

PENGARUH INTERVENSI MUSIK TERHADAP KECEMASAN IBU DARI ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19

Hadiatus Sholiha

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, hadiatus.17010664201@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Masa pandemi Covid-19 salah satunya berdampak terhadap ibu yang memiliki anak usia dini antara lain kecemasan. Kecemasan ibu dikarenakan bertambahnya peran yaitu mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh. Intervensi musik diduga memiliki efek positif terhadap pernapasan manusia, detak jantung dan tekanan darah yang dapat menurunkan kecemasan. Maka dari itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan ibu yang memiliki anak usia dini di masa pandemi Covid-19. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest* dan *posttest with control group*. Prosedur penelitian dilakukan dengan mendengarkan bersama dalam jaringan setiap hari berturut-turut selama 2 minggu, dengan durasi 15 menit. Subjek penelitian adalah ibu yang memiliki anak usia dini yang berusia 4 – 5 tahun, kategori usia dewasa awal rata-rata usia 29,32 tahun, mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh secara langsung dan tidak diwakilkan, tidak memiliki asisten rumah tangga, dan memiliki 2 – 4 anak. Data kecemasan diperoleh dari instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia. Teknik analisis data menggunakan *independent t-test*. Data yang dianalisis adalah *gain score* masing-masing kelompok. Hasil menunjukkan *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($22,135 > 1,677$) dengan taraf signifikansi 0,005. Artinya intervensi musik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu dari anak usia dini di masa pandemi Covid-19. Kecemasan dapat diturunkan melalui intervensi musik, hal ini karena musik dapat menimbulkan respon positif terhadap tubuh ibu. Intervensi musik dapat dilakukan dimana dan kapan saja untuk ibu dari anak usia dini. Intervensi musik dapat menjadi alternatif solusi menurunkan kecemasan pada ibu dari anak usia dini di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: musik, kecemasan, ibu, Covid-19.

Abstract

*One of the effects of the Covid-19 pandemic is on mothers who have early childhood, including anxiety. Mother's anxiety is due to the increasing role of assisting children in distance learning. Music intervention is thought to have a positive effect on human breathing, heart rate and blood pressure which can reduce anxiety. Therefore, the purpose of this study was to determine the effect of music intervention on the anxiety of mothers who have early childhood during the Covid-19 pandemic. This research approach uses experimental quantitative methods with pretest and posttest designs with control group. The research procedure was carried out by listening together online every day for 2 weeks, with a duration of 15 minutes. The research subjects were mothers who had early childhood children aged 4-5 years, the average early adult age category was 29.32 years, accompanied children in distance learning directly and not represented, did not have a household assistant, and had 2 – 4 children. Anxiety data was obtained from the Indonesian version of the GAD-7 adaptation instrument. The data analysis technique used independent t-test. The data analyzed is the gain score of each group. The results show that *t* count is greater than *t* table ($22.135 > 1.677$) with a significance level of 0.005. This means that music intervention has a significant effect on reducing anxiety in mothers of early childhood during the Covid-19 pandemic. Anxiety can be reduced through music intervention, this is because music can cause a positive response to the mother's body. Music intervention can be done anywhere and anytime for mothers of early childhood. Music intervention can be an alternative solution to reduce anxiety in mothers of early childhood during the Covid-19 pandemic.*

Keywords: music, mother, anxiety, Covid-19.

PENDAHULUAN

Tugas ibu pada masa pandemik Covid-19 semakin berat. Sehingga menyebabkan ibu mengalami kecemasan terutama ibu yang memiliki anak usia dini dan sedang mendampingi PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) selama pandemik Covid-19. Kecemasan ibu beralasan karena adanya pembatasan kegiatan termasuk belajar mengajar di sekolah sehingga semua kegiatan belajar yang semula dilakukan di sekolah dialihkan sepenuhnya kepada orangtua anak.

Pandemi Covid-19 dimulai pada tahun 2020 tepatnya di bulan maret. Pandemi ini merupakan situasi baru yang harus dihadapi masyarakat Indonesia bahkan seluruh dunia. Pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat beradaptasi dengan kondisi yang tidak pernah dijumpai sebelumnya. Sebelumnya masyarakat pernah menjumpai adanya pandemik virus namun tidak seganas sekarang yaitu pada masa virus *flu* burung atau DBD (Demam Berdarah) (Astini, 2020).

Covid-19 dapat dikatakan penyakit jenis baru yang belum pernah teridentifikasi pada manusia sebelumnya. Indonesia adalah salah satu negara yang terdampak Covid-19. Sebuah peristiwa yang mengubah semua kondisi dan situasi secara drastis. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 adalah gangguan pernapasan akut, seperti batuk, demam, dan sesak napas (Astini, 2020).

Covid-19 sendiri merupakan virus yang mudah sekali menular hanya melalui *body contact* (kontak tubuh) seperti berjabat tangan, selain itu dapat menular melalui udara misalnya bersin, atau ketika berbicara dengan orang lain, karena virus ini menular melalui mulut, maupun hidung itulah mengapa virus ini menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan (Isbaniyah, 2020).

Bahaya percepatan penularan infeksi pada virus Covid-19 ini membuat pemerintah harus menentukan tindakan yang tanggap. Pemerintah membuat kebijakan-kebijakan baru agar penyebaran virus ini tidak semakin tinggi. Sehingga terdapat kebijakan untuk menjaga jarak, tidak berkerumun, mencuci tangan dan selalu memakai masker.

Situasi Covid-19 memerlukan kekebalan tubuh yang baik. Covid-19 adalah virus yang menyerang imun tubuh manusia. Covid-19 salah satunya menyebabkan semua lembaga pendidikan, baik dari jenjang yang paling rendah sampai jenjang yang paling tinggi mengalami perubahan. Salah satunya melakukan pembelajaran di rumah atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Memanfaatkan kemajuan teknologi informasi yang semakin pesat yaitu

menggunakan perangkat computer atau *gadget* yang terhubung dengan internet dimana menghubungkan anantara siswa dengan guru.

Sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran pada tanggal 24 Maret 2020, nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19. Kebijakan tersebut adalah diharuskannya semua jenjang pendidikan melakukan pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Sehingga tanggung jawab pembelajaran anak sepenuhnya dipegang oleh orang tua. Sebelum adanya pandemi Covid-19 pembelajaran anak terlaksana di sekolah bersama guru dengan serangkaian kegiatan belajar mengajar.

Paud dan TK menjadi salah satu dampak pandemi Covid-19. Kegiatan belajar mengajar yang dilakukan juga harus melakukan penyesuaian diri. Pada awalnya pembelajaran dilakukan dengan kontak langsung antara guru dan siswa saat ini dilakukan melalui teknologi (Pramana, 2020). Adanya perbedaan pembelajaran saat ini menyebabkan semua pihak yaitu guru, orang tua dan siswa harus bekerja sama dalam pembelajaran sehingga terbentuk pembelajaran yang efektif (Harahap, Dimiyati, & Purwanta, 2021).

Beberapa sekolah mengalami dampak dari segi sarana dan prasarana (Satrianingrum & Prasetyo, 2021). Sedangkan untuk mendukung pembelajaran jarak jauh dibutuhkan fasilitas berupa sarana dan prasarana seperti *platform* pembelajaran yang dilakukan, teknologi dan jaringan internet serta kesiapan tenaga pendidikan (guru). Ditambah belum adanya kurikulum yang mendukung dan sesuai dengan kondisi sekarang.

Dampak dari pandemik Covid-19 dalam bidang pendidikan anak usia dini tidak hanya berdampak pada tenaga pendidik dan siswa saja, namun orangtua juga terkena dampak yang cukup signifikan. Hal ini disebabkan oleh dinamika pendidikan yang berubah sehingga berpengaruh pada kualitas pendidikan yang dilakukan (Astini, 2020).

Ibu memiliki peran penuh dalam pembelajaran *daring* anak usia dini diantaranya 1) ibu membimbing anak dalam menggunakan teknologi saat pembelajaran, 2) peran sebagai pengatur dan pengarah anak dalam belajar, 3) peran sebagai motivator fungsinya memberi semangat, dukungan, dan motivasi agar anak mendapat prestasi yang baik, dan 4) peran sebagai fasilitator baik sarana dan prasarana. Beberapa peran tersebut akan berjalan dengan baik jika ibu memiliki kesiapan dan pemahaman yang baik (Harahap et al., 2021).

Pada kenyataannya beberapa ibu belum memiliki kesiapan dan pemahaman yang memadai dalam kegiatan belajar di rumah (Harahap et al., 2021).

Hal tersebut meliputi dari membacakan buku cerita, membantu menjelaskan tugas yang diberikan guru, serta membantu anak mengerjakan tugas di rumah. Ibu yang tidak siap dan kurang memiliki pemahaman akan mengalami kesulitan dalam mendampingi anak dalam kegiatan belajar daring.

Selain itu kondisi pembelajaran yang dipengaruhi oleh penentuan metode dan pengembangan strategi pembelajaran kurang kreatif dan kurang tepat karena hambatan pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh ([Mansyur, 2020](#)). Hal tersebut membuat orangtua tidak hanya memberikan pengawasan terhadap anak tetapi juga membantu anak belajar untuk memahami materi dan meredakan kejenuhan belajar.

Berdasarkan penjabaran di atas merupakan suatu kondisi yang baru terjadi di dunia. Membuat semua elemen mengalami perubahan. Situasi baru ini dapat disebut mencekam bahkan mengancam kondisi lingkungan. Situasi mencekam bukan hanya terjadi karena dikepung oleh binatang buas, termasuk ketika dihadapkan pada ketidakpastian dan kemungkinan-kemungkinan tidak menyenangkan ([Jannah, Laksmiwati, Nurchayati, Dewi, & Darmawanti, 2020](#)).

Situasi baru yang mencekam tersebut dapat menyebabkan munculnya sebuah kecemasan ([Jannah et al., 2020](#)). Seperti sebagian besar ibu banyak yang mengeluh baik melalui media sosial maupun cerita dari mulut ke mulut. Keluhan tersebut rata-rata dikarenakan tidak dapat mengawasi anak belajar dengan baik, mulai dari kesulitan menjelaskan materi ataupun memotivasi anak ([Mansyur, 2020](#)). Hal tersebut merupakan situasi baru bagi semua individu termasuk ibu dari anak usia dini.

[Rohayani \(2020\)](#) menjelaskan bahwa orangtua mengalami dampak akibat pandemik Covid-19 yaitu mengalami kejenuhan, stress bahkan kecemasan berlebih karena orang tua juga harus mengerti bagaimana cara agar anak tidak bosan dan jenuh selama berada di rumah terutama dalam hal belajar, menjawab pertanyaan-pertanyaan anak usia dini tentang fenomena Covid-19, dan membantu agar anak tidak mengalami gangguan psikososial karena pembatasan interaksi dengan masyarakat, serta masalah lainnya yang serupa. Penelitian tersebut berarti tugas orang tua terutama ibu bertambah di masa pandemi ini yang dapat memicu timbulnya suatu kecemasan.

Orang tua khususnya ibu mengalami dampak dari PJJ yang dilakukan anaknya termasuk tidak dapat menyelesaikan pekerjaan rumah dengan baik, tidak dapat membagi waktu antara peran menjadi seorang ibu dan peran menjadi seorang istri. Karena peran seorang perempuan jika sudah menikah dan memiliki anak adalah menjadi seorang istri sekaligus menjadi seorang ibu yang harus pandai dalam mengatur waktu dalam menyelesaikan

pekerjaan rumah. Di Indonesia pada umumnya perempuan memiliki peran ganda dalam keluarga ([Harun, 2015](#)).

Kecemasan ibu tersebut muncul diakibatkan karena kurangnya kesiapan dan pemahaman terhadap situasi baru yang dialami. Kecemasan tersebut muncul berupa perilaku yang mudah marah seperti mudah memarahi anak jika anak sulit diajak belajar bahkan sulit dalam memahami tugas yang diberikan. Selain itu ibu memiliki pemikiran yang negatif tentang kemampuan kognitif anak yaitu mengkhawatirkan kognitif anak yang tidak dapat berkembang bahkan cenderung menurun.

Berdasarkan paparan di atas maka kecemasan perlu dilakukan penanganan agar kecemasan yang dialami oleh ibu menurun dan tidak menyebabkan gangguan kecemasan yang lebih berat. Karena makna kecemasan dalam bahasa inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari bahasa latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango, anci* yang memiliki arti mecekik ([Annisa & Ifdil, 2016](#)). *American Psychological Association (APA)* menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang muncul ketika individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir serta disertai respon fisik (termasuk jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah) ([Fitria & Ifdil, 2020](#)).

Kecemasan merupakan emosi negatif ditandai dengan firasat beserta ketegangan somatik termasuk jantung berdebar kencang, kesulitan bernafas, dan berkeringat ([Schwartz, 2000](#)). Selain itu kecemasan/ansietas merupakan “kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya” ([Stuart, 2006](#)).

Berdasarkan penjelasan di atas, kecemasan merupakan suatu emosi negative atau keadaan tidak nyaman berupa kekhawatiran yang tidak jelas yang disebabkan oleh perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Sedangkan gangguan kecemasan umum merupakan kecemasan yang disertai simtom somatik menyebabkan terganggunya kehidupan sosial atau pekerjaan individu secara signifikan atau menyebabkan stres yang nyata ([Jannah et al., 2020](#)).

Kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan gangguan kecemasan umum. Kecemasan tersebut adalah individu yang mengalami kecemasan secara terus menerus terhadap banyak hal, individu tersebut memiliki kekhawatiran yang berlebih dan tidak realistis terhadap suatu hal ([Spitzer, Kroenke, Williams, & Lowe, 2006](#)).

Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kecemasan menurut ([Spitzer et al., 2006](#)) adalah pengalaman masa kecil, jenis kelamin yaitu perempuan lebih rentan mengalami kecemasan daripada laki-laki, penyakit, kepribadian individu yaitu individu yang memiliki kepribadian salah satunya adalah memiliki

harapan yang tinggi atau ekspektasi yang tinggi terhadap dirinya sendiri maupun oranglain lebih cenderung mudah mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki ekspektasi yang rendah, dan yang terakhir adalah penggunaan zat atau obat-obatan artinya orang yang mengonsumsi obat-obatan atau zat terlarang akan mengalami resiko kecemasan yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengonsumsinya.

Menurut [Stuart \(2006\)](#) aspek kecemasan ada tiga yaitu aspek kognitif, perilaku dan afektif. Aspek kognitif menurut [Stuart \(2006\)](#) diantaranya perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, peokupasi, hambatan berpikir, bingung, kehilangan bjektivitas, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, keasadaran diri, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, kilas balik, dan mimpi buruk.

Aspek perilaku diantaranya gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sanga waspada ([Stuart, 2006](#)). Aspek afektif menurut [Stuart \(2006\)](#) adalah individu menjadi mudah terganggu, tidak sabaran, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, dan rasa bersalah.

Munculnya kecemasan pastinya disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor penyebab munculnya kecemasan menurut ([Spitzer et al., 2006](#)) antara lain 1) faktor fisiologis diantaranya tidak seimbangnya zat dalam otak dan genetik, 2) faktor lingkungan dan psikologis yaitu trauma & stress dan model prilaku kognitif.

[Nevid, Rathus, and Greene \(2005\)](#) menyebutkan aspek gejala kecemasan ada tiga yaitu gejala kognitif, fisik, dan perilaku. 1) Gejala fisik diantaranya adalah tubuh gemetar, jantung berdebar kencang, kringat dingin, nafas tidak beraturan, pusing, mual, gugup, lemas bahkan diare. 2) Gejala perilaku misalnya perilaku menghindar yang menyebabkan tugas tidak terselesaikan, perilaku ketergantungan atau bahkan perilaku terguncang. Dan 3) gejala kognitif yaitu kekhawatiran pada sesuatu, berpikir bahwa hal buruk akan terjadi, merasa tidak aman baik dari seseorang maupun peristiwa, perasaan bingung dan takut jika sendirian ([Nevid et al., 2005](#)).

Paparan kecemasan di atas dapat dimaknai bahwa pandemik Covid-19 dapat berpengaruh pada ibu. Ibu merasakan perasaan atau kondisi yang tidak nyaman, merasa hal buruk akan terjadi pada pendidikan anaknya, serta hal lain yang berkaitan dengan sekolah anaknya yang masih usia dini. Ibu menjadi lebih sering mengkhawatirkan pendidikan anak sehingga berdampak secara fisik maupun psikologis pada ibu.

Kecemasan yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya dapat meningkatkan kerja saraf simpatis dan akan terjadi peningkatan denyut jantung, frekuensi napas, tekanan darah, keringat dingin, merasa mulas, gangguan perkemihan, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada ibu itu sendiri sehingga merugikan dirinya maupun orang-orang sekitarnya terutama keluarga ([Safitri, Fidayanti, & Subiyanto, 2016](#)). Sehingga kecemasan yang dialami ibu perlu dilakukan sebuah penanganan untuk menurunkan kecemasan tersebut agar tidak terjadi secara berkelanjutan.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah suatu tindakan mandiri yaitu terapi komplementer seperti hipnoterapi, teknik relaksasi, dan salah satunya adalah intervensi musik ([Alamsah, 2019](#)). Intervensi musik digunakan sebagai intervensi alternatif, karena musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran individu ([Alamsah, 2019](#)). Peneliti menduga musik dapat berpengaruh menurunkan kecemasan ibu ([Jannah, Laksmiwati, Nurchayati, Dewi, & Darmawanti, 2021](#)).

Penelitian yang dilakukan [Alamsah \(2019\)](#) tentang intervensi musik terhadap kecemasan pada pasien hemodialis mendapatkan hasil pengaruh yang signifikan dengan dibuktikan kecemasan yang dialami pasien menurun, pasien diberikan intervensi musik sebanyak dua kali dengan durasi 15 menit setiap pemberian intervensi ([Kriswanto, 2020](#)).

Kecemasan yang dialami oleh individu perlu diberikan intervensi agar tidak semakin parah dan menjadi *anxiety disorder*. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti memilih intervensi musik untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh subjek. Intervensi musik dipilih karena musik dapat didengarkan dimana saja dan kapan saja dibantu dengan teknologi yang tersedia. Selain itu, musik mempengaruhi manusia mulai dari segi afeksi, kognisi, bahkan perilaku kita termasuk dapat mempengaruhi emosi kita baik marah, sedih maupun senang ([Shaleha, 2019](#)).

Intervensi musik tidak hanya mendengarkan musik namun memerlukan partisipasi dari subjek secara langsung dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ([Kriswanto, 2020](#)). Terdapat faktor yang mempengaruhi respons subjek ketika mendengarkan musik diantaranya adalah usia, jenis kelamin, fungsi kognitif, ketertarikan dan kedekatan dengan jenis musik, budaya individu, dan level kecemasan .

Penelitian yang dilakukan oleh [Nurjanah \(2017\)](#) mendapatkan hasil pengaruh yang cukup signifikan dari intervensi musik terhadap ibu yang menjalani persalinan dengan dua kali pelaksanaan pemberian perlakuan. [Malakoutikhah, Dehghan, Ghonchehpoo, Afshar, and](#)

[Amin Honarmand \(2020\)](#) meneliti pengaruh intervensi musik terhadap tingkat kecemasan kepada Empat puluh enam mahasiswa yang sehat secara acak menerima genre musik yang berbeda (Pop, Rock, Western Classical, dan Persian Traditional) dan keheningan selama lima hari berturut-turut. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intervensi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian serupa dilakukan untuk melihat efektifitas intervensi musik dalam menurunkan kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi UNESA dengan signifikan. Penelitian yang dilakukan dengan mendengarkan musik bersama dalam jaringan (daring) berhasil membuktikan bahwa intervensi musik berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 ([Jannah et al., 2021](#)). Beberapa penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa intervensi musik efektif dalam menurunkan kecemasan pada individu dalam berbagai kondisi.

Kecemasan dapat diredam menggunakan intervensi musik merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif menurunkan kecemasan dengan mengalihkan perhatian individu dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu ([Meihartati, Abiyoga, & Widia, 2018](#)). Sehingga peneliti menggunakan musik sebagai intervensi menurunkan kecemasan pada subjek. Selain itu, musik dapat mempertahankan maupun memulihkan kesehatan seseorang baik kesehatan secara fisik maupun kesehatan mental. Terapi musik sering digunakan baik oleh dokter maupun praktikan terapis dan psikolog karena terapi ini tidak menimbulkan efek samping ([Rahmawati, 2010](#)).

Musik merupakan sebuah kumpulan nada atau suara yang memunculkan sebuah irama, keharmonisan dan irama yang disusun secara sengaja dan disajikan untuk didengar oleh indera pendengar ([Jannah et al., 2020](#)). Teknologi yang semakin berkembang membantu individu dalam mendengarkan musik di mana dan kapan saja. Selain itu karena intervensi musik dapat dilakukan secara mandiri dengan dukungan adanya teknologi yang semakin canggih.

Dari paparan diatas perlu diteliti lebih lanjut maka peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh (intervensi) musik terhadap kecemasan pada ibu dari anak usia dini pada masa pandemik Covid-19.

METODE

Teknik penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen. Desain yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest with control group* ([Jannah, 2016](#)). Penelitian dilakukan secara online. Rancangan tersebut digunakan untuk melihat efektifitas dan signifikansi

intervensi musik pada kecemasan terhadap subjek. Gambaran rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Bentuk Rancangan

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃		O ₄

Keterangan:

O₁ = Kelompok eksperimen sebelum intervensi (*pretest*)

O₂ = Kelompok eksperimen setelah intervensi (*posttest*)

X = Intervensi musik

O₃ = Kelompok kontrol sebelum intervensi (*pretest*)

O₄ = Kelompok kontrol setelah intervensi (*posttest*)

Kriteria subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia dini dan sedang mendampingi anaknya untuk pembelajaran jarak jauh selama pandemik Covid-19 serta tidak diwakilkan kepada siapapun, rentang usia ibu adalah 21 – 38 tahun rata-rata usia ibu adalah 29,32 tahun, rentang usia anak dini adalah 4 – 5 tahun rata-rata usia anak usia dini 4,4 tahun, ibu memiliki 2 – 4 anak dengan rata-rata ibu memiliki 2,62 anak, dan tidak memiliki asisten rumah tangga (ART). Peneliti memperoleh 50 subjek sesuai kriteria yang ditentukan.

Prosedur penelitian ini diantaranya yang pertama adalah peneliti melakukan *pretest* kepada seluruh subjek penelitian, selanjutnya pembagian kelompok dengan teknik konstansi yaitu *matched two-groups desain* (*matching*) sehingga ke 2 kelompok tersebut setara. Masing-masing kelompok berjumlah 25 ibu dari anak usia dini. Fungsi pembagian kelompok adalah agar dapat melihat pengaruh intervensi terhadap penurunan kecemasan. Kemudian yang kedua, perlakuan yaitu pemberian intervensi musik kepada kelompok eksperimen. Ketiga, kedua kelompok diberikan *posttest* setelah intervensi musik untuk dibandingkan hasilnya. Dan terakhir adalah melakukan analisis data baik data *pretest* maupun data *posttest*.

Prosedur intervensi pada penelitian ini adalah intervensi musik kepada kelompok eksperimen. Intervensi musik diberikan secara daring setiap hari secara berturut-turut dengan durasi 15 menit dalam kurun waktu 2 minggu dalam jaringan dengan didengarkan secara bersama-sama. Waktu mendengarkan adalah pagi setelah mendampingi anak usia dini pembelajaran daring. Prosedur ketika intervensi musik dimulai adalah semua subjek wajib menyalakan kamera selama sesi mendengarkan musik dimulai.

Intervensi musik diberikan secara berulang dikaitkan dengan penciptaan sebuah respon relaksasi, terdapat beberapa faktor yang harus dipertimbangkan peneliti seperti kapan merancang intervensi musik termasuk pilihan atau jenis musik yang digunakan, elemen

yang sesuai untuk relaksasi, preferensi individu, durasi program, dan variasi program yang diberikan (Davies, Tamplin, Bolger, & Berlowitz, 2016).

Sebaliknya, kelompok kontrol tidak diberikan intervensi musik karena untuk melihat adanya perbedaan kecemasan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Membuktikan bahwa intervensi musik dapat mereduksi kecemasan yang dialami oleh ibu dari anak usia dini di masa pandemi Covid-19. Kelompok kontrol merupakan ibu dari anak usia dini yang memiliki kriteria yang sama seperti kelompok eksperimen yaitu mengalami kecemasan namun tidak mendampingi anaknya dalam pembelajaran daring.

Musik yang digunakan adalah instrumen *slow* dan bersifat meditasi untuk menimbulkan suasana yang tenang. Musik relaksasi ini identik dengan melodi harmoni dan struktur yang simple, musik relaksasi ini repetisi melodi dan harmoni serta instrumennya melibatkan bunyi suara alam seperti bunyi riak air mengalir, angin, dan piano yang lembut (Kriswanto, 2020). Peneliti mengadopsi musik relaksasi milik salah satu musisi pembuat instrumen musik yang ada di youtube dengan izin pembuatnya terlebih dahulu dengan durasi 15 menit.

Data kecemasan diperoleh dari instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia. Proses adaptasi dengan cara meminta ijin kepada pembuat Instrumen. Pembuat instrumen memberikan sebuah situs kepada peneliti yang menyediakan skala GAD-7 dalam berbagai bahasa. Kemudian pembuat skala menyarakan peneliti untuk menggunakan GAD-7 sesuai dengan bahasa yang digunakan sehari-hari atau bahasa di negaranya. Versi bahasa yang diunduh adalah versi bahasa Indonesia yang terdapat pada pilihan situs tersebut. Setelah itu peneliti menyesuaikan butir soal dengan subjek dan fenomena penelitian.

Instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi kemudian dilakukan uji coba pada subjek yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan untuk mendapatkan instrumen yang layak untuk digunakan dalam penelitian. Meskipun Instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia merupakan skala yang sudah baku namun tetap perlu dilakukannya adaptasi karena instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia merupakan skala yang dibuat di negara asing dengan situasi dan kondisi yang berbeda, oleh karena itu peneliti perlu melakukan uji coba dengan situasi dan kondisi pada saat penelitian.

Peneliti memilih Instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia untuk diadaptasi sebagai skala kecemasan karena instrumen tersebut merupakan instrument yang valid digunakan untuk mengukur tingkat keparahan kecemasan yang dialami individu dalam sisi

praktik klinis maupun dalam penelitian. Meskipun instrumen GAD-7 merupakan alat ukur tahun 2006 namun sampai sekarang masih reliable untuk digunakan dalam kondisi masa sekarang karena banyak penelitian-penelitian terbaru mengenai kecemasan menggunakan instrumen GAD-7 sebagai alat ukur.

Data uji coba yang diperoleh dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan korelasi *spearman*. Hasil uji validitas instrumen kecemasan dihasilkan rentang (0,2 – 0,5) dapat dikatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas 7 aitem yang digunakan valid karena hasil *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (*r* hitung > 0,278).

Selain uji validitas, peneliti melakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas pada instrumen kecemasan yaitu memperoleh nilai *Alpha Cronbach* = 0.78. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa instrumen kecemasan dinyatakan reliabel. Sehingga validitas dan reliabilitas instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia dapat dipastikan baik untuk memperoleh data kecemasan yang dialami oleh individu.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji *independent sampel t-test*. Data yang digunakan adalah data *Gain score* data penelitian. Data *gain score* digunakan agar dapat melihat efektifitas intervensi musik terhadap penurunan kecemasan pada ibu dari anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data statistik deskriptif data pada penelitian menunjukkan perbedaan nilai rata-rata hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Rata-rata pretest skor kecemasan sebesar 14,24 dan rata-rata posttest skor kecemasan sebesar 7,12. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rata-rata 14,12 pada saat pretest dan rata-rata sebesar 14,60 pada saat posttest.

Tabel 1.2 Statistik Deskriptif

Kelompok	Mean	
	Pretest	Posttest
Ekperimen	14,24	7,12
Kontrol	14,12	14,60

Sebelum membaca hasil uji *independent t-test* maka statistik deskriptif perlu dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Uji *independent t-test* digunakan untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji *independent t-test* mendapat nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, maka lebih besar dari taraf kesalahan 0,05 yang berarti hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan ibu pada masa pandemi Covid-19 diterima. Kemudian

mendapatkan hasil nilai t hitung sebesar 22,135 dan t_{tabel} 1,677 yang berarti nilai t hitung lebih besar dari t_{tabel} ($22,315 > 2,063$) sebagaimana dasar pengambilan keputusan maka dapat dikatakan subjek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan dan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara intervensi musik terhadap kecemasan ibu yang memiliki anak usia dini di masa pandemi Covid-19.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian intervensi musik mampu menurunkan kecemasan ibu pada kelompok eksperimen, hal ini sesuai bahwa intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah suatu tindakan mandiri yaitu terapi komplementer seperti hipnoterapi, teknik relaksasi, dan salah satunya adalah intervensi musik (Alamsah, 2019). Intervensi musik dipilih karena musik dapat didengarkan dimana dan kapan saja oleh setiap individu, dengan dukungan teknologi.

Hal tersebut merupakan situasi baru bagi semua individu termasuk ibu dari anak usia dini. Dimana sebelum adanya pandemic proses pembelajaran sepenuhnya diserahkan kepada sekolah, sedangkan pandemik ini pembelajaran sepenuhnya diserahkan kepada orangtua anak. Situasi baru yang mencekam tersebut dapat menyebabkan munculnya sebuah kecemasan (Jannah et al., 2020). Salah satunya terjadi pada seorang ibu yang tidak bisa menyelesaikan tugasnya dengan baik termasuk dalam mendidik anak maupun dalam mengelola rumah tangga. Selain itu beberapa perilaku ibu-ibu tersebut menunjukkan adanya suatu kecemasan seperti meningkatnya intensitas mudah marah dan tersinggung, menjadi lebih posesif terhadap pendidikan anaknya.

Perasaan cemas merupakan hal yang sering dijumpai apalagi dalam kondisi pandemi sekarang ini, tidak hanya anak-anak yang dapat mengalami kecemasan orang dewasa juga dapat mengalami kecemasan. Sehingga intervensi non-farmakologi dalam mereduksi rasa cemas seperti memberikan pasien atau subjek intervensi musik sangat dibutuhkan, hal ini juga sering dipraktikkan oleh ahlinya (Kriswanto, 2020).

Peneliti memilih intervensi musik karena musik dapat mempengaruhi individu secara fisik maupun psikologis mulai yaitu afeksi, kognisi, bahkan perilaku kita termasuk dapat mempengaruhi emosi kita baik marah, sedih maupun senang dan kecemasan yang dialami (Shaleha, 2019). Subjek dalam penelitian ini mengalami kecemasan secara terus menerus, dan memiliki kekhawatiran terhadap pendidikan yang berlebih dan tidak realistis seiring dengan terjadi pandemi Covid-19 yang tidak kunjung selesai. Hal tersebut sejalan dengan kecemasan umum yang digunakan dalam penelitian ini

merupakan individu yang mengalami kecemasan secara terus menerus terhadap banyak hal, individu tersebut memiliki kekhawatiran yang berlebih dan tidak realistis terhadap suatu hal (Spitzer et al., 2006).

Faktor pemicu kecemasan pada ibu yang memiliki anak usia dini dan sedang mendampingi anaknya pembelajaran daring adalah berubahnya suasana dan kondisi secara drastis. Kondisi ini menuntut ibu bahkan semua individu beradaptasi dengan hal baru yang sedang terjadi yaitu pandemi Covid-19. Semua sistem kehidupan dan peraturan dari semua aspek di negara bahkan dunia yang banyak mengalami perubahan termasuk aspek pendidikan. Aspek pendidikan mengalami perubahan pada sistem kegiatan belajar mengajar yang awalnya dilakukan dengan tatap muka di sekolah kini menjadi daring dan tanggung jawab diserahkan penuh pada orang tua di rumah terutama ibu yang memiliki mendampingi dan mendidik anak-anaknya.

Ibu memiliki peran sebagai istri yang bertugas mendampingi suami dan bertugas mendidik anak-anaknya sebagai tanggung jawab selain mengurus rumah (Purbasari, Putri, & Lestari, 2015). Peran yang banyak dibebankan kepada ibu menjadikan semakin merasa tertekan dan memikirkan banyak hal sehingga ibu mengkhawatirkan hal yang belum tentu akan terjadi salah satunya adalah mengkhawatirkan pendidikan anaknya akan buruk sehingga ibu mengalami kecemasan yang cukup tinggi.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi munculnya kecemasan pada ibu, yaitu faktor lingkungan dan faktor fisiologis (Spitzer et al., 2006). Faktor-faktor fisiologis diantaranya yaitu sering mengalami pusing, jantung berdebar kencang, merasa gelisah, bahkan ada yang merasakan mual dan sakit perut. Berbagai faktor tersebut muncul pada subjek sebelum diberikan intervensi musik.

Dampak yang dihasilkan akibat kecemasan yang dialami subjek adalah salah satunya ketidak seimbangan peran yang dilakukan yaitu peran sebagai ibu dan peran sebagai seorang istri. Peran ibu dalam pendidikan anak lebih banyak daripada peran seorang ayah (Gade, 2012). Karena waktu yang digunakan oleh seorang ayah lebih banyak dihabiskan untuk bekerja mencari nafkah. Namun, di masa pandemi ini semua pekerja baik pabrik, warung maupun tempat kerja lainnya mengalami penurunan pendapatan bahkan banyak yang melakukan pengurangan karyawan yang membuat sebagian orang kehilangan pekerjaan dan mengalami penurunan ekonomi keluarga.

Hal tersebut membuat ibu terganggu dalam menjalankan perannya karena memikirkan banyak hal, mulai dari mengkhawatirkan pendidikan anak yang semakin menurunkan pengetahuan bahkan semangat sekolah anak akibat pembelajaran jarak jauh, sampai

dalam hal kebutuhan sehari-hari yang takut tidak terpenuhi akibat penurunan ekonomi di masa pandemi Covid-19.

Ibu yang memiliki anak usia dini di masa pandemi Covid-19 dapat merasa lelah dengan perilaku anak ketika PJJ berlangsung. Hal tersebut terjadi karena anak-anak tidak mau mendengarkan penjelasan guru dan tidak mau mengerjakan tugas maupun belajar di rumah. Selain itu, waktu anak lebih banyak dihabiskan bermain daripada belajar karena mereka menganggap sekolah libur karena tidak pergi ke sekolah, meskipun sudah di jelaskan terkait kondisi terkini yang menyebabkan mereka belajar jarak jauh tidak sedikit anak yang masih belum mengerti yang disebabkan usia anak yang masih terlalu dini.

Perkembangan kognitif anak di usia dini pada usia 2-7 tahun merupakan tahap praoperasional menurut Piaget ([Novitasari, 2018](#)). Pada tahap ini anak berpikir menggunakan simbolik dan belum menggunakan operasional berpikir yang bersifat tidak sistematis, tidak konsisten dan tidak logis ([Ibda, 2015](#)). Kemampuan tersebut yang membuat anak usia dini sulit untuk mendefinisikan atau mengklasifikasikan suatu hal kecuali diberikan penjelasan sesuai dengan bahasa di usianya. Pada usia ini anak juga bersifat *egocentris* yaitu melihat dunia atau kejadian di lingkungannya menurut kehendak dirinya ([Ibda, 2015](#)). Hal-hal tersebutlah juga yang menjadi salah satu beban atau tanggung jawab ibu kepada anaknya untuk memberikan pengertian tentang situasi yang sedang terjadi selain peran ibu sebagai ibu rumah tangga, baik peran menjadi istri maupun menjadi ibu.

Penelitian ini menemukan bahwa usia ibu juga berpengaruh terhadap munculnya kecemasan. Ibu pada penelitian ini merupakan ibu dengan kategori dewasa awal. Individu pada usia tersebut masih terus mengalami perubahan kepribadian hingga usia dewasa akhir. Perubahan tersebut terjadi disebabkan peristiwa besar yang terjadi dalam hidup individu yang mengharuskan setiap individu berupaya menyelesaikan setiap peristiwa yang terjadi ([Setiawati, Nurwianti, & Kilis, 2018](#)). Ibu dengan kategori usia dewasa muda dapat dikatakan belum memiliki kepribadian yang konsisten dalam bersikap yang menyebabkan pengaruh pada sistem kognitif ibu kemudian memunculkan kecemasan.

Peneliti melakukan pretest dan memperoleh hasil bahwa beberapa hal dapat memicu munculnya kecemasan sehingga memberikan dampak kepada subjek. Peneliti membagi dua kelompok. 25 subjek menjadi anggota kelompok eksperimen yang diberikan intervensi musik, dan 25 subjek dalam kelompok kontrol tidak diberikan intervensi musik hanya saja dikontrol setiap hari yaitu menanyakan kabar setiap harinya kepada subjek.

Berdasarkan kecemasan yang dimaksudkan dalam penelitian maka peneliti melakukan intervensi musik terhadap subjek. Intervensi musik diberikan setiap hari dengan durasi 15 menit dalam kurun waktu 2 minggu dalam jaringan. alasan mengapa intervensi musik dilakukan selama 2 minggu dengan perlakuan setiap hari dengan durasi tersebut karena untuk memaksimalkan instrumen yang digunakan dan hasil penelitian yang valid dan reliabilitas dengan ideal GAD-7 yaitu menanyakan kejadian selama 2 minggu kebelakang. Intervensi musik diberikan secara berulang dikaitkan dengan penciptaan sebuah respon relaksasi, terdapat beberapa faktor yang harus dipertimbangkan peneliti seperti kapan merancang intervensi musik termasuk pilihan atau jenis musik yang digunakan, elemen yang sesuai untuk relaksasi, preferensi individu, durasi program, dan variasi program yang diberikan ([Davies et al., 2016](#)).

Terapi musik sendiri merupakan terapi yang didefinisikan sebagai media yang berfungsi untuk memberikan terapi yang bersifat inklusif dan kepada siapa fokus terapi diberikan ([Situmorang, 2017](#)). Dalam rumusan *The American Music Therapy Association* mengatakan “terapi musik merupakan suatu profesi yang menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan kebutuhan sosial individu” ([Djohan, 2006](#)).

Individu yang mengalami kecemasan pada dasarnya disebabkan oleh produksi hormon tiroksin Sehingga pada penelitian ini intervensi musik yang digunakan adalah musik instrumen *nature* dimana sifat dari instrumen musik ini menenangkan yaitu suara gemericik air, kicauan burung, dan hembusan angin yang khas suara alam yang masih asri. Mendengarkan musik yang alunannya *slow* dan bersifat meditasi memiliki efek positif terhadap pernapasan manusia, detak jantung dan tekanan darah karena menimbulkan respon relaksasi terhadap tubuh manusia ([Davies et al., 2016](#)). Sehingga peneliti memilih musik dengan instrumen alam yang menenangkan untuk mereduksi kecemasan subjek.

Terdapat beberapa penelitian yang telah menggunakan intervensi musik untuk kecemasan bahkan manajemen nyeri dalam berbagai konteks contohnya dalam pengaturan perioperatif. selain itu, terdapat penelitian yang memasang intervensi musik dengan kecemasan seorang ibu, salah satunya adalah pada ibu hamil yang mengalami kecemasan trimester III yang pada akhirnya terbukti intervensi musik berhasil mereduksi kecemasan subjek ([Meihartati et al., 2018](#)).

Penelitian relevan selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh [Jannah et al. \(2020\)](#). Penelitian tersebut menerapkan intervensi musik 8D untuk menurunkan kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Kecemasan tersebut disebabkan oleh

pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa intervensi musik efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19 dengan signifikan.

Selama beberapa dekade hingga sekarang musik telah digunakan sebagai intervensi menurunkan stres dengan aktivitas musik seperti mendengarkan, menyanyi, dan membuat musik (Witte, Spruit, Hooren, Moonen, & Stams, 2020). Mendengarkan musik memang dikaitkan dengan hasil yang positif dalam segi kesehatan dan kesejahteraan baik secara fisik maupun mental. Efek musik yang masih terus dipelajari dan dipraktikkan sampai saat ini yaitu efek yang dapat menenangkan dan menurunkan stres dan kecemasan pada individu.

Terapi musik memang digunakan dalam berbagai konteks yang bertujuan mengelola stres situasional maupun kronis termasuk menurunkan kecemasan dengan mendengarkan musik sendiri atau dipasangkan dengan teknik lainnya (Davies et al., 2016). Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan pada ibu dari anak usia dini di masa pandemi Covid-19.

PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terbuktinya hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu dari anak usia dini selama pandemi Covid-19. Hasil statistik deskriptif rata-rata skor pada kedua kelompok yaitu pada saat pretest. Kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata *pretest* 14,24 menjadi 7,12 pada saat *posttest*, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rata-rata *pretest* 14,12 dan rata-rata *posttest* sebesar 14,60. Dari hasil tersebut dapat dibaca bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara kedua kelompok.

Hasil uji *independent t-test* dari nilai *Gain Score* mendapatkan nilai *t* hitung lebih besar dan *t* tabel (22,315 > 1,677) dengan taraf signifikansi 0,05 sebagaimana dasar pengambilan keputusan maka dapat dikatakan subjek mengalami penurunan kecemasan secara signifikan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa intervensi musik mampu mereduksi kecemasan yang terjadi pada ibu dari anak usia dini di masa pandemi Covid-19.

Kecemasan yang dialami oleh individu perlu diberikan intervensi agar tidak semakin parah dan menjadi *anxiety disorder*. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti memilih intervensi musik untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh subjek. Intervensi yang diberikan setiap hari berturut-turut selama dua minggu dengan berdurasi 15 menit setiap pertemuannya. Intervensi musik dipilih karena musik dapat didengarkan

dimana saja dan kapan saja dibantu dengan teknologi yang tersedia serta dapat diterapkan secara mandiri.

Saran

Bagi ibu yang memiliki anak usia dini dan sedang mendampingi anaknya pembelajaran jarak jauh secara langsung tanpa perantara diharapkan dapat menggunakan alternatif intervensi musik sebagai solusi untuk menurunkan kecemasan yang sedang dialami. Intervensi musik dapat didengarkan secara mandiri setiap hari dengan durasi 15 menit setiap mendengarkan musik. Musik dapat didengarkan kapanpun ketika memiliki waktu senggang untuk merilekskan tubuh dan mendengarkan musik.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu memperluas penelitian seperti menguji coba jenis intervensi yang berbeda untuk diterapkan pada fenomena yang sama, atau menguji coba prosedur intervensi musik pada kriteria subjek yang berbeda. Penelitian selanjutnya dapat mempersingkat waktu intervensi yang diberikan kepada subjek agar lebih efektif dan efisien bagi subjek dan membuktikan apakah dengan durasi yang lebih singkat musik dapat efektif menurunkan kecemasan pada ibu. Selain itu dapat memperluas wawasan penerapan berbagai intervensi psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsah, M. S. (2019). Pengaruh intervensi musik sunda cianjuran terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis diruang hemodialisis rsud sekarwangi kabupaten sukabumi. *UMMI*, 13(2), 139-148. doi: <https://doi.org/10.37150/ummi.v13i2.541>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *KONSELOR*, 5(2), 93-99.
- Astini, N. K. S. (2020). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran tingkat sekolah dasar pada masa pandemi Covid-19. *LAMPUHYANG*, 11(2), 13-25. doi: <https://doi.org/10.47730/jurnallampuhyang.v11i2.194>
- Davies, R., Tamplin, F. A. B. a. J., Bolger, E. B. a. K., & Berlowitz, N. S. a. D. (2016). Music-assisted relaxation during transition to non-invasive ventilation in people with motor neuron disease: A qualitative case series. *British Journal of Music Therapy*, 30(2). doi: DOI: 10.1177/1359457516669153
- Djohan. (2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATION (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1-4. doi: <https://doi.org/10.29210/120202592>

- Gade, F. (2012). Ibu sebagai madrasah dalam pendidikan anak. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, 13(1), 31-40.
- Harahap, S. A., Dimiyati, & Purwanta, E. (2021). Problematika pembelajaran daring dan luring anak usia dini bagi guru dan orang tua di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1825-1836. doi: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1013>
- Harun, M. Q. (2015). Rethinking peran perempuan dalam keluarga. *KARSA*, 23(1), 17-35. doi: <http://dx.doi.org/10.19105/karsa.v23i1.607>
- Ibda, F. (2015). Perkembangan kognitif: teori Jean Piaget. *INTELEKTUALITA*, 3(1), 27-38.
- Isbaniah, F. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jannah, M. (2016). *Psikologi Eksperimen: Sebuah Pengantar*. Surabaya: UNESA University Press.
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Nurhayati, Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2020). *Kecemasan dan Musik 8D*. Banten: CV. AA. Rizky.
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Nurhayati, Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2021). Intervensi musik 8-D untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa UNESA pada saat pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021*, 1(1).
- Kriswanto, Y. J. (2020). peran musik sebagai media intervensi dalam lingkup praktis klinis. *IKONIK: Jurnal Seni dan Desain*, 2(2), 81-86.
- Malakoutikhah, A., Dehghan, M., Ghonchehpoo, A., Afshar, P. P., & Amin Honarmand. (2020). The effect of different genres of music and silence on relaxation and anxiety: A randomized controlled trial. *EXPLORE*, 16(6), 376-381. doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.005>.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 terhadap dinamika pembelajaran di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113 - 123. doi: <http://dx.doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Meihartati, T., Abiyoga, A., & Widia, L. (2018). Pengaruh teknik relaksasi musik instrumental terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii. *Jurnal Darul Azhar*, 6(1), 76-84.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1* (T. F. P. U. Indonesia, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Novitasari, Y. (2018). Analisis permasalahan "perkembangan kognitif anak usia dini". *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 82-90.
- Nurjanah, S. (2017). Terapi musik penatalaksanaan cemas pada persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(3), 16-21.
- Pramana, C. (2020). Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 2(2), 116-124. doi: <https://doi.org/10.35473/ijec.v2i2.557>
- Purbasari, D., Putri, K., & Lestari, S. (2015). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72-85.
- Rahmawati, W. R. (2010). Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester iii sebelum dan sesudah pemberian musik klasik di wilayah kerja puskesmas magelang utara. *Jurnal Kebidanan*, 2(2).
- Rohayani, F. (2020). Menjawab problematika yang dihadapi anak usia dini di masa pandemi COVID-19. *QAWWAM: JOURNAL FOR GENDER MAINSTREAMING*, 14(1), 29-50. doi: 10.20414/Qawwam.v14i1.2310
- Safitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi Musik dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1-6.
- Satrianingrum, A. P., & Prasetyo, I. (2021). Persepsi guru dampak Pandemi Covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran daring di PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 633-640. doi: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.574>
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Setiawati, L., Nurwianti, F., & Kilis, G. (2018). Pengaruh ciri kepribadian terhadap intimasi pada dewasa muda yang menjalin hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(2), 79-90.
- Shaleha, R. R. A. (2019). Do Re Mi: Psikologi, musik, dan budaya. *Buletin Psikologi*, 27(1), 43-51. doi: DOI: 10.22146/buletinpsikologi.37152
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas pemberian layanan intervensi music therapy untuk mereduksi academic anxiety mahasiswa terhadap skripsi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 4-8.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Lowe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *American Medical Association*, 166, 1092-1097.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (R. P. Kapoh & E. K. Yudha, Trans.). Jakarta: EGC.
- Witte, M. d., Spruit, A., Hooren, S. v., Moonen, X., & Stams, G. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two metaanalyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294-324. doi: <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>