



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Pengaruh *Sound Healing* Dengan *Singing Bowl* Terhadap Cemas Berat Pada Remaja Perempuan Yang Memiliki Dukungan Orang Tua Di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Ni Wayan Mutiara Nandini¹, I Made Sugata², I Kadek Darmo Suputra³

^{1,2,3} Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 25 Juni 2024, direvisi 16 Juli 2024, diterbitkan 11 September 2024

e-mail : mutiaranandini2001@gmail.com¹, imadesugata65@gmail.com²,
kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id³

ABSTRAK

Cemas Berat merupakan salah satu dari kumpulan gejala gangguan mental disertai rasa mual, gangguan konsentrasi, tidak dapat belajar secara efektif. Kecemasan pada remaja perempuan disebabkan oleh berbagai faktor seperti tugas dan perkembangan sampai dengan perubahan hormon. Penggunaan Sound healing dengan Singing bowl bisa menjadi langkah efektif dalam rangka mengatasi adanya tingkat rasa kecemasan khususnya kepada remaja perempuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Sound healing dengan Singing bowl terhadap cemas berat pada remaja perempuan yang memiliki dukungan orang tua di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Penelitian ini memakai desain penelitian metode pre-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest. Penentuan jumlah sampel dengan cara melalui teknik purposive sampling, responden sebanyak 27 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) guna mengetahui tingkat kecemasan, sementara Angket Dukungan Orang Tua digunakan untuk menilai tingkat dukungan orang tua terhadap responden. Hasilnya diketahui bahwa sebelum diberikan Sound healing dengan Singing bowl kondisi tingkat cemas responden berada dalam kategori berat, setelah intervensi 24 responden berada pada tingkat kategori tidak cemas dan 3 responden berada pada tingkat kategori cemas ringan. Uji Wilcoxon setelah diberikan Sound healing dengan Singing bowl responden mengalami perubahan tingkat kecemasan pada remaja masing-masing menunjukkan signifikansi $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yakni terdapat pengaruh Sound healing dengan Singing bowl terhadap cemas berat pada remaja perempuan yang memiliki dukungan orang tua di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

Kata Kunci : *Sound Healing; Singing Bowl; Kecemasan; Remaja Perempuan*

ABSTRACT

Severe anxiety is one of a collection of symptoms of mental disorders accompanied by nausea, impaired concentration, and inability to study effectively. Anxiety in teenage girls is caused by various factors such as tasks and development to hormonal changes. Using Sound healing with Singing bowls can be an effective step in reducing anxiety levels, especially in teenage girls. This research aims to determine the effect of Sound healing with Singing bowls on severe anxiety in adolescent girls who have parental support at the Brahma Widya Faculty, I Gusti Bagus Sugriwa State Hindu University, Denpasar.

This research uses a research design with a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample size was determined using a purposive sampling technique, with 27 respondents. Data collection used the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire to measure anxiety levels, while the Parental Support Questionnaire was used to assess the level of parental support for respondents.

The research results showed that before being given Sound healing with the Singing bowl, the respondents' anxiety levels were in the severe category, after the intervention 24 respondents were in the not anxious category and 3 respondents were in the mild anxious category. The Wilcoxon test after being given Sound healing with the Singing bowl, respondents experienced a change in the level of anxiety in each teenager, showed a significance of $p = 0.000 < \alpha (0.05)$, so that H_0 was rejected and H_a was accepted, namely that there was an influence of Sound healing with the Singing bowl on severe anxiety in teenage girls who have parental support at the Brahma Widya Faculty, I Gusti Bagus Sugriwa State Hindu University, Denpasar.

Keywords: Sound Healing; Singing Bowl; Anxiety; Teenage Girls.

I. PENDAHULUAN

Salah satu fase pertumbuhan manusia dari anak-anak menuju peralihan dewasa disebut juga dengan masa remaja atau *adolescence*. Fase ini dianggap sebagai periode yang cenderung masih labil, diwarnai oleh stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan (Wahyudi et al., 2020). Setiap tahun di dunia tingkat kecemasan terus meningkat, dengan perkiraan bahwa sekitar 20% dari populasi dunia mengalami kecemasan, dan 47,7% dari remaja merasakannya (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional dengan salah satu gejalanya yakni kecemasan menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Tingkat prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia di atas 15 tahun di Provinsi Bali mencapai 4,4%, sementara yang mengalami gangguan mental emosional sebanyak 6,1% adalah remaja usia 15-24 tahun, termasuk gejala kecemasan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Terdapat perbedaan prevalensi kecemasan antara laki-laki dan perempuan,

dimana laki-laki mencapai 2%, sedangkan pada perempuan mencapai 4,3% berdasarkan National Comorbidity Survey (Lilis Suryani, 2013).

Remaja, khususnya perempuan memiliki perasaan yang lebih sensitif, perempuan dipercaya secara umum sebagai sosok yang cenderung memiliki rasa penuh perasaan, karakter yang lebih lemah lembut dan feminin, penuh belas kasih, tidak cukup mampu memenuhi kebutuhannya sendiri, simpatik, rasa ingin menentramkan perasaan yang sedang terluka, hal ini menyebabkan kecemasan pada kaum remaja perempuan menjadi cenderung relatif lebih tinggi daripada kaum remaja laki-laki, (Abadi et al., 2015).

Muyasaroh (2020) menyatakan tugas dan perkembangan pada remaja perempuan juga salah satu faktor pemicu kecemasan. Tugas dan perkembangan ini meliputi: perkembangan fisik, perubahan internal, tanggungjawab, pertumbuhan dan perkembangan emosional, kepribadian, moral serta sosial. Peneliti tersebut juga menyatakan bahwa para remaja akan memperlihatkan peran diri yang positif apabila mendapatkan dukungan dari orang tua dalam menghadapi tugas perkembangannya

Hasil penelitian Triyanto et al., (2014) menunjukkan bahwa ada peningkatan sebesar 37% dalam perilaku adaptif remaja putri yang memiliki dukungan orang tua. Keluarga dianggap sebagai sistem pendukung utama bagi setiap anaknya, dan dukungan keluarga yang diberikan secara optimal dapat meningkatkan perilaku adaptif seorang anak, sebagaimana yang terlihat dalam penelitian tersebut, sehingga dapat mengurangi gangguan emosional seperti stres atau kecemasan (Effendi, 2019).

Menurut Cutler Agita Devi et al. (2018), dampak negatif kecemasan yang berlebihan dapat membahayakan kesejahteraan mental dan fisik, bahkan dapat menjadi pemicu berbagai masalah kesehatan. Para remaja yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi sering mengalami gangguan tidur, mudah tersulut emosi, dan sering merasakan ketakutan, kekhawatiran, serta stres yang berlebihan. Mereka juga mungkin mengalami gelisah, kecenderungan untuk terlalu waspada, rasa gugup yang terus-menerus, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Agita Devi et al., 2018). Kecemasan yang berlebihan akan memicu terjadinya depresi (Utami, 2019). Peneliti tersebut juga mengatakan dampak negatif dari kecemasan membuat perlu adanya perhatian lebih khusus mengingat para remaja ini termasuk ke dalam usia yang memang rentan agar meminimalisir dampak yang terjadi.

Sound healing dengan *singing bowl* merupakan bentuk terapi *non farmakologi* yang memuat semua aspek terapi relaksasi. Dalam terapi ini otak akan menghasilkan hormon *beta-endorphin* yang bermanfaat dalam mengendalikan rasa frustrasi/cemas yang diciptakan dengan cara afirmasi dan mengasumsikan hal yang positif ditambah adanya alunan musik sehingga

membuat orang cemas menjadi jauh lebih rileks (Larasati & Prihatanta, 2019). Tubuh yang rileks membuat nafas menjadi teratur sehingga detak jantung stabil dan peredaran darah akan lancar hal ini dapat mengurangi stres dan kecemasan (Candra, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, dipandang perlu dilakukannya penelitian. Penelitian ini harus dilakukan dan menjadi sangat penting dikarenakan dapat mengukur pengaruh *sound healing* dengan *singing bowl* terhadap gangguan cemas berat pada remaja perempuan yang memiliki dukungan orang tua di Fakultas Brahma Widya. Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan dengan memberikan kuesioner kepada kaum remaja agar dapat mengukur tingkat kecemasan yaitu *Hamilton Rating Scale* dan ditemukan hasil bahwasanya mahasiswa di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar memiliki gangguan kecemasan yang mana dominan ada di tingkat cemas berat. Hasil mini survei dengan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan remaja di FBW mengalami cemas berat karena beban di lingkungan akademik seperti tugas kuliah, persiapan ujian, organisasi dan tanggung jawab diluar perkuliahan yakni pekerjaan serta perbandingan sosial yang dialami oleh remaja perempuan. Hasil dari penelitian ini diperlukan memberikan adanya kontribusi dalam hal upaya menurunkan rasa tingkat kecemasan pada anak-anak remaja perempuan yang memiliki dukungan orang tua khususnya perempuan guna keberlangsungan serta kesejahteraan kehidupannya.

II. METODE

. Desain penelitian dengan metode pre-eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest* yang digunakan dalam penelitian ini dengan penentuan jumlah sampel melalui teknik purposive sampling, melibatkan 27 mahasiswa remaja perempuan dari Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, dengan jarak usia antara 18 hingga 22 tahun. Pengumpulan data untuk variabel dependen menggunakan alat kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) standar guna mengukur adanya tingkat kecemasan, sementara Angket Dukungan Orang Tua digunakan untuk menilai tingkat dukungan orang tua terhadap remaja perempuan. Tetap menjadikan Terapi *Sound healing* sebagai variabel independen dalam penelitian ini, sehingga dalam metode *sound healing* yang digunakan adalah menggunakan *singing bowl*. Selain itu, dalam frekuensi pemberian terapi dilakukan sebanyak dua kali seminggu selama satu bulan. Kriteria inklusi dan eksklusi dari penelitian ini adalah remaja perempuan berusia 15-24 tahun yang mengalami cemas berat dan mendapatkan dukungan orang tua, serta tidak memiliki riwayat gangguan pendengaran atau penyakit mental lainnya. Cara pemberian terapi dilakukan dalam sesi kelompok dengan durasi masing-masing 45 menit.

Kuisisioner HARS diisi oleh para remaja sebelum dan sesudah terapi untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui sebuah Uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Dalam tatalaksana, penelitian ini menggunakan tatalaksana *sound healing* dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

Sound healing dengan *singing bowl* memiliki beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pre-Interaksi

a. Penenangan

Peserta akan diarahkan oleh praktisi untuk mengambil posisi duduk yang nyaman. Sembari menyadari nafas masuk dan keluar. Tujuan melakukan pranayama adalah untuk merilekskan napas, menyeimbangkan napas yang keluar dan masuk secara tenang dan damai. Napas sangat berpengaruh pada tingkat emosional seseorang (Widya Sena, 2020). Praktisi selanjutnya mengarahkan peserta untuk membawa fokus pikiran ke dalam diri sendiri. Hal ini berfungsi agar peserta lebih menyadari kedalaman diri dan tubuhnya serta memaksimalkan penyembuhan karena ketika seseorang melakukan penyembuhan harus berada pada grounding yang maksimal yakni menyatu dengan energi alam semesta yang ada didalam diri.

b. Doa dan Pemanasan

Doa dalam *Sound healing* biasanya dilakukan sebelum memulai terapi untuk meminta perlindungan dari Tuhan sehingga diberikan kelancaran. Pemanasan dilakukan untuk melemaskan otot. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh mulai dari kepala, leher, tangan, pinggang, hingga kaki, serta melancarkan peredaran darah sehingga tubuh terasa lebih rileks

2. Interaksi (*sound healing* dengan *singing bowl*)

a. Pembersihan Cakra

Dalam terapi ini dilakukan pembersihan chakra terlebih dahulu dengan tujuan membersihkan segala bloking atau permasalahan yang ada di dalam diri. Pembersihan chakra dilakukan dengan membawa fokus pikiran ke setiap 7 chakra didalam tubuh. Dalam posisi duduk yang nyaman, dan fokus mendengarkan instruksi dari praktisi.

b. *Sound healing* Afirmasi

Afirmasi, atau penegasan, adalah suatu pernyataan penerimaan yang bisa diterapkan baik oleh individu itu sendiri maupun seorang penyembuh dengan kebebasan, kemakmuran, dan kedamaian yang berlimpah. Dinyatakan sebagai kalimat-kalimat positif, afirmasi memiliki potensi untuk memberikan motivasi positif kepada individu. Menurut Juniarta & Dewi (2020), penggunaan afirmasi yang tepat dapat menjadi alat psikologis yang sangat efektif

dalam proses penyembuhan. Afirmasi membantu individu memberikan adanya rasa sugesti positif di dalam diri sendiri ketika menghadapi sebuah kegagalan, berperilaku pada suatu hal tertentu, dan merangsang sebuah motivasi.

Pada tahapan ini praktisi memberikan afirmasi sembari membunyikan *singing bowl*. Afirmasi ini berfokus pada merilekskan anggota tubuh. Praktisi akan berkata seperti: “bagian dada terasa nyaman, sejuk, damai, dan semakin rileks”, begitu seterusnya dengan anggota tubuh yang lain dari ujung kaki hingga kepala. Selain itu, praktisi juga memberikan afirmasi yang berfokus pada keyakinan peserta untuk membuat mindset baru pada pikiran alam bawah sadarnya seperti: “saya merasa percaya kepada diri saya sendiri, saya merasa mencintai kepada diri saya sendiri, saya sehat juga bahagia”. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan peserta serta mengurangi rasa khawatir yang berlebih, serta memprogram ulang pikiran bawah sadar responden agar menjadi lebih positif.

c. Rileksasi *Full Singing bowl*

Pada tahap ini peserta menyadari relaksasi penuh menggunakan *singing bowl*. *Singing bowl* akan di bunyikan sesuai frekuensi yang dibutuhkan yakni 528Hz yang berfokus pada cakra pusat (manipura chakra) untuk mereduksi kecemasan serta menambah relaksasi semakin dalam. Dalam tahap ini peserta dalam posisi berbaring atau pose savasana dengan pernapasan yang sangat rileks kemudian instruktur akan memberikan terapi dengan cara membunyikan *singing bowl* khusus chakra ke 3 yaitu manipura chakra.

3. Post-Interaksi

Setelah sesi *sound healing* dengan *singing bowl* selesai praktisi akan menginstruksikan peserta untuk menggerakkan jari-jari tangan dan kaki secara perlahan dengan masih dalam posisi tidur terlentang (Savasana) diikuti dengan membuka mata secara perlahan. Jika peserta sudah merasa siap untuk bangun dan duduk, praktisi akan menginstruksikan untuk mengambil posisi duduk yang nyaman. Praktik *sound healing* dengan *singing bowl* ini ditutup dengan mengucapkan puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, lingkungan, keluarga, teman, serta diri sendiri guna meningkatkan rasa syukur dalam diri peserta. Dilanjutkan dengan melantunkan doa penutup.

III. PEMBAHASAN

3.1. Hasil Analisis Data

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
Laki- laki	0	100.0	
Perempuan	27	100.0	
Total	27	100.0	
Usia (Tahun)			
18	1		3,8
19	9		33,3
20	13		48,1
21	2		7,4
22	2		7,4
Total	27		100
Status Pernikahan			
Sudah Menikah	0	0	
Belum Menikah	27	100.0	
Total	27	100.0	
Status Pekerjaan			
Mahasiswa yang tidak bekerja	24		88,9
Mahasiswa yang bekerja	3		11,1
Total	27		100

Berdasarkan data yang tercantum pada tabel 1, seluruh partisipan dalam penelitian ini teridentifikasi sebagai individu perempuan, dengan jumlah responden sebanyak 27 orang (100%). Temuan ini konsisten dengan menunjukkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa, yang menunjukkan bahwa remaja kaum perempuan cenderung lebih banyak mengalami rasa kecemasan dibandingkan dengan kaum remaja laki-laki. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Nugroho (2018) yang menyatakan bahwa para remaja perempuan memiliki risiko lebih besar dua kali lebih tinggi untuk mengalami adanya depresi, kecemasan, dan gangguan perasaan lainnya dibandingkan dengan laki-laki. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan lebih dominan di kalangan remaja perempuan.

Berdasarkan informasi yang terdapat dalam tabel di atas, kita dapat melihat bahwa jumlah responden pada kategori usia 18 tahun adalah satu orang (3,8%), sementara usia 19 tahun memiliki sembilan orang (33,3%). Selanjutnya, usia 20 tahun memiliki jumlah responden sebanyak 13 orang (48,1%), usia umur 21 tahun terdapat dua orang (7,4%), dan usia umur 22 tahun juga terdapat dua orang (7,4%). Proses perkembangan remaja dibagi menjadi tiga

tingkatan, yaitu remaja tingkat awal, remaja tingkat menengah, dan remaja tingkat tinggi. Menurut (Yuliya, 2019), gangguan kecemasan sering kali terkait dengan faktor usia. Remaja tingkat tinggi, terutama yang berusia 18-22 tahun, cenderung lebih rentan terhadap gangguan emosional karena mereka menghadapi beban akademik yang cenderung tinggi, perbandingan sosial, dan rasa tanggung jawab yang sangat besar dibandingkan dengan remaja tingkat awal dan menengah.

Pada tabel karakteristik dari responden menurut status pernikahan menunjukkan seluruh para responden berstatus belum menikah sebanyak 27 orang responden (100%). Menurut KBBI remaja merupakan seseorang dengan jarak usia 10-24 tahun dan juga belum menikah, Menurut Hastuti & Baiti (2019) remaja memiliki capaian hidup yang berbeda-beda. Sehingga memasuki usia ini dimanfaatkan remaja dalam pencarian jati diri. Belum lagi tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosial. Pada proses pematangan diri, remaja dihadapi berbagai kesulitan yang membuat gejolak emosi kurang stabil, memaksakan diri untuk memenuhi target dan mengabaikan kesehatan.

Pada tabel diatas jumlah responden dengan sebagai mahasiswa yang tidak bekerja berjumlah 24 orang (88,9%) mahasiswa yang bekerja terdapat 3 orang (11,1%). Jumlah responden dalam karakteristik pekerjaan sebagai mahasiswa berjumlah paling banyak dikarenakan responden penelitian ini mahasiswa yang berusia muda dan belum banyak yang bekerja. Menurut Syahputra & Siregar (2021), di masa sekarang kemajuan pengetahuan menjadikan mahasiswa secara tidak langsung dituntut untuk dapat meraih capaian belajar disertai tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Memasuki awal perkuliahan, mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus serta pola pembelajaran. Masa pertengahan, mahasiswa mulai disibukkan dengan beragam aktivitas baik akademik dan non akademik. Dan masa tugas akhir, mahasiswa ditargetkan agar dapat menyelesaikan penelitian dengan tepat waktu. Kemampuan diluar batas, memaksakan individu untuk memenuhi tekanan yang dapat menyebabkan stress, cemas, bahkan sampai depresi.

2. Gambaran Tingkat Kecemasan

Tabel 2 Gambaran Tingkat Kecemasan
Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Skor Cemas PreTest</i>	27	28	41	31.74	4.258
<i>Skor Cemas PostTest</i>	27	2	15	9.19	4.188
Valid N (listwise)	27				

Melalui analisis tersebut, ditemukan hasil berupa deskripsi statistik yang menunjukkan bahwa ternyata nilai rata-rata pre-test adalah 31.74, sementara dari nilai rata-rata *post-test* adalah 9.19. Temuan ini mengindikasikan perubahan yang sangat signifikan pada peserta sebelum dan setelah mengikuti sesi *sound healing* dengan menggunakan *singing bowl* untuk mengatasi cemas berat pada remaja perempuan.

3. Hasil Uji Statistik

Test Statistics	
Posttest - Prettes	
Z	-4.544 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Gambar 1. Uji Statistik

Data pada gambar 1 menunjukkan tingkat signifikansi senilai sebesar 0.000 ($P < 0.05$), hipotesis dari yang diajukan oleh peneliti, yakni adanya pengaruh *Sound healing* dengan *Singing bowl* terhadap cemas berat pada remaja yang memiliki dukungan orang tua Di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, diterima.

3.2. Pembahasan

Hasil ini konsisten dengan studi yang dilaksanakan oleh Idham (2016) berjudul "Pengaruh Positif Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa." Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas mendengarkan murottal Al-Quran dapat efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. Hal ini disebabkan adanya hormon endhorphine yang dihasilkan ketika praktik *sound healing* sehingga peserta menjadi jauh lebih rileks, ketegangan menurun dan dapat mereduksi kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini dikuatkan oleh (Situmorang, 2017) dengan penelitiannya yang berjudul "Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi" dan ditemukan hasil dari melakukan terapi music ini lebih efektif daripada layanan intervensi karena mendengarkan musik yang lembut akan melepaskan hormone kortisol atau hormon stres pada tubuh.

Pambudi et al., (2020) menyatakan bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi

kecemasan karena musik memiliki dampak positif pada suasana hati dan sistem saraf. Melalui pengalaman mendengarkan musik, neurotransmitter seperti serotonin dapat dilepaskan, yang dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan dan menurunkan tingkat stres. Selain itu, terapi musik juga dapat membantu relaksasi otot dan mengalihkan perhatian dari pikiran yang cemas, menciptakan lingkungan yang lebih tenang dan menyenangkan. (Larasati & Prihatanta, 2019) juga menyatakan hal yang serupa yakni melakukan terapi *sound healing* membantu menenangkan pikiran serta menghilangkan stress yang merupakan penyebab utama gangguan kecemasan. *Sound healing* dengan *singing bowl* membantu menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang dapat mereduksi kecemasan. Penelitian ini telah mencapai tujuannya setelah melakukan prosedur penelitian dan analisis data yang sesuai yaitu mampu mengetahui dan menjawab hipotesis bahwa terdapat pengaruh *sound healing* dengan *singing bowl* terhadap cemas berat pada remaja perempuan yang memiliki dukungan orang tua di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

Kecemasan merupakan suatu hal yang bersifat subjektif, semua orang dapat mengalami kecemasan dalam kondisi tertentu (Ayu et al., 2020). Beberapa faktor umum yang mengakibatkan remaja perempuan dapat mengalami kecemasan antara lain: tekanan hidup, perubahan besar dalam kehidupan, ketidakpastian masa depan, masalah hubungan, pekerjaan, atau kondisi kesehatan (Usman et al., 2021). (Thinagar & Westa, 2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian” menyatakan bahwa ketika remaja sudah tidak mengalami faktor kecemasan besar kemungkinan kecemasan akan hilang. Seperti contohnya remaja pelajar yang sebentar lagi akan melakukan ujian dominan mengalami kecemasan karena ketegangan ataupun khawatir akan menjawab soal ujian. Setelah ujian selesai gangguan kecemasan akan hilang karena remaja pelajar sudah melewati ketegangan, tekanan yang dirasakan, dan perasaan individual lainnya. Hal ini juga dikuatkan oleh (Firmansyah et al., 2022) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang wajar dialami oleh semua orang, akan berubah sesuai dengan kondisi individu baik itu meningkat menjadi depresi atau menurun sehingga individu tidak merasakan kecemasan. Kecemasan pada remaja perempuan dapat terjadi kembali jika mengalami kondisi yang merupakan faktor kecemasan seperti tekanan pekerjaan, perbandingan sosial, tanggungjawab akademik yang dialami oleh remaja tersebut (Azizzah et al., 2023).

Menurut hasil mini survei dari peneliti dengan wawancara singkat kepada responden adapun faktor lain yang mengakibatkan cemas berat pada remaja perempuan di Fakultas Brahma Widya menurun yakni sudah terlaksananya semua program kerja di organisasi kampus ataupun Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang mana sebelumnya sangat padat dengan

program kerja. Saat post-test. responden juga sudah menyelesaikan Ujian Akhir Semester. Sejalan dengan (Ayu et al., 2020) yang mengungkapkan kecemasan bersifat sementara, akan hilang ketika indikator penyebab kecemasan sudah dilalui atau menurun. Begitu sebaliknya, jika indikator penyebab kecemasan meningkat maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Oleh karena itu, remaja perempuan yang mengalami kecemasan kembali diharapkan tetap melakukan terapi *sound healing* dengan *singing bowl* guna mereduksi tingkat kecemasan. *Sound healing* dengan *singing bowl* dapat dilakukan dengan datang langsung ke praktisi *sound healing* ataupun mendengarkan di media sosial seperti *youtube*.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang dilakukan melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, maka dapat disimpulkan bahwa *Sound healing* dengan *Singing bowl* dapat digunakan sebagai pilihan penyembuhan komplementer yang efektif di dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja, khususnya perempuan. Melalui tata laksana yang dilakukan dengan kesungguhan dan disiplin memberikan manfaat bagi Kesehatan, sehingga hal ini dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. R., Dewi, A. P., & Nurchayati, S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jom*, 2(2), 1007–1013.
- Agita Devi, R. Y., Ndapajaki, F., & Putri, R. A. (2018). Pemanfaatan Ekstrak Wortel dan Jambu Biji terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 20–28. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.163>
- Ayu, G., Laksmi, P., & Sari, P. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Journal of Midwifery and Women's Health*, 65(6), 833–834. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13196>
- Azizzah, Z., Naziyah, N., & Hidayat, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi Terhadap Kejadian Cyberbullying Pada Siswa Kelas IX di SMP Muhammadiyah Pabuaran. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1778–1791. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8844>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).

- Candra, I. W. (2019). Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 102–110. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.46>
- Effendi, (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Fraktur Ekstremitas di Irna Bedah RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang. Program Studi Ilmu Keperawatan. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.253>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Idham, (2016). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi Jurusan Psikologi. Makasar : Universitas Negeri Makasar
- Juniartha, M. G., & Dewi, P. A. S. K. (2020). Yoga Virtual Sebagai Metode Dharma Sadhana Guna Meningkatkan Kesehatan Spiritual Masyarakat Di Tengah Masa Pandemi Covid-19. *Maha Widya Duta*, 4(2), 191–200. <http://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/duta/article/view/869>
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Lilis Suryani, L. S. (2013). Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. *Konselor*, 2(1), 136–140. <https://doi.org/10.24036/0201321876-0-00>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nugroho, H.V. (2018). Tingkat Kecemasan Dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanatana Dharma Yogyakarta. Skripsi Jurusan Ilmu Pendidikan. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma
- Pambudi, H. A., Dewi, C. C., & Anggraeni, H. (2020). Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 125–137. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.122>
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>
- Syahputra, R., & Siregar, N. P. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 101–109.

- Thinagar, M., & Westa, W. (2017). Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 181–183. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i3.122>
- Triyanto, E., Setiyani, R., & Wulansari, R. (2014). Pengaruh Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Perilaku Adaptif Remaja Pubertas. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v2(n1), 1–9. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2n1.1>
- Usman, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 5(2), 77. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19411>
- Utami, Y. A. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–12.
- Wahyudi, A., Siswandi, A., Purwaningrum, R., & Dewi, B. C. (2020). Obstructive Ileus Incidence Rate in Examination of BNO 3 Position in Abdul Moeloek Hospital. *Jiksh*, 11(1), 145–151. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.233>
- Widya Sena, I. G. M. (2020). Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i1.1503>
- Yuliya, Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Orangtua Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 250–256. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4780>