



PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL UNTUK MENURUKAN KECEMASAN TERHADAP KORBAN *BULLYING* DI SDN MUNENG LERES III KABUPATEN PROBOLINGGO

Ahmad Fitrah Firdaus¹, Widya Addiar², Dodik Hartono³

¹²³ Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty

Zainul Hasan, Probolinggo

Email Korespondensi: bgfrds7@gmail.com

ABSTRAK

Tindakan bullying berakibat buruk bagi korban, saksi, dan bagi pelakunya sendiri. Bahkan efeknya membekas sampai si anak telah menjadi dewasa. Dampak buruk yang dapat terjadi pada anak yang menjadi korban bullying yakni kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Progressive Muscle Relaxation dan Terapi Musik Instrumental untuk menurunkan kecemasan terhadap korban Bullying. Jenis penelitian ini *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pre post test design*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Juli 2024 dengan jumlah sampel 30 responden, dengan teknik *proposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner. Dan analisa data menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi progressive muscle relaxation dapatkan nilai tingkat kecemasan sedang yaitu 8 responden (53,3%), tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi progressive muscle relaxtion tidak ada kecemasan yaitu 15 responden (100%), dan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi music Instrumental dapatkan nilai tingkat kecemasan sedang yaitu 10 responden (66,7), tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi music instrumental tidak ada kecemasan yaitu 15 responden (100%) hasil uji analisis menggunakan Wilcoxon ada pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Dan Terapi Musik Instrumental Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo dengan nilai p -value $0,001 < \alpha < 0,005$. Terapi Progressive Muscle Relaxation dan Terapi Musik Instrumental merupakan program yang dapat diterapkan pada korban bullying yang mengalami Kecemasan. Diharapkan responden dapat mengaplikasikan setiap gerakan yang telah dilakukan bersama konselor.

Kata kunci : Terapi *Progressive Muscle Relaxation*, Terapi *Musik Instrumental*, Tingkat Kecemasan, *Bullying*

ABSTRACT

Bullying has bad consequences for victims, witnesses and the perpetrators themselves. In fact, the effects last until the child has become an adult. The bad impact that can occur in children who are victims of bullying is anxiety. This research aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation therapy and Instrumental Music Therapy to reduce anxiety in victims of bullying. This type of research was pre-experimental with a one group pre-post test

design approach. This research was conducted on July 15 2024 with a sample size of 30 respondents, using a proportional sampling technique. The research instrument used a questionnaire. And data analysis using the Wilcoxon Test. The results of this study showed that the level of anxiety before progressive muscle relaxation therapy was carried out had a moderate level of anxiety, namely 8 respondents (53.3%), the level of anxiety after progressive muscle relaxation therapy had no anxiety, namely 15 respondents (100%), and the level of anxiety before Instrumental music therapy was carried out, getting a moderate anxiety level score, namely 10 respondents (66.7), the anxiety level after instrumental music therapy had no anxiety, namely 15 respondents (100%) The results of the analysis test using Wilcoxon showed the influence of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Instrumental Music Therapy. At State Elementary School Muneng Leres III Probolinggo Regency with a value of p -value 0.001 α 0.005. Progressive Muscle Relaxation Therapy and Instrumental Music Therapy are programs that can be applied to bullying victims who experience anxiety. It is hoped that respondents can apply every movement that has been carried out with the counselor.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy and Instrumental Music Therapy, Anxiety Level, Bullying

PENDAHULUAN

Bullying itu sendiri terjadi ketika seorang berusaha untuk menyakiti secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah, oleh seseorang / sekelompok orang yang lebih kuat mengemukakan bahwa bullying adalah perilaku agresif dan negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali yang menyalah gunakan ketidakseimbangan kekuatan dengan tujuan untuk menyakiti targetnya (korban) secara mental atau secara fisik (Yurika, 2020).

Kecemasan merupakan keadaan perasaan rasa gelisah, kekhawatiran, ketegangan, keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang di persepsikan sebagai ancaman yang tidak diketahui sumber aktual. Tanda somatik tersebut yang menyebabkan terjadinya hiperaktifitas dari sistem syaraf otonom. Cemas adalah suatu persoalan di bidang kesehatan jiwa. Kecemasan disebabkan kekhawatiran yang tidak pasti dikarenakan rasa takut dan tidak adanya kemampuan. Gejala khusus yang disebabkan oleh keadaan emosi di atas tidak ada. Cemas mempunyai aspek sehat dan aspek membahayakan. Timbulnya aspek tersebut bergantung pada tingkat dan lamanya waktu terjadinya kecemasan yang dialami, serta usaha individu melakukan koping terhadap cemas.(Majid, 2021)

Menurut menurut data *UNICEF* tahun (2021) menyebutkan, 50% remaja berusia 13-15 tahun atau setara 150 juta remaja di dunia pernah mengalami kekerasan berupa perkelahian fisik serta perundungan atau bullying dari teman sebaya di sekolah (Citra, 2022).

Komisi Pelindungan Anak Indonesia (KPAI) telah menerima pengaduan kekerasan pada anak dalam kurun waktu 9 tahun dari 2011 sampai 2019 tercatat sbanyak 37.381 kasus. Pada kasus bullying pada Pendidikan dan social media tercatat mencapai angka 2.473 laporan dan di pikirkan terus meningkat (Ahmad, 2022).

Menurut Lembaga Pelindungan Anak (LPA) Jawa Timur kasus Kekerasan terhadap anak tercatat hingga pertengahan November 2022 mencapai 563 kasus (Setiyadi,2021). Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 16 desember 2023 di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo terdapat korban *bullying* dengan jumlah 10 responden. Demikian data yang di dapatkan,6 responden menjadi korban bullying oleh teman sebayanya, sedangkan 4 responden lainnya tidak menjadi korban bullying.

Menurut Goleman (2020) Anak jika dibully secara terus menerus maka emosinya tidak stabil, memiliki perasaan yang sedih, menangis dan marah.emosi suatu perasaan dan pikiran-

pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dari serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Jika suasana hati mengalami tertekan maka akan berpengaruh terhadap emosionalnya. Tindakan *bullying* berakibat buruk bagi korban, saksi, dan bagi pelakunya sendiri. Bahkan efeknya membekas sampai si anak telah menjadi dewasa. Dampak buruk yang dapat terjadi pada anak yang menjadi korban *bullying* yakni kecemasan, merasa kesepian, rendah diri, tingkat kompetensi sosial yang rendah, depresi, penarikan sosial, keluhan pada kesehatan mental dan emosional, dan penurunan prestasi akademi

Relaksasi otot *progressive* teknik manajemen stres cukup sering digunakan untuk mereduksi stres. Relaksasi otot progresif menurut Jacobson (2023) adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks (Soewondo, 2022).

Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (National safety council, 2020)

Selain terapi Progressive muscle Relaxation ada juga terapi untuk mengurangi kecemasan adalah melalui terapi musik. Mendengarkan musik dapat berpengaruh pada aspek psikologi, fisik, spiritual, kognitif dan sosial. Pada pemberian terapi musik, tubuh akan menerima melalui sistem pendengaran, sehingga tubuh akan membuat suasana hati menjadi positif dan membuat koping dan emosi menjadi lebih baik sehingga stres dapat menurun (Wigram, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh perbedaan Progressive Musle Relaxation dan terapi musik terhadap tingkat cemas pada korban bullying di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pre post test design*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Juli 2024 dengan jumlah sampel 30 responden, dengan teknik *proposive sampling* Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner. Dan analisa data menggunakan Uji Wilcoxon

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada siswa dan siswi di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki-Laki	19	61,3
Perempuan	12	38,7
Total	31	100.0

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa jenis kelamin yang terbanyak adalah Perempuan sebanyak 12 responden (38,7%) dan terendah laki-laki sebanyak 19 responden (38,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada siswa dan siswi di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
8	14	45,2
9	10	32,3
10	7	22,6
Total	31	100.0

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa usia 8 tahun sebanyak 14 responden (45,2%), 9 tahun sebanyak 10 responden (32,3%), 10 tahun sebanyak 7 responden (22,6%).

Data Khusus

Tabel 3 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	4	26,7
Sedang	8	53,3
Berat	3	20,0
Total	15	100

Sumber : Data Primer lembar observasi penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai tingkat kecemasan di SDN Muneng leres III Kabupaten Probolinggo sebelum di lakukan terapi *Progressive Ruscle Relaxation* di dapatkan nilai tingkat kecemasan sedang yaitu 8 responden (53,3%)

Tabel 4 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Tingkat Kecemasan setelah dilakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	15	100
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	15	100

Sumber : Data Primer lembar observasi penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai tingkat kecemasan di SDN Muneng leres III Kabupaten Probolinggo setelah di lakukan terapi *Progressive Ruscle Relaxation* di dapatkan nilai tingkat tergolong tidak ada kecemasan yaitu 15 responden (100%)

Tabel 5 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Terapi Musik Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	1	6,7
Ringan	2	13,3
Sedang	10	66,7
Berat	2	13,3
Total	15	100

Sumber : Data Primer lembar observasi penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5 didapatkan nilai tingkat kecemasan di SDN Muneng leres III Kabupaten Probolinggo sebelum di lakukan terapi music Instrumental di dapatkan nilai tingkat tergolong nilai tingkat kecemasan sedang yaitu 10 responden (66,7%),

Tabel 6 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai Tingkat Kecemasan setelah dilakukan Terapi Musik Instrumental Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	15	100
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	15	100

Sumber : Data Primer lembar observasi penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 6 didapatkan nilai tingkat kecemasan di SDN Muneng leres III Kabupaten Probolinggo setelah di lakukan terapi music Instrumental di dapatkan nilai tingkat tergolong tidak ada kecemasan yaitu 15 responden (100%).

Analisa Data

Tabel 7 Distribusi Uji Wilcoxon Dari Hasil Observasi Nilai Tingkat Kecemasan Pada Korban bullying Post Progressive Mucle Relaxtion Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo.

Terapi Progressive Muscle Relaxtion	jumlah	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Pre Test	15	24,00 (17-32)	0,001
Post Test	15	7,00 (4-12)	

Sumber : Data Primer lembar obsrvasi dan kuesioner Juli 2024

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxion pada korban bullying di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo dengan jumlah 15 responden, menunjukkan bahwa Sig.(2 tailed) adalah 0.010. Sehingga $P = 0,010 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh Terapi Progressive

Muscle Relaxion Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban Bulying Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Tabel 8 Distribusi Uji Wilcoxon Dari Hasil Observasi Nilai Tingkat Kecemasan Pada Korban bullying Post terapi music instrumental Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo.

Terapi Music Instrumental	jumlah	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Pre Test	15	24,00 (17-32)	0,001
Post Test	15	7,00 (4-12)	

Sumber : Data Primer lembar obsrvasi dan kuesioner Juli 2024

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Music Instrumental pada korban bullying di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo dengan jumlah 15 responden, menunjukkan bahwa Sig.(2 tailed) adalah 0.010. Sehingga $P = 0,010 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh Terapi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban Bulying Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Terhadap Korban Bullying Sebelum Di Lakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation

Berdasarkan hasil pada tabel 3 didapatkan bahwa tingkat kecemasan terhadap korban bullying sebelum dilakukan terapi Progressive Muscle Relaxation di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo, sejumlah 4 responden (26,7%) memiliki kategori tingkat kecemasan ringan, 8 responden (53,3%) memiliki kategori tingkat kecemasan sedang, dan 3 responden (20,0%) memiliki kategori tingkat kecemasan berat yaitu dimana pasien cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, gelisah, takut dengan orang berkerumun, mudah menangis, sulit tidur, berkeringat banyak. Kecemasan tersebut dapat terjadi karena adanya bahaya atau ancaman, baik dari luar maupun dari dalam diri penderita. Ancaman dari luar dapat berupa tekanan sosial dan ancaman yang terjadi didalam diri penderita dapat berupa gangguan neurologi. Selain gangguan neurologi, tingkat pengetahuan juga termasuk salah satu penyebab dari kecemasan

Perilaku bullying adalah perilaku yang tidak menyenangkan bahkan dirasakan menyakitkan bagi korbannya. Di dalam bullying ada tiga unsur penting yaitu mempunyai sifat

agresif atau menyerang, dilakukan secara berulang-ulang, dan dilakukan oleh orang yang lebih kuat atau berkuasa. Korban bullying akan mengalami akibat dari serangan atau keagresifan dari pelaku bullying yang biasanya memiliki kekuasaan atau kekuatan yang lebih serta serangan tersebut terjadi berulang kali. Ratarata korban bullying tidak mampu untuk melawan karena adanya ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan. (Rizki, 2019)

Kecemasan bullying dikalangan remaja mengakibatkan timbulnya masalah seperti kecemasan, Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons otonom. Kecemasan membuat korban takut dalam menjalani aktivitas sehari hari bahkan menimbulkan krisis kepercayaan terhadap orang lain. Hal ini disebabkan karena hilangnya rasa percaya, benci, dan takut saat akan membina hubungan atau interaksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Nanda, 2020)

Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stress dan sebenarnya dapat bermanfaat dalam beberapa situasi. Kecemasan tidak hanya dapat mengingatkan kita akan bahaya, tetapi rasa cemas juga membantu kita mempersiapkan dan memperhatikan bahaya tersebut dengan seksama (Adam, 2022).

Tingkat Kecemasan Terhadap Korban Bullying Setelah Di Lakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation

Berdasarkan hasil pada tabel 4 didapatkan bahwa tingkat kecemasan terhadap korban bullying setelah dilakukan terapi Progressive Muscle Relaxation di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo, sejumlah 15 responden (100%) tidak memiliki kecemasan sementara 0 responden (0%) memiliki kategori tingkat kecemasan ringan, 0 responden (0%) memiliki kategori tingkat kecemasan sedang, dan 0 responden (0%) memiliki kategori tingkat kecemasan berat. yang memungkinkan pasien untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang,

korban bullying umumnya memiliki perasaan lebih penakut dan cemas dibandingkan siswa lainnya, serta cenderung berhati-hati, peka dan diam. Mereka punya pandangan negatif tentang diri mereka sendiri dan situasi yang mereka hadapi, Penatalaksanaan kecemasan terbagi menjadi farmakologi, non farmakologi. Dari penelitian terdahulu didapati bahwa penatalaksanaan non farmakologis yang mampu mengurangi kecemasan (Ningrum, 2020).

Salah satu cara mengurangi kecemasan dengan adanya terapi progressive muscle relaxation adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Metode progressive muscle relaxation bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot di seluruh tubuh dan meningkatkan suplai oksigen Ketika melakukan gerakan relaksasi, sel akan mengeluarkan opiate peptides yaitu rasa nyaman yang dialirkan keseluruh tubuh. Gerakan progressive muscle relaxation dapat merangsang. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan sehingga meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter (DHEA dan Dopamin atau Endorphin). (Astuti, 2020)

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan fisik. Relaksasi merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dalam terapi alternatif dan komplementer (Complementary and Alternative Therapy) (CAM). Terapi komplementer adalah pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai pendamping terapi konvensional/medis. Menurut (Demilarp,2020).

Analisis Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban Bullying

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah dilakukan Terapi

Progressive Muscle Relaxation pada korban bullying di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo adalah tingkat kecemasan ringan ada 4 (26,7%) responden sebelum dilakukan intervensi 4 (26,7) mengalami cemas ringan, sesudah di lakukan intervensi 4 (26,7) tidak mengalami kecemasan ringan, dan kecemasan sedang sebanyak 8 (53,3) responden di antaranya sebelum di lakukan intervensi 8 (53,3) responden mengalami kecemasan sedang, sesudah di lakukan intervensi 8 (53,3) responden tidak mengalami kecemasan sedang, dan kecemasan berat sebanyak 3 (20,0) responden di antaranya sebelum di lakukan intervensi 3 (20,0) responden mengalami kecemasan berat, sesudah di lakukan intervensi 3 (20,0) responden tidak mengalami kecemasan berat hasil pengukuran hasil uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test SPSS pada korban bullying Yang mengalami kecemasan Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo dengan jumlah 15 responden, menunjukkan bahwa Sig.(2 tailed) adalah 0.010. Sehingga $\square = 0,010 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan

Kecemasan yang terjadi pada korban bullying sesuai dengan tabulasi silang antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi skor kecemasan pada responden masuk kategori berat, namun sesudah diberikan intervensi masuk pada kriteria berat, sedang, ringan dan tidak ada kecemasan

Bullying adalah tindakan menyakiti seseorang atau kelompok secara verbal, fisik, atau psikologis sehingga membuat korbannya merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Dampak remaja yang menjadi korban bullying yang diakibatkan oleh tindakan ini pun sangat luas cakupannya sehingga mempunyai berbagai persoalan kesehatan diantaranya masalah mental dan keluhan kesehatan fisik (Zakiyah, 2017)

Bullying akan menimbulkan masalah psikologis pada remaja seperti kecemasan, dan efek negatif yang akan diberikan akibat kecemasan pada remaja sekolah seperti berubahnya pola tidur, pola makan, menjadi gelisahan, kehilangan minat pada aktivitas biasa, perasaan tidak berharga, harga diri rendah, buruknya self efficacy, sulit konsentrasi, gampang tersinggung, kelelahan, penarikan sosial, penyalahgunaan alkohol, kegagalan akademik, hiperaktif, mimpi buruk, perilaku agresif, kekhawatiran berlebihan, ledakan kemarahan, ketidaknyamanan fisik, rasa sakit, nyeri dan perilaku bullying terus-menerus dan selanjutnya korban cenderung mengasingkan diri dari lingkungan di sekolah atau menderita kecemasan sosial (social anxiety) bahkan mencoba bunuh diri (Utami et al., 2019).

Menurut Ormrod (2019), terdapat empat aspek yang menyertai kecemasan, yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Aspek kognitif meliputi pikiran yang menakutkan, kekhawatiran, dan pikiran-pikiran negatif. Aspek afektif misalnya perasaan tegang. Aspek fisiologis meliputi peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, mual, pusing, diare, gangguan lambung, keringat dingin. Aspek perilaku ditunjukkan melalui perilaku gelisah dan berjalan bolak-balik.

Bullying mendatangkan banyak efek negatif terhadap korban, baik secara fisik maupun psikologi. Korban bullying cenderung mempunyai masalah perkembangan sosial. Disamping itu korban bullying yang dilakukan berulang juga berpotensi mengalami kecemasan dan depresi. Dari segi fisik, korban bullying mengalami beberapa masalah, kehilangan nafsu makan dan gangguan tidur (Damaiyanti, 2021).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang melibatkan pengencangan dan pengenduran secara bergantian kelompok otot utama di tubuh untuk mengurangi ketegangan dan stres. Penderita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon nyeri dan kecemasan di mana terapi PMR dapat merangsang pengeluaran endorphin dan merangsang signal otak yang menyebabkan otot relaks serta dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Relaksasi dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa kecemasan, menurunkan tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dan memastikan

relaksasi otot (Fajriani, 2021).

Berdasarkan usia responden ada mayoritas responden yang mengalami kecemasan pada anak yang korban bullying memiliki usia 8-10 tahun, hal ini dapat disebabkan oleh tingkat pengetahuan. Selain itu status kesehatan umum seseorang juga berkaitan. Perundungan dianggap sebagai bentuk intimidasi terhadap anak baik secara fisik maupun verbal, yang dapat menyebabkan cemas pada anak-anak. Depresi ini dapat mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri, ketakutan dalam bergaul, dan ketidaknyamanan dalam bermain (Listiyandini, 2019).

Munurut supriati (2019) Progressive Muscle Relaxation atau Relaksasi otot progresif adalah metode nonfarmakologis dan termasuk salah satu terapi komplementer dunia keperawatan dimana klien diminta untuk menegangkan otot-otot tertentu kemudian relaksasi. Terapi progressive muscle relaxation berpengaruh untuk menurunkan ketegangan otot, dan kecemasan karena pada terapi ini menekankan saraf simpatis sehingga dapat menurunkan rasa tegang yang dialami secara timbal balik.

Dapat disimpulkan bahwa latihan progressive muscle relaxation dapat menghadirkan respon relaksasi sehingga mencapai keadaan tenang dan memberikan pijatan halus pada otot-otot yang tegang pada mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan dan terapi progressive muscle relaxation berpengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan (Vanamail, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan terhadap korban bullying di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 4 (26,7%) dan kecemasan sedang 8 (53,3%) sedangkan kecemasan berat 3 (20,0), yang menjadi permasalahan pada penelitian ini masih banyak anak menjadi korban bullying yang memiliki kecemasan. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental menyebabkan perlakuan bullying seperti saling mengejek teman, mencoret buku teman, menertawakan teman dan sejenisnya dianggap sebagai tindak bullying pada anak umumnya, Jika perlakuan ini terus menerus dilakukan maka berdampak pada kecemasan bagi korban bullying, merasa tidak nyaman dan aman ketika berada di lingkungan Sekolah. (Wahyuni, 2023).

Tingkat Kecemasan Terhadap Korban Bullying Sebelum Di Lakukan Terapi Musik Instrumental

Berdasarkan hasil pada tabel 5.5 didapatkan bahwa tingkat kecemasan terhadap korban bullying sebelum dilakukan terapi Musik Instrumental di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo, di dapatkan nilai tingkat tergolong tidak ada kecemasan yaitu 1 responden (6,7%), sedangkan nilai tingkat kecemasan ringan yaitu 2 responden (13,3%), sedangkan nilai tingkat kecemasan sedang yaitu 10 responden (66,7%), sedangkan nilai tingkat kecemasan berat yaitu 2 responden (13,3%). yaitu dimana pasien cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, gelisah, takut dengan orang berkerumun, mudah menangis, sulit tidur, berkeringat banyak. Kecemasan tersebut dapat terjadi karena adanya bahaya atau ancaman, baik dari luar maupun dari dalam diri penderita. Ancaman dari luar dapat berupa tekanan sosial dan ancaman yang terjadi didalam diri penderita dapat berupa gangguan neurologi. Selain gangguan neurologi, tingkat pengetahuan juga termasuk salah satu penyebab dari kecemasan

Perilaku bullying adalah perilaku yang tidak menyenangkan bahkan dirasakan menyakitkan bagi korbannya. Di dalam bullying ada tiga unsur penting yaitu mempunyai sifat agresif atau menyerang, dilakukan secara berulang-ulang, dan dilakukan oleh orang yang lebih kuat atau berkuasa. Korban bullying akan mengalami akibat dari serangan atau keagresifan dari pelaku bullying yang biasanya memiliki kekuasaan atau kekuatan yang lebih serta serangan

tersebut terjadi berulang kali. Ratarata korban bullying tidak mampu untuk melawan karena adanya ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan. (Rizki, 2019)

Kecemasan bullying dikalangan remaja mengakibatkan timbulnya masalah seperti kecemasan, Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons otonom. Kecemasan membuat korban takut dalam menjalani aktivitas sehari-hari bahkan menimbulkan krisis kepercayaan terhadap orang lain. Hal ini disebabkan karena hilangnya rasa percaya, benci, dan takut saat akan membina hubungan atau interaksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Nanda, 2020)

Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stress dan sebenarnya dapat bermanfaat dalam beberapa situasi. Kecemasan tidak hanya dapat mengingatkan kita akan bahaya, tetapi rasa cemas juga membantu kita mempersiapkan dan memperhatikan bahaya tersebut dengan seksama (Adam, 2022).

Tingkat Kecemasan Terhadap Korban Bullying Setelah Di Lakukan Terapi Musik Instrumental

Berdasarkan tabel 6 didapatkan nilai tingkat kecemasan di SDN Muneng leres III Kabupaten Probolinggo setelah di lakukan terapi musik di dapatkan nilai tingkat tergolong tidak ada kecemasan yaitu 15 responden (100%), sedangkan nilai tingkat kecemasan ringan yaitu 0 responden (0%), sedangkan nilai tingkat kecemasan sedang yaitu 0 responden (0%), sedangkan nilai tingkat kecemasan berat yaitu 0 responden (0%). yang memungkinkan pasien untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang.

korban bullying umumnya memiliki perasaan lebih penakut dan cemas dibandingkan siswa lainnya, serta cenderung berhati-hati, peka dan diam. Mereka punya pandangan negatif tentang diri mereka sendiri dan situasi yang mereka hadapi, Penatalaksanaan kecemasan terbagi menjadi farmakologi, non farmakologi. Dari penelitian terdahulu didapati bahwa penatalaksanaan non farmakologis yang mampu mengurangi kecemasan (Ningrum, 2020).

Untuk mengatasi kecemasan terdapat dua jenis tatalaksana yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Oleh karena efek samping yang ditimbulkan oleh obat-obat anti ansietas, maka tatalaksana nonfarmakologi dapat dipertimbangkan untuk mendukung kesembuhan kecemasan. Salah satu contoh tatalaksana nonfarmakologi adalah terapi musik instrumental. Terapi musik instrumental merupakan proses interpersonal yang menggunakan musik sebagai terapi aspek-fisik, emosional, sosial, estetika, dan spiritual dalam membantu pasien meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka. Terapi musik digunakan oleh individu dari segala usia dengan berbagai kondisi, meliputi gangguan kejiwaan, masalah medis, cacat fisik, gangguan sensorik, cacat perkembangan, penyalahgunaan zat, gangguan komunikasi, masalah interpersonal, dan penuaan. Terapi musik juga digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar, harga diri, mengurangi stress, mendukung latihan fisik, dan memfasilitasi sejumlah aktivitas lainnya yang berhubungan dengan kesehatan (Suryana, 2019).

Terapi musik instrumental merupakan musik yang melantun tanpa vokal, hanya instrumen atau alat musik dan backing vokal yang melantun (Susilaningih, 2020).

Musik Instrumental adalah seni penataan bunyi secara cermat yang membentuk pola teratur dan merdu yang tercipta dari alat musik dan mengandung unsur ritme, melodi, harmoni dan warna bunyi (Puspitasari, 20120).

Analisis Pengaruh Terapi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban Bullying

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah dilakukan Terapi

Musik Instrumental pada korban bullying di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo adalah tidak ada kecemasan sebanyak 1 (6,7) responden diantaranya sebelum di lakukan intervensi sebanyak 1 (6,7) responden yang tidak memiliki kecemasan sesudah di lakukan intervensi sebanyak 1 (6,7) responden tidak memiliki kecemasan, sedangkan tingkat kecemasan ringan ada 2 (13,3) responden sebelum dilakukan intervensi 2 (13,3) mengalami cemas ringan, sesudah di lakukan intervensi 2 (13,3) tidak mengalami kecemasan ringan, dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 (66,7) responden di antaranya sebelum di lakukan intervensi 10 (66,7) responden mengalami kecemasan sedang, sesudah di lakukan intervensi 10 (66,7) responden tidak mengalami kecemasan sedang, dan kecemasan berat sebanyak 2 (13,3) responden di antaranya sebelum di lakukan intervensi 2 (13,3) responden mengalami kecemasan berat, sesudah di lakukan intervensi 2 (13,3) responden tidak mengalami kecemasan berat hasil pengukuran hasil uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test SPSS pada korban bullying Yang mengalami kecemasan Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo dengan jumlah 15 responden, menunjukkan bahwa Sig.(2 tailed) adalah 0.010. Sehingga $\square = 0,010 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh Terapi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban Bullying Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo

Kecemasan yang terjadi pada korban bullying sesuai dengan tabulasi silang antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi skor kecemasan pada responden masuk kategori berat, namun sesudah diberikan intervensi masuk pada kriteria berat, sedang, ringan dan tidak ada kecemasan

Bullying adalah tindakan menyakiti seseorang atau kelompok secara verbal, fisik, atau psikologis sehingga membuat korbannya merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Dampak remaja yang menjadi korban bullying yang diakibatkan oleh tindakan ini pun sangat luas cakupannya sehingga mempunyai berbagai persoalan kesehatan diantaranya masalah mental dan keluhan kesehatan fisik (Zakiyah, 2017)

Bullying akan menimbulkan masalah psikologis pada remaja seperti kecemasan, dan efek negatif yang akan diberikan akibat kecemasan pada remaja sekolah seperti berubahannya pola tidur, pola makan, menjadi gelisahan, kehilangan minat pada aktivitas biasa, perasaan tidak berharga, harga diri rendah, buruknya self efficacy, sulit konsentrasi, gampang tersinggung, kelelahan, penarikan sosial, penyalahgunaan alkohol, kegagalan akademik, hiperaktif, mimpi buruk, perilaku agresif, kekhawatiran berlebihan, ledakan kemarahan, ketidaknyamanan fisik, rasa sakit, nyeri dan perilaku bullying terus-menerus dan selanjutnya korban cenderung mengasingkan diri dari lingkungan di sekolah atau menderita kecemasan sosial (social anxiety) bahkan mencoba bunuh diri (Utami et al., 2019).

Menurut Ormrod (2019), terdapat empat aspek yang menyertai kecemasan, yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Aspek kognitif meliputi pikiran yang menakutkan, kekhawatiran, dan pikiran-pikiran negatif. Aspek afektif misalnya perasaan tegang. Aspek fisiologis meliputi peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, mual, pusing, diare, gangguan lambung, keringat dingin. Aspek perilaku ditunjukkan melalui perilaku gelisah dan berjalan bolak-balik.

Bullying mendatangkan banyak efek negatif terhadap korban, baik secara fisik maupun psikologi. Korban bullying cenderung mempunyai masalah perkembangan sosial. Disamping itu korban bullying yang dilakukan berulang juga berpotensi mengalami kecemasan dan depresi. Dari segi fisik, korban bullying mengalami beberapa masalah, kehilangan nafsu makan dan gangguan tidur (Damaiyanti, 2021).

Terapi musik instrumental merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif dan dipercaya dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang, namun masih jarang digunakan terutama dalam bidang kesehatan

(Nilsson, 2019). Terapi musik instrumental juga memenuhi syarat penting sebagai salah satu teknik untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu (Ayub, 2012)

Berdasarkan usia responden ada mayoritas responden yang mengalami kecemasan pada anak yang korban bullying memiliki usia 8-10 tahun, hal ini dapat disebabkan oleh tingkat pengetahuan. Selain itu status kesehatan umum seseorang juga berkaitan. Perundungan dianggap sebagai bentuk intimidasi terhadap anak baik secara fisik maupun verbal, yang dapat menyebabkan cemas pada anak-anak (Listiyandini, 2019).

Dapat di simpulkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Giordano et al. dimana terapi musik instrumental dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, khususnya pada aspek fisiologis seseorang. Musik memiliki efek positif pada sistem saraf para-simpatis dimana menimbulkan respon relaksasi yang ditandai dengan frekuensi gelombang otak alfa, dan secara fisiologis dimanifestasikan dirinya sebagai kondisi relaksasi otot pernapasan yang teratur dan penurunan denyut jantung (Giordano et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan terhadap korban bullying di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo menunjukkan di dapatkan nilai tingkat tergolong tidak ada kecemasan yaitu 1 responden (6,7%), sedangkan nilai tingkat kecemasan ringan yaitu 2 responden (13,3%), sedangkan nilai tingkat kecemasan sedang yaitu 10 responden (66,7%), sedangkan nilai tingkat kecemasan berat yaitu 2 responden (13,3%). yang menjadi permasalahan pada penelitian ini adalah banyak anak menjadi korban bullying yang memiliki kecemasan. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental menyebabkan perlakuan bullying seperti saling mengejek teman, mencoret buku teman, menertawakan teman dan sejenisnya dianggap sebagai tindak bullying pada anak umumnya, Jika perlakuan ini terus menerus dilakukan maka berdampak pada kecemasan bagi korban bullying, merasa tidak nyaman dan aman ketika berada dilingkungan Sekolah. (Wahyuni, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut : Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Di SDN Muneng Leres III sebagian besar dapat dikatakan Berpengaruh sebanyak 15 Responden (100%). Pengaruh Terapi Music Instrumental Untuk Menurunkan Kecemasan Di SDN Muneng Leres III sebagian besar dapat dikatakan Berpengaruh sebanyak 15 Responden (100%). Ada pengaruh yang signifikan antara Terapi Progressive Muscle Relaxation Dan Terapi Music Instrumental Untuk Menurunkan Kecemasan Di SDN Muneng Leres III Kabupaten Probolinggo $p = 0,001$ dengan tingkat signifikan $0,05$ ($p \leq 0,05$).

Saran: Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi menjadi bukti dasar yang dipergunakan pembelajaran keperawatan jiwa khususnya tentang *Bullying*. Profesi keperawatan sebagai wadah perawat dan lembaga pendidikan khususnya diharapkan lebih bisa mengcover *Bullying* Pada Anak Anak. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi lahan penelitian khususnya petugas kesehatan di SDN Muneng Leres III untuk memantau Perundungan Pada Anak Anak. Diharapkan responden datang dan mengikuti semua proses kegiatan Terapi Progressive Muscle Relaxation Dan Terapi Musik Instrumental. Untuk menurunkan Kecemasan Terhadap Korban Bullying Di SDN Muneng Leres III dan sebagai tambahan pengetahuan tentang bahaya *Bullying* pada anak anak. Merupakan pengalaman yang berharga serta menambah wawasan keilmuan di lapangan langsung, terutama dalam hal ini mengenai Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Dan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban *Bullying* Di SDN Muneng

Leres III Kabupaten Probolinggo. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian yang sama, tetapi dengan cara memakai metodologi penelitian yang berbeda dan responden yang lebih luas lagi. Atau bisa dihubungkan dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. F. N. (2020). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36-46. PENCEGAHAN+PERILAKU+BULLYING+PADA+ANAK+DENGAN+PENINGKATAN+PENGETAHUAN+MELALUI+SOSIALISASI. (n.d.).
- Permata, N., Purbasari, I., & Fajrie, D. N. (2020). ANALISA PENYEBAB BULLYING DALAM KASUS PERTUMBUHAN MENTAL DAN EMOSIONAL ANAK.
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). EDUKASI MASYARAKAT MENGENAI GEJALA CEMAS. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Kana Wadu, N. M., & Mediani, H. S. (2021). Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan Anak: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2. <https://doi.org/10.26594/jika.1.2.2018>
- Melda, B., Nurdina, S., Imam, S., & Nurwijayanti, S. (2021). SONI PATRIOT WIRA ATMANEGARA STRADA PRESS.
- Fithria, F., & Auli, R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying. *Idea Nursing Journal*, 7(3), 9
- Alsaffar & Saeed. 2016. Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, Usia Dewasa <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/18114>
- Fikri, M., & Rahmah Fitriani, D. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda (Vol. 3, Nomor1).
- Melda, B., Nurdina, S., Imam, S., & Nurwijayanti, S. (2021). SONI PATRIOT WIRA ATMANEGARA STRADA PRESS.
- Mutaqin, A., Rahayu, D. A., & Yanto, A. (2023). Efektivitas Terapi Musik Klasik pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.10392>
- Fitri Rahayu, Rafika Ramlis, topan fernando,. 2020. Efektifitas Teknik Distraksi Musik Klasik Untuk Mengurangi kecemasan Pada Pasien Post Op Fraktur Jurnal, Program Studi Ners, dalam [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=efektifitas+teknik+distraksi&btnG=diakses tanggal 15](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=efektifitas+teknik+distraksi&btnG=diakses%20tanggal%2015)
- Oleh, D. (2021). SKRIPSI FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN LANSIA DI UPTD PUSATPELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA (PPSLU) MAPPAKASUNGGU PARE PARE.
- Permata, N., Purbasari, I., & Fajrie, D. N. (2020). ANALISA PENYEBAB BULLYING DALAM KASUS PERTUMBUHAN MENTAL DAN EMOSIONAL ANAK.
- Satiadarma, M. P., & Yohana Theresia, dan. (2020). PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA REMAJA. (Versi Cetak), 3(2), 509–519. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3562>
- Amalia, E., Nurbaiti, L., Affarah, W. S., & Kadriyan, H. (2022). Skrining dan edukasi pencegahan bullying pada siswa SMA Negeri di Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(1).
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing.
- Kusumawardani, L. H., Dewanti, B. R., Maitsani, N. A., Uliyah, Z., Dewantari, A. C., Laksono, A. D., ... & Laila, N. R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan

- Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(2), 162-171.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1-6.
- Rahayuningrum, D. C., Patricia, H., Apriyeni, E., & Irman, V. (2022). Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(9), 3110-3116.
- Widyartini & Diniari, 2020. mengukur tingkat kecemasan. *jurnal nursing medika*. vol 5 NO 6 (2020)
- Afni, N., Ketut Suarni, N., Gede Margunayasa, I., Nurgufriani, A., Pendidikan Ganesha, U., Taman, S., & Bima, S. (2024). Dampak Bullying Terhadap Perkembangan Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 7(2), 23–36.
- Hanifah, R., Sukamti, N., & Usman, A. M. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 Di Universitas Nasional. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 214–223. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5999>
- Isramilda, Deskawaty, F., & Vela Zhafira, A. (2023). Efektivitas Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan Dalam Menyusun Skripsi. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(2), 342–349. <https://doi.org/10.37776/zked.v13i2.1174>
- Jannah, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 16–28. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i3.41>
- Mawaddah, S. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumen Suling Balawung terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III: The Effect of Giving Balawung Flute Instrumental Music Therapy on Anxiety in Pregnant Mothers Trimester III. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 184–187.
- Raharjo, S., & Aktifah, N. (2021). Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.968>
- Rahma, F. I., & Susana, S. A. (2023). Page | 53 The Impact of Instrumental Music Therapy on Student ' s Anxiety Facing College Entrance Examination Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Page | 54 Seleksi Sisy Rizkia, P. (2020). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus*. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Soetrisno, S., Sulistyowati, S., Tjiang, R. E., Wujoso, H., Nurinasari, H., & Cahyanto, E. B. (2020). Pengaruh Psikokratif terhadap Kadar VEGF-c, Kortisol dan Skor HADS Pasien Kanker Serviks Stadium Lanjut. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 58. <https://doi.org/10.22146/jkr.50642>
- Udus, K. A. K. (2020). Bullying Dan Efeknya Bagi Siswa Sekolah Dasar. *DI*, 11(1), 1–5.
- Wahyuni, R., Maharani, R., Febriani, A., & Pekanbaru, H. T. (2023). PKM Deteksi Dini Kecemasan Korban Bully Berbasis Teknologi Informasi dan Peningkatan Minat Belajar melalui Game Based Learning pada anak di SD IT Fadhilah Pekanbaru PKM Early Detection of Anxiety of Bully Victims Based on Information Technology and Increasing Interest in Learning through Game Based Learning in Children at SD IT Fadhilah Pekanbaru. *Community Engagement & Emergence Journal*, 4(3), 2023.