



Anxiody; aplikasi melodi *music therapy* untuk mengatasi *anxiety disorder* di kalangan remaja

M. RAYHAN AKBAR, MUHAMMAD AXEL PRAYOGA*, DAN RANTAN DWIJAYANTI

MAN 3 Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Kata kunci: <i>Anxiody</i> ; <i>anxiety disorder</i> ; aplikasi terapi musik	ABSTRAK: Anxiety Disorder merupakan gangguan kecemasan secara berlebihan yang banyak dialami anak-anak maupun remaja dan perlu ditangani secara khusus. Salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi kecemasan adalah melalui <i>Music Therapy</i> . Oleh karena itu penelitian ini bertujuan merancang suatu aplikasi yang secara teori dapat mengurangi gangguan kecemasan. Melalui langkah-langkah penelitian yang sistematis dengan metode penelitian dan pengembangan, terbentuklah suatu aplikasi yang diharapkan mampu menjadi terapi yang efektif untuk meredakan gangguan kecemasan yaitu terapi musik berbasis melodi yang disebut "Anxiody".
Keywords: <i>anxiody</i> ; <i>anxiety disorder</i> ; <i>music-therapy application</i>	ABSTRACT: Anxiety Disorder is an excessive anxiety disorder that many children and teenagers experience and needs to be treated specifically. One therapy that is effective in reducing anxiety is through <i>Music Therapy</i> . Therefore, this research aims to design an application that in theory can reduce anxiety disorders. Through systematic research steps using research and development methods, an application was formed which is expected to be an effective therapy for alleviating anxiety disorders, namely melody-based music therapy called "Anxiody".

1 PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan atau yang biasa disebut dengan Anxiety Disorder adalah kelainan gangguan mental saat seseorang menghadapi kecemasan secara berlebihan [1]. Menurut data yang diperoleh WHO (World Health Organization) di tahun 2019, terdapat 301 juta jiwa yang memiliki gangguan kecemasan atau Anxiety Disorder, dan 58 juta jiwa di antaranya adalah anak-anak & remaja.

Biasanya gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh pengidap anxiety adalah kekhawatiran yang berlebihan, detak jantung yang cepat, pusing, berkeringat, ketegangan otot, dan semua itu terjadi diluar kendali. Kondisi ini menyebabkan para pengidap anxiety mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas sosial, karena mengalami serangan kecemasan.

Dari hasil kuesioner yang kami edarkan, 16 persen dari 150 responden mengalami anxiety, sementara 36,9 persen merasa mungkin mengalami anxiety.

Banyak berbagai macam cara yang dapat digunakan untuk terapi menurunkan tingkat

kecemasan. Salah satu cara yang ampuh dan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja adalah dengan menggunakan *Music Therapy* [2].

Musik merupakan media ungkapan kesenian yang mencerminkan kebudayaan masyarakat. Namun musik atau audio yang banyak tersebar di internet memiliki potensi kualitas suara musik yang buruk. Dengan ini masyarakat tidak perlu mendownload musik maupun audio dari website manapun. Masyarakat cukup menggunakan aplikasi musik digital yang dapat didownload berbagai macam perangkat smartphone [3].

Oleh karena itu, kami mengembangkan sebuah aplikasi "Anxiody" yang dirancang khusus untuk membantu remaja dengan Anxiety Disorder menggunakan terapi musik berbasis melodi.

2 DASAR TEORI

Anxiety Disorder atau gangguan kecemasan adalah suatu kondisi yang dialami seseorang yang di mana terjadinya peningkatan kondisi mental secara tiba-tiba dengan munculnya perasaan tidak tenang, tidak menyenangkan, takut, dan menimbulkan berbagai pikiran [4].

* Corresponding Author: mohaxelprayoga28@gmail.com

Bagi sebagian anak, anxiety tidak terlalu berdampak pada kegiatan keseharian mereka. Tetapi, bagi sebagian anak lainnya, anxiety dapat mengganggu kegiatan belajar di sekolah, keseharian di rumah, dan interaksi sosial mereka [5].

Music Therapy merupakan salah satu cara yang ampuh dalam mengatasi Anxiety Disorder, di mana musik menjadi alat komplementer dan alternatif yang diterapkan para ahli untuk berkomunikasi dan menangani pasien. Jenis terapi ini telah terbukti ampuh untuk membantu anak-anak dan remaja yang mengidap Anxiety Disorder [6].

3 METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan. Bertujuan untuk membuat sebuah aplikasi terapi musik berbasis melodi yang mampu menurunkan gejala gangguan kecemasan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

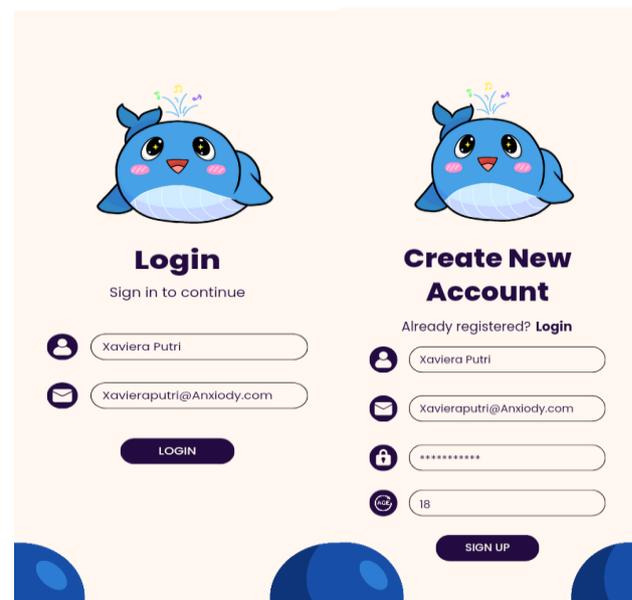
1. *Research* melalui internet tentang pengembangan aplikasi, cara mendapatkan penghasilan dari aplikasi, serta cara mendapatkan musik yang bisa menenangkan gejala *anxiety* dan bebas dari hak cipta.
2. Observasi aplikasi serupa di pasar untuk melihat apa yang sudah ada dan bagaimana *Anxiody* bisa berbeda atau lebih baik.
3. Ditentukan fitur-fitur apa saja yang harus ada pada *Anxiody* bersama dengan psikolog, yang sesuai dengan kebutuhan pengguna.
4. Ditemukan mitra untuk diajak berkolaborasi membuat aplikasi seperti ahli pembuat aplikasi, ahli desain grafis, ahli psikologi, dan ahli musik.
 - a. Menghubungi calon mitra melalui Whatsapp, dan LinkedIn.
 - b. Konsultasi dengan ahli desain grafis mengenai detail logo, mulai dari jenis logo, warna logo, dan filosofi logo.
 - c. Berkolaborasi dengan ahli desain grafis untuk mendesain logo *Anxiody*.
 - d. Konsultasi dengan ahli psikologi untuk menentukan audio yang cocok.
 - e. Berkolaborasi dengan ahli musik untuk membuat/mencari audio yang cocok dan bebas dari hak cipta
 - f. Konsultasi dengan ahli ilmu teknologi mengenai media pengembangan aplikasi.
5. Mengembangkan Minimum Viable Product (MVP) atau mengembangkan versi awal aplikasi

dengan fitur-fitur inti melalui kolaborasi dengan ahli ilmu teknologi.

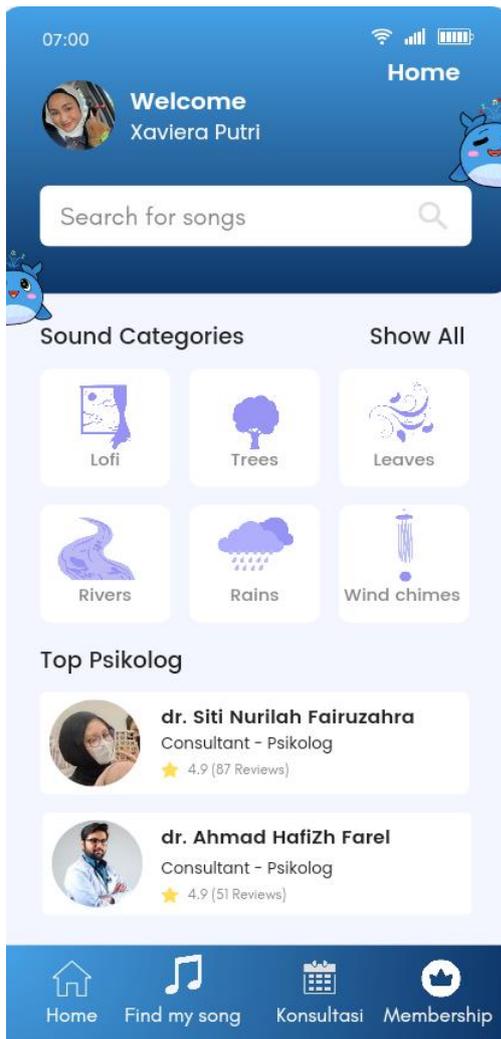
6. Menguji aplikasi secara internal untuk mendeteksi dan memperbaiki bug.
7. Melakukan user testing dengan mengundang 5 individu yang mengidap gangguan Anxiety dengan didampingi oleh psikolog untuk mencoba beta aplikasi.
8. Menganalisis hasil dari umpan balik dari uji coba penggunaan beta aplikasi.
9. Melibatkan ahli psikologi untuk menilai keefektifan musik dalam mengurangi gejala anxiety berdasarkan hasil uji coba.
10. Melakukan perbaikan dan penambahan fitur lainnya setelah mendapatkan umpan balik dari uji coba beta.
11. Memastikan semua musik yang ada pada aplikasi memiliki lisensi atau bebas dari hak cipta.
12. Melakukan peluncuran aplikasi *Anxiody* pada Play Store di platform Android.

4 HASIL PENELITIAN

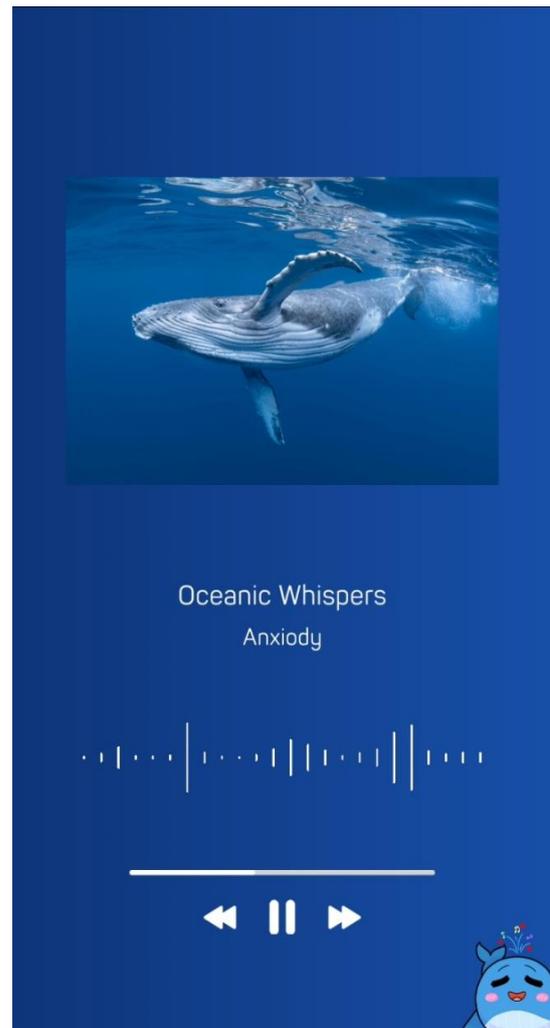
Setelah dilakukan kajian teori mengenai bagaimana terapi anxiety dengan terapi musik, dilakukanlah pembuatan aplikasi dengan sistematis seperti yang tertera pada metode penelitian. Dari langkah-langkah yang dilakukan tersebut, mendapatkan hasil suatu aplikasi yang diberi nama "*Anxiody*" dengan tampilan aplikasi dan fitur-fitur seperti berikut ini.



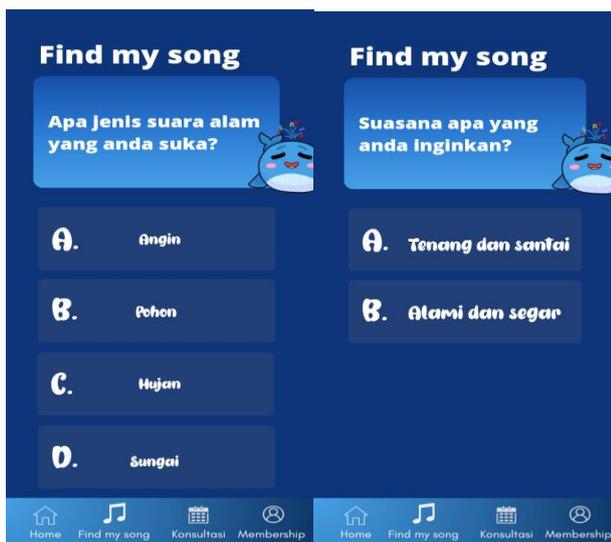
Halaman login *Anxiody*



Halaman Home screen Anxiody



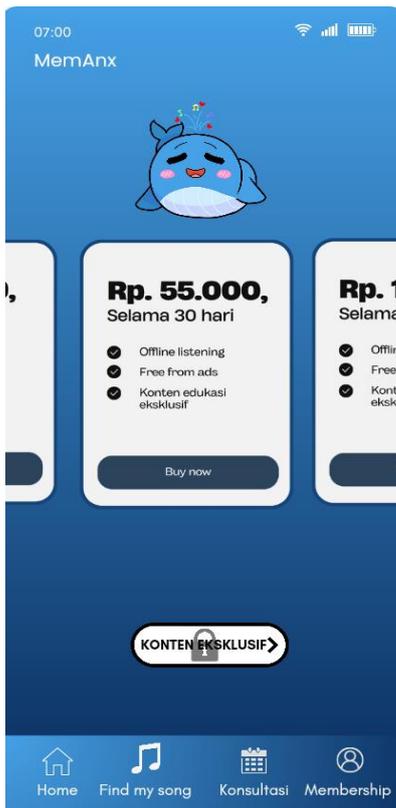
Halaman lagu



Halaman Find my song



Halaman CKP tau! (Chat Konsultasi Psikolog)



Halaman fitur MemAnx (Membership Anxiody)



Halaman konten eksklusif MemAnx (Membership Anxiody)

Untuk cara penggunaan aplikasi dan video pitching, dapat diperoleh di link berikut ini:

<https://bit.ly/ANXIODY2024>

Aplikasi Anxiody dapat diperoleh pada link berikut ini:

<https://bit.ly/APKANXIODY>

5 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pengembangan ini, diperoleh suatu aplikasi yang bermanfaat bagi penderita gangguan anxiety. Aplikasi Anxiody dirancang sesuai teori yang ada bahwa gangguan kecemasan dapat ditanggulangi salah satunya dengan terapi musik. Anxiody hadir sebagai solusi yang dapat digunakan dengan mudah dan praktis untuk mengurangi gejala anxiety.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada orang tua dan pembimbing yang senantiasa mendukung peneliti menyelesaikan penulisan karya ini. Juga kepada semua elemen di MAN 3 Palembang yang mendoakan dan mendukung peneliti.

REFERENSI

- [1] Febriyana, F. (2022). "ANALISIS STUDI KASUS KLIEN DENGAN GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER)". *Jurnal Perspektif*, 149-154.
- [2] Novianti, A. C., & Yudiarso, A. (2021). "Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis".
- [3] Waoma, E. N., & Kamal, A. (2023). "Penggunaan Mit App Inventor untuk Merancang Aplikasi Pemutar Musik Berbasis Android". *Journal Of Informatics And Busines* 51-55.
- [4] Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E., & Ma'shum, A. R. (2022). "Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja". *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 89-98.
- [5] Lenny, L., Anggrayni, R., Risman, V., & Yunitasari, S. E. (2023). "Pola Asuh Orang Tua Terhadap Sosial Emosional Abk Dengan Anxiety Disorder DI TKIT Bunga Mufiidah". *Jurnal Ilmiah Potensia*, 324-331.
- [6] Kana Wadu, N. M., & Mediana, H. S. (2021). "Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan Anak: Systematic Review". *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 38-46.