

ABSTRACT

Background: Anxiety is often regarded as a negative thing for the development of human personality. However, this can only happen if the anxiety occurs in excessive levels. Whereas if managed properly, anxiety tends to have a positive effect on human personality development. Because actually anxiety is an adaptive response of the body that serves as a warning of something that can threaten human safety. Therefore, a way to control anxiety is required, especially in adolescents who are undergoing puberty. One of them is through enjoying classical music.

Objective: To know the influence of classical music on anxiety in grade 3 students at SMP N 4 Depok.

Methods: Preliminary experimental studies were conducted on 32 samples divided into two groups, experimental (musical) and control (non-musical) groups. Anxiety was monitored by using TMAS questionnaire, while for musical intervention researcher use Mozart music with the title piano sonata K 448. Data analysis was done by using paired T-test, then continued with independent sample T-test.

Results: In the experimental group there were 13 students (81.25%) who experienced a decrease in TMAS score, while in the control group only 7 students (43.75%). In addition, there was a significant difference in mean TMAS score change of 4.94, which the experimental group experiencing a more significant decrease.

Conclusions: There was an influence between classical music enjoyment on anxiety in grade 3 students presented by a significant larger reduction of mean TMAS score in the experimental group.

Keywords: Anxiety, Classical Music, 3rd Grade Junior High School Students

INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan sering dianggap sebagai suatu hal negatif bagi perkembangan kepribadian seseorang. Namun hal ini hanya dapat terjadi jika kecemasan tersebut terjadi secara berlebihan. Sedangkan jika dikelola dengan baik, kecemasan cenderung memiliki efek positif bagi perkembangan kepribadian seseorang. Hal ini disebabkan karena kecemasan pada dasarnya adalah suatu respon adaptif tubuh yang berfungsi sebagai peringatan dari sesuatu yang dapat mengancam keselamatan. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara untuk mengendalikan kecemasan agar tetap pada kadarnya, terutama pada remaja yang sedang mengalami proses pubertas. Salah satunya adalah melalui menikmati musik klasik.

Tujuan: Mengetahui pengaruh menikmati musik klasik terhadap kecemasan pada siswa kelas 3 di SMP N 4 Depok.

Metode: Studi eksperimental semu dilakukan pada 32 sampel yang terbagi kedalam dua kelompok sama besar, yaitu kelompok eksperimen (musik) dan kontrol (non-musik). Monitor kecemasan dilakukan dengan kuesioner TMAS, sedangkan untuk intervensi musik digunakan musik Mozart dengan judul *piano sonata K 448*. Analisis data dilakukan dengan uji *paired T-test*, kemudian dilanjutkan dengan *independent sample T-test*.

Hasil: Pada kelompok eksperimen terdapat 13 siswa (81,25%) yang mengalami penurunan skor TMAS, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 7 siswa (43,75%). Selain itu terdapat perbedaan rerata perubahan skor TMAS yang bermakna sebesar 4,94, dengan rincian skor pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh antara menikmati musik klasik terhadap kecemasan pada siswa kelas 3 berupa penurunan rerata skor TMAS yang lebih besar pada kelompok eksperimen dan bermakna secara statistik.

Kata Kunci: Kecemasan, Musik Klasik, Siswa Kelas 3 SMP