

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan sering kali dianggap sebagai suatu hal negatif yang dapat menghambat perkembangan kepribadian seseorang. Memang benar dikatakan demikian jika kecemasan terjadi dalam kadar yang tidak wajar. Ketika kecemasan terjadi secara tidak rasional dalam jangka waktu yang relatif lama maka kecemasan akan cenderung mengganggu aktivitas sehari-hari dan biasa disebut sebagai gangguan kecemasan/ *General Anxiety Disorder* (GAD) (Torpy, 2011). Menurut sumber yang lain, kecemasan dan berbagai hal yang berkaitan dengannya dialami secara tetap sebagai suatu bagian dari proses perkembangan mental yang normal. Apabila berbagai hal tersebut menyebabkan seseorang tidak mampu mengarahkan diri pada tujuan dan bahkan mempengaruhi interaksi sosial secara negatif, maka gangguan ini adalah suatu kecemasan patologis. Pada perkembangannya jenis kecemasan ini memerlukan adanya intervensi untuk mengatasi efek negatifnya. Gangguan patologis ini dapat berupa gangguan obsesif-kompulsif, gangguan fobia, gangguan stres pasca-trauma (Behrman, *et al.*, 1996).

Meskipun demikian kecemasan memiliki pengaruh yang besar terhadap tercapainya kedewasaan pribadi. Sehingga kecemasan merupakan salah satu bagian penting dalam perkembangan kepribadian seseorang

(Gunarsa & Gunarsa, 2008). Hal ini disebabkan karena kecemasan pada dasarnya adalah suatu respon adaptif tubuh yang berfungsi untuk memperingatkan seseorang dari sesuatu yang berpotensi mengancam keselamatan. Kecemasan bahkan dapat berperan pada tingkatan yang lebih rendah dari itu, seperti memperingatkan adanya ancaman cedera pada tubuh; peringatan dini dari berbagai hal yang dapat menimbulkan rasa takut dan keputusasaan; adanya konsekuensi hukuman dari suatu tindakan; rasa frustrasi dari tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang esensial dalam hidup; dan adanya kekhawatiran akan tidak tercapainya suatu keberhasilan. Selain itu kecemasan juga dapat mengarahkan seseorang untuk segera mengambil langkah yang diperlukan untuk mencegah ancaman atau meringankan akibatnya (Kaplan & Sadock, 2010).

Kecemasan pada remaja dapat meningkat karena disebabkan oleh beberapa hal. Namun secara umum peningkatan kecemasan pada remaja dapat terjadi sebagai efek dari terjadinya proses pubertas, karena pada masa ini seorang remaja dituntut untuk mampu berfungsi dalam 3 area yang membutuhkan suatu interaksi yang kompleks yaitu keluarga, kelompok sebaya, dan sekolah. Disamping itu pada masa ini akan muncul pemikiran-pemikiran yang berkaitan dengan kepribadian dan masa depannya yaitu pencarian jati diri (*self-image*) dan perencanaan masa depan, termasuk didalamnya hal-hal yang berhubungan dengan interaksi dengan lawan jenis. Seorang remaja akan mulai belajar mengambil keputusan berkaitan dengan peluang-peluang yang ada, sehingga bisa

dikatakan bahwa masa ini adalah suatu waktu bagi seorang remaja untuk bereksperimen dengan berbagai peran (Narendra, 2002).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang umum terjadi pada semua orang. Pada negara-negara barat kecemasan memiliki angka prevalensi seumur hidup dengan kisaran antara 13,6% - 28,8% dan terbukti memiliki hubungan yang erat dengan riwayat gangguan afektif (Michael, *et al.*, 2007). Sedangkan disisi lain, gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental umum dengan data angka prevalensi seumur hidup yaitu 16% - 29% (Katz, *et al.*, 2013). Sedangkan jika dibedakan berdasarkan jenis kelamin maka prevalensi perempuan lebih tinggi 10% dibanding laki-laki (Christiansen, 2015). Di Indonesia sendiri prevalensi gangguan mental emosional berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2013 untuk penduduk usia ≥ 15 tahun adalah sebesar 6%, dan lebih khusus lagi sebesar 8,1% untuk wilayah D. I. Yogyakarta (Riskesdas, 2013).

Pada dasarnya kecemasan terjadi karena adanya suatu *stressor* yang berasal baik dari dalam maupun luar diri seseorang. Semakin banyak *stressor* maka semakin besar pula kecemasan yang dirasakan. Pada penelitian ini dipilih siswa yang berada dalam jenjang kelas 3 dan dilaksanakan di SMP N 4 Depok. Hal ini dilakukan agar kecemasan yang terjadi dapat dirasakan dalam kadar yang cukup untuk dilakukan intervensi, karena para siswa kelas 3 akan melaksanakan ujian nasional dan SMP N 4 Depok sendiri merupakan salah satu sekolah unggulan di

D.I. Yogyakarta. Kedua hal tersebut berpotensi memberikan beban tambahan dalam diri para siswa yang pada akhirnya akan bermanifestasi menjadi sebuah kecemasan.

Dalam pandangan Al-Quran sebagai sumber hukum utama umat Islam, salah satu hal yang dapat membawa ketentraman hati adalah dengan mengingat Allah S.W.T. sehingga dari hati yang tenang tersebut diharapkan tercapai suatu kesehatan jiwa yang baik, seperti dikutip dalam surat Al-Ra'd ayat ke-28, yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ

Yang artinya :

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.

Sedangkan dalam ayat lain juga disebutkan bahwa kesehatan jiwa merupakan suatu komponen dalam kesehatan yang selalu dijaga oleh Allah agar seorang mukmin dapat meningkatkan keimanannya, seperti dikutip dari surat Al-Fath ayat ke-4, yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ

وَاللَّهُ يَمَانِهِمْ جُنُودَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Yang artinya :

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mu'min supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.

Dari penjelasan ayat diatas maka diperlukan suatu cara untuk mengelola kesehatan jiwa dan menghindari terjadinya suatu gangguan suasana hati seperti kecemasan, karena ada banyak sekali manfaat yang bisa kita dapatkan dari jiwa yang sehat. Selain dari ayat-ayat Al-Quran juga terdapat pepatah terkenal yang menggambarkan secara jelas betapa pentingnya dan perlunya kita menjaga kesehatan jiwa yaitu *mens sana in corpore sano* atau biasa diartikan sebagai “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”.

Atas dasar hal tersebut maka pengelolaan kesehatan jiwa merupakan salah satu bagian vital dalam kehidupan seorang individu, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan seseorang. Terdapat beberapa cara untuk mengelola tingkat kecemasan seseorang, salah satu diantaranya adalah dengan menikmati musik. Kontinuitas perkembangan musik dengan kebudayaan serta peradaban manusia merupakan alasan mengapa musik memiliki hubungan yang erat dengan psikologis seseorang. Musik adalah suatu bentuk kesenian yang sudah ada pada

hampir seluruh jenis kebudayaan yang ada di bumi dengan bukti tertua berusia lebih dari 250.000 tahun (Peretz & Zatorre, 2005).

Dari beberapa penelitian didapatkan bukti bahwa musik dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Mood seseorang cenderung berbanding lurus dengan suasana dan jenis musik yang mereka dengarkan, jika seseorang mendengarkan musik dengan suasana yang menyenangkan maka mood mereka akan cenderung membaik, begitu pula sebaliknya (Thomas, *et al.*, 2013). Sumber yang lain juga menyebutkan bahwa seseorang cenderung mendengarkan musik agar dapat merasakan suatu kenyamanan dan tercapai mood yang positif (Schafer, *et.al.*, 2013). Selain itu, musik memiliki hubungan yang sangat erat dengan emosi seseorang. Musik memiliki kapasitas untuk berfungsi sebagai alat manajemen stress. Mendengarkan musik memiliki efek yang signifikan dalam merelaksasi pikiran dan tubuh manusia, terutama musik klasik yang tenang dan bertempo lambat (Collingwood, 2015).

Didasarkan pada hal itulah, maka pada penelitian ini akan digunakan jenis musik klasik yang merupakan suatu jenis musik masa lampau yang selalu memperhatikan tata tertib penyajiannya, namun juga bisa berupa musik dari masa sekarang dengan menggunakan standar karya klasik (Banoë, 2003). Jenis musik klasik yang dipilih adalah jenis musik Mozart dengan judul “Piano Sonata K 448” karena terbukti mampu meningkatkan kemampuan dalam mengatasi gangguan spasial setelah mendengarkan musik tersebut. Bahkan jenis musik ini memiliki pengaruh

positif terhadap sistem imun tubuh sehingga dapat membantu mencegah terjadinya suatu penyakit. Selain itu juga terdapat efek neurobiologis lain yaitu berupa peningkatan performa dari area kognitif otak, sehingga diharapkan selain mampu mengatasi kecemasan juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa kelas 3 dalam kegiatan pembelajaran (Pauwels, *et al.*, 2014).

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh menikmati musik klasik terhadap kecemasan pada siswa kelas 3 di SMP N 4 Depok?

C. Tujuan Penelitian

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

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

- a. Untuk memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan jiwa , khususnya mengenai kecemasan.
- b. Untuk memberikan data ilmiah tentang pengaruh menikmati musik klasik terhadap kecemasan pada siswa kelas 3 SMP.

2. Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif bagi masyarakat, khususnya siswa kelas 3 SMP N 4 Depok, untuk membantu mengatasi kecemasan.

E. Keaslian penelitian

1. Rastogi & Silver (2014), meneliti tentang *association of music with stress, test anxiety, and test grades among high school students*. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek penelitiannya adalah seluruh siswa dari *Scarsdale High School*. Analisis data dilakukan dengan uji Pearson dengan hasil berupa terdapat pengaruh yang buruk jika seseorang mendengarkan musik saat belajar. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan (*cross sectional*), subyek yang digunakan (seluruh siswa dari *Scarsdale High School*), metode analisis (uji Pearson), serta adanya lebih dari satu variabel tergantung (stres dan nilai siswa). Sedangkan persamaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas (musik) dan salah satu variabel tergantung (kecemasan).
2. Thomas, *et al.*(2013), meneliti tentang *the effect of music on the human stress response*. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental. Subyek yang digunakan pada penelitian ini diambil dengan metode *accidental sampling*. Analisis yang digunakan adalah dengan metode ANOVA dengan hasil berupa terdapat pengaruh mendengarkan musik relaksasi terhadap penurunan stres seseorang. Perbedaan dengan penelitian ini adalah metode sampling (*accidental sampling*), variabel tergantung (respon stres manusia), dan metode analisis (ANOVA). Sedangkan persamaan dengan penelitian ini adalah

variabel bebas (efek musik) dan metode penelitian (quasi eksperimental).

3. Oktavia, *et al.*(2013), meneliti tentang perbandingan efek musik klasik mozart dan musik tradisional gamelan terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif pada nulipara. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental. Subyek yang digunakan adalah pasien pada RSIA Arvita Bunda Sleman yang berada dalam kala I fase aktif persalinan yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah dengan metode Wilcoxon dan Mann-Whitney dengan hasil berupa Kedua intervensi baik musik klasik maupun musik tradisional mampu mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif pada nulipara. Perbedaan dengan penelitian ini adalah adanya tambahan variabel bebas (musik tradisional gamelan), variabel tergantung (Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Nulipara), dan metode analisis (Wilcoxon dan Mann-Whitney). Sedangkan persamaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas (efek musik klasik Mozart), metode penelitian (quasi eksperimental), dan metode sampling (*purposive sampling*).