

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Kecemasan

Kecemasan pada dasarnya adalah suatu respon terhadap ancaman yang dapat membahayakan tubuh dan hal ini merupakan sesuatu yang normal terjadi pada seorang manusia. Kecemasan merupakan suatu penyerta yang normal dari proses pertumbuhan, perubahan, pengalaman, dan penemuan identitas diri seseorang. Namun perlu diingat bahwa terdapat jenis lain dari kecemasan yang merupakan suatu efek dari respon yang tidak sesuai terhadap stimulus yang diberikan berdasarkan intensitas dan durasinya yaitu kecemasan patologis atau biasa disebut dengan gangguan kecemasan

Pengalaman kecemasan memiliki dua komponen yaitu kesadaran akan adanya sensasi fisiologis dan kesadaran sedang gugup atau ketakutan. Kecemasan akan mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan belajar yang kemudian akan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Pengaruh kebingungan ini tidak hanya terjadi pada dimensi ruang dan waktu tetapi juga pada orang dan arti peristiwa. Distorsi tersebut dapat mempengaruhi proses belajar dengan menurunkan fokus, menurunkan daya ingat, dan

mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain (Kaplan & Sadock, 2010).

a. Etiologi

Ketika berbicara mengenai kecemasan maka sepatutnya kita juga membahas tentang *stressor*. *Stressor* merupakan suatu hal yang menyebabkan ketegangan, kecemasan, maupun perasaan tertekan dimana seorang individu tidak mampu menghadapinya dengan baik. Meskipun *stressor* bagi tiap individu dapat berbeda-beda bentuknya namun terdapat beberapa hal yang memang dapat menimbulkan perasaan tertekan ataupun cemas.

Menurut Bahar (1995), *stressor* dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) *Stressor* fisik biologis, misalnya dingin, panas, suara bising, infeksi, nyeri, pukulan, luka.
- 2) *Stressor* psikologis, misalnya takut, situasi bahaya, kekecewaan, marah, jengkel, iri hati, jatuh cinta, patah hati.
- 3) *Stressor* sosial-budaya, misalnya menganggur, kondisi lingkungan yang tidak ergonomis, keterasingan, perceraian, perkara hukum.

b. Faktor-Faktor yang Turut Mempengaruhi Kecemasan

1) Genetik

Dalam perkembangan psikologis seorang manusia peran faktor genetik bisa dibilang cukup besar. Terdapat begitu banyak

jumlah gene dan lokus gen yang berperan besar dalam hereditasi perilaku yang berkaitan dengan kecemasan dan depresi. Namun disisi lain, interaksi gen tertentu dengan zat-zat lain akan memberikan outcome perilaku psikologis yang berbeda, seperti ADCYAP1R1 yang berhubungan dengan hormon seks dan beberapa ion juga dapat berfungsi sebagai toksin yang akan mempengaruhi *outcome* psikologis seseorang. Hal ini memiliki arti bahwa lingkungan juga turut andil bersama dengan faktor genetik dalam mempengaruhi kondisi psikologis seseorang (Sharma, *et al.*, 2015).

2) Kejadian traumatik

Suatu kejadian atau peristiwa traumatik dapat memiliki efek tidak langsung kepada kondisi psikologis seseorang yaitu melalui interaksi dengan gen tertentu, terutama *HPA-Axis*. Kondisi ini tidak terbatas hanya pada peristiwa traumatik yang terjadi pada masa kanak-kanak saja tetapi juga suatu tragedi yang terjadi pada masa dewasa ternyata memiliki pengaruh terhadap gen tersebut (Sharma, *et al.*, 2015).

3) Abnormalitas neurotransmitter otak

Terdapat tiga neurotransmitter utama yang terbukti berhubungan dengan kecemasan, yaitu norepinefrin, serotonin, dan GABA. Seseorang dengan regulasi norepinefrin dan fungsi resptor GABA yang abnormal cenderung meningkatkan kejadian

gangguan kecemasan. Sedangkan terdapat beberapa bukti bahwa pada obat-obatan serotonergik dapat meningkatkan kecemasan pada penderita gangguan kecemasan (Kaplan & Sadock, 2010).

4) Kekurangan oksigen

Kondisi ini dapat terjadi pada daerah atau situasi yang menyebabkan penurunan kadar oksigen udara, salah satunya adalah dengan berada pada ketinggian tertentu. Ketika seseorang berpindah dari daerah pantai menuju daerah pegunungan ternyata dapat timbul gejala-gejala yang termasuk ke dalam kategori kecemasan (Sracic, *et al.*, 2014).

5) Tingkat pencahayaan yang kurang

Pada sebuah studi tentang pengaruh pencahayaan ruangan dan tingkat pernafasan terhadap respon psikologis seseorang telah didapatkan hasil yang positif. Artinya, pada ruangan dengan pencahayaan yang rendah dapat meningkatkan perilaku yang mengarah kepada kecemasan (Aubrecht, *et al.*, 2013).

6) Efek obat-obatan

Terdapat dugaan bahwa riwayat penggunaan suatu zat tertentu memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan. Terutama jika berkaitan dengan penggunaan suatu jenis obat. Ketika suatu obat digunakan terus-menerus dalam durasi waktu yang lama ternyata mampu meningkatkan resiko gangguan

kecemasan, terutama gangguan panik. Namun ada beberapa jenis gangguan dari kelompok gangguan kecemasan yang tidak memiliki korelasi dengan ketergantungan obat seperti fobia spesifik dan gangguan cemas menyeluruh (Goodwin & Stein, 2013).

7) Stres dan konflik

Hal yang menentukan apakah suatu peristiwa dianggap sebagai suatu *stressor* atau tidak adalah bergantung dari tingkat pertahanan psikologis seseorang dan mekanisme dalam mengatasinya. Ego adalah suatu abstraksi kolektif yang memungkinkan seseorang merasakan, berpikir, dan bertindak terhadap suatu dorongan internal maupun peristiwa eksternal. Jika ego seseorang tidak berfungsi dengan baik dan ketidakseimbangannya berlangsung lama maka kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu *stressor* atau konflik akan berkurang sehingga pada tahap selanjutnya akan mengalami kecemasan kronis (Kaplan & Sadock, 2010).

c. Gejala

Seperti gangguan mental lainnya, kecemasan pun memiliki gejala khas yang akan muncul ketika seseorang mendapat rangsangan kecemasan. Gejala tersebut terdiri dari kekhawatiran terhadap suatu hal yang cenderung meningkat, gangguan tidur,

peningkatan aktivitas saraf otonomik, kegelisahan yang biasanya turut disertai dengan ketegangan otot.

2. Kecemasan pada Remaja

a. Penyebab

Menurut Santrock (2003), pada masa pubertas terjadi perubahan dalam tiga aspek yaitu:

- 1) Hormonal : Ditandai dengan kematangan sistem hipotalamus-pituitari-gonad
- 2) Fisik : Ditandai dengan perubahan bentuk morfologis dan kematangan segi anatomis tubuh
- 3) Psikologis : Ditandai dengan perubahan cara pandang dan sikap terhadap tiap masalah

Pada dasarnya ketiga aspek ini bekerja secara berkesinambungan dalam mempersiapkan diri seorang remaja untuk menghadapi berbagai permasalahan di masa dewasa. Selain itu, akan muncul juga berbagai gejala psikologis yang umumnya meliputi obsesi terhadap citra tubuh yang berlebihan, onset kematangan kepribadian yang bervariasi dan terkadang cenderung lebih cepat/lambat, serta pengaruh dari pubertas yang terlalu dibesarkan.

Sejalan dengan hal tersebut, dalam Gunarsa dan Gunarsa (2008), Stanley Hall mengemukakan bahwa perkembangan psikis

banyak dipengaruhi oleh kondisi fisik dan fisiologis seseorang. Terutama pada masa remaja dimana terjadi gejolak emosi dan ketidakseimbangan yang disebabkan oleh terjadinya proses pubertas. Selain itu, pemikiran remaja akan diombang-ambingkan oleh munculnya beberapa gejala dari dalam diri mereka sendiri, seperti:

- 1) Timbulnya reaksi kekecewaan dari suatu penderitaan
- 2) Meningkatnya konflik yang menyebabkan krisis penyesuaian
- 3) Munculnya berbagai harapan yang ingin dicapai di masa yang akan datang
- 4) Masalah percintaan
- 5) Keterasingan dari kehidupan dewasa dengan norma-norma yang berlaku.

Berbagai gejala psikologis di atas jika tidak mampu diatasi secara sempurna oleh seorang remaja maka hal ini akan memicu timbulnya output yang tidak diinginkan berupa perilaku yang menyimpang. Penyimpangan perilaku tersebut dapat berupa iritabilitas, pemarah, anarkis, apatis, dan pengambilan keputusan sendiri/ tanpa diskusi dengan orang tua. Implikasi dari perilaku tersebut tidak hanya dapat merugikan lingkungan sekitar namun juga dapat berdampak pada terganggunya proses studi yang sedang dijalani (Reena, 2015).

b. Pengaruh pada Kepribadian

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2008), kecemasan merupakan suatu respons dari tubuh dari sesuatu rangsangan yang tidak diketahui secara jelas penyebabnya. Tidak berhenti disitu, kecemasan bahkan memiliki andil yang lebih besar dari sekedar menjadi respons tubuh terhadap suatu rangsangan. Kecemasan mempengaruhi proses perkembangan kepribadian secara langsung, terutama bagi remaja yang diharapkan akan mencapai kedewasaan dalam sikap dan perilaku. Tingkah laku yang direpresentasikan seseorang merupakan suatu bagian dari penjelmaan dari kecemasan itu sendiri, baik berupa tingkah laku yang normal maupun tingkah laku yang menyimpang. Ketika seseorang mampu mengatasi kecemasan dalam dirinya maka akan semakin matang kepribadian yang tertanam dalam dirinya, begitu pula sebaliknya. Merupakan suatu hal yang lazim bagi seorang individu untuk mengalami kecemasan dalam hidupnya, tentu saja dengan kadar yang sangat bervariasi bergantung dari tingkat kedewasaan seseorang. Namun ada kalanya suatu kecemasan memiliki efek negatif pada psikologis seseorang dengan menimbulkan perasaan putus asa dan tidak berdaya yang pada akhirnya akan mempengaruhi kepribadian dan

kondisi kejiwaannya. Apalagi jika penyebab rasa cemas itu berasal dari orang-orang yang berarti dalam hidupnya. Hal seperti ini dapat memicu suatu kecemasan yang berat dan menetap seumur hidup.

Sejalan dengan hal tersebut, dalam Semiun (2006), Freud mengungkapkan bahwa kepribadian merupakan suatu aspek yang menjadi bagian dari struktur watak dasar yang sudah ditanamkan sejak masa kecil dan mulai terbentuk sempurna sejak usia 5 tahun. Selanjutnya struktur dasar tersebut akan berkembang sebagai respons terhadap ketegangan yang menjadi bagian dari pengalaman dalam hidup seseorang dan akan terelaborasi kedalam kepribadian dasar yang sudah terbentuk tersebut. Sedangkan ketegangan tersebut dapat bersumber dari proses pertumbuhan fisiologis, frustrasi, konflik, dan ancaman.

1. Musik

Musik adalah suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan terutama suara yang dihasilkan dari alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyian. Walaupun musik adalah sejenis fenomena intuisi, untuk mencipta, memperbaiki, dan mempersembahkannya adalah suatu bentuk seni. Mendengar musik pula adalah suatu hiburan. Musik adalah sebuah fenomena yang sangat unik yang bisa dihasilkan oleh beberapa alat musik (Suryana, 2012).

a. Menikmati Musik

Menurut Djohan (2012), musik dapat digunakan dalam berbagai cara, tetapi salah satu yang mutlak adalah adanya keterampilan mendengar. Selain karakteristik musik yang membantu kita untuk berkonsentrasi, musik juga mendidik telinga kita dengan meningkatkan kemampuan responsif dan sensitivitas terhadap suara lingkungan. Lebih lanjut lagi, menurutnya ada berbagai cara untuk membantu meningkatkan perhatian terhadap suara atau kemampuan penalaran yang secara umum akan membantu untuk berpikir dan bereaksi terhadap suara secara efektif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa salah satu cara yang paling efektif untuk menikmati musik adalah dengan mendengarkannya. Selain itu, terdapat suatu efek tertentu yang muncul ketika seseorang sedang mendengarkan musik untuk proses terapi, yaitu munculnya suatu respons mood dan emosional. Respons ini biasa disebut sebagai respons emosi musikal. Hal ini memiliki arti bahwa respons yang diberikan akan menunjukkan seberapa jauh pengaruh yang ditimbulkan dan seberapa besar makna dari perubahan yang terjadi. Namun respons ini tidak selalu sama antara satu individu dengan individu yang lain. Hal itu disebabkan karena dalam setiap diri individu terdapat suatu kecenderungan yang dipengaruhi nilai-nilai budaya dalam mengolah informasi musikal menjadi respons emosionalnya.

Sejalan dengan hal tersebut, Thomas, *et al.*(2013), mengemukakan bahwa suatu jenis musik yang berbeda akan memiliki respons psikologis yang berbeda dari jenis musik lainnya atau bisa dikatakan bahwa terdapat suatu hubungan yang khas antara jenis musik yang didengarkan dengan kondisi psikologis yang akan ditimbulkan. Selain itu terdapat suatu kecenderungan dalam diri seseorang untuk mulai mendengarkan musik sebagai suatu alat relaksasi untuk mendapatkan suatu ketenangan batin. Musik itu sendiri dapat berupa suatu rekaman suara maupun memang suara yang muncul dari lingkungan sekitar dan memiliki irama tertentu.

Pada uraian diatas telah dijelaskan betapa besarnya pengaruh psikologis musik yang pada dasarnya merupakan suatu sistem suara, bahkan pada sumber lain disebutkan bahwa penurunan efektivitas pendengaran seseorang akan memiliki implikasi yang cukup signifikan pada kondisi psikologis seseorang. Kondisi ini akan memberikan dampak psikologis yang diawali dengan munculnya kebingungan karena akan timbul berbagai kesulitan sebagai akibat dari hilangnya koneksi logis dari lingkungan sekitar. Selain itu kondisi ini juga dapat mengakibatkan seseorang menjadi merasa terisolasi yang dapat berlanjut kepada kehilangan kepercayaan dirinya. Bahkan pada tingkat yang lebih parah dapat menyebabkan seseorang kehilangan jati dirinya (Steele, 2015).

b. Jenis Musik

Menurut Campbell (2001), kita semua memiliki musik favorit dan terpukau akan efek yang ditimbulkannya. Dalam setiap jenis musik terdapat variasi gaya yang khas dimiliki suatu jenis musik tertentu dan tidak dimiliki jenis yang lainnya. Ada sejumlah musik yang aktif dan tajam, sementara musik-musik lainnya pasif dan mengendurkan saraf. Misalnya, jazz yang hangat barangkali membuat peredaran darah makin lancar, membuat denyut nadi makin cepat, dan membuat hormon-hormon keluar dalam jumlah banyak, sedangkan jazz yang tenang mungkin menurunkan tekanan darah, membuat otak memasuki modus alfa, dan menenangkan. Kecenderungan-kecenderungan ini sifatnya umum dan dapat sangat dimodifikasi oleh keadaan rumah, makanan, lingkungan, dan sikap tubuh si pendengar. Berikut ini adalah jenis-jenis musik yang biasa didengarkan dan memiliki pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikologis seseorang:

- 1) Lagu-lagu Gregorian menggunakan ritme pernapasan alamiah untuk menciptakan perasaan lapang dan santai. Lagu-lagu tersebut amat cocok untuk mengiringi belajar dan meditasi dan dapat mengurangi stres.
- 2) Musik Barok yang lebih lambat (Bach, Handel, Vivaldi, Corelli) memberi perasaan mantap, teratur, dapat diramalkan, dan keamanan serta menciptakan suasana yang merangsang pikiran dalam belajar atau bekerja.

- 3) Musik Klasik (Haydn dan Mozart) memiliki kejernihan, keanggunan, dan kebeningan. Musik ini mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan, dan persepsi spasial.
- 4) Musik Romantik (Schubert, Schumann, Tchaikovsky, Chopin, dan Liszt) menekankan ekspresi dan perasaan, seringkali memunculkan tema-tema individualisme, nasionalisme, atau mistisme. Musik semacam ini paling baik digunakan untuk meningkatkan simpati, rasa sepeniteraan, dan kasih sayang.
- 5) Musik Impresionis (Debussy, Fauré, dan Ravel) didasarkan pada kesan-kesan dan suasana hati musikal yang mengalir bebas, dan menimbulkan imaji-imaji seperti mimpi. Seperempat jam lamunn musikal diikuti dengan beberapa menit peregangan dapat membuka impuls-impuls kreatif dan membuat anda bersentuhan dengan alam tak sadar anda.
- 6) Jazz, blues, Dixieland, soul, calypso, reggae, dan bentuk-bentuk musik maupun dansa lain yang muncul dari dataran Afrika yang ekspresif dapat membawa kegembiraan dan memberi ilham, melepaskan rasa gembira maupun kesedihan mendalam, membawa kecerdasan dan ironi, dan menegaskan kemanusiaan bersama.
- 7) Salsa, rhumba, maranga, maracena, dan bentuk-bentuk lain dari musik Amerika Selatan mempunyai ketukan dan ritme yang hidup yang dapat membuat jantung makin cepat, meningkatkan

pernapasan, dan membuat seluruh tubuh bergerak. Namun, samba mempunyai kemampuan langka yaitu mampu menentramkan sekaligus menggugah.

- 8) Band besar, pop, top-40, *country-western* dapat mengilhami gerakan ringan hingga moderat, menggugah emosi, dan menciptakan rasa sejahtera.
- 9) Musik rock yang didukung oleh artis-artis seperti Elvis Presley, Rolling Stone, atau Michael Jackson dapat menggugah nafsu, merangsang gerakan aktif, melepaskan ketegangan, menutup rasa sakit, dan mengurangi efek bunyi-bunyian keras lain yang tidak menyenangkan di lingkungan yang bersangkutan. Musik tersebut juga dapat menciptakan ketegangan, disonansi, stres, dan rasa sakit di dalam tubuh apabila kita tidak dalam suasana batin untuk dihibur secara energetik.
- 10) Musik ambien, atitudinal, atau *New Age* tanpa ritme yang dominan (misalnya, musik Seven Halpern atau Brian Eno) memperpanjang perasaan akan ruang dan waktu dan dapat menimbulkan keadaan waspada yang santai.
- 11) Heavy metal, punk, rap, hip-hop, dan grunge dapat menggugah sistem saraf, menjurus pada perilaku dinamis maupun pengungkapan diri. Musik itu dapat juga memberi isyarat kepada orang lain (terutama orang dewasa yang serumah dengan remaja yang menggemari musik yang gaduh tersebut), kedalaman

maupun intensitas gejolak batin generasi muda maupun kebutuhan akan pelampiasan.

- 12) Musik rohani dan suci, termasuk genderang shaman, himne-himne di gereja, musik-musik gospel, dan lagu-lagu rohani, dapat membuat kita “berpijak ke tanah” dan membimbing ke arah perasaan damai yang mendalam serta kesadaran rohani. Musik tersebut dapat sangat bermanfaat untuk membantu kita mengatasi rasa sakit.

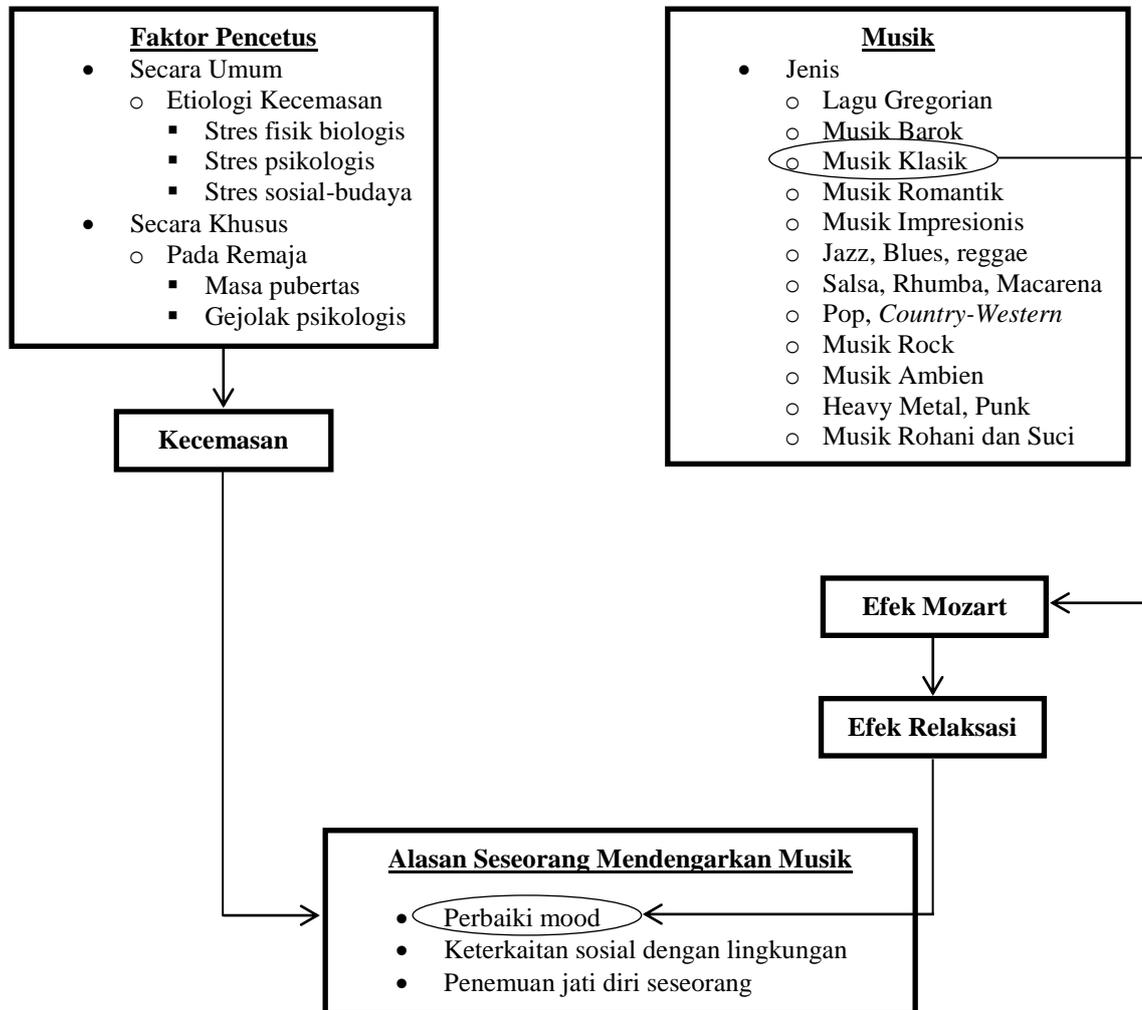
c. Musik dan Kecemasan

Menurut Schafer, *et.al.*(2013), terdapat tiga alasan utama ketika seseorang mendengarkan musik yang menurutnya disebut sebagai *The Big Three of Music Listening*, yaitu untuk memperoleh pemahaman atas dirinya, untuk keterkaitan sosial dengan lingkungannya, serta untuk memperbaiki kondisi mood. Musik mampu memenuhi kebutuhan manusia untuk menghindari kecemasan dan pemahaman akan dirinya, karena seorang individu memiliki kecenderungan jenis musik yang berbeda dengan individu yang lainnya. Dengan memahami jenis musik yang sesuai dengan karakternya maka hal ini akan memberikan gambaran mengenai karakter dirinya. Selain itu musik memiliki efek yang cukup baik ketika digunakan sebagai alat manajemen stres dan tentunya untuk meregulasi mood. Ketika seseorang didengarkan dengan suatu irama yang tepat maka irama tersebut dapat membantu merelaksasi pikiran

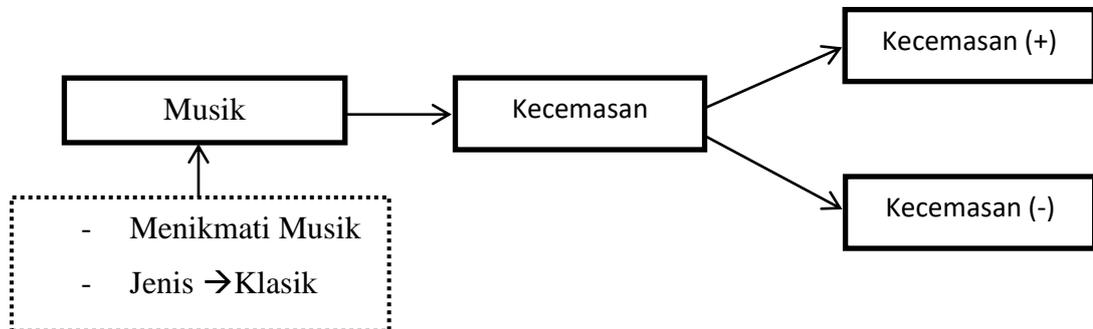
dan tubuh manusia, terutama irama yang dimiliki musik klasik (Collingwood, 2015).

Salah satu jenis musik yang memiliki efek signifikan terhadap respon emosi adalah musik klasik jenis mozart karena musik ini memiliki tempo yang lambat dan dapat membangun kemampuan kognitif, mengurangi gangguan spasial dan meningkatkan daya ingat (Pauwels, *et al.*, 2014). Bahkan pada saat ini telah diketahui bahwa efek yang didapatkan dari mendengarkan musik klasik jenis Mozart amatlah besar dan para peneliti menyebut efek ini sebagai *Mozart Effect*. Kini efek ini telah banyak dimanfaatkan sebagai salah satu metode edukasi kognitif, terutama pada anak-anak berkebutuhan khusus seperti penderita autisme, disleksia, gangguan mental, gangguan pendengaran (Moore, 2013).

B. Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep



 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

D. Hipotesis

Didasarkan pada uraian diatas maka pada penelitian ini ditentukan suatu hipotesis berupa terdapat pengaruh menikmati musik klasik terhadap kecemasan pada siswa kelas 3 di SMP N 4 Depok.