

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
REMAJA PUTRA (13-15 TAHUN)**
(The Effect of Classical Music Therapy at The Level of Adolescents Anxiety (13-15 Years))

Moh. Saifudin*, Pandu Wijaya*

* STIKES Muhammadiyah Lamongan oedheen99@yahoo.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan hal yang paling sering dialami oleh semua orang terutama usia remaja. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan remaja putra (13-15 tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Desain penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan menggunakan desain One Group Pretest – Postest. Metode sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Sampel yang diambil sebanyak 43 responden yaitu remaja (13-14 tahun) yang memenuhi kriteria inklusi di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro bulan Februari 2015. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner tertutup (*indept interview*) skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan lembar observasi. Kemudian ditabulasi, data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon sign rank test dengan tingkat kemaknaan $P < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari sebagian (79,4%) remaja yang telah diberikan terapi musik klasik terjadi penurunan kecemasan. Hasil pengujian statistik terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan remaja (13-15 tahun) dengan nilai tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan remaja (13-15 tahun).

Tenaga kesehatan perlu meningkatkan pemberian terapi musik klasik untuk kesehatan jiwa terutama tentang kecemasan remaja (13-15 tahun).

Kata kunci: Terapi Musik Klasik, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT

The anxiety is a moment all that happens to people especially the adolescents to face the day. The purpose of the study was to know the effect of classical music therapy at the level of anxiety adolescents (13-15 years) at SMPN 2 Baureno District of Bojonegoro.

The research design was Pra-Experiment used one group pretest-posttest design research approach. The sample was simple random sampling, 34 respondents of adolescents that fulfill inclusion criteria at SMPN 2 Baureno Bojonegoro in February 2015. The data taken used indept interview HARS scale (Hamilton Anxiety Rating Scale) and observation. The data analysis used Wilcoxon sign rank test with $p < 0,05$.

The result showed more than (79,4%) of adolescents that have given therapy got lower of anxiety level. The result of statistic test showed that there was effect of giving classical music therapy for the level of anxiety adolescent (13-15 years) with the level significant was 0,000 ($p < 0,05$). There an effect of classical music therapy for the level of anxiety adolescents (13-15 years).

Based on the results, medical officer should be no increase in therapy of classical music celebration of mental health problems, especially of adolescents (13-15 years).

Keywords : Clasical Musical Therapy, Anxiety, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja sebagai harapan bangsa, sehingga tak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang akan ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian serius bagi orang tua, praktisi pendidikan, dinas kesehatan, ataupun remaja itu sendiri. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap tumbuh kembang remaja menjadi sangat penting untuk menilai keadaan remaja (Ali, M, 2007).

Menurut (Sarwono, 2010) remaja sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang

yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah tidur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya. Remaja adalah individu yang sedang mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan perubahan sosial dan psikologis, ada dua perubahan psikologis yaitu : (1) Perubahan emosi : sensitif (mudah menangis, tertawa, cemas dan frustasi), mudah bereaksi terhadap rangsangan dari luar, agresif sehingga mudah berkelahi. (2) Perkembangan intelegensia : mampu berpikir abstrak dan senang memberi kritik, ingin mengetahui hal-hal baru sehingga muncul perilaku

ingin mencoba hal yang baru. Perilaku ingin mencoba ini sangat penting dalam kesehatan reproduksi. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmodjo, 2007).

Jumlah remaja merupakan jumlah populasi yang paling besar dari penduduk dunia. Biro Pusat Statistik (BPS) 2014, menunjukkan pada tahun 2013 jumlah populasi remaja usia 10-19 tahun di seluruh wilayah Indonesia berjumlah 40.592.600 jiwa atau 16% dari penduduk Indonesia.

Data-data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut World Health Organization (WHO) tahun (2009) sekitar 1/5 dari penduduk dunia adalah remaja yang berumur 10-19 tahun. Masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja tengah (14-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Sekitar 900 juta berada di negara yang sedang berkembang. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang yang mempunyai penduduk usia remaja cukup besar.

Menurut (Djarmiko Prianto, 2008 dikutip dari Depkes, 2009) saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa. Sedangkan berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007, menunjukkan prevalensi gangguan emosional seperti gangguan cemas sebesar 11,6% dari populasi remaja di Indonesia lebih kurang 40.592.600 ada 4.701.712 orang saat ini mengalami gangguan emosional. Melihat angka besarnya kejadian tersebut pada peringatan World Mental Health Day (WMHD) tahun 2009 yang menggalakan Kampanye Kesadaran Global (Global Awareness Campaign) yang bertujuan untuk melanjutkan harapan menjadikan kesehatan jiwa sebagai prioritas global (Make Mental Health Issues A Global

Priority). Dengan ini diharapkan tidak ada lagi diskriminasi dan pelanggaran hak asasi manusia dengan masalah kejiwaan. Kesehatan jiwa adalah bagian integral dari aspek kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2009 kelompok umur 10-19 tahun adalah sekitar 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan (Soetjiningsih, 2009). Menurut Sensus Penduduk (SP) tahun 2010, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, dan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Remaja (SDKI-R) tahun 2007 usia remaja di Jawa Timur 12.132.654 jiwa. Dan di Kabupaten Bojonegoro pada tahun 2010 jumlah remaja 13.438 jiwa.

Prevalensi Ansietas di negara berkembang pada usia remaja sebanyak 48% (Triantoro Safaria, 2009:54). Angka kejadian gangguan Ansietas pada remaja di Indonesia sekitar 31 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (US Census Bureau 2004, dalam Subandi 2013). Menurut (Wahjudi Nugroho, 2007) usia remaja di Jawa Timur 12.132.654 jiwa yang berumur 13-15 tahun 40% dari jumlah remaja di Indonesia mengalami gejala kecemasan yang signifikan.

Berdasarkan data survei awal yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa 10 remaja putra di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, diketahui terdapat sekitar 7 (70%) remaja putra yang mengalami gangguan perasaan takut, tegang dan gelisah dan 3 (30%) remaja putra tidak mengalami perasaan takut, tegang dan gelisah. Dari data diatas didapatkan masalah yaitu masih tingginya tingkat kecemasan remaja pada umur 13-15 tahun.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi

pada remaja adalah faktor predisposisi : psikoanalitis, interpersonal, perilaku, keluarga, biologis. Presipitasi meliputi 2 faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi ancaman terhadap sistem diri, dukungan sosial, dan dukungan keluarga sedangkan faktor internal meliputi jenis kelamin, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, usia, tingkat pendidikan, motivasi dan kondisi fisik.. Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Masa depan itu berkaitan erat dengan harapan, tujuan, standar, rencana dan strategi pencapaian tujuan dimasa mendatang. Kecemasan menghadapi masa depan merupakan state anxiety (Lazarus, 1991 yang dikutip Hidayat Marsal, 2008).

Dampak Ansietas, rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik (Singgih D. Gunarsa, 2008:27).

Umumnya masalah kecemasan remaja adalah masalah kesulitan belajar. Kesulitan belajar adalah suatu keadaan (kondisi) dimana remaja tidak menunjukkan prestasi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Kesulitan belajar atau learning disabilities adalah hambatan / gangguan belajar pada anak dan remaja yang ditandai dengan adanya kesenjangan yang signifikan antara taraf intelegensi dan kemampuan akademik yang seharusnya dicapai. Hal ini disebabkan oleh gangguan didalam sistem saraf pusat

(gangguan neurobiologis) yang dapat menimbulkan gangguan perkembangan, seperti gangguan perkembangan bicara, membaca, menulis, pemahaman dan berhitung. Bila tidak ditangani dengan baik dan benar maka akan menimbulkan berbagai bentuk gangguan emosional (psikiatrik) yang akan berdampak buruk bagi perkembangan kualitas hidupnya dikemudian hari (Ali M, 2007).

Usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah mendengarkan musik dengan bunyi atau nada yang menyenangkan untuk didengar seperti musik klasik. Musik-musik klasik mempunyai keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkan, irama, melodi dan frekuensi-frekuensi tinggi pada musik klasik merangsang dan memberdaya pada daerah-daerah kreatif dan motifasi pada otak. Musik klasik memberi rasa nyaman tidak saja ditelinga tetapi juga bagi jiwa yang mendengarnya. Pemberian musik klasik, diharapkan remaja akan memperkuat mental dan psikisnya dan mendapatkan ketenangan (Agnew. V, 2008).

Semua jenis musik dapat digunakan dalam terapi, tidak hanya musik klasik, asalkan musik yang digunakan memiliki ketukan 70-80 kali per menit yang sesuai irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik yang sangat baik untuk kesehatan (Indriya R. Dani dan Indri Guli, 2010).

Musik klasik merupakan sebuah musik yang dibuat dan ditampilkan oleh orang yang terlatih secara profesional melalui pendidikan musik. Musik klasik juga merupakan suatu tradisi dalam menulis musik, yaitu ditulis dalam bentuk notasi musik dan dimainkan sesuai dengan notasi yang ditulis. Musik klasik adalah musik yang komposisinya lahir dari

budaya Eropa dan digolongkan melalui periodisasi tertentu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008).

Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki konflik (Indriya R. Dani dan Indri Guli, 2010). Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Suhartini, 2008).

Perawat dapat bekerja sama dan berkonsultasi dengan tenaga pendidikan mengenai terapi musik klasik yang dapat mengistirahatkan tubuh dan pikiran, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkat kemampuan mengingat, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh dan meningkatkan olah raga. Terapi musik klasik perlu diberikan untuk membantu mengurangi kecemasan dengan memperhatikan jenis musik yang akan diberikan kepada remaja yang mengalami cemas agar tidak terjadi kecemasan yang lebih berat pada kehidupan sehari-hari remaja.

METODE DAN ANALISA

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Pra-experiment designs dengan menggunakan pendekatan One-Group Pra test-post test Designs yaitu penelitian untuk menguji hipotesis berbentuk sebab-akibat melalui pemanipulasian variabel independen (misal: treatment, stimulus,

kondisi) dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh pemanipulasian (Wasis, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi remaja putra (13-15 tahun) berdasarkan umur dituangkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Umur Remaja Putra (13-15 Tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

No	Umur Siswa	Jumlah	Prosentase (%)
1.	13	6	17,6
2.	14	10	29,4
3.	15	18	52,9
Total		34	100,0

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa sebagian kecil atau (17,6 %) remaja putra yang berumur 13 tahun dan hampir sebagian atau (52,9 %) remaja putra berumur 15 tahun.

Distribusi remaja putra (13-15 tahun) berdasarkan kelas dituangkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2. Karakteristik Kelas Remaja Putra (13-15 Tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

No	Kelas	Jumlah	%
1.	Kelas VII	6	17,6
2.	Kelas VIII	10	29,4
3.	Kelas IX	18	52,9
Total		34	100

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa sebagian kecil atau (17,6%) remaja putra pada kelas VII dan

hampir sebagian atau (52,9 %) remaja putra kelas IX.

Distribusi remaja putra berdasarkan lama di sekolah dituangkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3. Karakteristik Lama Remaja Putra (13-15 Tahun) di Sekolah SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

No	Lama di Sekolah	Jumlah	%
1.	1 tahun	6	17,6
2.	2 tahun	10	29,4
3.	3 tahun	18	52,9
Total		34	100

Berdasarkan data di atas menunjukkan hampir sebagian atau (52,9%) remaja putra sudah lama tinggal di sekolah selama 3 tahun dan sebagian kecil atau (17,6 %) remaja putra sudah lama tinggal di sekolah selama 1 tahun.

Tabel 4 menunjukkan tingkat kecemasan remaja di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro sebelum diberikan terapi musik klasik.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Sebelum diberikan Terapi Musik Klasik Tahun 2015.

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	%
1	Tidak Ada Kecemasan	8	23,5
2.	Kecemasan Ringan	19	55,9
3.	Kecemasan Sedang	7	20,6
4.	Kecemasan Berat	0	0
5.	Kecemasan Sangat Berat/Panik	0	0
Total		34	100

Berdasarkan data di atas menunjukkan hampir sebagian atau (55,9%) remaja mengalami kecemasan ringan dan sebagian kecil atau (20,6%) remaja mengalami kecemasan sedang.

Tabel 5 menunjukkan tingkat kecemasan remaja putra (13-15 tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro sesudah diberikan terapi musik klasik.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Sesudah diberikan Terapi Musik Klasik Tahun 2015.

No.	Tingkat Kecemasan	Jumlah	%
1.	Tidak Ada Kecemasan	27	79,4
2.	Kecemasan Ringan	5	14,7
3.	Kecemasan Sedang	2	5,9
4.	Kecemasan Berat	0	0
5.	Kecemasan Sangat Berat/Panik	0	0
Total		34	100

Berdasarkan data tabel 4.5 menunjukkan hampir seluruhnya atau (79,4%) remaja tidak mengalami kecemasan, sebagian kecil atau (5,9) remaja mengalami kecemasan sedang.

Tabel 6 menunjukkan pengaruh musik klasik terhadap kecemasan remaja Putra (13-15 tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Tabel 6. Distribusi Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kecemasan Remaja Putra (14-16 Tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

No.	Tingkat Kecemasan	Karakteristik			
		Pra Eksperimen		Post Eksperimen	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	8	23,5	27	79,4
2.	Kecemasan Ringan	19	55,9	5	14,7
3.	Kecemasan Sedang	7	20,6	2	5,9
Total		34	100.0	34	100.0
Asymp sig 2 tailed (p) = 0,000			Z = -4.021 ^a		

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan nilai signifikansi ($p \text{ sign} = 0,000$) dimana hal ini berarti $p \text{ sign} < 0,05$ sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik dan hasil uji *Wilcoxon* -4,021. Pada tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari 34 remaja hampir sebagian remaja tidak mengalami kecemasan yaitu 8 orang atau 23,5% , hampir sebagian remaja yang mengalami kecemasan ringan yaitu 19 orang atau 55,9% dan sebagian kecil remaja yang mengalami kecemasan sedang 7 orang atau 20,6%. Sedangkan sesudah diberikan terapi musik klasik pada tabel 4.6 di atas menunjukkan dari 34 remaja, hampir seluruhnya remaja tidak mengalami kecemasan yaitu 27 orang atau 79,4%, sebagian kecil remaja yang mengalami kecemasan ringan yaitu 5 orang atau 14,7% dan sebagian kecil remaja yang mengalami kecemasan sedang yaitu 2 remaja atau 5,9 % di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

Setelah dilakukan uji analisa data dan menguji hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik diperoleh hasil yang cukup bervariasi yang memerlukan pembahasan tentang bagaimana pengaruh terapi musik klasik sebelum dan sesudah diberikan dan pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan remaja

(13-15) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Pada remaja (13-15) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 34 remaja yang diteliti, hampir sebagian remaja yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 remaja (23,5%), hampir sebagian remaja yang mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 19 remaja (55,9%) dan sebagian kecil yang mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 7 remaja (20,6 %).

Secara umum masalah kecemasan remaja adalah masalah kesulitan belajar. Kesulitan belajar adalah suatu keadaan (kondisi) dimana remaja tidak menunjukkan prestasi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Kesulitan belajar atau *learning disabilities* adalah hambatan/gangguan belajar pada anak dan remaja yang ditandai dengan adanya kesenjangan yang signifikan antara taraf intelegensidankemampuanakademikyang seharusnya dicapai. Hal ini disebabkan oleh gangguan didalam sistem saraf pusat (gangguan neurobiologis) yang dapat menimbulkan gangguan perkembangan, seperti gangguan perkembangan bicara, membaca, menulis, pemahaman dan

berhitung. Bila tidak ditangani dengan baik dan benar maka akan menimbulkan berbagai bentuk gangguan emosional (psikiatrik) yang akan berdampak buruk bagi perkembangan kualitas hidupnya dikemudian hari (Ali M, 2007).

Remaja Madya (*Middle Adolescence*) Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis (Sarwono, 2006).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain: 1) Usia merupakan periode terhadap pola-pola kehidupan yang baru, semakin bertambahnya umur akan mencapai usia reproduksi. 2) Tingkat pendidikan juga merupakan hal penting dalam menghadapi masalah. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang dilaluinya, sehingga akan lebih siap dan mampu dalam menghadapi masalah yang terjadi dan tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu masalah. 3) Pengetahuan termasuk hasil dari tahu dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Suatu penginderaan terjadi melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. 4) Perbedaan jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi respon kecemasan. Wanita

lebih mudah merasa cemas dibandingkan dengan laki-laki (Wangmuba, 2009).

Masalah kecemasan remaja pada usia 13-15 tahun yang pada umumnya pada usia ini remaja pada jenjang sekolah SMP adalah masalah kesulitan belajar. Kesulitan belajar adalah suatu keadaan (kondisi) dimana remaja tidak menunjukkan prestasi yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Kesulitan belajar atau *learning disabilities* ditimbulkan dari psikososialnya dimana remaja harus menyesuaikan diri dilingkungan sekolah dan teman sebayanya, hal ini salah satu yang dapat membuat kenakalan dari remaja karena salah dalam memilih teman sebayanya. Kondisi ini yang membuat remaja melakukan tindakan yang dilarang sekolah seperti berkelahi dan membolos. Remaja membutuhkan perasaan bahwa dirinya berguna, penting, dibutuhkan orang lain atau memiliki kebanggaan terhadap dirinya sendiri. Remaja butuh kebanggaan untuk dikenal dan diterima sebagai individu yang berarti dalam kelompok teman sebayanya. Penerimaan dan dibanggakan oleh kelompok sangat penting bagi remaja dalam mencari kepercayaan diri dan kemandirian sebagai persiapan awal untuk menempuh kehidupan pada periode dewasa.

Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Pada Remaja (13-15) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 34 remaja di SMPN 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, hampir seluruh remaja tidak ada kecemasan sejumlah 27 remaja (79,4%), sebagian kecil remaja yang mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 5 remaja (14,7%) dan sebagian kecil remaja yang mengalami

tingkat kecemasan sedang yaitu sejumlah 2 remaja (5,9%).

Musik Klasik adalah Nada atau suara disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan yang merupakan suatu karya sastra zaman kuno yang bernilai tinggi. Musik klasik mempunyai perangkat musik yang beraneka ragam, sehingga didalamnya terangkum warna-warni suara yang rentang variasinya sangat luas. Dengan kata lain variasi bunyi pada musik klasik jauh lebih kaya dari pada variasi bunyi musik yang lain. Karenanya musik klasik menyediakan variasi stimulasi yang sedemikian luasnya bagi pendengar. Musik-musik klasik mempunyai keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkan, irama, melodi, dan frekuensi-frekuensi tinggi pada musik klasik merangsang dan memberi daya pada daerah-daerah kreatif dan motifasi pada otak. Musik klasik memberi rasa nyaman tidak saja ditelinga tetapi juga bagi jiwa yang mendengarnya (Campbell, 2006).

Secara umum, telah dijelaskan mengenai perjalanan terapi musik klasik dalam menurunkan kecemasan tapi belakangan ini pembelajaran dari neuroimaging menemukan korelasi saraf dari proses dan persepsi akan musik. Rangsangan musik tampak mengaktifasi jalur-jalur spesifik didalam beberapa area otak, seperti sistem Limbik yang berhubungan dengan perilaku emosioanal. Dengan mendengarkan musik, sistem Limbik ini teraktivasi dan individu tersebut menjadi rileks. Saat keadaan rileks cemas menurun. Jadi tidak hanya obat *Prozac* (Antidepresi) saja, yang dapat berkerja disitem Limbik, namun juga terapi musik. Selain itu pula alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut

nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan. Tidak ada salahnya pula memberi kesempatan tubuh anda untuk rileks dengan mendengarkan lagu-lagu klasik favorit anda biarkan musik mengalun dan memberikan efek emosi positif pada otak anda. Kesesuaian irama atau ritme tubuh dengan irama atau ritme musik akan menyebabkan adanya respon yang harmonis dalam tubuh. Apabila irama tubuh sesuai dengan irama internal tubuh manusia, maka musik akan menimbulkan kesan yang menyenangkan, dan sebaliknya kalau musik tidak seirama dengan irama internal tubuh maka akan menyebabkan adanya kesan yang kurang menyenangkan (Dian Natalina, 2013).

Remaja merupakan harapan bangsa yang perlu diperhatikan, sehingga tak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang akan ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian serius bagi orang tua, praktisi pendidikan, ataupun remaja itu sendiri. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap tumbuh kembang remaja menjadi sangat penting untuk menilai keadaan remaja. Pada usia remaja 13-15 tahun sangat rentan mengalami kecemasan, perilaku remaja akan mudah berubah dimana remaja akan melakukan tindakan melanggar peraturan disekolah seperti berkelahi dan membolos.

Melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal (inner harmony). Jadi, musik adalah alat yang bermanfaat bagi seseorang untuk menemukan harmoni di dalam dirinya. Hal ini dirasakan perlu, karena dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah

mengatasi kecemasan, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Selain itu musik mempunyai manfaat seperti menstimulasi kerja otak, musik meningkatkan kecerdasan, musik meningkatkan kerja otot, mengaktifkan motorik kasar dan halus, meningkatkan kreatifitas, mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan sosialisasi, meningkatkan imunitas tubuh, suasana yang ditimbulkan oleh musik akan mempengaruhi system kerja hormone manusia, jika kita mendengar musik yang baik/positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan berproduksi dan musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormone beta-endorfin. Ketika mendengar suara kita sendiri yang indah maka hormone 'kebahagiaan' (beta-endorfin) akan berproduksi.

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 34 remaja pre eksperimen menunjukkan hampir sebagian atau (55,9%) mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil atau (23,5%) tidak ada kecemasan dan sebagian kecil atau (20,6%) mengalami kecemasan sedang. Data post eksperimen menunjukkan hampir seluruhnya atau (79,4%) tidak mengalami kecemasan, sebagian kecil atau (14,7%) mengalami kecemasan ringan dan sebagian kecil atau (5,9%) mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,000$) dimana hal ini berarti $p \text{ sign} < 0,05$ sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh tingkat kecemasan

sebelum dan sesudah diberikan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun) di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.

Melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal (*inner harmony*). Jadi, musik adalah alat yang bermanfaat bagi seseorang untuk menemukan harmoni di dalam dirinya. Hal ini dirasakan perlu, karena dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi kecemasan, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Selain itu musik melalui suaranya dapat mengubah frekuensi yang tidak harmonis tersebut kembali ke vibrasi yang normal, sehat, dan dengan demikian memulihkan kembali keadaan yang normal (Meritt, 2006).

Setelah dilakukan penelitian terapi musik klasik, perawat bisa melakukan pemberian terapi musik klasik secara terus menerus, diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja di tingkat SMP dan meningkatkan respon adaptif remaja karena periode remaja awal dimulai dengan permulaan pubertas dan berkembangnya stabilitas emosional dan fisik yang relatif pada saat atau ketika hampir lulus dari SMP. Faktor kecemasan yang paling banyak ditemukan pada remaja (13-15 tahun) sebagai responden penelitian ini adalah gimana cara menyesuaikan diri dalam memilih teman sebaya. Dengan adanya terapi musik klasik, diharapkan remaja yang mengalami cemas akan semakin menurun tanpa memberikan efek samping yang berlebih karena efek terapi musik klasik hampir tidak ada, serta musik tenang yang menyerupai musik klasik banyak ditemukan ditempat lingkungan sekitar kita. Namun, kendala

yang dirasakan peneliti adalah responden rata-rata belum mengetahui akan manfaat dari musik klasik yang dapat menurunkan kecemasan, mereka hanya mengetahui musik klasik sebagai musik pada umumnya.

Diatas telah dijelaskan mengenai perjalanan terapi musik klasik dalam menurunkan kecemasan tapi belakangan ini pembelajaran dari neuroimaging menemukan korelasi saraf dari proses dan persepsi akan musik. Rangsangan musik tampak mengaktifasi jalur-jalur spesifik didalam beberapa area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Dengan mendengarkan musik, sistem limbik ini teraktivasi dan individu tersebut pun menjadi rileks. Saat keadaan rileks cemas menurun. Jadi tidak hanya obat *Prozac* (Antidepresi) saja, yang dapat berkerja disistem limbik, namun juga terapi musik. Selain itu pula alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitric oxide* (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan. Tidak ada salahnya pula memberi kesempatan tubuh anda untuk rileks dengan mendengarkan lagu-lagu klasik favorit anda biarkan musik mengalir dan memberikan efek emosi positif pada otak anda.

Sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik ini dibilang salah satu terapi yang tidak membutuhkan dana yang cukup banyak karena hanya membutuhkan jenis musik klasik dengan irama yang pelan yang mudah diunduh di internet, kita bisa gunakan *headset* atau *sound spiker* yang di salurkan pada handphone. Terapi ini bisa digunakan semua kalangan usia dan dapat digunakan sewaktu-waktu ketika merasa cemas dan pikiran yang lagi jenuh. Musik dapat menyebabkan terjadinya kepuasan estetis

melalui indera pendengaran dan memiliki hubungan waktu untuk menghasilkan komposisi yang memiliki kesatuan dan kesinambungan. Dengan adanya terapi musik klasik ini akan mendapatkan banyak manfaat seperti menstimulasi otak, meningkatkan imunitas tubuh karena suasana yang ditimbulkan oleh musik akan mempengaruhi system kerja hormon manusia jika kita mendengar musik yang baik atau positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan berproduksi. Selain itu terapi musik dapat memberi keseimbangan detak jantung dan denyut nadi. Maka dari itu tidak ada salahnya kalau kita menerapkan terapi ini sehari-hari karena musik klasik memberi rasa nyaman tidak saja ditelinga tetapi juga bagi jiwa yang mendengarnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Setengah dari responden sebelum diberikan terapi musik klasik adalah remaja yang mengalami kecemasan ringan.
2. Setelah dilakukan pemberian terapi musik klasik lebih dari sebagian responden mengalami penurunan kecemasan, yaitu tidak ada kecemasan.
3. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada remaja

Saran

Dengan adanya hasil penelitian ini, dapat digunakan untuk meningkatkan partisipasi dalam progam dan sebagai masukan yang dapat digunakan untuk mengetahui dan meningkatkan konsentrasi remaja, terutama mengurangi tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2007). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Agnew. V. (2008). *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Campbell. (2006). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.
- Dian Natalina. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.
- Djatmiko Prianto. (2008). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.
- Hidayat, A. Alimul Aziz. (2007). *Riset Keperawatan Tehnik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat Marsal. (2008). *Keperawatan Jiwa*, Jakarta : FKUI.
- Indriya R. Dani dan Indri Guli. (2010). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.
- Merrit. (2006). *Terapi Musik, Teori, dan Aplikasi*. Jogjakarta: Galangpress.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2007). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.
- Suhartini. (2008). *Terapi Musik, Teori, dan Aplikasi*. Jogjakarta: Galangpress.
- Wangmuba. (2009). *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.