BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan sebuah masa perpindahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang di dalamnya ada banyak perubahan yang terjadi pada remaja dalam keadaan biologis ataupun psikologis. Menurut WHO, remaja berada dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Permenkes RI No 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam usia 10-18 tahun. Yang sering digunakan dalam masyarakat untuk rentang usia remaja adalah usia 10-18 tahun seperti dalam Permenkes RI No 25 Tahun 2014 (D. Rahmawati, 2021). Masa remaja adalah suatu periode dalam kehidupan manusia yang menjadi jembatan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Maka dari itu tidak sedikit masalah psikososial yang terjadi pada remaja salah satunya remaja mudah mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan rasa takut atau khawatir terhadap masa depan atau masa yang akan terjadi yang muncul dalam diri seseorang. Salah satunya yang sedang terjadi pada remaja khususnya siswa yang duduk di bangku SMA semester akhir atau kelas 12 SMA yang sedang menghadapi banyaknya stressor – stressor pada dirinya akan masa depan dalam memilih perguruan tinggi. Tidak sedikit remaja SMA semester akhir yang mengalami kecemasan dalam memilih perguruan tinggi yang sesuai dengan keinginannya.

Di zaman sekarang ini, sebagian orang menganggap menuntut ilmu di perguruan tinggi itu sebuah kewajiban, karena menganggap hal itu dapat membuat kehidupan yang lebih baik di masa depan. Perguruan tinggi adalah sebuah kelanjutan dari pendidikan tingkat menengah. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan sesudah pendidikan menengah yang di dalamnya terdapat program diploma, sarjana, magister, doktor, profesi serta program spesialis (*UU 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*, 2019).

Memilih jurusan yang akan ditempuh di perguruan tinggi dapat menyebabkan keraguan dan kecemasan pada remaja SMA semester akhir, dikarenakan sangat banyak hal yang harus dipertimbangkan oleh para remaja SMA semester akhir. Cemas dalam menghadapi ujian atau menentukan pilihan merupakan suatu respon yang biasa dihadapi oleh hampir semua orang.

Penelitian oleh (Kurniawati, 2015) dari hasil survei pada salah satu SMA Negeri di Sukoharjo terhadap 154 siswa kelas 12 tahun ajaran 2013-2014 sebanyak 7,79% siswa masih bingung dalam memilih perguruan tinggi, 19,48% siswa masih bingung dalam memilih jurusan yang akan diambil dan 41,56% siswa bingung memilih perguruan tinggi dan jurusan.

Data WHO 2010 menyatakan sebanyak 450 juta orang di dunia mengalami gangguan jiwa, dan lebih dari 150 juta orang mengalami kecemasan. Hasil Riskesdas 2018 di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi didapatkan data sebesar 6,2%

yang terjadi pada usia 15-24 tahun (*Infodatin Kesehatan Jiwa_Pusdatin Kemkes*, n.d.)

Remaja SMA semester akhir yang mengalami kecemasan biasanya cenderung sulit untuk berkonsentrasi, sehingga diperlukan terapi yang dapat membantu menurunkan kecemasan. Saat ini sudah banyak dikembangkan terapi non farmakologi dan salah satu yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dialami remaja adalah dengan terapi musik. Terapi musik merupakan terapi yang menggunakan musik untuk mengatasi masalah sosial, emosional dan perilaku individu dari berbagai macam usia. Studi kesehatan jiwa juga sudah menunjukkan bahwa terapi musik ini efektif untuk mengurangi gelisah , stress, dan depresi individu serta memunculkan perasaan rileks pada diri individu. Terapi musik ini juga dapat membantu seseorang untuk mengungkapkan perasaannya , membuat suasana hati menjadi positif dalam membantu menyelesaikan masalah serta bisa menjadi salah satu cara penanganan stress dan kecemasan (F. Putri et al., 2017).

Penelitian menunjukkan hasil perubahan tingkat kecemasan setelah mendapatkan terapi musik ini dengan hasil analisis univariat rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik pada kelompok intervensi adalah 40.40 ketika setelah diberikan berubah menjadi 37.67 dan rata-rata kelompok kontrol sebelum diberikan terapi musik adalah 26.87 dan ketika sudah diberikan terapi musik berubah menjadi 26.80, maka dari

itu peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik ini dapat memberikan pengaruh yang signifikan (Elisabeth et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa musik secara efektif dapat mengurangi kecemasan di antara orang-orang karena memiliki kekuatan untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengalihkan individu dari gejala yang tidak menyenangkan (Chalal & Sharma, 2019).

Penelitiaan menunjukkan dalam perbandingan kelompok *pretest-posttest* versi *Cina Spielberger State-Trait Anxiety Scale* menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan untuk kelompok mendengarkan musik (Han et al., 2010) .

Banyak jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi, salah satunya adalah terapi musik *nature sound* / suara alam. Terapi musik suara alam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengontrol emosional dan perasaan individu dengan alunan musik dengan tema suara alam. Contoh musik suara alam seperti suara angin, kicauan burung, air terjun dan aliran air (Bakhthiar, 2020).

Pemberian musik suara alam dengan tempo lambat hingga sedang dan harmonis dapat mengaktifkan *hormone endorfin* alami (*serotonin*) sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurani rasa cemas, takut, gelisah dan tegang (Nuryati, 2020). Mendengarkan musik suara alam tanpa adanya lirik akan lebih mudah diterima dan memudahkan mencapai keadaan rileks(Oktaviyani, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa gabungan musik

relaksasi dan suara alam dapat efektif menurunkan nyeri dan kecemasan (Setyawan et al., 2013).

SMA Pesat Kota Bogor merupakan salah satu sekolah umum berbasis keagamaan terakreditasi A yang terletak di Jl.Poras No.7 RT01/ RW04, Sindang Barang Loji, Kecamatan Bogor Barat, Jawa Barat. Dalam angkatan tahun ajaran 2021/2022 ini siswa/siswi semester akhir atau kelas 12 SMA Pesat Kota Bogor terdiri 174 siswa/siswi yang terbagi menjadi 3 kelas jurusan IPA dan 2 kelas jurusan IPS. Sebagai studi pendahuluan peneliti melakukan diskusi dengan beberapa siswa/siswi semester akhir di SMA Pesat Kota Bogor yaitu sekitar 5% atau 8 orang mengatakan bahwa merasakan adanya kecemasan untuk memilih perguruan tinggi yang akan datang. Berdasarkan data diatas maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian “Penerapan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor Tahun 2022” .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

“Bagaimanakah Penerapan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor Tahun 2022 ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari penerapan terapi musik terhadap kecemasan pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui karakteristik remaja yang mengalami kecemasan dalam memilih perguruan tinggi (jenis kelamin, usia, kelas, faktor yang menimbulkan kecemasan dalam memilih perguruan tinggi).

b. Diketahuinya tingkat kecemasan sebelum diberikan penerapan terapi musik pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor tahun 2022.

c. Diketahuinya tingkat kecemasan sesudah diberikan penerapan terapi musik pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

a. Menambah pengalaman, wawasan dan meningkatkan pengetahuan tentang penelitian deskriptif

b. Mendapatkan pengetahuan mengenai penerapan Terapi Musik terhadap menurunkan tingkat kecemasan pada remaja secara teori maupun secara langsung.

c. Mendapatkan informasi mengenai Penerapan Terapi Musik Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor Tahun 2022.

2. **Institusi Pendidikan**

   Hasil penelitian dalam bentuk study kasus ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk dilakukannya penelitian lanjutan serta referensi bacaan, khususnya mengenai penerapan terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

3. **SMA Pesat Kota Bogor**

   Sebagai informasi mengenai penerapan terapi musik pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor terhadap penurunan kecemasan.

4. **Profesi Keperawatan**

   Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan pendekatan model keperawatan yang cocok untuk responden dengan kecemasan.