

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi negeri adalah pilihan paling banyak diminati bagi siswa sekolah menengah atas dan sederajat yang mencari pendidikan tinggi. Setiap tahunnya, LTMPT (Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi) menyediakan daya tampung sebanyak 40% untuk Seleksi Nasional Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN), 30% untuk Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), dan 30% untuk seleksi jalur mandiri (Sudaryat *et al.*, 2020).

Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) merupakan seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri melewati jalur tes tulis yakni UTBK (Ujian Tulis Berbasis Komputer) (Lauditta *et al.*, 2021). Data Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi bersama LTMPT, pendaftar untuk mengikuti SBMPTN tahun 2021 ada 777.863 dan sebanyak 592.921 peserta tidak lolos seleksi. Persaingan ketat pada SBMPTN dapat memicu dampak timbulnya kecemasan siswa atau calon peserta yang akan mengikuti ujian SBMPTN (Lauditta *et al.*, 2021).

Gangguan mental merupakan gangguan dengan frekuensi tinggi dalam populasi yang terdiri atas gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, dimana gangguan kecemasan tercatat dengan persentase sebesar 5,9% dari penduduk dunia.

Kecemasan merupakan suatu gangguan mental yang umum terjadi (Anggraini, 2019). Berdasarkan data WHO (2017) dari seluruh penduduk dunia, sebanyak 60,5 juta (23%) penderita kecemasan dan diantaranya berasal dari Asia Tenggara (Christine & Yudiarso, 2021). Berdasarkan data WHO (2021) sebanyak 41,6% siswa mengalami kecemasan. Data Riskesdas (2018) menyebutkan angka gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi pada remaja di DIY sebanyak 10,1% dari seluruh remaja yang berada di Indonesia (Khasanah & Mamnuah, 2021). Angka kecemasan remaja Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas (Putri *et al.*, 2022).

Tahap perkembangan pada remaja dapat terhambat apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres yang berlarut-larut menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan (Sutejo dalam Khasanah & Mamnuah, 2021). Dalam proses pendidikan, siswa juga mengalami stres karena ketidakmampuannya dalam beradaptasi. Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, tugas yang menumpuk, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Khasanah & Mamnuah, 2021).

Masa remaja didefinisikan sebagai masa-masa sensitif sehingga mudah mengalami kecemasan yang berlebihan dan berlarut (Hanifuddin & Cahyono, 2021). Ketika siswa remaja memasuki sekolah menengah atas dan berada di kelas 12, mereka mulai berpikir untuk meneruskan ke perguruan tinggi atau

menunda terlebih dahulu. Jika mereka memilih untuk meneruskan ke perguruan tinggi negeri, maka mereka juga harus memikirkan mengenai hal yang akan berpengaruh pada masa depan mereka. Hal tersebut bisa menjadi tekanan dan dapat memicu timbulnya kecemasan (Putri *et al.*, 2022).

Kecemasan merupakan campuran dari beberapa respon negatif yang mencakup ketakutan yang intens, merasa khawatir, dan sifatnya mengganggu. Kecemasan yang dirasakan oleh individu juga bisa menjadi hal yang positif selama kecemasan itu berada di tingkat yang rendah. Apabila kecemasan individu yang dialami sudah berada di tingkatan yang tinggi maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika tingkat kecemasan semakin parah maka akan menimbulkan gejala-gejala (Putri *et al.*, 2022).

Kecemasan dapat dirasakan oleh individu di berbagai kondisi, salah satu contohnya ketika seseorang akan menghadapi ujian. Bagi sebagian individu, ujian masuk perguruan tinggi adalah hal yang sangat menakutkan karena mereka memiliki persepsi bahwa tidak lolos ujian akan menjadikan masa depan seseorang menjadi suram. Tingkat kecemasan yang dirasakan individu saat akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi akan berpengaruh pada tahap selama, sebelum, dan sesudah melakukan ujian (Angraini *et al.*, 2019).

Persaingan ketat pada SBMPTN juga dapat memicu dampak timbulnya kecemasan siswa atau calon peserta yang akan mengikuti ujian SBMPTN. Namun, tidak banyaknya kursi yang disediakan di PTN serta ujian yang harus dilalui menyebabkan timbulnya tekanan yang akan dihadapi oleh calon pesertanya. Tekanan tersebut dapat berbentuk kecemasan akan tidak sanggup

mengerjakan soal ujian, tidak mampu mengatasi tingkat kemahirannya, serta banyaknya persaingan untuk mendapatkan tempat di PTN (Sudaryat *et al.*, 2020).

Besarnya persentase tidak lolos SBMPTN dapat dirasakan oleh sebagian peserta sebagai stressor yang dapat juga menimbulkan kecemasan. Faktor yang dapat memicu kecemasan dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi seperti persepsi gagal dalam ujian yang akan membuat masa depan seseorang menjadi suram dan tidak bertujuan, kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan soal, kurangnya waktu, serta persiapan yang belum matang (Anggraini *et al.*, 2019). Perubahan pola tes menggunakan *Computer Basic Test* (UTBK/CBT) sejak tahun 2019 juga dapat menyebabkan kecanggungan terutama bagi peserta untuk pertama kalinya menghadapi ujian (Lauditta *et al.*, 2021).

Faktor pemicu kecemasan tersebut dapat menimbulkan tekanan fisik dan psikologis bagi siswa-siswi SMA tingkat akhir dan sederajat untuk melanjutkan sekolah di Perguruan Tinggi Negeri. Peserta yang menginginkan diterima di PTN merasakan perasaan cemas yang tidak normal sehingga dapat menghambat fungsi otak yang dimana hal tersebut dapat menurunkan konsentrasi dan dapat memengaruhi performa dalam pelaksanaan ujian (Sudaryat *et al.*, 2020).

Calon peserta yang merasakan kecemasan berlebih pun tidak akan optimal dalam ujian dan berpotensi untuk gagal dalam ujian SBMPTN. Apabila siswa tersebut gagal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri yang diinginkan,

sebagian dari mereka akan memilih untuk melakukan *gap year*. Penilaian negatif masyarakat terhadap remaja *gap year* menjadi salah satu tekanan bagi remaja *gap year*. Remaja *gap year* merasa diremehkan, merasa dianggap sebagai orang yang gagal, merasa dibandingkan dengan teman sebayanya yang sudah kuliah, merasa iri melihat pencapaian teman-temannya, minder dengan teman seangkatan, dan rasa ingin menyerah. Hal tersebut dapat menjadi permasalahan mengenai penilaian diri dan berujung pada rendahnya harga diri (Hanifuddin & Cahyono, 2021).

Berdasarkan dampak kecemasan yang timbul maka perlu dilakukan manajemen kecemasan. Tindakan mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan cara pemberian terapi psikofarmaka dan nonpsikofarmaka (Elisabeth *et al.*, 2017). Terapi nonpsikofarmaka meliputi antara lain terapi berpikir positif, *expressive writing therapy*, dan relaksasi mendengarkan musik (Hasina *et al.*, 2022). Salah satu teknik relaksasi yang dapat mengatasi kecemasan adalah dengan terapi musik (Elisabeth *et al.*, 2017). Terapi musik telah terbukti secara *evidence-based practice* dapat memberi efek terhadap tingkat kecemasan individu. Pengaruh pemberian terapi relaksasi musik terhadap tingkat kecemasan juga dengan hasil yang signifikan (Hudiyawati, 2020).

Terapi musik adalah salah satu terapi komplementer yang sedang banyak digunakan dan dikembangkan di dunia kesehatan saat ini. Musik juga merangsang otak untuk melepaskan hormon serotonin dan endorfin dimana hormon serotonin memiliki fungsi untuk mencegah kecemasan (Hohmann *et*

al (2017) dalam Ellys *et al.*, 2021). Terapi musik termasuk salah satu terapi yang digunakan untuk menangani kecemasan, yang memberikan efek terhadap suasana hati, stres, *self-esteem*, motivasi, ekspresi emosional, serta juga meningkatkan *quality of life* (Ellys *et al.*, 2021).

Musik bersifat terapeutik yang artinya menyembuhkan salah satu alasan yaitu musik dapat memengaruhi metabolisme tubuh manusia supaya berlangsung dengan lebih baik. Metabolisme tubuh yang baik akan membentuk sistem kekebalan yang baik, oleh karena itu tubuh menjadi lebih kuat terhadap paparan penyakit (Ulfa, 2017). Musik yang efektif digunakan dalam terapi yakni musik yang mempunyai ketukan 70-80 kali permenit karena sesuai dengan irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik yang baik bagi kesehatan (Margiyati & Cahyo, 2020).

Musik mempunyai kekuatan yang besar dan berdampak bagi kejiwaan. Musik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, meningkatkan rasa nyaman, dan melepas rasa sedih. Musik yang menenangkan diyakini dapat menstabilkan kondisi fisik dan psikologis. Setelah diberikan terapi musik, individu akan merasakan tubuh yang rileks karena stimulus mengaktifkan hormon-hormon endorphen yang tercipta setelah diberikan terapi musik, dan hal tersebut dapat menurunkan hormon-hormon yang berkaitan dengan kecemasan (Analia & Moekroni, 2016).

Terapi musik menstimulasi fungsi kecerdasan, meningkatkan kemampuan individu untuk membangun ingatan positif yang memungkinkan pemulihan kognitif dengan cara baru, menstimulasi keadaan yang membutuhkan

pemikiran yang dalam dan konsentrasi lebih, dan menciptakan situasi terkendali sehingga individu yang mengalami kecemasan berlebih dapat mengatasi kecemasan mereka. Dengan kondisi tersebut, siswa dapat mengurangi rasa cemas berlebih dan dapat lebih berkonsentrasi (Gutiérrez & Camarena (2015) dalam Christine & Yudiarso, 2021).

Musik instrumental merupakan susunan nada-nada dari suara kemudian dikombinasikan dari berbagai sumber suara yang diambil dari satu alat musik atau lebih tanpa adanya vokal. Musik yang lembut dan teratur seperti instrumental merupakan musik yang dapat digunakan untuk terapi. Getaran dari bunyi yang diciptakan dari alat musik bermanfaat untuk memengaruhi perubahan fisiologi, menurunkan tekanan darah tinggi, menstabilkan detak jantung, sehingga akan lebih rileks (Djohan dalam Majid & Sidik, 2017).

Terapi musik sebagai intervensi dalam menangani kecemasan karena mudah dilakukan, praktis, dan tidak memerlukan keterampilan khusus dalam pelaksanaannya serta dapat dilakukan secara klasikal dan mempunyai berbagai manfaat seperti menimbulkan perasaan rileks (Gutierrez & Camarena (2015) dalam Christine & Yudiarso, 2021). Terapi musik merupakan terapi yang efektif untuk mengurangi kecemasan karena mudah dilakukan oleh siapa saja, murah, aman, dan sudah terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan. Terapi musik dapat dilakukan secara fleksibel saat berlangsungnya kecemasan. Selain itu, terapi musik juga dapat menimbulkan rasa nyaman bagi pendengarnya (Margiyati & Cahyo, 2020).

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada perwakilan responden di SMA N 1 Sleman dimana pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner google formulir yang berisi skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) telah didapat data bahwa menjelang ujian SBMPTN, sebagian besar siswa SMA kelas 12 mengalami kecemasan dengan persentase kecemasan ringan 22,4 %, kecemasan sedang sebesar 59,5 %, dan kecemasan berat sebesar 18,1 %.

Menurut data wawancara dengan perwakilan responden yang bersangkutan, gejala kecemasan yang dialami siswa SMA tingkat akhir yaitu dimulai dari jantung berdebar, mudah menangis, merasa tegang, sulit beristirahat dengan tenang, perasaan mudah tersinggung, mudah lesu, dan yang paling banyak dialami siswa itu sendiri yakni sulit berkonsentrasi. Dapat disimpulkan bahwa menjelang ujian SBMPTN bisa terjadi kecemasan baik kecemasan ringan, sedang, maupun berat. Upaya pihak sekolah terhadap fenomena yang sedang terjadi, yaitu mulai dari pembuatan kelompok bimbingan konseling, pemberian motivasi secara berkala, dan pemutaran musik melalui *loudspeaker* yang terpasang di setiap sudut sekolah yang dilakukan pada satu tahun terakhir.

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut berkaitan dengan pengaruh terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa SMA tingkat akhir dalam menghadapi ujian khususnya dalam ujian masuk perguruan tinggi negeri oleh karena itu judul dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap

Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri”.

B. Rumusan Masalah

Perguruan tinggi negeri adalah pilihan yang paling banyak diminati bagi siswa sekolah menengah atas atau sederajat untuk melanjutkan pendidikannya. Tidak sedikit yang ingin memasuki perguruan tinggi negeri dan hal tersebut dapat menciptakan daya saing yang tinggi. Persaingan yang tinggi dapat memicu timbulnya kecemasan ringan hingga kecemasan berat pada siswa yang akan menghadapi ujian masuk. Apabila siswa mengalami kecemasan maka akan memengaruhi performa ketika ujian. Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan yaitu terapi musik dapat menurunkan hormon-hormon yang berkaitan dengan kecemasan. Terapi musik juga menstimulasi fungsi kecerdasan, meningkatkan kemampuan individu untuk membangun ingatan positif dimana hal tersebut bisa menurunkan kecemasan seseorang dan meningkatkan konsentrasi.

Setelah diberi penjelasan melalui latar belakang, maka rumusan masalah dari penelitian ini ditinjau dari latar belakang di atas adalah “Bagaimanakah pengaruh terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumental terhadap kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri di SMA N 1 Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya hubungan karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan jurusan dengan kecemasan siswa SMA kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- b. Diketuainya perbedaan kecemasan siswa SMA pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberi perlakuan berupa terapi musik instrumental.
- c. Diketuainya perbedaan kecemasan siswa SMA pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberi perlakuan pemberian materi dan *leaflet*.
- d. Diketuainya perbedaan kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberi perlakuan.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini berada di bidang keperawatan jiwa pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri. Ruang lingkup materi penelitian ini terbatas pada kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari tema penelitian ini dapat bermanfaat untuk kemajuan dan pengembangan wawasan pengetahuan dalam lingkup keperawatan khususnya keperawatan jiwa tentang pengaruh terapi musik instrumental terhadap kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi Siswa SMA yang Akan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi di SMA N 1 Sleman

Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan pada siswa SMA tingkat akhir yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri dan dapat diterapkan di lingkungan siswa tersebut untuk mengatasi kecemasan yang timbul akibat dari berbagai faktor masalah.

- b. Bagi Pembimbing Konseling di SMA N 1 Sleman

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pembimbing konseling dalam mengombinasikan penatalaksanaan mengatasi kecemasan siswanya yang memiliki kecemasan terutama kecemasan dalam menghadapi ujian.

- c. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi pihak jurusan keperawatan agar digunakan untuk menjadi bahan referensi

ilmiah dalam pembelajaran pendidikan terutama untuk mengatasi gangguan psikologis di lingkungan jurusan keperawatan.

d. Bagi SMA N 1 Sleman

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi instansi pendidikan, memperkaya wawasan pengetahuan, dan dapat dijadikan sebagai sumber pendukung untuk penelitian berikutnya.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian mengenai terapi musik instrumental dengan lebih baik agar individu dengan gangguan kecemasan dapat ditangani dengan baik dan penelitian dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu keperawatan terutama yang berkaitan dengan terapi nonpsikofarmaka untuk mengatasi kecemasan.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| Judul | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|---|---|--|---|
| <i>Effect Of Carnatic Raga-Bilahari Based Music Therapy On Anxiety, Sleep Disturbances And Somatic Symptoms Among Caregivers Of Cancer Patient.</i> Penelitian oleh (Krishna <i>et al.</i> , 2022) | Hasil dari penelitian dapat diketahui bahwa ada penurunan kecemasan yang signifikan ($p < 0,001$), gangguan tidur ($p < 0,001$), gejala somatik ($p < 0,001$), tingkat distres setelah diberi intervensi. | Persamaan dari penelitian ini terletak pada pemberian intervensi musik kepada responden yang mengalami kecemasan dan mengukur tingkat kecemasan saat sebelum dan setelah diberi perlakuan. | 1. Desain penelitian berupa <i>one group pre-post test design without control group</i> . 2. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>purposive sampling</i> . 3. Penggunaan alat ukur GHQ-28 (Kuesioner kesehatan umum). 4. Jenis musik yang digunakan |
| <i>Effect of Single Session Receptive Music Therapy on Anxiety and Vital Parameters in Hospitalized Covid-19 Patients: A Randomizen Controlled Trial</i> | Hasil dari penelitian dapat diketahui adanya penurunan kecemasan secara signifikan ($p < 0,05$) setelah diberi perlakuan musik. | Penggunaan intervensi terapi musik kepada responden dengan kecemasan dan pengukuran kecemasan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. | 1. Teknik metode <i>randomized controlled trial</i> 2. Penggunaan instrumen <i>state anxiety inventory</i> 3. Jenis musik yang digunakan |
| Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Hemodinamik Pasien Coronary Angiography dan Percutaneous | Hasil dari penelitian diperoleh pengaruh signifikan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan dengan nilai p value $0,03 < 0,05$ dan memperlihatkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh secara signifikan terhadap <i>heart rate</i> | Persamaan dari penelitian ini terletak pada jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimental dengan desain <i>pre test and post test with control group design</i> . Selain itu, intervensi yang akan dilakukan berupa terapi musik dan | Perbedaan penelitian ini terletak pada populasi yang diteliti dan terletak pada jenis musik yang digunakan saat intervensi. |

| Judul | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|--|--|---|--|
| <i>Coronary Intervention</i> di RS Jantung Diagram Cinere. Penelitian oleh (Ellys <i>et al.</i> , 2021) | dan tingkat kecemasan. | variabel terikat yang diteliti berupa kecemasan. | |
| Penerapan Terapi Musik dalam Menurunkan Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. Penelitian oleh (Margiyati <i>et al.</i> , 2020) | Hasil dari penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh signifikan dari penerapan terapi musik instrumental klasik untuk menurunkan kecemasan pada remaja. Musik yang efektif digunakan dalam terapi adalah musik yang mempunyai ketukan 70-80 kali permenit karena sesuai irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik yang baik bagi kesehatan. | Persamaan penelitian ini terletak pada variabel bebasnya yakni berupa terapi musik instrumental. Persamaan lainnya terletak pada variabel terikatnya yakni kecemasan pada remaja. | Perbedaan dari penelitian ini yaitu terletak pada desain penelitian dimana desain penelitian tersebut menggunakan jenis deskriptif dengan melakukan pengamatan langsung. |

Hasil kesimpulan dari keaslian penelitian, terdapat perbedaan dalam keaslian penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menggunakan jenis penelitian quasi eksperimental dengan desain penelitian *pre test and post test with control group design*. Variabel terikat dari penelitian ini yaitu kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri dan variabel bebas dari penelitian ini berupa terapi musik instrumental. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Uji normalitas data menggunakan

Kolmogorov-Smirnov, untuk analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*.