

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak rileks yang samar-samar karena adanya rasa takut yang disertai suatu respons. Awal perasaan tidak rileks tersebut tidak jelas atau tidak diketahui oleh seseorang. Kecemasan juga diartikan sebagai suatu perasaan was-was atau takut akan terjadinya sesuatu yang dipicu oleh ancaman dan merupakan peringatan yang membantu seseorang untuk siap melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (Sutejo, 2019).

Kecemasan adalah suatu hal yang dialami hampir setiap individu pada waktu tertentu saja. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap keadaan yang sangat menekan kehidupan individu yang bersifat umum. Kecemasan dapat muncul sendiri atau bersamaan dengan gejala-gejala lain seperti seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutejo, 2019).

Kecemasan merupakan suatu hal tentang proteksi diri. Hal ini terjadi sebagai dampak dari risiko terhadap karakter seseorang, harga diri, atau personalitas. Kecemasan adalah hasil dari ancaman terhadap sesuatu yang mewujudkan pusat karakter seseorang dan penting bagi keberadaan dan keamanan individu. Kecemasan dihubungkan dengan

rasa takut akan hukuman, ketidaksetujuan, penarikan cinta, gangguan hubungan, isolasi, atau kehilangan fungsi tubuh (Stuart, 2013).

b. Faktor Predisposisi

1) Faktor Biologis

Pengendalian kecemasan berkaitan dengan *neurotransmitter gamma-aminobutyric acid* (GABA) dimana sistem tersebut mengendalikan aktivitas dari neuron di bagian otak yang bertanggung jawab untuk menghasilkan kondisi kecemasan (Stuart, 2013). Teori biologi memaparkan bahwa otak memuat reseptor tersendiri yang dapat meningkatkan neuroregulatori inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan (Stuart dalam Sutejo, 2017). Reseptor benzodiazepine yang berada di otak, dapat membantu mengatur kecemasan. Penghalang GABA juga berperan penting dalam mekanisme biologis berkaitan dengan kecemasan sebagaimana halnya endorfin.

2) Faktor Psikologis

Teori belajar meyakini bahwa individu yang telah terpapar kekhawatiran yang intens dalam kehidupan awal lebih condong mengalami kecemasan di kemudian hari. Selain itu, tingkat harga diri individu juga merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kecemasan. Seseorang yang mempunyai tingkat harga diri yang rendah akan lebih rentan terhadap kecemasan (Stuart, 2013)

3) Sosial Budaya

Kecemasan dapat ditemukan dengan mudah dalam keluarga. Adanya tumpang tindih antara gangguan kecemasan dan gangguan kecemasan dengan depresi. Faktor ekonomi dan latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap berlangsungnya kecemasan.

c. Faktor Presipitasi

Stuart dan Laraia (2005) memvisualkan stressor pencetus seperti tantangan, ancaman atau tuntutan yang membutuhkan energi yang lebih untuk coping. Stressor pencetus dapat berakar dari sumber internal atau eksternal.

1) Biologi (Fisik)

Gangguan fisik merupakan suatu kondisi yang terhalang baik secara fisik oleh penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari. Stuart dan Laraia (2005) menerangkan bahwa kesehatan umum seseorang mempunyai efek yang jelas sebagai presipitasi timbulnya kecemasan. Bilamana kesehatan seseorang terganggu, maka kapabilitas seseorang untuk mengatasi ancaman berupa penyakit (gangguan fisik) akan menurun.

2) Psikologi

Ancaman terhadap integritas fisik dapat menyebabkan ketidakmampuan psikologis atau penurunan aktivitas sehari-hari

seseorang. Ancaman eksternal yang terkait dengan keadaan psikologis dan dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan. Sedangkan yang termasuk ancaman internal yakni gangguan hubungan interpersonal di rumah, di tempat kerja atau ketika menerima peran baru (istri, suami, murid, mahasiswa, dan sebagainya).

3) Sosial Budaya

Status ekonomi dan pekerjaan akan memengaruhi munculnya stres dan lebih lanjut dapat menyebabkan terjadinya kecemasan. Orang dengan status ekonomi yang tinggi akan jauh lebih sukar mengalami stres dibanding mereka yang status ekonominya rendah.

d. Tingkat Kecemasan

1) Kecemasan normal

Kecemasan normal merupakan kecemasan adaptif. Kecemasan ini merupakan respon bawaan untuk ancaman yang dapat menyebabkan gangguan kognitif dan gangguan somatik.

2) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga seseorang menjadi lebih waspada, sehingga persepsinya meluas. Kecemasan ringan masih mampu memotivasi seseorang untuk belajar dan memecahkan masalah secara efektif serta menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

3) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang dapat membuat individu menjadi lebih fokus terhadap minat pada hal-hal yang penting dan menyingkirkan yang lain. Perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat menjalankan sesuatu yang lebih terarah.

4) Kecemasan berat

Kecemasan berat dapat menyempitkan lahan persepsi individu. Hal tersebut terjadi karena adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat memikirkan tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk menurunkan ketegangan. Individu tersebut membutuhkan banyak arahan untuk dapat memfokuskan pada hal yang lain.

5) Panik

Kecemasan berkaitan dengan ketakutan dan merasa diancam, serta tidak berdaya melakukan apapun walaupun dengan pengarahan. Panik meningkatkan aktivitas motorik dan menurunkan keberdayaan yang berkaitan dengan orang lain, persepsi menyimpang, serta kehilangan pemikiran rasional.

e. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Menurut Stuart (2013), faktor yang memengaruhi kecemasan individu antara lain:

1) Faktor Intrinsik

a) Usia

Gangguan kecemasan dialami oleh semua usia, namun secara umum muncul pada masa remaja.

Pada masa-masa hidup manusia dalam keadaan tertentu dapat mendukung terjadinya gangguan jiwa (Sutejo, 2019).

(1) Masa Remaja

Secara jasmaniah, pada masa remaja ini terjadi transisi yang vital, seperti timbulnya tanda-tanda sekunder (ciri-ciri diri kewanitaan atau kelaki-lakian). Sedangkan secara kejiwaan, pada masa remaja ini terjadi gejolak yang hebat. Pada masa ini, seorang remaja akan berusaha mencoba kapabilitasnya. Disuatu pihak, ia merasa sudah dewasa tetapi belum sanggup dan belum ingin menerima tanggung jawab atas semua perbuatannya. Egosentris bersifat menentang terhadap otoritas, senang berkelompok, idealis, merupakan sifat-sifat yang sering tampak. Suatu lingkungan yang baik dan penuh dengan pengertian akan menolong proses kematangan kepribadian di usia remaja.

b) Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi kecemasan. Dalam melihat suatu kejadian, perempuan lebih detail dan mengikutsertakan perasaannya sedangkan laki-laki lebih umum dan tidak detail. Sehingga perempuan lebih rentan mengalami

permasalahan psikologis dan dapat menekan perasaan terhadap dirinya sendiri.

c) Konsep diri dan peran

Konsep diri merupakan semua ide, pikiran, keyakinan, dan pendirian yang diketahui individu terhadap dirinya dan memengaruhi individu berhubungan dengan yang lain.

2) Faktor Ekstrinsik

a) Pendidikan

Pendidikan pada umumnya berguna dalam mengubah pola pikir, tingkah laku, dan berkeputusan.

(1) Kompetisi yang ketat antar siswa

Persaingan merupakan ancaman yang menyebabkan timbulnya kecemasan bagi siswa karena hal itu dapat membuat siswa merasa jika temannya lebih pintar daripada dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikirannya yakni persaingan pretasi yang sangat ketat.

(2) Jadwal pelajaran yang padat

Sistem pendidikan dengan standar yang semakin tinggi seperti jadwal pelajaran bertambah dan beban siswa semakin meningkat akan menekan siswa dan menyebabkab stress. Stress pada siswa yang akhirnya akan

menimbulkan kekhawatiran dan dapat menimbulkan kecemasan.

(3) Penjurusan

Penjurusan adalah upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk membantu siswa dalam memilih dan memutuskan program studi yang akan ditempuh. Penjurusan umumnya yang berada di sekolah menengah atas yakni jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dan ilmu pengetahuan sosial (IPS). Masing-masing jurusan memiliki beban yang sama tetapi dengan bentuk tekanan yang berbeda.

(4) Tekanan prestasi yang tinggi

Siswa yang sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam setiap ujian-ujian yang mereka lalui akan menimbulkan stressor. Stressor yang tidak bisa diatasi dengan baik oleh siswa akan menyebabkan tekanan dalam diri siswa untuk memenuhi tuntutan tersebut. Tekanan inilah yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan.

(5) Dorongan status sosial

Pendidikan menjadi simbol status sosial. Seseorang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang

rendah. Siswa yang berhasil secara akademik akan dikenal dan dipuji oleh masyarakat.

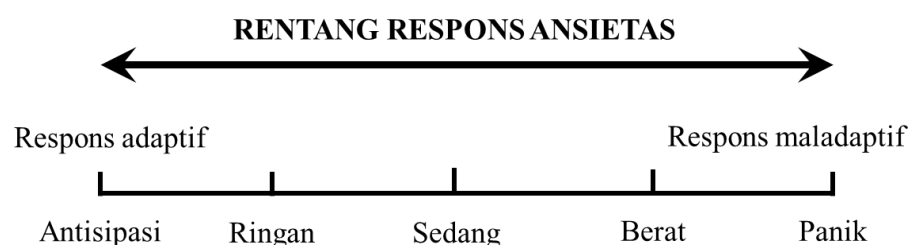
b) Proses adaptasi

Tingkat adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus menerus.

c) Tingkat sosial ekonomi

Status sosial ekonomi juga berhubungan erat dengan pola gangguan psikiatrik. Dapat diketahui bahwa masyarakat dengan tingkatan sosial ekonomi yang rendah akan mengalami gangguan psikiatri lebih banyak.

f. Rentang Respons Tingkat Kecemasan



Gambar 1 . Rentang Respon Kecemasan

(Sumber: Stuart, 2013)

1) Respon adaptif

Hasil yang positif akan didapatkan jika seseorang dapat menerima dan mengatur kecemasan. Strategi adaptif pada umumnya digunakan oleh seseorang untuk mengendalikan

kecemasan antara lain seperti berbicara dengan orang lain, menangis, tidur, latihan, dan menggunakan teknik relaksasi

2) Respon maladaptif

Respon maladaptif akan muncul ketika kecemasan sudah tidak dapat dikontrol. Koping maladaptif memiliki banyak macam diantaranya perilaku agresif, bicara tidak jelas, isolasi diri, mengonsumsi alkohol, berjudi, dan penyalahgunaan obat terlarang.

g. Respon Kecemasan

1) Respon Fisiologis

Respon fisiologis mencerminkan interaksi dari beberapa akses neuroendokrin yang melibatkan beberapa pertumbuhan hormon neurotransmitter lain di otak. Dalam memvisualkan dampak dari kecemasan pada respons fisiologis, tingkat kecemasan ringan dan sedang meningkatkan kapasitas individu. Sebaliknya, kecemasan berat dan panik dapat melemahkan kapasitas. Respons fisiologis yang berkaitan dengan kecemasan dikendalikan terutama oleh otak melalui sistem saraf otonom. Tubuh menyesuaikan secara internal tanpa upaya sadar atau sukarela (Stuart, 2013).

Respon fisiologis tersebut antara lain meliputi: kardiovaskuler (jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, penurunan denyut nadi), respirasi (napas cepat, sesak napas, terengah-engah), gastrointestinal (nafsu makan, nyeri perut, mual, diare), neuromuskuler (tremor, gelisah, wajah tegang, kaki goyah,

insomnia, gerakan kaku), saluran kemih (sering buang air kecil), dan kulit (wajah memerah, berkeringat lokal, gatal, panas dingin, wajah pucat, berkeringat seluruh tubuh) (Stuart, 2013).

2) Respon Afektif

Respon afektif merupakan suatu perasaan yang muncul. Respon afektif juga merupakan gambaran subjektif dari pengalaman pribadi individu. Respon afektif yang timbul akibat kecemasan antara lain seperti kegelisahan, ketidaksabaran, ketegangan, gugup, takut, frustrasi, ketidakberdayaan, teror, malu, perasaan bersalah, dan ketidakberdayaan (Stuart, 2013).

3) Respon Kognitif

Respon kognitif adalah bagian yang penting (Monat & Lazarus, 1991). Peran kognitif juga dipengaruhi oleh kecemasan dan menghasilkan masalah konsentrasi, kebingungan, dan penyelesaian masalah yang buruk (Stuart, 2013). Respon kognitif yang ditimbulkan dari kecemasan antara lain seperti konsentrasi yang buruk, gangguan perhatian, kesalahan penilaian, lapang persepsi menurun, kreativitas berkurang, produktivitas berkurang, kebingungan, malu, kilas balik, dan mimpi buruk (Stuart, 2013).

4) Respon Perilaku

Respon perilaku pada kecemasan mempunyai dua aspek yakni kepribadian dan interpersonal. Tingginya tingkat kecemasan dapat memengaruhi koordinasi, gerakan involunter, dan respon serta

dapat menghalangi interaksi manusia (Stuart, 2013). Individu dengan kecemasan biasanya akan menarik diri dan mengurangi interaksi interpersonal.

Respon perilaku yang tampak dari akibat kecemasan antara lain seperti kegelisahan, ketegangan fisik, tremor, reaksi kejut, berbicara dengan cepat, kurangnya koordinasi, penarikan interpersonal, penghindaran, dan hiperventilasi (Stuart, 2013).

h. Tanda dan Gejala

Gangguan kecemasan memiliki beberapa tanda, baik itu secara fisik, kognitif, perilaku, maupun emosi. Contoh tanda fisik penderita kecemasan antara lain seperti nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare dan/ konstipasi, gelisah, tremor/gemetar, berkeringat, sulit tidur, dan sakit kepala.

Menurut Sutejo (2019), tanda dan gejala pasien dengan kecemasan adalah:

- 1) Cemas, khawatir, berfirasat buruk, takut terhadap pikirannya sendiri dan mudah tersinggung
- 2) Individu merasa tegang, tidak tenang, gelisah, dan mudah terkejut
- 3) Individu mengatakan takut apabila sendiri, atau disaat keramaian dan banyak orang
- 4) Mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan atau mimpi buruk
- 5) Gangguan konsentrasi dan kemampuan mengingat

- 6) Adanya keluhan somatik, contohnya rasa sakit pada otot dan tulang belakang, pendengaran yang berdenging atau berdebar-debar, sesak napas, mengalami gangguan pencernaan, perkemihan atau sakit kepala

- i. Manajemen Kecemasan Remaja

Manajemen atau penatalaksanaan kecemasan pada tahap pencegahan dan terapi membutuhkan suatu teknik pendekatan yang bersifat holistik. Pencegahan agar individu tidak mengalami kecemasan maka kekebalan tubuh perlu ditingkatkan agar mampu mengendalikan stressor yang muncul (Hawari, 2016).

- 1) Terapi Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka merupakan pengobatan kecemasan dengan memakai obat-obatan. Cara kerja psikofarmaka ini yaitu dengan cara memutuskan jaringan psikoneuroimunologi sehingga stressor yang dialami seseorang tidak lagi memengaruhi fungsi kognitif, afektif, psikomotor, dan organ tubuh yang lainnya. Terapi psikofarmaka yang sering digunakan adalah obat anticemas dan antidepresan (Hawari, 2016).

- 2) Terapi Nonpsikofarmaka

- a) Terapi berpikir positif

Terapi berpikir positif adalah terapi dengan cara, individu mengenalkan dan memvisualkan kesenangan dan kesejahteraan secara subjektif berupa latihan berpikir positif

yang diberikan dengan 4 aspek yaitu, *self affirmation*, *nonjudgement talking*, *reality adaptation*, dan *positive expectation*.

b) *Expressive writing therapy*

Expressive writing therapy adalah terapi dimana individu menulis bebas berupa cerita tentang peristiwa yang dialami penuh dengan emosi, harapan, pendapat yang ingin disampaikan, sehingga remaja mampu menuangkan isi pikiran dan perasaannya berupa tulisan.

c) Terapi relaksasi musik

Terapi musik yang diberikan sesuai dengan apa yang remaja sukai dan menghindari musik dengan suasana sedih dapat menurunkan kecemasan remaja.

2. Tahap Perkembangan Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan periode dimana individu bertransisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dengan rentang usia 13-20 tahun. Remaja biasanya mengarah pada psikologis pematangan individu. Perubahan hormonal pada remaja mengakibatkan perubahan penampilan remaja dan hasil perkembangan kognitif dalam kemampuan untuk berhipotesis. Masa remaja juga disebut sebagai periode badai dan stres yang dipenuhi kekacauan batin, tetapi sebagian besar remaja dapat mengatasi tantangan yang dihadapinya dalam periode ini.

b. Perubahan Kognitif

Remaja mengembangkan kemampuan untuk menentukan kemungkinan, memecahkan masalah, dan membuat keputusan melalui logika. Ketika dihadapkan pada suatu masalah, remaja mempertimbangkan suatu berbagai penyebab dan solusinya. Remaja juga dapat berpikir lebih dalam mengenai masa depannya. Remaja bahkan dapat memecahkan masalah yang memerlukan manipulasi simultan dari beberapa konsep. Pengembangan kemampuan ini penting dalam mencari identitasnya.

c. Perubahan Psikososial

Pencarian identitas diri merupakan tugas utama perkembangan psikososial pada remaja. Mereka mulai menjalin hubungan antarteman sebaya yang dekat atau tetap secara sosial. Remaja bekerja menjadi mandiri secara emosional dari orang tua mereka. Selain itu, mereka perlu mengembangkan sendiri sistem etika berdasarkan nilai-nilai pribadi. Mereka memerlukan pilihan tentang panggilan, pendidikan di masa depan, dan gaya hidup.

3. Terapi Musik

a. Pengertian Terapi Musik

Terapi musik adalah terapi yang menggunakan media musik. Terapi musik juga memiliki tujuan untuk membantu mengungkapkan perasaan, membantu penyembuhan fisik, memberikan pengaruh positif terhadap

kondisi suasana hati dan emosi serta menurunkan tingkat kecemasan (Djohan, 2006).

Musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan. Alasan salah satunya karena musik mampu menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melewati organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar yang terletak di otak kemudian mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini memengaruhi metabolisme tubuh individu sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik. Dengan metabolisme yang lebih baik dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik, tubuh akan menjadi lebih kuat terhadap kemungkinan terserang dari berbagai penyakit. (Musbikin dalam Ulfa, 2017).

Banyak macam musik yang dapat digunakan untuk intervensi terapi, diantaranya musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, *pop-rock*, dan keroncong. Salah satu jenis musik yang sering digunakan adalah musik instrumental yang bermanfaat menjadikan fisik dan mental menjadi lebih sehat. Studi tentang kesehatan jiwa mengungkapkan bahwa terapi musik sangat efektif dalam meredakan kecemasan, kegelisahan, dan stres serta meningkatkan perasaan santai atau rileks. Terapi musik juga dapat membantu seseorang yang mempunyai masalah emosional dalam melampiaskan perasaan, membuat perubahan positif dengan keadaan hati, membantu memecahkan masalah, dan memperbaiki masalah.

Terapi musik termasuk salah satu penanganan stres dan kecemasan (Aizid, 2011).

Musik instrumental merupakan serangkaian nada-nada yang berasal dari suara yang disusun sedemikian rupa kemudian dikombinasikan dari berbagai sumber suara yang diambil dari suatu alat musik atau lebih tanpa adanya iringan vokal. Musik yang lembut dan tertata seperti instrumental adalah musik yang dapat digunakan untuk terapi. Getaran atau vibrasi dari bunyi yang diciptakan dari alat musik tersebut berguna untuk memengaruhi perubahan fisiologi, menurunkan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, sehingga tubuh akan menjadi lebih rileks (Djohan dalam Majid & Sidik, 2017).

b. Manfaat Terapi Musik

1) Musik pada Kesehatan

Terapi musik sebagai intervensi dalam mengatasi 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 sehingga mengurangi gejala kecemasan yang ada (Gutierrez & Camarena (2017) 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

Musik mengandung ritme yang stabil dan memberi irama teratur pada sistem kerja jantung manusia, menstimulasi kerja otak karena dengan mendengar musik berharmoni yang baik akan merangsang otak untuk melakukan proses analisis terhadap lagu tersebut, meningkatkan imunitas tubuh karena suasana yang ditimbulkan oleh musik akan memengaruhi sistem kerja hormon manusia. Apabila seseorang mendengarkan musik yang positif maka hormon yang bekerja untuk meningkatkan imunitas tubuh juga akan memproduksi dan memberi keseimbangan pada detak jantung dan denyut nadi (Djohan, 2006).

c. Jenis-jenis Terapi Musik

Pada umumnya hampir seluruh genre musik dapat digunakan untuk terapi musik, namun harus mengetahui pengaruh setiap genre musik bagi tubuh dan pikiran. Setiap gaya musik akan memberi pengaruh yang berbeda kepada pikiran dan tubuh masing-masing individu. Dalam terapi musik, komposisi musik disesuaikan dengan masalah atau tujuan yang ingin dicapai.

1) Terapi Musik Aktif

Terapi musik aktif yaitu terapi musik dimana individunya menggunakan teknik dengan cara bernyanyi, belajar menggunakan

alat musik, dan menirukan melodi. Untuk melakukan terapi musik aktif ini, dibutuhkan bimbingan dari seorang ahli terapi musik yang kompeten.

2) Terapi Musik Pasif

Terapi musik pasif ialah terapi musik yang mudah dan efektif diterapkan. Hanya dengan mendengarkan dan menghayati satu alunan musik tertentu yang dapat disesuaikan dengan masalahnya. Hal utama dalam terapi musik pasif ini adalah pemilihan genre musik yang tepat sesuai kebutuhan.

Menurut Nilsson (2009), karakteristik musik yang bersifat terapi ialah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, dengan tempo 60-80 *beat*/menit, dan tidak ber lirik atau bervokal. Musik yang bersifat sebaliknya adalah musik yang menimbulkan ketegangan, tempo yang cepat, irama yang keras, ritme yang *irregular*, tidak harmonis, atau dibunyikan dengan volume keras tidak akan memberikan efek terapi. Tempo 60-80 *beat*/menit akan sangat sinergis dengan alat musik yang digunakan untuk menimbulkan efek terapi.

Musik klasik, *pop*, dan modern (dengan catatan musik tanpa vokal dan periode tenang) digunakan dalam terapi musik. Jenis musik yang disarankan selain musik instrumental klasik antara lain *slow jazz*, *pop*, *folk*, *western country*, *easy listening*, dan juga diiringi dengan unsur suara natural alam atau musik yang sesuai dengan individu. Terapi

musik instrumental merupakan suatu terapi atau pengobatan dengan menggunakan nada atau suara instrumental musik yang dihasilkan melalui alat musik yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan.

d. Mekanisme Terapi Musik

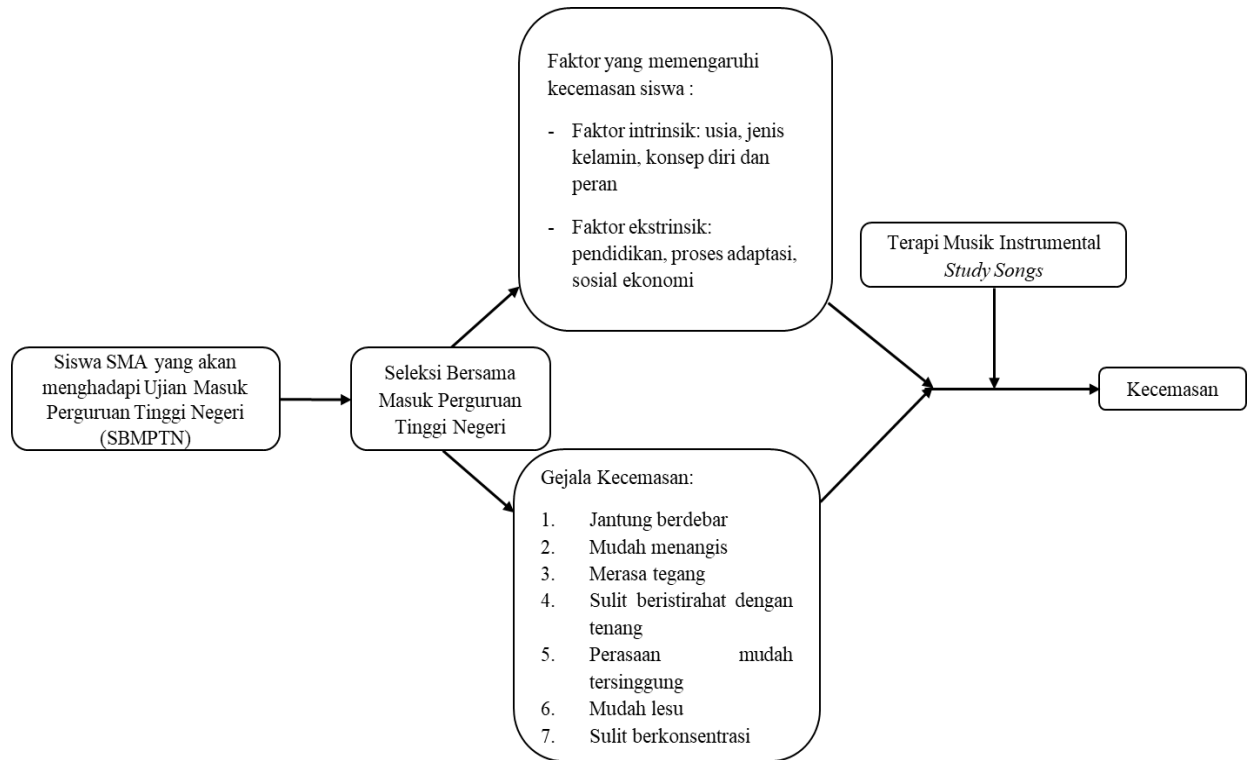
Musik adalah suatu kesatuan dari suara melodi dan ritme. Musik juga dapat menstimulasi otak untuk melepaskan hormon serotonin dan endorfin dimana hormon serotonin adalah zat kimia yang mentransmisikan impuls saraf ke semua ruang antarsel saraf yang memiliki fungsi untuk mencegah kecemasan. Musik juga dapat memengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, selain itu terapi musik juga dapat menciptakan suasana rileks, aman, dan menyamankan sehingga menstimulasi pelepasan zat kimia berupa *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA), enkefalin, dan *beta endorphin* dimana zat-zat tersebut akan mengeliminasi neurotransmitter kecemasan sehingga mampu menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati seseorang.

Terapi musik berbentuk suara yang diterima oleh saraf pendengaran, dirombak menjadi vibrasi yang kemudian dialirkan ke otak melalui sistem limbik. Di dalam sistem limbik yang berupa amigdala dan hipotalamus akan memberikan rangsangan menuju sistem saraf otonom dimana saraf tersebut berkaitan erat dengan sistem endokrin yang bisa menurunkan hormon-hormon yang berhubungan

dengan stres dan kecemasan. Kemudian stimulus akan mengaktifkan hormon endorfin untuk membantu menaikkan tingkat kenyamanan dalam tubuh seseorang. Ketika seseorang dalam keadaan cemas maka sistem saraf simpatik akan meningkatkan kerja jantung, tekanan darah, dan pernafasan. Sebaliknya saat seseorang dalam keadaan nyaman dan rileks, nafas akan menjadi pelan dan teratur. Dalam terapi komplementer ini musik menjadi fasilitator untuk membuat keadaan seseorang akan menjadi lebih rileks dan tenang sehingga kerja sistem parasimpatik akan bekerja lebih dominan.

B. Landasan Teori

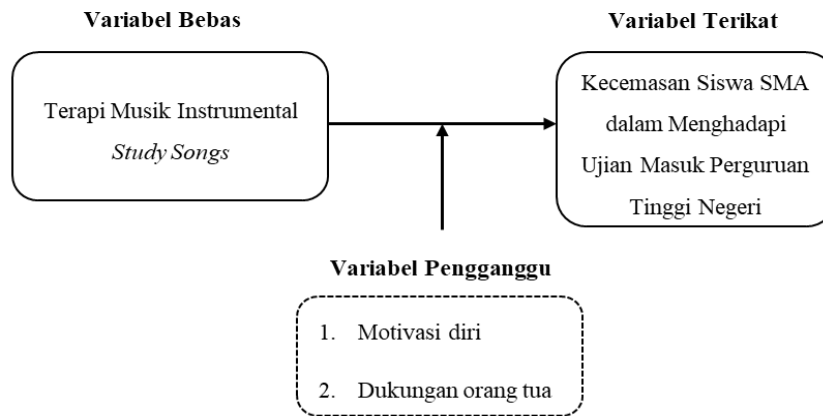
1. Kerangka Teori



Gambar 2 . Kerangka Teori

(Sumber : Hasina *et al.*, 2022, Putri *et al.*, 2022, Hanifuddin & Cahyono, 2021, Sudaryat *et al.*, 2020, Hudiyawati, 2020, Angraini *et al.*, 2019, Sutejo, 2019, Elisabeth *et al.*, 2017, Analia & Moekroni, 2016, Stuart, 2013)

C. Kerangka Konsep



Keterangan :

————— : diteliti

----- : tidak diteliti

Gambar 3 . Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, didapatkan hipotesis statistik dalam penelitian ini:

H_0 : Tidak adanya pengaruh dari terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri

H_1 : Adanya pengaruh dari terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri