

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan individu yang masih dalam proses tumbuh kembang dari bayi hingga masuk ke tahap perkembangan masa kanak-kanak. Kehidupan sosial serta emosional anak masih banyak mengalami perubahan. Menurut Sri Melfa & Erita (2019:3), mengatakan bahwa, “anak merupakan individu yang usianya kurang dari 18 tahun yang masih dalam proses tumbuh kembang dan memiliki kebutuhan khusus berupa kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Aspek terpenting dalam perkembangan anak yang terutama adalah kemampuan anak dalam mengontrol diri, mengatur perilaku, emosi serta pikiran yang mengarah kepada kompetensi sosial serta prestasi. (Eisenberg dkk, 2010:7).

Menurut John W. Santrock (2011:314) mengatakan bahwa, “Anak-anak memiliki sifat rasa ingin tahu tinggi dalam menciptakan serta memahami sesuatu hal yang baru. Pemikiran yang belum terpaku kepada masa depan membuat anak dapat mengeksplor dan menikmati hal yang baru sehingga anak dapat menentukan keahliannya di bidang yang diminatinya”. Pada saat anak mengalami perkembangan, terdapat beberapa karakteristik seperti fisik, kognitif, konsep diri, dan perilaku sosial, tidak semua karakteristik anak memiliki pertumbuhan fisik dan kognitif yang sama.

Setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda-beda tergantung dari lingkungan serta hal yang mereka lihat dan pelajari serta perkembangan konsep diri dan perilaku sosial merupakan hal yang sudah ada sejak bayi namun

semuanya mengalami perkembangan seiring bertambahnya usia. Kecemasan timbul karena adanya masalah yang dialami oleh banyak individu, termasuk anak-anak. Kecemasan adalah respons emosional yang normal terhadap tanda-tanda bahaya, nyata atau tidak.

Tingkat kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kesejahteraan serta mempengaruhi perkembangan sosial, emosional serta akademik. Faktor pendukung munculnya kecemasan adalah pada saat anak-anak menempati lingkungan yang baru. Lingkungan yang baru mengharuskan anak-anak untuk mampu beradaptasi dan tidak semua anak mampu melakukannya. Salah satu lingkungan yang mengharuskan anak untuk cepat beradaptasi adalah lingkungan sekolah.

Anak yang memasuki usia Sekolah Dasar (SD) yang rentan usianya 6-12 tahun yang artinya mereka masih belum bisa hidup mandiri dan masih bergantung pada orang tua yang dapat memfasilitasi dan memenuhi kebutuhan dasar anak. Ini menjadi salah satu penyebab timbulnya kecemasan pada anak karena susah bagi beberapa anak untuk dapat bersosialisasi di lingkungan yang baru. Kecemasan ini menimbulkan faktor negatif bagi anak karena dapat menurunkan konsentrasi pada saat belajar yang mengakibatkan performa akademik menjadi menurun.

Oleh karena itu, penting sekali untuk mencari metode yang efektif dalam mengelola serta mengurangi tingkat kecemasan pada anak usia sekolah. Adanya perkembangan teknologi yang semakin maju memudahkan kita untuk dapat memperoleh hal secara mudah termasuk metode dalam penurunan

kecemasan. Menurut Suroso, Panji (2022:184) mengatakan bahwa, “perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin maju menjadi hal yang dapat memudahkan seseorang dalam menemukan metode terkait penurunan tingkat kecemasan dan dengan adanya teknologi segala sesuatunya dapat diakses secara mudah.” Maka salah satu metode alternatif yang menarik adalah pemberian terapi musik klasik.

Terapi musik klasik telah diketahui memiliki potensi untuk mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional seseorang dan sejauh ini terapi musik klasik didefinisikan sebagai sebuah aktivitas terapeutik yang sudah menjadi kebutuhan bagi manusia dimana musik klasik sebagai media terapi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi seseorang. Musik masuk melalui sistem pendengaran kemudian disalurkan ke seluruh tubuh, sehingga suasana yang di dapat membuat hati menjadi positif dan emosi menjadi lebih terkontrol sehingga *stressor-stressor* yang dialami anak dapat mengalami penurunan.

Menurut Widiastuti, Uyuni (2020:1) mengatakan bahwa, “Musik sangat bermanfaat untuk mengolah alam perasaan dan memberikan landasan psikis guna mengekspresikan perasaan melalui medium seni atau dengan kata lain untuk membentuk karakter yang mempunyai kepribadian matang tidak cukup dengan kecerdasan, melainkan harus diimbangi dengan kecerdasan emosional yang dapat menggunakan afeksi melalui kreativitas dan imajinasi yang diolah menjadi karya seni yang indah. Musik klasik memiliki karakteristik yang unik, memiliki ritme yang tenang, melodi yang harmonis disertai nada yang lembut

yang dapat menciptakan suasana yang menenangkan. Oleh karena itu, terapi musik klasik dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada anak sekolah. Menurut Plato dalam buku *Psikologi Musik karya Djohan* (2009:238) mengatakan bahwa, musik adalah asas moral. Ia memberi jiwa pada alam semesta, sayap pada pikiran untuk terbang menjelajahi imajinasi, kesedihan, kegembiraan dan pesona kehidupan dan ini merupakan esensi dari perintah yang membawa kebaikan pada kita melalui keindahan yang tidak kasat mata namun menyilaukan, menggairahkan dan abadi.

Karena pengaruh musik klasik yang berguna maka sampai saat ini musik klasik masih dipercaya sebagai media penyembuhan yang pengaplikasiannya sangat mudah, aman dan dipercaya memiliki khasiat dapat memperbaiki kesehatan fisik, interaksi sosial, hubungan interpersonal, ekspresi emosi dan kesadaran diri serta dapat menyeimbangkan fungsi otak kanan dan otak kiri, sehingga anak yang mendapatkan pelajaran musik akan menjadi orang yang dapat berfikir logis, cerdas, kreatif, serta mempunyai perhatian yang tinggi.

Menurut Kazemi, Ghazimoghaddam, Besharat, Kashani (2012:94), mengatakan bahwa, "Secara fisiologis musik akan memutasi otak agar dapat melepaskan proses analisa terhadap lagu yang di dengar, musik dapat ditangkap melalui saraf koklearis dan diteruskan ke saraf otak dengan mengaktifkan saraf para simpatik kemudian akan mempengaruhi hipofisis untuk melepaskan hormone beta-endorfinya itu hormone kebahagiaan, menurunkan kortisol atau hormone pemicu kecemasan sehingga dapat membuat

seseorang lebih tenang dan memberikan rasa aman yang sangat membantu menurunkan tingkat kecemasan”.

Namun, meskipun ada beberapa penelitian yang telah mengeksplorasi pengaruh terapi musik pada tingkat kecemasan, penelitian yang khusus membahas pengaruh terapimusik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan anak sekolah masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi potensi terapi musik klasik dalam mengurangi kecemasan pada anak-anak di lingkungan sekolah. Dengan memahami potensi terapi musik klasik sebagai metode yang mungkin efektif dalam mengurangi kecemasan pada anak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengambil beberapa alasan mengapa peneliti memilih judul **Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Anak di SD NEGERI 060889** : (1) Peneliti ingin mengetahui manfaat musik klasik secara langsung, dan membuktikan teori bahwa musik klasik dapat dijadikan sebagai media dalam menurunkan kecemasan serta memberikan ketenangan pikiran kepada anak sekolah, (2) Peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh terapi musik klasik pada anak usia sekolah. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga untuk pengembangan intervensi kecemasan yang berbasis musik di lingkungan Pendidikan, serta memberikan rekomendasi praktis kepada guru dan praktisi yang bekerjasama dengan anak-anak di sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Dalam setiap penelitian yang akan dilakukan cenderung berangkat dari adanya suatu masalah. Identifikasi suatu masalah merupakan proses merumuskan permasalahan-permasalahan yang akan diteliti. Tujuan dari identifikasi masalah adalah agar penelitian yang akan dilakukan menjadi terarah serta memudahkan dalam proses selanjutnya dan memudahkan penulis dalam proses penelitian. Menurut Sugiyono (2019:281) mengatakan bahwa, “Identifikasi masalah tempat peneliti menuliskan berbagai masalah yang ada pada objek yang akan diteliti” Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan suatu data yang antara lain data tersebut dapat digunakan untuk memecahkan suatu masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tuntutan akademik menyebabkan tingkat kecemasan anak meningkat
2. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat mengganggu kesejahteraan mental dan perkembangan anak.
3. Perubahan lingkungan mempengaruhi tingkat sosialisasi anak
4. Hubungan terapi musik dengan psikologis anak.
5. Musik klasik memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar.
6. Musik klasik berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar.

7. Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan anak sekolah dasar.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan kemampuan teoritis maka penulis merasa perlu membatasi masalah-masalah yang timbul untuk memudahkan pemecahan masalah yang dihadapi penelitian ini. Menurut Sugiyono (2019:281) mengatakan bahwa, “Karena adanya keterbatasan, baik tenaga, dana, dan waktu, dan supaya hasil penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam, maka penelitian tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan yang ada pada obyek atau situasi tertentu, tetapi perlu menentukan fokus”.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan sebagai berikut :

1. Musik klasik memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar.
2. Efektivitas terapi musik klasik dalam mengurangi tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan suatu titik fokus dari sebuah penelitian yang hendak dilakukan. Maka dari itu, masalah-masalah perlu dirumuskan dengan baik, sehingga dapat mendukung penelitian untuk menentukan jawaban

pada pertanyaan. Menurut Sugiyono (2019:281) “Rumusan masalah merupakan pertanyaan penelitian, yang jawabannya dicarikan melalui penelitian.

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah musik klasik memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar ?
2. Bagaimana efektivitas terapi musik klasik dalam mengurangi tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar ?

E. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan selalu berorientasi kepada tujuan tertentu. Tanpa adanya suatu tujuan yang jelas, maka kegiatan tersebut tidak dapat terarah. Menurut Sugiyono (2018:282) “Tujuan penelitian adalah untuk menemukan, mengembangkan dan membuktikan pengetahuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan adalah sesuatu yang diharapkan peneliti”. Maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti adalah:

1. Untuk mengetahui musik klasik memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar di SDN 060889
2. Untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik dalam mengurangi tingkat kecemasan pada anak sekolah dasar di SDN 060889

F. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian, peneliti berharap bahwa penelitian yang dilakukan dapat berguna dan menjadi sumber informasi ataupun sebagai pengembangan penelitian selanjutnya. Menurut Sugiyono (2018:291) “Manfaat penelitian lebih bersifat teoritis, yaitu untuk mengembangkan ilmu, namun juga tidak menolak manfaat praktisnya untuk memecahkan masalah”. Maka manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai penambah wawasan baru terkait terapi musik klasik dapat menurunkan kecemasan pada anak sekolah dasar.
- b. Sebagai media informasi untuk sekolah mengetahui tentang terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah penelitian ini dapat memberikan panduan praktis dalam mengimplementasikan terapi musik klasik sebagai metode pengurangan kecemasan. Sekolah dapat merancang program khusus yang melibatkan terapi musik klasik, sebagai kegiatan ekstrakurikuler atau program kesehatan mental sekolah.
- b. Bagi Peneliti penelitian ini bisa menjadi sarana yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan terkait penurunan tingkat kecemasan pada anak menggunakan musik klasik.