

Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Anak Sekolah

Epanggelia Loina Sitepu ^{1*}

Herna Hirza ²

¹⁻²Program Studi Pendidikan Musik, Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara - Indonesia

*email:

sitepuepanggelia@gmail.com

Kata Kunci

Kecemasan,
Terapi Musik,
Musik Klasik

Keywords:

Anxiety,
Music Therapy,
Classical Music

Received: May 2024

Accepted: September 2024

Published: December 2024

Abstrak

Kecemasan merupakan kondisi umum yang sering terjadi pada kondisi sosial. Cemas pada anak muncul karena disebabkan oleh adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan. Tujuan dari Penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas dari terapi musik klasik terhadap perubahan kecemasan pada anak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian ini adalah Pra-Eksperimental dengan menggunakan pendekatan metode *One Group pre-post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner serta menggunakan uji statistik *Paired Sample t Test* yang dibantu oleh SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress sebelum dilakukan terapi musik klasik rata-rata termasuk ke dalam kategori kecemasan sedang yaitu 66.47. Setelah dilakukan terapi musik klasik rata-rata tingkat kecemasan mengalami penurunan menjadi 59.60. Berdasarkan dari hasil uji *Paired Sample t Test* menunjukkan bahwa nilai *p value* $0.000 < \alpha 0.05$ sehingga H_a diterima. Kesimpulannya terdapat pengaruh dari pemberian terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada anak sekolah.

Abstract

Anxiety is a common condition that often occurs in social settings. Anxiety in children arises because it is caused by pressure or unpleasant disturbances. The purpose of this study is to determine the effectiveness of classical music therapy on changes in anxiety in children. This study uses quantitative methods. This research design is Pre-Experimental using the One Group pre-post test design method approach. The sample in this study amounted to 15 students. Data collection using a questionnaire and using the Paired Sample t Test statistical test assisted by SPSS 25. The results showed that the average stress level before classical music therapy was performed was included in the moderate anxiety category, namely 66.47. After classical music therapy, the average anxiety level decreased to 59.60. Based on the results of the Paired Sample t Test, the *p value* of $0.000 < \alpha 0.05$ so that H_a is accepted. The conclusion is that there is an effect of classical music therapy on changes in anxiety levels in school children.



© 2024 Sitepu, Hirza. Published by Faculty of Languages and Arts - Universitas Negeri Medan. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.24114/grenek.v13i2.58013>

PENDAHULUAN

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, (Damanik & Sitorus, 2019). Anak usia sekolah yang rentan usianya 6-12 tahun masih dianggap sebagai usia yang sulit bagi para orang tua karena masa anak-anak merupakan tahap pengembangan kepribadian. Pada saat anak mengalami perkembangan kepribadian, sifat anak akan cenderung tidak disukai oleh orang tua. Salah satu sifat pada tahap pengembangan adalah anak suka marah tanpa sebab, merasa takut dan cemas akan hal-hal yang rasional, dan sering merasa cemburu akan hal-hal kecil. Pada usia ini juga dapat dikatakan sebagai usia bermain karena pada tahap ini, anak-anak akan cenderung menghabiskan banyak waktu dengan bermain.

Pengembangan karakteristik serta pertumbuhan fisik dan kognitif anak pasti tidak semuanya sama. Karakteristik anak terbentuk dari didikan kedua orang tua, lingkungan tempat tinggal serta hal yang mereka lihat dan pelajari, perkembangan konsep diri dan perilaku sosial merupakan hal yang sudah ada

sejak bayi namun seiring berjalannya waktu semuanya mengalami perubahan. Menurut Santrock (2011) mengatakan bahwa, “anak-anak memiliki sifat rasa ingin tahu yang tinggi dalam menciptakan serta memahami sesuatu hal yang baru. Pemikiran yang belum terpaku kepada masa depan membuat anak dapat mengeksplorasi dan menikmati hal yang baru sehingga anak dapat menentukan keahlian di bidang yang diminati.” Pada masa perkembangan, banyak perubahan yang akan terjadi dan perubahan tersebut terkadang membawa ketidaknyamanan.

Pada masa ini anak harus dapat mengontrol diri, mengatur perilaku, emosi serta pikiran yang mengarah kepada kompetensi sosial serta prestasi (Eisenberg dkk., 2010). Seorang anak yang sudah memasuki usia sekolah, sebagian waktu dirumah yang selama ini anak jalani kemudian digantikan dengan kehidupan sekolah merupakan masa-masa yang sulit. Anak akan diwajibkan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Mengikuti setiap peraturan yang sudah ditetapkan serta harus bersikap mandiri dan disiplin tanpa adanya bantuan dari orang tua dan ini merupakan hal yang sulit bagi anak untuk dilakukan. Ditambah dengan tanggungjawab anak harus mempelajari banyak hal yang belum pernah didapatkan sebelumnya dan ini bisa menjadi kondisi yang berlangsung sementara ataupun dapat berlarut, sesuai dengan kondisi mental anak.

Kecemasan merupakan respon emosional yang tidak menyenangkan yang muncul karena adanya tanda-tanda bahaya baik secara nyata ataupun tidak seperti gelisah. Setiap anak memiliki respon yang berbeda dalam menanggapi (Simamora, 2022). Timbulnya kecemasan dapat mengganggu konsentrasi serta membuat seseorang menjadi tidak nyaman (Taylor, 2018). Tingkat kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kesejahteraan dan mempengaruhi perkembangan sosial, emosional serta akademik anak. Lingkungan sekolah yang menjadi faktor utama yang dalam memberikan tekanan kepada anak karena beberapa anak menganggap lingkungan yang baru merupakan ancaman.

Anak pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) belum mampu mengekspresikan dirinya dengan baik sehingga lingkungan sekolah menjadi ancaman bagi anak karena anak jauh dari orang tua dan diharuskan untuk bersikap mandiri dan disiplin. Akibat adanya tekanan yang muncul karena adanya aturan tersebut sehingga membuat anak-anak menjadi cemas, takut akan hukuman jika mereka melanggar aturan yang sudah ditetapkan. Kecemasan ini menimbulkan faktor negatif bagi anak karena dapat menurunkan konsentrasi pada saat memulai jam pelajaran.

Oleh karena itu, penting untuk mencari metode yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada anak. Perkembangan teknologi yang semakin maju memudahkan kita untuk dapat memperoleh hal secara mudah (Suroso, 2022). Maka salah satu metode alternatif yang menarik adalah pemberian terapi musik klasik. Menurut Friedrich Blume dalam buku *Dasar-Dasar Musik karya Hidayatullah, Riyan & Hasymkan (2016)* mengatakan bahwa, “musik klasik merupakan karya seni yang mengintikan daya ekspresi dan bentuk bersejarah sedemikian hingga terciptalah suatu ekspresi yang meyakinkan dan dapat bertahan terus. Terapi musik klasik dikenal memiliki potensi yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional seseorang.

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. Menurut Widiastuti (2020) mengatakan bahwa, “musik klasik sangat bermanfaat untuk mengelola 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. Menurut Plato dalam buku *Psikologi Musik karya Djohan (2009)* mengatakan bahwa, “musik klasik adalah asal moral. Ia memberikan jiwa dan 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 menggairahkan dan abadi.” Dalam jurnal Hirza dkk (2020), “*music is defined as sounds of natural origin. Music therapy is used as an alternative that can balance emotions and psychology disorders in human in the midst of a new life due to covid - 19.* Musik didefinisikan sebagai bunyi yang berasal dari alam. Musik terapi digunakan sebagai alternatif yang dapat menyeimbangkan emosi dan gangguan psikologi pada seseorang di lingkungan yang baru.”

Karena efektivitas musik klasik yang berguna sampai saat ini, maka musik klasik masih dipercaya sebagai media penyembuhan yang pengaplikasiannya sangat mudah, aman dan dipercaya memiliki khasiat yang dapat memperbaiki Kesehatan fisik, sosial, emosi dan kesadaran diri serta dapat menyeimbangkan fungsi otak kanan dan kiri. Menurut Kazemi (2012), mengatakan bahwa “secara fisiologis musik memutasi otak agar dapat melepaskan proses analisa terhadap lagu yang didengar, musik ditangkap melalui saraf koklearis dan diteruskan ke saraf otak kemudia mempengaruhi hipofisis untuk melepaskan hormon beta-endorfin yaitu hormon kebahagiaan, dan memberikan rasa aman yang sangat membantu menurunkan tingkat kecemasan, dengan memahami potensi terapi musik klasik sebagai metode yang mungkin efektif dalam mengurangi kecemasan pada anak usia sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas dari terapi musik klasik guna menurunkan tingkat kecemasan anak sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan menggunakan pendekatan metode *One Group Pre-Post Test design*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner serta uji statistik menggunakan uji statistic *Paired Sample t Test* dengan bantuan SPSS versi 25. Menurut Sugiyono (2019), penelitian pra- eksperimental merupakan salah satu metode kuantitatif yang digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh variable *independent (treatment)* perlakuan tertentu terhadap variable *dependent* atau hasil dalam kondisi yang terkendalikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian data penelitian menggunakan program IBM SPSS versi 25. Data khusus yang meliputi tingkat kecemasan sebelum diberikannya terapi musik klasik pada anak usia sekolah.

Tabel 1. Data Awal (*Pre-Test*)

No	Nama Responden	Pernyataan																				Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Aldriansyah	5	5	4	4	5	4	4	5	5	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	70
2	Anggi Sesya	4	4	3	2	5	3	3	4	5	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	63
3	Azzam Khedira	4	5	4	3	5	5	5	5	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	65
4	Bima	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	72
5	Essan karlo	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	3	2	2	3	2	3	3	3	71
6	Febby Nuraisyah	2	5	4	4	5	4	3	4	5	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	64
7	Muh. Fais Akbar	4	5	3	2	5	4	5	5	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	68
8	Nabila Chritin	3	5	2	2	3	5	5	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	61
9	Rafa Eja	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	72
10	Saif	4	5	5	2	4	5	4	3	4	5	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	67
11	Salim Ali	4	5	5	3	4	4	3	4	5	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	66
12	Salsa Bila	4	4	3	3	4	4	5	3	5	5	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	67
13	Suci Rohmawati	4	4	3	2	3	4	5	4	5	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	64
14	Vito Pniel	3	4	4	3	4	4	5	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	63
15	Zafira Nayla	4	5	3	2	5	3	4	4	5	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	64
		Jumlah																				997

Tabel 2. Kecemasan Anak Sekolah Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik

Kecemasan Sebelum Terapi Musik	N	Minimum	Maximal	Sum	Mean	Standar Deviasi
	15	61	72	997	66,47	3.502

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikannya terapi musik klasik kepada anak usia sekolah sebesar 66,47, dengan nilai terendah skala kecemasan 61 dan nilai tertinggi 72 dengan standar deviasi 3.502.

Tabel 3. Data Akhir (Post-Test)

No	Nama Responden	Pernyataan																				Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Aldriansyah	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	4	4	3	5	4	5	5	4	5	5	64
2	Anggi Sesya	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	5	4	4	5	4	4	4	57
3	Azzam Khedira	1	2	1	2	2	1	2	2	5	1	4	4	3	4	3	5	4	5	4	4	59
4	Bima	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	4	3	3	5	3	4	5	5	4	5	63
5	Essan karlo	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	63
6	Febby Nuraisyah	1	2	1	1	2	2	2	1	3	1	3	2	3	3	4	5	4	4	4	5	53
7	Muh. Fais Akbar	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	5	3	4	5	4	4	4	62
8	Nabila Chritin	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	4	4	4	5	3	5	4	4	5	5	58
9	Rafa Eja	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	3	4	4	5	5	5	4	5	63
10	Saif	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	4	4	3	5	3	4	5	4	4	5	57
11	Salim Ali	2	3	1	1	2	1	1	3	2	1	4	3	3	5	3	4	5	5	4	5	58
12	Salsa Bila	1	2	2	2	3	1	1	1	3	1	3	3	3	4	4	5	4	5	4	5	57
13	Suci Rohmawati	2	3	1	1	3	2	2	2	2	1	4	4	3	5	3	5	4	5	4	5	61
14	Vito Pniel	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	4	3	3	4	3	5	4	5	4	5	59
15	Zafira Nayla	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	5	3	3	4	3	4	5	4	5	5	60
		Jumlah																				894

Tabel 4. Kecemasan Anak Sekolah Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik

Kecemasan Setelah Terapi Musik	N	Minimum	Maximal	Sum	Mean	Standar Deviasi
	15	53	64	894	59.60	3.066

Setelah test awal diberikan, maka selanjutnya anak mengikuti prosedur berikutnya yaitu melakukan *treatment* menggunakan musik klasik sebagai terapi tujuannya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah. Setelah itu anak diberikan kuesioner Kembali untuk di isi guna mendapatkan data setelah diberikan terapi musik klasik. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikannya terapi musik klasik yaitu 59,60 dengan nilai terendah skala kecemasan 53 dan nilai tertinggi 64. Maka disimpulkan bahwa adanya penurunan skala tingkat kecemasan terhadap anak setelah diberikan terapi musik klasik.

Tabel 5. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.000000c
	Std. Deviation	2.55553458
Most Extreme Differences	Absolute	.176
	Positive	.13c
	Negative	-.176
Test Statistic		.176
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai signifikan > α 0,05. Dari tabel 5, uji normalitas data tersebut tertulis bahwa nilai signifikan dari data tersebut yaitu 0,200 yang artinya lebih besar daripada α 0,05 atau $0,200 > \alpha$ 0,05, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.386	1	28	.539
	Based on Median	.345	1	28	.562
	Based on Median and with adjusted df	.345	1	27.894	.562
	Based on trimmed mean	.372	1	28	.547

Uji homogenitas data digunakan untuk mengetahui apakah data mempunyai variasi yang sama (homogen) atau tidak. Dikatakan homogen, jika nilai $\text{sig} > \alpha 0,05$. Dari tabel diatas, nilai rata-rata signifikan adalah 0,547. Menurut kriteria $\text{sig} > \alpha 0,05$. Maka uji data homogenitas dinyatakan memiliki signifikan. $0,547 > \alpha 0,05$.

Tabel 7. Uji Hipotesis Data Menggunakan *Paired Sample t Test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pai	Pretest	6.867	2.642	.682	5.403	8.330	10.065	14	.000
r 1	-								
	Posttest								

Hasil *Paired Sample t Test* untuk mengetahui apakah terapi musik klasik memiliki efektivitas terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sekolah. Jika nilai signifikan $< \alpha 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t Test* di dapatkan $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$. Maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil ini menandakan bahwa adanya efektivitas dari pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan anak sekolah. Mendengarkan musik klasik selama kurang lebih 20 menit dapat mengurangi tingkat kecemasan yang membuat perasaan pendengar menjadi lebih tenang dan damai. Efektivitas dari pemberian terapi musik klasik diharapkan dapat membantu proses penurunan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah.

SIMPULAN

Dengan dilakukannya penelitian serta didapatkan data dari penelitian tentang efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sekolah, maka didapatkan kesimpulan yaitu rata-rata hasil pengukuran tingkat kecemasan setelah diberikannya terapi musik klasik pada anak berskala 59,60 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Dari hasil penelitian menggunakan uji *Paired Sample t Test* didapatkan $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak dan hasilnya adanya efektivitas dari pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan anak sekolah memiliki dampak **Baik**.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, Sri Melfa & Sitorus, Erita. (2019). *Buku Materi Pembelajaran Keperawatan Anak*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia
- Djohan. (2020). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6(1), 495-525. doi: <https://doi.org/10.1146%2Fannurev.clinpsy.121208.13120>
- Hidayatullah, Riyan & Hasymkan. (2016). *Dasar-Dasar Musik*. Yogyakarta : Arttex
- Hirza, Herna. (2020). Therapeutic Music Creation Based on Soundscape of North Sumatra as a Media for Relaxation amid the Covid-19 Pandemic. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 3(4), 2731-2742. doi : <https://doi.org/10.33258/birci.v3i4.1283>
- Kazemi, S., Ghazimoghaddam, K., Besharat, S., & Kashani, L. (2012). Music and anxiety in hospitalized children. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 6(1), 94-96. doi: <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2->
- Santrock, John. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Bandung: Erlangga.
- Simamora, M., Gulo, A. R. B., Pardede, J. A., & Putri, R. A. (2022). Terapi Bermain Lilin dan Musik terhadap Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 211-218. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.211-218>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta

- Suroso, Panji. (2022). Pembelajaran Seni Budaya Dengan Menggunakan Media Virtual Reality (Vr) Pada Tingkat Satuan Sma Berbasis Local Wisdom Sumatera Utara. *Gondang: Jurnal Seni Dan Budaya*, 6(1), 182. doi: <https://doi.org/10.24114/gondang.v6i1.35852>
- Taylor, Shelley E. (2018). *Health Psychology*. New York : Mc Graw-Hill Education.
- Widiastuti, Uyuni. (2020). *Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Musikal Terhadap Hasil Belajar Harmoni I dengan Mengontrol Pengetahuan Awal Mahasiswa Program Studi Pendidikan Musik Unimed*. (Doctoral Thesis, Universitas Negeri Medan). <https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/40323/>