

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Musik merupakan suatu seni yang sangat teratur dimana terdapat pola yang dapat membantu menyenangkan kondisi hati dan juga pikiran, yang terdiri dari ritme, melodi, dan harmoni. Didalam seni musik setiap orang memiliki selera masing-masing, seperti yang diketahui genre musik sangatlah banyak seperti rock, klasik, dangdut, dan juga pop. Salah satunya yaitu musik pop sangat sering sekali didengar oleh semua kalangan usia dan juga berbagai macam musik pop dari beberapa negara dihasilkan.

Musik *K-POP* sendiri merupakan musik yang saat ini sedang disegani oleh banyak orang, diaman *K-POP* ini merupakan musik yang bergenre pop yang berasal dari negara Korea Selatan. Musik *K-POP* saat ini sangatlah digemari oleh masyarakat korea sendiri dan juga masyarakat mancanegara. Tercatat bahwa hampir 68,1% penggemar musik *K-POP* adalah berasal dari luar negara Korea Selatan. Indonesia merupakan negara yang tercatat di media sosial twitter nomor urut 1 sebagai negara dengan penggemar *K-POP* paling banyak di dunia. Mengenai musik apapun genre yang dapat menenangkan suatu pikiran bisa dijadikan suatu metode penyembuhan salah satunya untuk mengalihkan fokus. (Koreaboo, 2022)

Musik bisa dijadikan sebagai bahan metode terapi non-farmakologi yang menjadikan terapi musik merupakan terapi yang sederhana, dan juga mudah untuk dijangkau. Keahlian musik memanglah sangat banyak sekali, seperti yang sudah

dijelaskan bahwa musik bisa dijadikan sebuah terapi yang dapat membantu seseorang menjadi lebih baik atau berkembangnya stimulasi pada otak.

Terapi musik merupakan suatu aktivitas terapeutik yang menggunakan media musik untuk membantu memperbaiki, mengembangkan, dan memelihara kesehatan mental dan juga fisik. Terapi musik memiliki efek yaitu sedasi, merangsang sistem limbik yang dimana sistem ini merupakan yang mengelola emosi. Dengan mendengarkan musik yang nyaman akan menciptakan suatu suasana yang menggembirakan, kenyamanan, dan juga meredakan kecemasan. (Ortega, 2019)

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional atau kejiwaan yang bersifat kompleks dan berkepanjangan yang terjadi karena seseorang mengantisipasi suatu situasi, peristiwa, atau keadaan dimasa depan yang akan melibatkan adanya ancaman terhadap pribadi dengan keadaan menyulitkan, tidak terduga, dan tidak terkendali. Kecemasan juga merupakan suatu respon terhadap ancaman, hal normal yang dirasakan disertai dengan adanya perkembangan, perubahan, pengalaman baru, dan identitas hidup. Hal-hal yang telah dijelaskan juga sering terjadi seiringnya pertambahan usia seperti pada fase remaja. (Kaplan, 2010)

Seseorang dikatakan sebagai remaja dikarenakan tidak bisa lagi disebut sebagai anak-anak, namun juga belum cukup matang untuk dikatakan sebagai dewasa (Sumara, 2017). Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yaitu 12-21 tahun. Namun WHO mengatakan usia remaja berada pada tahap usia 12-24 tahun, dan menurut Kementerian Kesehatan RI batasan usia

remaja yaitu 10-18 tahun. Difase usia tersebutlah yang membuat pemicu adanya kecemasan.

Seperti data dari Dokter Spesial Kedokteran Jiwa Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2021 76,1% pada pasien yang menggunakan SWAPERIKSA menderita masalah kecemasan. Seperti data pada RISKESDAS tahun 2018 remaja (15-24 tahun) menjadi urutan ke empat sebagai penderita masalah kesehatan jiwa dengan hasil 6,2%. RISKESDAS Jawa Barat tahun 2018 tercatat bahwa gangguan jiwa skizofrenia/psikosis sebesar 4,97 dimana 4,62% dari perkotaan dan 5,92% dari pedesaan. Di Kota Depok sebanyak 7,8% mengalami gangguan jiwa skizofrenia/psikosis. I-NAMHS menyatakan dalam penelitiannya yang terbaru bahwa remaja saat ini mengalami gangguan cemas sebesar 3,7% dimana angka tersebut angka paling tertinggi diantara gangguan mental yang dialami remaja lainnya.

Remaja saat ini sangatlah aktif dalam melakukan suatu perkembangan terutama dalam bakat, remaja-remaja yang ada biasanya melakukan aktivitas seperti menari, menyanyi, melukis, dll. sehingga hal seperti itu dapat membuat adanya prestasi, seperti dancer remaja yang ada di kota Depok, banyak sekali yang memiliki prestasi, salah satunya dancer remaja di YAPEMRI Depok. Dancer akan sering selalu melakukan pertunjukan yang telah mereka lakukan selama latihan, namun suasana saat pertunjukan dan latihan sangatlah berbeda, sehingga suasana tersebut bisa menyebabkan terjadinya kecemasan.

Menari merupakan suatu bakat yang banyak sekali digemari oleh kalangan remaja, dan tidak juga dapat menimbulkan kecemasan karena khawatirnya saat

melakukana sesuatu. Kecemasan pada remaja timbul akibat banyaknya sebab, seperti takutnya mengalami kegagalan dalam melakukan suatu hal, contohnya saat ingin melakukan pertunjukan tari, yang dapat menimbulkan rasa khawatir yang berlebihan akan mengalami kegagalan, hal seperti itu dapat mengganggu konsentrasi dan juga akan menyebabkan terjadinya kecemasan. Dancer yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi penampilan sebelum pertunjukan, dan kecemasan dapat dikontrol dengan melakukan relaksasi menggunakan terapi, salah satunya yaitu terapi musik.

Terapi musik dapat menurunkan kecemasan pada pasien operasi CABG dengan grade C, dan juga terapi ini merupakan terapi nonfarmakologi yang tidak memiliki efek samping, ekonomis, dan mudah dilakukan (Eprina, 2019). Terapi musik dalam menurunkan kecemasan remaja di masa pandemi covid-19 menyarankan melakukan terapi musik sebagai pelayanan asuhan keperawatan. Secara komprehensif bagi pasien dengan kecemasa, karena penggunaan terapi musik dengan metode yang mudah, efektif, murah dan aman untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Kalimat tersebut terdapat pada jurnal yang diteliti oleh (Sulitryoni, 2021)

Pada penelitian ini mengatakan bahwa pengaruh terapi musik korean pop sangat berpengaruh dalam penurunan tingkat stress siswa, dan juga peneliti menyimpulkan bahwa terapi ini merupakan terapi yang dapat mengurangi tingkat stres pada siswa (Wahyuningsih, 2022). Tidak hanya mengenai masih psikologi namun pengaruh terapi musik terhadap pasien pra operasi dirumah sakit juga sangat berpengaruh, pemberian terapi musik dengan terapi pembacaan Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien. (Faradisi, 2021)

Pada pasien kanker memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, maka terapi musik juga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien kanker. Terapi musik sangat efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker (Nurlina, 2021). Meningkatnya kecemasan pada remaja menjadi suatu kekhawatiran dalam permasalahan kesehatan jiwa. Penelitian membuktikan bahwa terapi musik dengan kecemasan dapat membantu kecemasan remaja, seperti penelitian mengenai terapi musik dalam menurunkan kecemasan remaja dimasa pandemi *Covid-19* dengan hasil yang efektif (Sulitryoni, 2021)

Pengaruhnya terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada atlet juga membuahkan hasil yang efektif, seperti yang dijelaskan dalam pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepakbola SMAN 1 Sewon, terapi musik yang digunakan berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, dibandingkan dengan yang tidak diberikan terapi (Afriadi, 2020)

Karena tingkat penyuka musik *K-POP* sangat tinggi dan juga kecemasan dancer remaja menjadikan suatu kekhawatiran maka terapi musik menggunakan genre *K-POP* menjadikan peneliti ingin mengetahui apakah efektivitas terhadap tingkat kecemasan dancer remaja di YAPEMRI Depok. Penjelasan diatas menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, bagaimana efektivitas terapi musik *K-POP* terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

1.2 Rumusan Masalah

Kecemasan merupakan permasalahan yang masuk kedalam kategori gangguan kesehatan psikologis. Kecemasan dapat dialami oleh kalangan usia dari anak-anak hingga dewasa, tidak terduga bahwa kecemasan dialami remaja, dimana fase remaja sedang difase menuju dewasa yang menyebabkan perubahan pada fisik dan juga psikologis. Kecemasan yang dialami remaja banyak sekali penyebabnya seperti takut mengalami kegagalan, krisis situasional, dll. Takut mengalami kegagalan merupakan hal yang sering dialami oleh seseorang yang akan melakukan suatu hal kegiatan, salah satunya penari remaja dimana mereka merasakan hal takut akan kegagalan dan sulit mengontrol emosi mereka.

Dalam upaya mengatasi kecemasan yang dialami penari remaja dalam menghadapi kecemasan sebelum melakukan pertunjukan diperlukan perlakuan untuk mengatasi permasalahan kecemasan, salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan terapi musik, dimana terapi musik merupakan hal sederhana yang dapat dilakukan saat mengatasi permasalahan kecemasan, dengan mendengarkan musik. Menyesuaikan dengan era modern ini terapi musik dapat menggunakan genre atau aliran apapun, salah satunya musik *K-POP*, dimana banyak sekali lagu *K-POP* yang mengandung konsep ceria. Berdasarkan rumusan masalah peneliti tertarik dan ingin mengetahui bagaimana Efektivitas Terapi Musik *K-POP* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum Pertunjukan Pada Dance Remaja di YAPEMRI Depok.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik responden terhadap efektivitas terapi musik *K-POP* terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden terhadap, efektivitas terapi musik *K-POP* terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

1.3.2.2 Mengetahui efektivitas terapi musik *K-POP* terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

1.3.2.3 Mengetahui hubungan efektivitas terapi musik *K-POP* terhadap penurunan tingkat kecemasan dancer remaja di YAPEMRI Depok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Terapi musik memberikan manfaat sebagai terapi alternatif non-farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada dancer remaja yang mengalami kecemasan, dan juga untuk menambah pengetahuan mengenai terapi untuk penanganan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1.4.2.1 Bagi responden

Membantu responden mengurangi kecemasan yang dialami oleh responden, mencegah kecemasan berkepanjangan, dan menambah pengetahuan.

1.4.2.2 Bagi masyarakat

Membantu masyarakat mengurangi rasa kecemasan yang dialami masyarakat umum, mencegah kecemasan dengan skala berkepanjangan, dan menambah pengetahuan.

1.4.2.3 Bagi pelayanan kesehatan

Membantu merekomendasikan terapi musik ini sebagai terapi non-farmakologi untuk membantu pasien, dan juga untuk membantu meningkatkan pelayanan dengan pelayanan yang mudah dan murah.

