

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase remaja merupakan masa di mana manusia mengalami pergolakan emosi, pikiran, dan perasaan yang sangat besar. Salah satu yang sering dialami remaja yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan hal normal apabila kecemasan tersebut dapat mendukung adaptif seseorang untuk mempersiapkan hal apa yang ditakuti. Kecemasan akan menjadi hal tidak normal apabila direspon berlebihan. Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dan pernah dialami manusia dan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan muncul pada saat keadaan emosi saat seseorang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat khawatir, jantung berdetak kencang, dan naiknya tekanan darah (Pertwi et al., 2021).

WHO menyatakan bahwa terdapat lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia menderita kecemasan. Prevalensi kecemasan menunjukkan 9,1% orang berusia 13-18 tahun memiliki kecemasan sosial, pada kelompok dewasa menunjukkan 9,7% mengalami kecemasan sosial. Di Asia Tenggara terdapat 9,8% mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2018. Selanjutnya di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut survey *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAHMAS)* tahun 2022, untuk remaja rentang usia 10-17 tahun, dimana yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3.7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor sekitar 1%, gangguan perilaku, 0.9%, serta gangguan PTSD dan ADHD masing-masing 0.5%. Kemudian jumlah persentase gangguan kecemasan di Jawa Barat sebesar 6,5% (Riskesdas 2018) dan di Bogor kejadian tingkat kecemasan 40-45%.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami kecemasan. Peningkatan kecemasan di kalangan remaja saat ini banyak menjadi masalah. Penyebabnya juga beragam, tetapi sebagian besar disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan. Sebagian besar lagi sangat khawatir tentang penilaian orang lain terhadap mereka. Bahkan terkadang, mereka yang mengalami situasi keluarga yang baik, juga mengalami kecemasan.

Tingkat kecemasan juga sangat berpengaruh pada kelangsungan dan kesejahteraan kehidupan remaja. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mempengaruhi kualitas hidup, dan bahkan berdampak pada kesehatan fisik. Sebuah tinjauan sistematis terhadap studi epidemiologi mendokumentasikan masalah kesehatan mental pada remaja di seluruh Afrika sub-Sahara, berdampak pada kejadian depresi, gangguan kecemasan, kesulitan emosional dan perilaku, stres pascatrauma, serta perilaku bunuh diri pada populasi remaja secara umum dan kelompok berisiko tertentu di 16 negara sub-Sahara dilaporkan (Jörns-Prentati et al., 2021). Namun, dibalik dampak kecemasan tersebut terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan seseorang untuk menurunkan tingkat kecemasan seperti halnya melakukan pola hidup yang sehat, terapi-terapi non farmakologi seperti terapi musik.

Berbagai penelitian melaporkan bahwa terapi komplementer yang berkembang salah satunya terapi musik. Suatu penelitian eksperimen terapi musik yaitu intervensi terapi musik terhadap nyeri dan kecemasan, hasil menunjukkan bahwa terapi musik secara efektif mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tingkat kecemasan (Woerjatmoko, 2019). Kemudian penelitian terkait pengaruh terapi musik terhadap kecemasan memberikan hasil perubahan signifikan pada skala kecemasan, hasil pre-test 12,55 dalam kategori tinggi dan post-test 7,852 dalam kategori sedang. Hasil ini

menunjukkan terapi musik klasik Mozart dapat mengurangi kecemasan (Yuspitasari et al., 2020). Sedangkan penelitian lainnya (Natalya, 2020) kurang lebih 70% responden dari berbagai usia mengalami kecemasan yakni kecemasan ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Kini telah banyak dikembangkan terapi dalam mengurangi atau mengatasi kecemasan yang salah satunya terapi distraksi. Penelitian ini menjadi sangat penting karena akan mengukur pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pesantren Al Ihya Bogor. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada remaja guna keberlangsungan dan kesejahteraan kehidupannya. Melalui studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan di Pesantren Al Ihya Bogor pada tanggal 31 Mei 2024 dengan 10 siswi didapatkan 5 dari 10 responden mengalami kecemasan, 5 dari 10 responden belum mengetahui tentang pengaruh terapi musik klasik sebagai cara untuk mengurangi kecemasan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di Pesantren Al Ihya Bogor” yang mana sebelumnya belum pernah ada penelitian dan pemberian edukasi mengenai mengatasi kecemasan di Pesantren Al Ihya Bogor.

1.2 Rumusan Masalah

WHO menyatakan bahwa terdapat lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia menderita kecemasan. Prevalensi kecemasan menunjukkan 9,1% orang berusia 13-18 tahun memiliki kecemasan social. Selanjutnya di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut survey *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAHMAS)* tahun 2022, untuk remaja rentang usia 10-17 tahun, dimana yang paling

banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3.7%. Kemudian berdasarkan data Riskesdas (2018) jumlah persentase gangguan kecemasan di Jawa Barat sebesar 6,5% dan di Bogor kejadian tingkat kecemasan 40-45%. Apakah terapi musik klasik mozart dapat memberikan pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja putri, dan bagaimana perbedaan sifat kecemasan sebelum dan setelah penerapan terapi musik klasik mozart pada remaja putri di pesantren Al Ihya Bogor.

1. 3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui efek musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di Pesantren Al Ihya Bogor.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui nilai rata-rata kecemasan remaja putri sebelum dan sesudah terapi musik klasik mozart.

1.3.2.2 Mengevaluasi efektivitas terapi musik dalam mengurangi kecemasan pada remaja putri di Pesantren Al Ihya Bogor.

1.3.2.3. Menggali perbedaan efektivitas musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri pada kelompok eksperiment dan kelompok kontrol di Pesantren Al Ihya Bogor.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Putri

Menambah pengetahuan remaja putri bagaimana cara mengurangi kecemasan yang salah satunya dengan cara mendengarkan musik klasik mozart.

1.4.2 Bagi Pesantren Al Ihya

Dapat menyediakan fasilitas yang memadai di UKS, sehingga dapat memfasilitasi dengan baik pemberian alternatif terapi musik klasik mozart bagi siswi yang mengalami kecemasan di sekolah.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Menambah pemahaman mahasiswa tentang manfaat terapi musik klasik mozart dan menjadi tambahan sumber referensi dan literasi dalam penelitian yang berkaitan dengan kecemasan pada remaja putri.

