

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal sebagai masa gawat dalam perkembangan kepribadian, sebagai masa yang penuh dengan masalah ataupun stres. Dalam masa ini individu dihadapi dengan pertumbuhan yang cepat, berupa perubahan-perubahan badaniah dan pematangan seksual. Ketika seseorang sedang menunggu suatu berita yang penting, sering kali merasakan suatu kecemasan. Orang-orang yang berada pada suatu situasi yang berbahaya atau situasi yang tidak mereka kenal, seperti seseorang merasakan kecemasan atau ansietas (Apriady T dkk, 2016)

Ansietas atau kecemasan adalah rasa kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Ansietas pada tingkat tertentu dianggap normal, tetapi apabila terjadi terus menerus terjadi ansietas dimana fungsi homeostasis gagal mengadaptasi maka akan terjadi cemas yang patologis. Gejala ansietas terdiri dari dua komponen yaitu psikis/mental dan komponen fisik. Gejala psikis berupa ansietas atau kecemasan itu sendiri. Komponen fisik merupakan manifestasi dari keterjagaan yang berlebihan seperti jantung berdebar, nafas mencepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki dingin, dan ketegangan otot yang biasanya mengenai otot tengkuk, pelipis, atau punggung (Widyartini N, 2016)

Kecemasan atau ansietas adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang biasanya dialami oleh semua makhluk dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Ansietas terhadap individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu yang merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan. Ansietas terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga atau identitas diri seseorang yang sangat mendasar bagi keberadaan individu (Citradewi DA, 2017).

WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan akan menjadi salah satu penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. International WHO Multi-center Study pada Psychological Problems in General Health Care mengungkapkan bahwa kurang lebih 7,9% pengunjung pusat pelayanan primer ditemukan memiliki kriteria diagnostik untuk gangguan ansietas menyeluruh berdasarkan atas DSM-III-R. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lieb dkk. 4 dari hampir 2.000 orang yang mendatangi 5 pusat pelayanan primer di Eropa, 22% mengeluhkan masalah berhubungan dengan ansietas didiagnosis gangguan ansietas menyeluruh mempergunakan *composite international diagnostic interview (CIDI)*. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada 2007, prevalensi masalah mental emosional yakni ansietas ada sebanyak 11,60% dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa (Suwanto dkk, 2016)

Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah atau kepiluan (distress/sadness), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat atau kegembiraan (interest/excitement). Kecemasan bisa diasumsikan suatu campuran berbeda ke seberang situasi dan waktu, misalnya dalam diri seseorang; ketakutan, kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut sebagai “kecemasan” dengan individu. Dalam kejadian yang lain, rasa bersalah dan malu adalah dikombinasikan dengan ketakutan. Secara alami, gabungan seperti itu membuat sulit untuk menyatakan kecemasan secara tepat. Meskipun demikian, kecemasan dianggap sebagai suatu campuran dari emosi pokok dan bawaan, yang dimodifikasi dengan pelajaran dan pengalaman (Hayat, 2014).

Beban pendidikan merupakan salah satu stresor utama pada usia remaja dan dewasa muda. Ujian seringkali memicu ansietas pada siswa-siswi yang akan menghadapinya. Situasi menjelang ujian biasanya siswa dihadapkan dengan berbagai tekanan dan beban pikiran yang begitu besar (Widyartini, 2016).

Mendengarkan musik dapat mengurangi stres atau rasa cemas karena dengan mendengarkan musik dapat menenangkan jiwa. Hal ini menyebabkan pikiran lebih rileks saat mendengarkan lagu dan ikut menyanyikannya (Suwanto, 2016) Musik juga merupakan sarana utama yang mampu membantu mengekspresikan diri secara verbal, merangsang fungsi intelektual sehingga diharapkan dapat memberikan hal yang positif pada pasien (Lumbantobing V, 2016).

Menggunakan terapi musik memiliki efek samping lebih kecil serta terapi musik memiliki keuntungan seperti biaya yang dikeluarkan tidak mahal dan lebih praktis, jika dibandingkan dengan terapi menggunakan obat-obatan, sedangkan penelitian yang menggunakan terapi musik yang disukai masih sangat jarang dilakukan di Indonesia. Terapi musik ini dapat membantu secara alami menyehatkan kerja jantung dan mencegah terjadinya serangan stroke yang memperlancar dan menormalkan tekanan darah dengan musik relaksasi. Efek relaksasi dari terapi musik dan stimulasi gelombang pembuluh darah sehingga berfungsi melancarkan peredaran darah diseluruh tubuh (Finasari, 2014).

Sebagai kesimpulan, terapi musik efektif untuk menurunkan kecemasan pada masyarakat. Dengan berbagai macam jenis musik di seluruh dunia, masyarakat dapat menentukan jenis musik yang sesuai dengan selernya. Banyak alternatif lain apabila masyarakat tidak menyukai jenis musik klasik untuk di dengarkan sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan mereka.

Karya tulis ilmiah ini di buat dalam bentuk media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dengan luaran dalam bentuk booklet. Media penyuluhan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu dalam proses pendidikan seseorang atau masyarakat memperoleh pengalaman atau pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan, tetapi masing-masing memiliki intensitas yang berbeda-beda dalam membantu persepsi seseorang. Penulis memilih media booklet yang berjudul, “Mengurangi Tingkat Kecemasan Dengan Terapi Musik” yang digunakan sebagai

media edukasi atau pendidikan kesehatan karena sangat efektif untuk diberikan pada mahasiswa dan juga booklet dapat dibagikan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, Line, dan Twitter. Media booklet memiliki banyak kelebihan diantaranya barang yang fleksibel dengan harga yang terjangkau serta menyediakan informasi yang lengkap untuk dipahami mahasiswa. Selain itu booklet dapat di buat dengan berbagai macam desain yang menarik. Dengan booklet ini diharapkan penulis dapat memberikan informasi terutama untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan atau ansietas sebelum menghadapi ujian supaya menjadi lebih rileks dengan di berikananya terapi musik.