

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia untuk memperoleh ilmu pengetahuan, merencanakan kehidupan masa depan yang lebih baik, dan merupakan investasi yang berharga bagi setiap individu. Pendidikan adalah upaya mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kebijakan Pendidikan dan Pengeluaran kita kini memiliki rumusan formal dan fungsional sebagaimana tertuang dalam, sebagaimana dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas yaitu : pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki keputusasan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Untuk mendapatkan pendidikan tersebut bisa kita tempuh melalui jenjang pendidikan TK, SD, SMP, dan SMA, Sampai jenjang perguruan tinggi.

Siswa sekolah menengah pertama berada pada tahap remaja awal dengan rentang usia antara 12-15 tahun. Pada usia ini, siswa berada dalam masa pubertas, dimana terjadi transisi dan perkembangan pada dirinya baik

secara fisik, psikis, maupun secara sosial. Siswa mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha tidak tergantung pada orang tua.

Berbicara di depan umum atau di depan banyak orang bukanlah suatu hal yang mudah apalagi bagi siswa SMP. Sebagian siswa merasa gugup bahkan merasa tersiksa jika diminta oleh guru untuk berbicara di depan kelas ataupun menyampaikan pendapat dan bertanya didalam kelas. Kondisi seperti ini merupakan suatu bentuk dari kecemasan berbicara di depan umum yang ditandai dengan reaksi fisik maupun psikologis. Menurut (Ramaiah, 2003) kecemasan ialah menunjukkan reaksi terhadap bahaya yang memperingatkan orang 'dari dalam' secara naluri bahwa ada bahaya dan orang tersebut mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut.

Dalam disiplin ilmu komunikasi, rasa malu atau kecemasan dikenal dengan *Communication Apprehension (CA)*, yaitu rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain (*a sense of anxiety with either real or anticipated communication with others*) (Muslimin & Maswan, 2021). Kecemasan dalam berkomunikasi ini dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan yang serius bagi setiap orang, sepanjang individu tersebut mampu mereduksi *communication apprehension (CA)* yang dihadapainya, sehingga tingkat kecemasannya tidak mengganggu atau berpengaruh terhadap tindak komunikasi yang dilakukannya.

Kecemasan seringkali diikuti oleh gejala mental (psikologis) dan gejala fisik (fisiologis). Gejala-gejala psikologis (seperti ketakutan,binggung, tidak dapat berkonsentrasi, khawatir, dan gelisah.Sedangkan, gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat tampak pada pernafasan menjadi lebih cepat, aktivitas berlebihan pada sistem syaraf otonom atau tegangan otot, jantung berdebardebar berkeringat, sakit kepala (Khairunisa, 2019) . Sedangkan siswa yang tidak mengalami kecemasan ialah tidak mengalami gejala kecemasan diatas.

Kecemasan berbicara di depan kelas dapat memengaruhi proses pembelajaran siswa di sekolah. Penilaian guru di sekolah terhadap siswanya bukan saja di lihat dari hasil belajar tetapi juga berdasarkan keaktifaan siswa didalam kelas, baik itu aktif dalam bertanya maupun memberikan pendapat. Jika siswa merasa kecemasan dalam berbiacara maka ia tidak berani untuk menyampaikan pendapat dan bertanya didalam kelas. Menurut Rosadah (dalam Kurniawati & Siswono, 2014) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor pengahambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang. Seperti berkonsentrasi, mengingat pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan berbicara didepan umum di atas dapat peneliti simpulkan kecemasan berbicara di depan kelas ialah suatu bentuk reaksi terhadap sesuatu yang ditakutinya dan merasa terancam

oleh sesuatu yang dilakukan yakni berbicara di depan banyak orang secara formal, siswa merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan itu semua.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan ketika melaksanakan PLKPLS di SMP Negeri 19 Kota Jambi pada 15 Februari 2022 sampai dengan 31 Mei 2022 peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa siswa di dalam satu kelas yang tidak mau berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat dan bertanya di dalam kelas padahal dalam mengerjakan tugas siswa tersebut mampu tetapi jika di minta untuk berbicara di depan kelas siswa tersebut tidak mampu dan tidak mau.

Hasil pra penelitian yang telah peneliti lakukan di kelas VIII SMP Negeri 19 Kota Jambi pada tanggal 29 November 2022 menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas khususnya kelas VIII B. Perilaku yang dialami siswa ialah siswa menghindar jika diminta oleh guru berbicara di depan kelas, tangan bergemetar, merasa tidak tenang, denyut jantung terasa lebih cepat dan merasa gugup berbicara di depan kelas.

Salah satu teknik yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas ialah dengan memberikan terapi musik. Terapi musik adalah proses yang terencana, bersifat preventif untuk penyembuhan individu yang mengalami kelainan atau hambatan dalam pertumbuhannya, baik fisik, motorik, sosial-emosional maupun mental intelegensi (Suryana, 2012:11)

Menurut Djohan (dalam Geraldina, 2017) Terapi musik merupakan terapi yang dilakukan menggunakan musik dan aktivitas musik untuk memfasilitasi proses terapi dalam membantu kliennya. Sebagaimana halnya terapi yang merupakan upaya yang di rancang untuk membantu orang dalam konteks fisik atau mental, terapi musik mendorong klien untuk berinteraksi, improvisasi, mendengarkan, atau aktif bermain musik.

Menurut Federasi Terapi Musik Dunia (WMFT) (dalam Djohan, 2006, p. 28) terapi musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik (suara, irama, melodi, dan harmoni) oleh seorang terapis musik dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya.

Musik ialah kumpulan suara dan melodi, ritme serta harmoni yang dapat membangkitkan emosi pendengarnya. Musik dapat membuat pendengarnya memiliki suasana hati menjadi lebih bahagia bahkan bisa membuat pendengarnya menangis, semua itu tergantung jenis musik apa yang orang itu dengarkan. Terapi musik dapat membantu orang yang memiliki masalah emosional dan mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif pada suasana hati dan membantu memecahkan masalah. Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan, Aizid (dalam Larasati & Prihatanta, 2019).

Dari beberapa pengertian terapi musik di atas peneliti dapat menyimpulkan terapi musik ialah salah satu jenis terapi yang dapat diberikan kepada orang yang sedang mengalami masalah dan hambatan didalam dirinya salah satunya ialah mengalami kecemasan berbicara didepan umum.

Ada berbagai jenis musik atau biasa yang disebut genre, diantaranya adalah musik klasik, jazz, RnB, Hip Hop, Rock, dsb. Saat ini musik sudah banyak digunakan dalam metode terapi. Salah satu jenis musik yang bisa digunakan adalah musik klasik karya Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) atau biasa disebut musik Mozart.

Musik klasik memiliki alunan lembut dan ringan yang cocok untuk diputar atau diperdengarkan ke semua orang, oleh karena itu musik klasik karya Mozart ini yang paling dianjurkan sehingga banyak digunakan sebagai media dalam terapi musik atau dalam terapi musik relaksasi. Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa musik karya Mozart memberikan efek paling positif bagi mereka yang mendengarkan, penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Don Campbell dan mengistilahnkannya sebagai “Efek Mozart”.

Mendengarkan musik Mozart dipercaya dapat merilekskan dan menenangkan tubuh serta pikiran, musik ini memperlambat dan menyeimbangkan kinerja otak, meningkatkan produktivitas, menutupi perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat menghilangkan kecemasan

serta mengurangi stres, ini dapat diartikan bahwa musik klasik ini bisa digunakan dalam terapi musik relaksasi.

Permasalahan di atas diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Larasati & Prihatanta, 2019) mengenai terapi musik sangat efektif untuk kecemasan, menunjukkan bahwa terapi musik merupakan intervensi yang sangat efektif secara signifikan untuk menurunkan atau mengurangi gangguan kecemasan individu. Sehingga terapi musik ini dapat diterapkan sebagai intervensi dalam menangani individu yang mengalami gangguan kecemasan ataupun perasaan cemas dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul penelitian yaitu : **“Penggunaan Terapi Musik Mereduksi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Kelas di SMP Negeri 19 Kota Jambi ”**

B. Batasan Masalah

Agar lebih fokus dan tidak meluas, maka penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terjadinya kesalahan sehingga dapat memperjelas permasalahan pembahasan yang dimaksud. Maka peneliti membatasi masalah-masalah yang ada ialah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pra penelitian yang peneliti lakukan peneliti hanya meneliti siswa kelas VIII A dan VIII B SMP Negeri 19 Kota Jambi.

2. Peneliti hanya terfokus pada penggunaan terapi musik kepada siswa yang mengami kecemasan berbicara di depan kelas
3. Jenis musik yang peneliti gunakan pada penelitian ini ialah terapi musik menggunakan musik klasik karya Mozart.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah terapi musik efektif untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah peneliti paparkan maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengungkapkan efektivitas penggunaan terapi musik mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas.

E. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian tersebut maka diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini merupakan sumbangan pengetahuan baru, khususnya dalam dunia bimbingan dan konseling terkait penggunaan terapi musik mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin

mengkaji tentang terapi musik dengan subjek, jenis metode maupun tempat penelitian yang berbeda.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Sebagai informasi ilmiah guna untuk memperluas wawasan dan pemahaman tentang penggunaan terapi musik mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas.

b. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang penggunaan terapi musik untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas sehingga menambah kemampuan guru BK dalam membantu siswa mengurangi kecemasan yang dimilikinya.

c. Bagi siswa

Membuat siswa untuk lebih aktif dalam berbicara di depan kelas dan mengurangi kecemasan yang dialaminya.

F. Angapan Dasar

Menurut Sutja dkk (2017:47) anggapan dasar atau asumsi dasar merupakan prinsip, kepercayaan atau predisposisi yang digunakan peneliti untuk membangun hipotesis atau pertanyaan penelitian. Adapun anggapan dasar dalam penelitian ini ialah:

1. Setiap siswa memiliki kecemasan berbicara di depan kelas masing-masing yang berbeda.
2. Penggunaan terapi musik dapat mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas.

G. Hipotesis

Ha : Terapi Musik efektif untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas

Ho : Terapi musik tidak efektif untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas.

H. Definisi Operasional

Menurut Sutja dkk (2017:53) definisi operasional ini adalah inti dari permasalahan yang akan diteliti dan menduduki tempat yang amat penting dalam setiap penelitian. Definisi operasional dalam penelitian ini ialah:

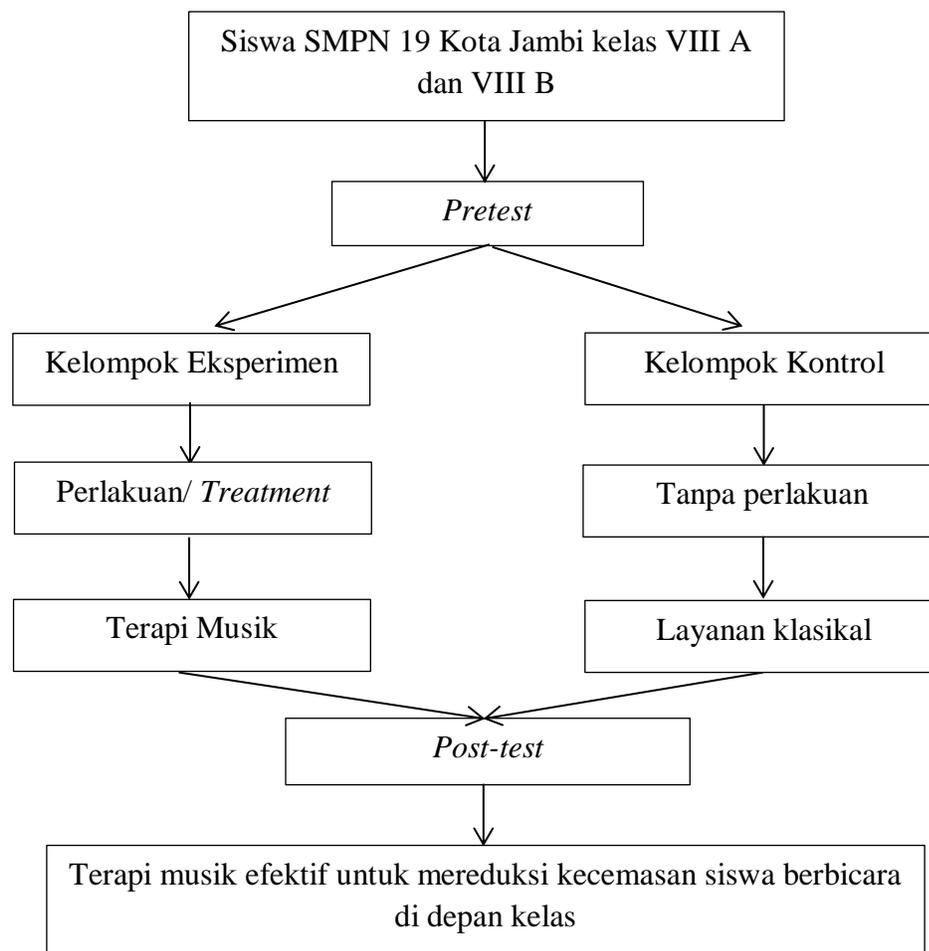
Terapi musik adalah terapi yang bersifat non verbal, dengan bantuan alat musik pikiran klien dibiarkan untuk mengembara, baik untuk mengenang hal-hal yang membaahagiakan, membayangkan ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal yang diimpikan dan di cita-citakan atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang terjadi.

Mozart merupakan salah satu komposer ternama yang menciptakan berbagai macam musik klasik eropa yang memiliki nama panjang Wolfgang Amadeus Mozart.

Kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak.

I. Kerangka Konseptual

Menurut Sutja dkk (2017:54) kerangka konseptual atau disebut juga paradigma adalah gambaran tentang alur pikir yang digunakan dalam penelitian.



Gambar 1.1 Kerangka konseptual