

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan yang dibutuhkan oleh manusia tidak hanya berupa kesehatan tubuh, namun perlu juga adanya perhatian pada kesehatan kondisi mental. World Health Organization (WHO, 2001) memberikan pernyataan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk dapat mengelola stress kehidupan dengan wajar, agar dapat bekerja dengan produktif serta menghasilkan, dan memberikan peran serta pada komunitasnya. Seseorang yang merasakan gangguan kesehatan mental, akan kesulitan untuk menjalankan aktifitas dengan optimal. Oleh sebab itu, selain menjaga kebugaran tubuh penting pula untuk menjaga serta memperhatikan kesehatan mental agar terhindar dari gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (*anxiety*).

Kecemasan (*anxiety*) menurut (May, 1950 dalam Pratiwi, 2010) merupakan afek atau perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat berupa ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul akibat sesuatu yang mengecewakan serta ancaman terhadap keinginan pribadi. Sedangkan, menurut Syamsu Yusuf (2009: 43) mengemukakan cemas (*anxiety*) sebagai ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut, kekhawatiran, serta rasa tidak aman yang muncul dalam menghadapi tuntutan realitas, ditambah kerisauan akan hal-hal yang objek maupun alasannya tidak jelas.

Rasa cemas merupakan suatu hal yang wajar dapat dirasakan oleh siapa saja, hampir tiap individu pasti pernah mengalami kecemasan sesuai dengan tingkatannya masing-masing. Manifestasi kecemasan yang terjadi bergantung pada kematangan

pribadi, pemahaman dalam menghadapi ketegangan, harga diri, dan mekanisme koping yang digunakannya (Asmadi, 2009). Jika seseorang individu terus mengalami kecemasan bahkan hingga berlebihan, dikhawatirkan kecemasan tersebut akan mengganggu individu dalam beraktivitas.

Meskipun meresahkan, namun kecemasan memiliki fungsi tersendiri terhadap diri manusia. Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Sependapat dengan Freud, Koeswara (1997) juga menyampaikan bahwa kecemasan berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu dapat mempersiapkan bahaya yang mengancam itu. Oleh karena itu, sebaiknya kecemasan yang timbul dalam diri tiap individu dapat dikendalikan dengan baik agar tidak mengalami kecemasan berlebihan dan mengganggu individu dalam beraktivitas.

Berdasarkan Data Riskesdas 2018 ditunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk di Indonesia. Jika dilihat berdasarkan data proyeksi penduduk BAPPENAS tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas pada tahun 2018 sejumlah kurang lebih 131.546.500 penduduk, dengan demikian 6,1% diantaranya atau setara kurang lebih 7.892.790 penduduk mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Jumlah tersebut tidak dapat dikatakan sebagai jumlah yang sedikit. Semakin banyak penduduk yang mengalami kecemasan dikhawatirkan dapat membuat kualitas generasi penerus bangsa menjadi buruk. Maka dari itu penting untuk menjaga kesehatan individu dari kondisi kesehatan mental yang terganggu khususnya kecemasan.

Banyak hal yang dapat menjadi penyebab timbulnya kecemasan seperti ujian, kesehatan, relasi sosial, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan (Hidayati, 2008). Selain dari hal-hal yang sering dijumpai tersebut, kecemasan dapat pula ditimbulkan oleh bahaya dari luar atau bahaya dari dalam diri, dan pada umumnya ancaman tersebut bersifat samar-samar (tidak jelas), bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, seperti pikiran, perasaan, keinginan

dan dorongan (Gunarsa, 2007). Seorang individu biasanya memiliki ekspektasi tersendiri terhadap suatu hal yang sedang ia jalani. Ekspektasi tersebut dapat berbentuk ekspektasi buruk terhadap suatu hal, yang pada kenyataannya belum tentu sesuai dengan ekspektasi yang dikhawatirkan, namun sayangnya ekspektasi tersebut terlanjur membuat individu merasa khawatir dan cemas.

Spielberger (dalam Safaria & Saputra, 2012: 53) menjelaskan kecemasan ke dalam dua bentuk. Bentuk yang pertama, yaitu *trait anxiety*. *Trait anxiety* merupakan adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapinya diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan tersebut disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya. Bentuk kecemasan yang kedua, yaitu *state anxiety*. *State Anxiety* merupakan suatu kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Dalam hidup tiap individu, terdapat banyak kejadian yang dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Kejadian yang terjadi dapat berupa kejadian yang menyenangkan maupun menyedihkan. Contoh kejadian menyedihkan, yaitu ketika seseorang kehilangan orang yang disayang. Kejadian tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Ketika kehilangan orang yang disayang, tentu akan terjadi perubahan yang mencolok dalam rutinitas sehari-hari. Bayangan mengenai bagaimana orang tersebut akan melanjutkan hidup tanpa kehadiran orang yang disayang, menjadi alasan rasa takut dan khawatir itu muncul. Perubahan kondisi yang kemungkinan diikuti suatu hilangnya kebiasaan kehadiran orang tersayang tersebut dapat memunculkan rasa kehilangan yang berujung takut serta khawatir. Rasa takut tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya gangguan kecemasan. Kejadian tersebut dapat dikatakan sebagai *state anxiety*, dimana individu tersebut merasa cemas akibat melanjutkan hidup tanpa kehadiran orang yang disayang.

Tidak hanya kehilangan, pemikiran mengenai masa depan juga dapat menimbulkan kecemasan. Ketika seorang mahasiswa sedang menyusun skripsi guna memenuhi syarat kelulusan pendidikannya, rasa cemas dapat muncul, lantaran timbul perasaan takut akan kemungkinan tidak diterimanya skripsi yang sedang ia susun tersebut. Meskipun pada kenyataannya, apa yang ditakutkan oleh mahasiswa

tersebut, belum tentu benar akan terjadi. Bisa jadi apa yang ditakutkan mahasiswa tersebut, hanyalah akibat dari kecemasannya belaka. Kecemasan tersebut termasuk sebagai *Trait Anxiety*. Kecemasan inilah, yang kerap mengganggu individu dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Individu yang mengalami kecemasan, kerap menimbulkan respons sulit berkonsentrasi akibat perhatiannya terganggu (Stuart, 2007). Hal ini disebabkan kekhawatiran yang timbul akibat dari kecemasan tersebut.

Sangat disayangkan ketika individu tersebut menghabiskan waktunya hanya untuk memikirkan hal yang tidak pasti, sedangkan masih banyak hal lain yang lebih baik untuk dipikirkan, namun akibat rasa cemas tersebut, konsentrasi individu tersebut pun terganggu, dan cenderung akan menjadi pribadi yang kurang produktif. Kondisi tersebut kerap ditemui oleh peneliti di lapangan. Dimulai dari pengalaman saudara, teman, serta kerabat yang mulai mengeluhkan kecemasan mereka akan masalah yang dihadapinya masing-masing.

Maka dari itu, individu yang mengalami kecemasan tentu membutuhkan sebuah cara untuk dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Menurut Ramaiah (2003) terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengatasi kecemasan seperti pengendalian diri, dukungan tindakan fisik, tidur, mendengarkan musik dan mengonsumsi makanan. Diantara beberapa cara yang sudah disebutkan, terdapat salah satu cara mengatasi kecemasan yang menarik perhatian peneliti, yaitu dengan mendengarkan musik.

Penelitian oleh Chang, Chen, & Huang (2008) menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan kecemasan, stress, dan depresi. Terapi musik juga mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan (Djohan, 2006: 191). Penelitian Solfeggio Frequencies (Joseph Puleo, 1990) menjelaskan bahwa terdapat enam macam frekuensi yang dapat mempengaruhi perasaan manusia. Frekuensi 396 Hz berada di urutan pertama dan dianggap dapat mengeluarkan pikiran negatif atau *liberating guilt and fear*. Frekuensi tersebut digunakan oleh salah satu musisi Indonesia bernama Kunto Aji. Ia terjun di dunia musik sejak tahun 2008 lewat sebuah ajang pencarian bakat. Sejak saat itu, nama Kunto Aji mulai dikenal luas oleh masyarakat.

Hingga tahun 2018 lalu, Kunto Aji mengeluarkan album musik berjudul “Mantra-Mantra” yang berisikan sembilan lagu.

Terdapat satu lagu yang menarik dalam album tersebut yang berjudul “Rehat”, yaitu lagu yang menggunakan frekuensi 396 Hz hasil dari penelitian Solfeggio Frequencies di atas. Lagu tersebut berhasil melahirkan berbagai respons positif dari para pendengar. Tidak sedikit pendengar berkomentar bahwa setelah mendengarkan lagu tersebut mereka merasa termotivasi kembali dan kecemasan serta ketakutan mereka akan problema dalam kehidupannya masing-masing terasa berkurang. Komentar-komentar tersebut muncul di berbagai laman sosial media seperti *Instagram, Twitter, dan YouTube*. Salah satu komentar dari pendengar yang bernama Venty Ika Pratiwi, di kolom komentar video lagu Rehat – Kunto Aji pada laman *YouTube* Kunto Aji menyebutkan “Kalau lagi *down* selalu balik kesini. *The best song for calming my anxiety*. Di saat orang lain dan bahkan diri kita sendiri menyalahkan atas keadaan yang terjadi, diingatkan kembali bahwa ‘ini semua bukan salahmu~~’ karena kita sudah memberikan yang terbaik. *Thank you Mas Aji for making this song*”.

Dalam lagu yang berjudul Rehat tersebut, Kunto Aji sengaja menggunakan frekuensi 396 Hz yang diambil dari Penelitian Solfeggio Frequencies (Joseph Puleo, 1990) dengan tujuan agar lagu Rehat tersebut dapat membantu pendengarnya mengeluarkan pikiran negatif demi menyehatkan mental. Dalam pembuatan lirik lagu Rehat, Kunto Aji mengaku berkonsultasi dengan psikolog (Putra, 2018 dalam www.cnnindonesia.com). Selain dari frekuensi lagu yang digunakan, lagu Rehat juga mengandung lirik yang sederhana, namun sarat akan makna. Tidak sedikit pendengar yang meninggalkan komentar di laman *YouTube* video lagu Rehat-Kunto Aji yang menyatakan bahwa lirik lagu Rehat memberikan makna serta penguatan tersendiri bagi pendengarnya. Berikut penggalan lirik lagu Rehat-Kunto Aji.

Tenangkan hati

Semua ini bukan salahmu

Jangan berhenti

Yang kau takutkan

Takkan terjadi

Lirik lagu tersebut, dapat dipersepsikan mengandung unsur afirmasi. Menurut Bimo Walgito (2004: 70) persepsi adalah suatu proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterima oleh organisme atau individu sehingga menjadi sesuatu yang berarti, dan merupakan aktivitas yang terintegrasi dalam diri individu. Slameto (1995) memberikan definisi persepsi yaitu proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi ke dalam otak.

Berdasarkan dua pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan proses penginterpretasian terhadap suatu stimulus yang diterima individu yang memberikan suatu informasi ke dalam otak.

Afirmasi sendiri menurut Wuryanano (2006) bukanlah do'a ataupun mantra, afirmasi sebenarnya merupakan penegasan kepada diri kita sendiri, yang berupa pernyataan pribadi yang menguatkan keinginan, dengan melibatkan diri secara langsung pada prosesnya. Begitu pula dengan Steele (1988) yang memberikan pengertian tentang afirmasi diri, yaitu ketika kemampuan dan kekuatan terancam oleh struktur kognisi, maka dilakukan penegasan diri untuk percaya dengan kemampuan dan kekuatan diri sendiri.

Berdasarkan dua pendapat ahli tersebut, dapat dikatakan bahwa afirmasi merupakan penguatan terhadap diri sendiri untuk dapat percaya bahwa diri ini memiliki kemampuan dan kekuatan dalam menghadapi suatu masalah.

Dari penggalan lirik lagu *Rehat di Atas*, dapat dipersepsikan bahwa terdapat unsur afirmasi dalam lirik lagu tersebut. Melakukan afirmasi dengan cara mengucapkan kata-kata maupun kalimat positif untuk diri sendiri secara berulang, maka kata-kata serta kalimat positif tersebut lambat laun akan tertanam dalam diri dan mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Salkind (2008: 160) yang menyatakan bahwa modifikasi perilaku-kognitif mengajarkan ketika otak manusia yang sehat, pemikiran mereka menyebabkan mereka merasa dan bertindak seperti yang mereka lakukan. Cohen (2008) menyatakan bahwa afirmasi membantu seseorang untuk merespons ancaman. Afirmasi diri dapat mengurangi berbagai kejadian reaksi defensif salah satunya adalah kecemasan (Cohen, dkk. 2000: 5).

Melatih diri dengan berbicara hal-hal positif terhadap diri, diharapkan dapat meminimalisir hal-hal negatif yang menghantui, sehingga kecemasan dapat diredam.

Melalui pikiran positif seseorang terdorong untuk melakukan suatu hal yang baru dan menggunakan kesempatan yang ada (Dornan & Maxwell, dalam Asmani 2009). Pengulangan lirik yang bersifat positif pada lagu Rehat, dapat dikatakan sebagai salah satu cara untuk melakukan afirmasi. Melihat respons positif pendengar terhadap lagu Rehat, lirik, serta frekuensi lagu Rehat yang ternyata memiliki unsur psikologis didalamnya, menarik perhatian peneliti untuk menjadikan fenomena tersebut sebagai dasar dilakukannya penelitian ini.

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan akan semakin banyak individu yang terbantu dalam meredakan atau mengurangi kecemasan lewat media lagu, atau bahkan menciptakan lagu serupa yang bertemakan kesehatan mental. Dengan begitu, diharapkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat meningkat di kalangan masyarakat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Terdapat 6.1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan.
2. Lagu Rehat-Kunto Aji dipercaya para pendengar dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan, apakah terdapat hubungan lirik yang mengandung kalimat berbentuk afirmasi pada lagu Rehat dengan kecemasan pendengarnya?

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah untuk mengetahui hubungan persepsi unsur afirmasi terhadap kecemasan pada pendengar lagu Rehat - Kunto Aji hanya untuk pendengar di Indonesia saja, dan dipusatkan kepada pendengar berdomisili di JaBoDeTaBek. Hal ini dikarenakan, lagu yang diteliti merupakan lagu berbahasa Indonesia dan didengar oleh kebanyakan warga

JaBoDeTaBek serta fenomena yang mendasari penelitian ini terjadi dan dialami oleh warga negara Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, terdapat rumusan dasar yang menjadi bahasan utama di penelitian ini, yaitu apakah terdapat hubungan antara persepsi unsur afirmasi dengan kecemasan pada pendengar lagu Rehat - Kunto Aji?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara persepsi unsur afirmasi terhadap kecemasan yang dirasakan oleh pendengar lagu Rehat – Kunto Aji.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru mengenai hubungan lirik serta frekuensi sebuah lagu yang mengandung kata-kata positif menyerupai afirmasi dengan kecemasan pendengarnya.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penelitian-penelitian kedepannya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Diharapkan penelitian ini dapat membantu masyarakat umum yang membutuhkan penguatan dengan metode baru, yaitu dengan mendengarkan musik.
2. Diharapkan pendengar lagu Rehat – Kunto Aji dapat menjadikan lagu tersebut sebagai media baru untuk melakukan *self-healing*