**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling unik, mulia dan memiliki akal dengan potensi tersendiri yang tidak ada habisnya bila dikembangkan secara benar. Dalam hidupnya semua manusia harus memenuhi kebutuhannya yang terkadang tidaklah mudah, diperlukan perencanaan dan pemikiran yang matang. Adanya adaptasi dalam globalisasi membuat seorang manusia terus berkembang dan berkembang hingga membentuk sebuah peradaban yang paling unggul. Jika berbicara peradaban yang unggul pastilah kita akan berbicara tentang pendidikan, sehingga bisa dikatakan bahwa pendidikan adalah hal yang penting.

Pendidikan dibutuhkan untuk mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki suatu individu. Berbicara mengenai pendidikan di Negara kita ini pendidikan yang difokuskan adalah pendidikan formal yang merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah pada umumnya. Jalur pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas, mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai pendidikan tinggi. Wadahnya adalah Sekolah dan sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa di bawah pengawasan guru. Sebagian besar negara memiliki sistem pendidikan formal, yang umumnya wajib.

Dalam pendidikan formal yang berlaku di Negara kita ini ada beberapa indikator untuk mengetahui sejauh mana penguasaan materi yang telah diberikan pada siswa. Hidayat (2010) menyatakan bahwa salah satu indikator untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yaitu dengan memberikan berbagai tes prestasi belajar. Tes-tes ini diadakan untuk mengevaluasi proses belajar mengajar dan untuk melihat sejauh mana kemampuan akademik siswa. Tes prestasi belajar merupakan tes yang disusun secara terencana untuk mengungkap performansi maksimal subjek dalam menguasai bahan atau materi yang telah diajarkan. Pada kegiatan formal tes prestasi belajar dalam bentuk ulangan-ulangan harian atau kuis, maupun tes formatif.

1

Dalam proses pendidikan, pemberian tes bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku (potensi maupun aktual) atau kecakapan baru yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar. Tetapi, sering sekali siswa menganggap tes sebagai hal yang sulit, sehingga timbul kecemasan ketika akan menghadapi ujian. Adanya persepsi yang kuat dalam diri siswa pada umumnya nilai suatu tes yang baik merupakan tanda kesuksesan belajar sedangkan nilai tes yang rendah merupakan kegagalan dalam belajar.

Banyak siswa yang awalnya hanya mengkawatirkan performansi pada saat ujian, tetapi fikiran ini dengan cepat berubah menjadi kekhawatiran mengenai ujian yang dapat merefleksikan harga diri siwa tersebut. Dengan kata lain ujian tidak hanya berkaitan dengan apa yang dipelajari di kelas, tetapi juga mencerminkan harga diri dan kemampuan individu.

Santrock ( Hasriani 2007: 55) menjelaskan bahwa “beberapa siswa yang berhasil dalam ujian adalah siswa-siswa yang memiliki taraf kecemasan yang moderat atau sedang, sedangkan siswa yang mengalami taraf kecemasan yang tinggi akan berhubungan dengan rendahnya nilai ujian yang diperolehnya”.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan contoh bahwa pikiran dapat mempengaruhi perasaan dan reaksi individu pada saat peristiwa. Banyak siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian melambungkan pentingnya ujian misalnya jika gagal ujian ia tidak bisa naik kelas dan orang tuanya akan marah besar.

Sudrajat (2008) Mengemukakan bahwa Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa antara lain adalah target kurikulum yang terlalu tinggi termasuk target nilai ujian, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, pemarah dan kurang kompeten, merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa.yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penyebaran angket sederhana yang telah peneliti lakukan di SMA Kartika Wirabuana-1 lakukan untuk mengetahui siswa yang memiliki kecemasan menghadapi ujian semester , yakni dari 35 siswa dibeberapa kelas yaitu kelas X1 terdapat 5 orang siswa, kelas X2 5 orang siswa, kelas X3 5 orang siswa, kelas X4 5 orang siswa, kelas X5 5 orang siswa, dan kelas X6 5 orang siswa, serta kelas X7 5 orang siswa. Berdasarkan survey awal yang telah peneliti lakukan tanggal 28 Mei 2011 di SMA Kartika Wirabuana-1, menunjukkan adanya siswa yang mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian. Gejala-gejala kecemasan yang terjadi di sekolah seperti keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, sakit kepala, tubuh menjadi dingin, tegang, bingung, kecewa, merasa tidak puas, sulit berkonsentrasi, takut gagal ujian, menghawatirkan ujian dengan berlebihan, dan duduk dengan tidak tenang, kecemasan tersebut dinilai berlebihan sehingga harus ditangani secara intensif, karena dampaknya akan sangat merugikan siswa itu sendiri. Jika keadaan itu dibiarkan maka kemungkinan siswa akan mengalami hambatan dalam kelanjutan studinya, hambatan itu bisa berbentuk nilai ujian yang rendah, tinggal kelas, bahkan tidak dapat lulus ujian. Oleh karena itu persoalan ini tidak boleh dibiarkan begitu saja melainkan harus ditangani dengan baik atau secara professional.

Perilaku yang sering diperlihatkan siswa di SMA Kartika Wirabuana-1, apabila tidak ditangani lebih lanjut maka akan mengakibatkan siswa tersebut menjadi terganggu bahkan akan menghambat dalam perkembangan siswa di sekolah. Karena kecemasan menurut Sieber (1977) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan. Mengingat dampak negatifnya terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah.

Kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa ini diduga dapat diatasi dengan terapi relaksasi dengan musik karena dengan terapi relaksasi dengan musik dapat merilekskan fikiran dan perasaan seseorang.

Safari (2009: 76) menyatakan bahwa,

ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada diotak pendengar dapat diperlambat dan dipercepat dan kinerja system tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi kecemasan seseorang dan mampu meningkatkan daya ingat, dan tidak dapat diragukan lagi bahwa dengan mendengarkan musik mampu membawa seseorang dalam *mood* yang baik dalam waktu yang singkat, karena musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik maka denyut jantung pun akan semakin lambat dan tekanan darah menurun. Akhirnya, pendengarpun terbawa dalam suasana rileks baik itu pikiran maupun tubuh sehingga dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi dengan musik saat efektif untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Berangkat dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mencoba melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Dengan Musik dalam Mengurangi kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Kelas X Di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar” dengan harapan dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa tersebut, Sebagaimana yang diketahui Bahwa ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otak pendengar dapat diperlambat atau dipercepat. Sehingga, kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Artinya musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi kecemasan seseorang.

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah gambaran kecemasan menghadapi ujian siswa kelas X sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi dengan musik di SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar?
2. Apakah ada pengaruh penggunaan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar?
3. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

* + - 1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan menghadapi ujian siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana I Makassar sebelum dan setelah diberi terapi relaksasi dengan musik*.*
			2. Untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar.
1. **Manfaat Penelitian**
2. Manfaat Teoretis
	1. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
	2. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
3. Manfaat Praktis
4. Bagi tenaga Pembimbing (konselor), agar dalam upaya mengatasi permasalahan siswa khususnya siswa yang mengalami masalah-masalah kecemasan dalam menghadapi ujian.
5. Bagi para mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.
6. Bagi siswa, agar terapi relaksasi dengan musik ini dapat diterapkan, sehingga ketika menghadapi masalah seperti kecemasan, maka dapat melakukannya sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain, sehingga terbebas dari masalah-masalah kecemasan yang dialami.

**BAB II**

 **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR**

1. **Kajian Pustaka**
	1. **Terapi Relaksasi dengan Musik**
	2. **Pengertian terapi relaksasi dengan musik**

Djohan (Safari 2009: 45) mendefenisikan secara teoritis, terapi musik terdiri dari dua kata, yaitu “terapi” dan “musik”. Kata “terapi” berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Kata “musik” dalam terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi.

Potter (2011) juga mendefinisikan “terapi musik sebagai teknik yang digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu”.

Menurut *Association For Profesional Music Therapist in Great Britain* (Safari, 2009: 46):

terapi musik adalah bentuk rawatan dengan hubungan timbal balik antara pasien dengan terapis yang memungkinkan terjadinya perubahan dalam kondisi pasien selama terapi berlangsung. Terapi musik juga akan mendukung proses kreatif menuju keutuhan dalam fisik, emosional, mental, dan spiritual seperti kemandirian, kebebasan untuk berubah, kemampuan untuk beradaptasi, keseimbangan, dan integrasi.

Terapi musik adalah pemanfaatan kemampuan musik dan elemen musik oleh terapis untuk meningkatkan dan merawat kesehatan fisik, memperbaiki mental, emosional, dan kesehatan spiritual klien.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan terapi relaksasi dengan musik adalah sebagai suatu cara atau teknik yang digunakan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental dan emosional dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu.

8

* 1. **Metode dalam terapi relaksasi dengan musik**

Djohan (Safari 2009: 46), metode terapi musik bisa dilakukan dengan 4 macam cara yaitu a) bernyanyi, b) bermain musik, c) gerakan ritmis, d) mendengarkan musik.

Adapun penjelasannya dijabarkan sebagai berikut :

1. Bernyanyi

Bernyanyi digunakan untuk membantu orang yang mengalami gangguan perkembangan artikulasi pada kemampuan bahasa, irama, dan control pernapasan.

1. Bermain musik

Membantu pengembangan dan koordinasi kemampuan motorik

1. Gerakan ritmis

Digunakan untuk mengembangkan jangkauan gerakan, menggabungkan mobilitas/ ketangkasan/ kekuatan, keseimbangan, koordinasi, konsistensi, pola-pola pernapasan, dan relaksasi otot.Komponen ritmis sangat membantu untuk meningkatkan motivasi, minat, perhatian dan kegembiraan, sebagai alat nonverbal untuk mendorong individu.

1. Mendengarkan musik

Mendengarkan musik memiliki banyak aplikasi terapi, karena dapat mengembangkan keterampilan kognisi, seperti memori dan konsentrasi. Mendengarkan musik juga merupakan proses serta syarat untuk menghadapi persoalan yang sulit dengan menyediakan lingkungan yang kreatif untuk mengekspresikan diri.

* 1. **Aliran Dalam Musik**

Musik mengalami perkembangan yang sangat luas dan beragam saat ini. Karenanya, selain mengetahui aliran apa saja yang berkembang, kita juga harus mengetahui aliran-aliran musik. Berikut ini adalah aliran atau *genre* utama dalam musik menurut Rasyid (2010 : 53) antara lain 1) musik klasik, 2) musik rakyat 3) musik keagamaan, 4) *blues*, 5) *jazz*, 6) *country*, 7) *rock*, 8) musik populer, 9) musik dunia.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Musik Klasik

Musik klasik merupakan istilah luas yang biasanya mengacu pada musik yang dibuat di atau berakar dari tradisi kesenian barat, musik Kristen, dan musik orchestra, mencakup periode abad ke-9 hingga abad ke-21.

Musik klasik Eropa dibedakan dari bentuk musik non Eropa, dan musik popular, terutama dalam system notasinya yang sudah digunakan sejak sekitar abad ke-16.Notasi musik barat digunakan oleh komponis untuk memberi petunjuk kepada pembawa musik mengenai tinggi nada, kecepatan, metrum, ritme individual, dan pembawaann tepat suatu karya musik. Hal ini membatasi adanya praktik-praktik, seperti improvisasi dan ornamentasi *ad libitum* yang sering didengar pada musik non Eropa (bandingkan dengan musik klasik India dan musik tradisional Jepang) maupun musik popular.

1. Musik Rakyat (Musik Tradisional)

Musik rakyat atau musik tradisional adalah musik yang hidup di masyarakat secara turun-temurun, dipertahankan sebagai sarana hiburan. Tiga komponen yang saling mempengaruhi di antaranya, seniman, musik itu sendiri, dan masyarakat penikmatnya.

1. Musik keagamaan

 Musik keagamaan antara lain terdiri atas:

* 1. Gambus

Di Indonesia, musik gambus berkembang di tepat-tempat yang berbasis Islam. Peralatan musik gambus bervariasi, namun yang baku pada umumnya terdiri dari gambus, biola, dumbuk, suling, organ, akordeon, dan mawaris. Selain sebagai musik mandiri, musik gambus dipergunakan pula untuk mengiringi tarian japin yang biasa ditarikan oleh pria berpasangan-pasangan.

* 1. Kasidah

Kasidah adalah bentuk syair epic kesusasteraan Arab yang dinyanyikan. Penyanyi menyanyikan lirik berisi puji-pujian (dakwah keagamaan, dan satir) untuk kaum muslim.

Lagu kasidah modern liriknya juga dibuat dalam bahasa Indonesia . Grup kasidah modern membawa seorang penyanyi modern, seorang penyanyi bintang yang dibantu panduan suara wanita. Alat musik yang dimainkan adalah rebana dan mandolin, disertai alat-alat modern, misalnya, biola, gitar listrik, *keyboard*, dan *flute.*

* 1. Nasyid

Nasyid adalah salah satu seni tarik suara Islam. Syairnya merupakan nyanyian yang bercorak Islam dan mengandung nasihat, kisah para nabi, memuji Allah dan sejenisnya.

1. Blues

Blues adalah sebuah aliran musik vocal dan instrumental, yang berasal dari Amerika Serikat (AS). Musik ini berangkat dari musik-musik spiritual dan pujian yang muncul dari komunitas mantan budak-budak Afrika di AS.

1. Jazz

Jazz adalah aliran musik yang berasal dari Amerika Serikat pada awal abad ke-20 dengan akarnya dari musik Afrika dan Eropa. Musik ini banyak menggunakan gitar, trombone, piano, terompet, dan saxophone. Salah satu elemen dari musik jazz adalah sinkopasi. Aliran-aliran dalam musik jazz, antara lain *New Orleans jazz, big-band* atau *swing, bebop, rag-ritme, free jazz atau avant-garde jazz, smooth jazz, fusionjazz, funk*, dan *acid jazz.*

1. Country

Musik *country* adalah campuran dari unsur-unsur musik yang berasal dari Amerika Serikat bagian selatan dan pegunungan Appalachia. Asal mula musik *country* berawal dari imigran yang tiba di Amerika Utara dan menetap di selatan pegunungan Appalachia membawa serta alat musik dari Eropa berikut irama musik yang telah dikenal mereka selama 300 tahun. Orang Irlandia membawa *fiddle* (biola), orang Jerman membawa alat musik petik *dulcimer,* orang Italia membawa mandolin, dan orang Spanyol membawa gitar, dan orang Afrika membawa banjo. Interaksi antar musisi dari berbagai kebangsaan ini menghasilkan musik khas Amerika Utara. Di awal abad ke-20 grup musik khas Appalachia menggunakan alat musik seperti fiddle, gitar, dan banjo. Bentuk awal musik *country* dan rekaman musik jenis ini sering disebut musik Utara. (*old time music*).

1. Rock

*Rock* adalah genre musik popular yang mulai diketahui secara umum pada pertengahan tahun 1950-an, akarnya berasal dari *rhythm and blues,* selanjutnya musik rock juga mengambil gaya dari berbagai musik lainnya. Termasuk musik rakyat (*folkmusic*), jazz, dan musik klasik.

Bunyi khas dari musik *rock* sering berkisar sekitar gitar listrik atau gitar akustik, dan penggunaan *back beat* yang sangat kentara pada *rhytm section* dengan gitar bas, drum, kibord, seperti organ, piano atau sejak 1970-an, *synthesizer.*

Di samping gitar, ada juga kibord, saxophone, dan harmonica bergaya *blues,* kadang digunakan sebagai instrument musik solo. Dalam bentuk murninya musik rock mempunyai tiga chords, backbeat yang konsisten dan mencolok serta melodi yang menarik.

1. Musik Populer

Musik atau musik pop adalah nama bagi aliran-aliran musik yang didengar luas luas oleh pendengarnya. Kebanyakan bersifat komersil. Musik populer pertama kali berkembang di Amerika Serikat pada tahun 1920, yang rekaman pertama kali dibuat berdasarkan penemuan Thomas Edison yang kemudian juga berkembang ke Negara-negara lain sedunia.

Aliran-aliran dalam musik popular antaralain yaitu, *heavy metal, Hip-hop*, *R&B, Teen pop*, Balada, *emo*, *Dance, Disko, Disko emo*, Pop, Soul, Rock, *Reggae*, Musik elektronik, *New age, Dark metal, Death metal, Grind metal, Progressive Rock, Progressive Pop, Progressive Metal, Alternative rock*, *Alternative pop, Alternative metal, dan slow rock.*

1. Musik Dunia

Musik dunia adalah sebutan bagi aliran musik yang bukan termasuk musik popular dan musik klasik, serta mempunyai elemen etnik.Biasanya yang termasuk kategori ini adalah musik-musik rakyat Eropa (*folk song*) dan musik Negara-negara dunia ketiga.

Di Indonesia, istilah musik dunia juga dapat merujuk kepada segala jenis musik yang berasal dari luar Indonesia, misalnya musik Barat, J-pop, C-pop, K-pop, dan sebagainya.

* 1. **Unsur-unsur musik**

Adapun unsur-unsur musik menurut Rasyid (2010: 15) antara lain, 1) nada, 2) ritme, 3) melodi, 4) harmoni, 5) notasi, 6) notasi gregorian.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

* + - 1. Nada

Nada adalah bunyi yang beraturan atau bunyi yang memiliki frekuensi tunggal tertentu. Dalam teori musik, dijelaskan bahwa setiap nada memiliki tala tertentu menurut frekuensinya (tinggi nada) terhadap tinggi nada patokan. Nada dasar suatu karya musik menentukan frekuensi tiap nada dalam karya tersebut. Nada dapat diatur dalam tangga nada yang berbeda-beda istilah “nada” sering dipertukarkan penggunaannya dengan “not” walaupun kedua istilah tersebut memiliki perbedaan arti.

* + - 1. Ritme

Ritme atau irama adalah variasi horizontal dan aksen dari suatu suara teratur. Elemen ritmik dari *beat*, meter, dan pola-pola irama. *Beat* berkaitan dengan ketukan teratur yang melatarbelakangi irama lagu. Meter berkaitan dengan pola beat yang bertekanan berulang-ulang.

Elemen melodi pada musik berkaitan dengan unsur gerak maju melodi, wilayah nada, ukuran, tempo dan ritmik, serta kontur melodi, gerak berpindah dari satu nada ke nada yang lain dalam sebuah lagu dikenal dengan gerak maju melodi yang dibatasi oleh wilayah nada yang berhubungan dengan *pitch* nada yang tertinggi hingga terendah dalam lagu.

* + - 1. Melodi

Melodi adalah serangkaian nada dalam waktu tertentu. Rangkaian tersebut dapat dibunyikan sendiri tanpa iringan.

* + - 1. Harmoni

Secara umum, harmoni dapat dikatakan sebagai dua nada atau lebih dengan tinggi nada yang berbeda-beda ketika dibunyikan bersamaan, juga dapat terjadi bila nada-nada tersebut dibunyikan secara berurutan. Harmoni yang terdiri dari tiga atau lebih nada yang dibunyikan bersamaan boasanya disebut dengan akor.

* + - 1. Notasi

Notasi musik adalah sistem penulisan karya musik. Dalam notasi musik, nada dilambangkan oleh not. Tulisan musik biasanya disebut partitur. Notasi musik standar saat ini adalah notasi balok yang didasarkan pada paranada dengan lambang untuk tiap nada menunjukkan durasi, dan ketinggian nada tersebut. Tinggi nada digambarkan secara vertikal sedangkan waktu (ritme) digambarkan secara horizontal. Durasi nada ditunjukkan dalam ketukan. Terdapat pula bentuk notasi lain, misalnya, notasi angka yang juga digunakan di Negara-negara Asia, termasuk Indonesia.

* + - 1. Notasi Gregorian

Notasi Gregorian merupakan awal dari notasi balok. Notasi ini ditemukan oleh Paus Agung Gregori pada tahun 590 M, sebagai awal penulisan musik dengan balok not. Namun, notasi Gregorian belum ada panjang nada (dinyanyikan sesuai perasaan penyanyi) dan masih dengan balok not 4 (empat) baris.

Dalam notasi balok, sistem paranada bergaris lima digunakan sebagai dasar. Bersama dengan keterangan mengenai tempo, ketukan, dinamika, dan instrumentasi yang digunakan. Not ditempatkan pada paranada dan dibaca dari kiri kekanan. Durasi nada dilambangkan dalam posisi not secara vertical pada paranada. Interval dua not yang dipisahkan satu garis paranada, yaitu berada pada dua spasi yang bersebelahan. Sedangkan interval antara dua not pada spasi dengan not pada garis adalah interval sekunder. Tanda kunci pada awal paranada menunjukkan tinggi nada yang diwakili oleh garis dan spasi pada paranada tersebut.

* 1. **Tujuan terapi musik**

Terapi relaksasi dengan musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik yang tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Bagi orang sehat, terapi musik bisa dilakukan untuk mengurangi stres dengan cara memainkan alat musik seperti drum atau dengan cara mendengarkan musik.

Choky (2008) tujuan terapi relaksasi dengan musik itu adalah sebagai berikut:

1. Menjaga dan meningkatkan kesehatan
2. Mengendalikan stres
3. Mengurangi rasa sakit
4. Mengekspresikan perasaan
5. Meningkatkan kemampuan komunikasi
6. Mempercepat rehabilitasi fisik

Tujuan utama dari terapi relaksasi dengan musik adalah untuk menetralisasi perasaan negatif yang dialami oleh seseorang tersebut dengan ritme musik yang sesuai. Dengan mendengarkan musik diharapkan dapat mendorong perasaan rileks, dengan perasaan rileks tersebut sehingga dapat membuat perubahan positif dengan suasana hati sehingga dapat meredakan stres, kegelisahan serta depresi.

* 1. **Manfaat terapi relaksasi dengan musik**

Saat kita mendengarkan irama, biasanya kita merasa santai serta tak jarang anggota tubuh kita pun merasakannya, kaki digoyang-goyang, tangan ditepuk-tepuk, dan banyak hal lainnya. Otak musik manusia yang memerintahkan anggota tubuh untuk menikmati musik adalah otak yang sangat musical dan memiliki kekuatan yang secara langsung mempengaruhi kognisi dan perilaku.

Berbicara tentang otak, manusia paling sedikit memiliki delapan kemampuan intelegensi yang berbeda. Salah satunya adalah intelegensi musik. Menurut Gardner (Safari 2009: 156), “seringkali orang dengan kebutuhan khusus lebih efektif belajar melalui musik karena bagian dari otak musik adalah bagian tertua dari struktur otak yang paling sedikit mengalami kerusakan akibat cacat lahir atau kecelakaan”. Banyak hasil penelitian menunjukkan bahwa 80-90 persen penderita autis merespons musik secara motivator. Keterampilan merespons musik lebih bertahan lama dibandingkan dengan keterampilan lainnya.Selain otak musik yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi kognisi dan perilaku.

Djohan (Safari, 2009: 154) mengemukakan bahwa “terapi relaksasi dengan musik secara khusus sangat efektif dalam meredakan kecemasan”. Sebagai contoh pada ibu yang mengalami kesakitan sesudah melahirkan, dan pada penderita yang mengalami hambatan komunikasi karena menderita penyakit kanker. Kedua pada penderita cacat mental, emosi, dan fisik. Telah dilakukan pada remaja-remaja yang mengalami gangguan emosional karena retradasi mental, autism, dan gangguan kemampuan belajar, yang ketiga, pada gangguan neurologis.

Manfaat lain terapi relaksasi dengan musik Puput (2008) adalah sebagai berikut:

* 1. Relaksasi, Mengistirahatkan Tubuh dan Pikiran

Manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

* 1. Meningkatkan Kecerdasan.

Sebuah efek terapi musik yang bisa meningkatkan inteligensia seseorang disebut Efek Mozart. Hal ini telah diteliti secara ilmiah oleh Frances Rauscher et al dari Universitas California. Penelitian lain juga membuktikan bahwa masa dalam kandungan dan bayi adalah waktu yang paling tepat untuk menstimulasi otak anak agar menjadi cerdas. Hal ini karena otak anak sedang dalam masa pembentukan, sehingga sangat baik apabila mendapatkan rangsangan yang positif. Ketika seorang ibu yang sedang hamil sering mendengarkan musik, janin di dalam kandungannya juga ikut mendengarkan. Otak janin pun akan terstimulasi untuk belajar sejak dalam kandungan. Hal ini dimaksudkan agar kelak si bayi akan memiliki tingkat inteligensia yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa diperkenalkan pada musik.

* 1. Meningkatkan Motivasi

Motivasi adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan dan *mood* tertentu. Apabila ada motivasi, semangat pun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Begitu juga sebaliknya, jika motivasi terbelenggu, maka semangat pun menjadi luruh, lemas, tak ada tenaga untuk beraktivitas. Dari hasil penelitian, ternyata jenis musik tertentu bisa meningkatkan motivasi, semangat dan meningkatkan level energi seseorang.

* 1. Pengembangan Diri

Musik ternyata sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri seseorang. Hati-hati, karena musik yang Anda dengarkan menentukan kualitas pribadi Anda. Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa orang yang punya masalah perasaan, biasanya cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaannya. Misalnya orang yang putus cinta, mendengarkan musik atau lagu bertema putus cinta atau sakit hati. Hasilnya adalah masalahnya menjadi semakin parah. Dengan mengubah jenis musik yang didengarkan menjadi musik yang memotivasi, dalam beberapa hari masalah perasaan bisa hilang dengan sendirinya atau berkurang sangat banyak. Dan Jika Anda mau, Anda bisa mempunyai kepribadian yang Anda inginkan dengan cara mendengarkan jenis musik yang tepat.

* 1. Meningkatkan Kemampuan Mengingat

Terapi musik bisa meningkatkan daya ingat dan mencegah kepikunan. Hal ini bisa terjadi karena bagian otak yang memproses musik terletak berdekatan dengan memori, sehingga ketika seseorang melatih otak dengan terapi musik, maka secara otomatis memorinya juga ikut terlatih. Atas dasar inilah terapi musik banyak digunakan di sekolah-sekolah modern di Amerika dan Eropa untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Sedangkan di pusat rehabilitasi, terapi musik banyak digunakan untuk menangani masalah kepikunan dan kehilangan ingatan.

* 1. Kesehatan Jiwa

Seorang ilmuwan Arab, Abu Nasr al-Farabi (873-950M) dalam bukunya *''Great Book About Music''*, mengatakan bahwa “musik membuat rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, menyembuhkan gangguan psikologis”. Pernyataannya itu tentu saja berdasarkan pengalamannya dalam menggunakan musik sebagai terapi. Sekarang di zaman modern, terapi musik banyak digunakan oleh psikolog maupun psikiater untuk mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan psikologis.

* 1. Menyeimbangkan Tubuh

Menurut penelitian para ahli, stimulasi musik membantu menyeimbangkan organ keseimbangan yang terdapat di telinga dan otak. Jika organ keseimbangan sehat, maka kerja organ tubuh lainnya juga menjadi lebih seimbang dan lebih sehat.

* 1. Meningkatkan Olahraga

Mendengarkan musik selama olahraga dapat memberikan olahraga yang lebih baik dalam beberapa cara, di antaranya meningkatkan daya tahan, meningkatkan *mood* dan mengalihkan anda dari setiap pengalaman yang tidak nyaman selama olahraga.

Manfaat lain dari terapi relaksasi dengan musik. Studi tentang kesehatan jiwa, sebagai contohnya telah menunjukkan kalau terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah, dan memperbaiki konflik.

* 1. **Kekuatan dan keterbatasan dari terapi relaksasi dengan musik**

Terapi musik memberikan banyak manfaat bagi pasien yang menjalani terapi ini. Hal ini dapat mengatasi berbagai kebutuhan klien seperti sosial emosional, psikologis, fisiologis, perilaku, komunikasi, dan spiritual.

Ensemini (2010) menyebutkan kekuatan dan keterbatasan terapi musik antara lain.

Terapi musik adalah berguna dalam kondisi berikut.

1. Depresi
2. Kesulitan dalam mengungkapkan pikiran, perasaan dan keinginan
3. Kompleks sakit masalah
4. Persistent mual dan muntah
5. Kegelisahan, ketakutan dan kebingungan
6. Kesulitan budaya dan bahasa

Kekurangan terapi musik adalah sebagai berikut.

1. Beberapa perasaan lupa lama mungkin muncul lagi dan ini dapat meningkatkan depresi daripada menyediakan bantuan.
2. Terapi musik dianggap sangat mahal karena kurangnya kesadaran umum.
	1. **Jenis musik yang digunakan dalam terapi relaksasi musik**

Dalam terapi relaksasi musik ini jenis musik yang digunakan adalah musik instrumental karena jenis musik instrumental merupakan musik yang berirama lembut, sangat sesuai untuk mengatasi kecemasan karena untuk mengatasi kecemasan maka perlu mendengarkan musik yang berirama lembut karena akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan adapun jenis musiknya adalah *Koi Kitaro*.

* 1. **Prosedur terapi relaksasi dengan musik**

Untuk mengatasi perasaan cemas, tegang, dan marah dapat dilakukan melalui terapi musik di bawah ini akan dijelaskan beberapa langkah pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik melalui mendengarkan musik. Terapi musik tidak selalu membutuhkan kehadiran ahli terapi.

Menurut Safari (2009: 49) ada 2 tahapan yang harus dilakukan untuk melaksanakan terapi musik yakni 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan.

Adapun penjelasannya dijabarkan sebagai berikut:

* 1. Tahap pertama: persiapan

Ada beberapa langkah yang harus dilakukan pada tahap persiapan ini, yaitu sebagai berikut:

1. Pilihlah jenis musik yang disukai, terutama yang berirama lembut, seperti piano, biola, atau gitar akustik.
2. Siapkan ruangan untuk bersantai selama mendengarkan musik. Buat senyaman mungkin, anda bisa mendengarkan sambil berbaring atau duduk dikursi yang empuk.
3. Pilih saat yang tepat, yakni suasana yang sepi tidak banyak gangguan ataupun suara ribut.
	1. Tahap kedua: pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini kita mulai menerapkan terapi musik. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Nyalakan musik dengan volume yang sedang, tidak terlalu keras dan tidak terlalu pelan.
2. Ketika musik sudah mulai mengalun, ambil posisi senyaman mungkin, bisa sambil berbaring atau pun duduk.
3. Tarik napas panjang 3 kali, tahan lima detik lalu hembuskan perlahan-lahan, sambil tetap mendengarkan alunan musiknya. Hingga nafas anda mulai santai dan tenang.
4. Sambil mendengarkan alunan musik, visualisasikan seolah-olah diri anda berada di sebuah tempat yang nyaman seperti ditaman bunga, di daerah pegunungan yang sejuk, atau ditepi sungai yang tenang. Buat diri anda memasuki alam visualisasi yang menenangkan tersebut.
5. Idealnya, terapi musik dapat dilakukan selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam setiap hari, namun jika tak memiliki cukup waktu 10 menit pun jadi, karena selama waktu 10 menit telah membantu pikiran responden beristirahat.
6. **Kecemasan Menghadapi Ujian Semester**
	* + - 1. **Pengertian kecemasan menghadapi ujian**

Keadaan jiwa dan raga yang bebas dari tekanan dan masalah akan memudahkan setiap individu dalam melaksanakan aktivitasnya. Siswa yang setiap hari mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, akan dapat belajar dengan baik jika siswa tersebut bebas dari gangguan dalam belajar.

Gangguan dalam belajar bisa berasal dari luar dan dalam diri individu, gangguan dari luar diri individu seperti lingkungan belajar, faktor keluarga, dan dari masyarakat. Gangguan dari dalam diri individu seperti faktor psikologis siswa seperti perasaan yang tertekan, cemas, depresi, takut, gelisah, panik, sulit berkonsentrasi dan stres. Setiap siswa akan dapat belajar dengan baik jika dirinya bebas dari gangguan tersebut di atas, pada dasarnya kecemasan merupakan gejala-gejala harian yang wajar dan pasti dialami oleh setiap orang.

Sigmund Freud (Hasriani, 2007: 73) menyatakan bahwa “kecemasan atau perasaan cemas adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya”. Selanjutnya Priest (1994) berpendapat bahwa “kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi”. Sementara itu, Calhoun dan Acocella (Aryuni, 2007: 28) berpendapat bahwa “kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan”.

Atkinson (Misrawati, 2010: 62) menjelaskan bahwa “kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut”. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organism dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Sudrajat (2008) mengemukakan bahwa, kecemasan atau *aniexty* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancaman oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat menggangu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa pun dan dimana pun termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik, atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak kepermukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak diperlukan penelaan yang seksama, dengan mengenali berbagai gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan merupakan hal yang normal yang terjadi pada diri individu, reaksi umum stres kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merepresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi yang kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa ada kesulitan yang berarti.

Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara di depan kelas, tekanan pekerjaan yang tinggi, dan menghadapi ujian. Situasi-situasi tersebut memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut berlangsung lama, dan terjadi perubahan perilaku. Kecemasan menghadapi ujian merupakan sebuah tanda gangguan psikologis yang akan menyerang seseorang yang ditimbulkan oleh bayangan dari pengalaman buruk, penilaian individu terhadap sesuatu yang mengancam.

Ketika siswa menghadapi ujian, timbul gejala-gejala seperti sulit tidur, sakit kepala sebelah (migrant), keringat dingin, denyut jantung cepat, merasa kelelahan, sering sakit perut dan beberapa gejala lain. Kecemasan menghadapi ujian adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam yang merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan.

Dari beberapa defenisi yang dikemukakan oleh para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah ketakutan yang dialami ketika hendak menghadapi ujian, yang ditandai dengan gejala-gejala kecemasan seperti pikiran mendapat nilai bagus, pikiran tentang gagal ujian, sulit berkonsentrasi, tegang, panik, gugup, perasaan tidak puas, perasaan khawatir, duduk tidak tenang, sulit tidur, berupaya menghindari ujian, pola makan berubah, keringat dingin, gemetar, sakit kepala, detak jantung makin meningkat, dan perut mengalami gangguan (mual).

* + - * 1. **Ciri atau Gejala-gejala Timbulnya Kecemasan**

Setiap orang mempunyai reaksi yang berbeda-beda terhadap kecemasan tergantung pada kondisi masing-masing individu, beberapa gejala yang muncul tidaklah sama.

Sundari (2005: 77) mengemukakan bahwa,

ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyeyak, dada sesak nafas. Sedangkan gejala yang bersifat psikis: ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan.

Sedangkan Misrawati (2010: 35) menjelaskan gejala umum kecemasan, yaitu 1) Berdebar diiringi dengan detak jantung yang cepat, 2) Rasa sakit atau nyeri pada dada, 3) Rasa sesak nafas, 4) Berkeringat secara berlebihan, 5) Kehilangan gairah seksual atau penurunan minat terhadap aktivitas seksual, 6) Gangguan tidur. 7) Tubuh gemetar, 8) Tangan atau anggota tubuh menjadi dingin dan berkeringat, 9) Kecemasan depresi memunculkan ide dan kenginan untuk bunuh diri, 10) Gangguan kesehatan mental seperti sering merasakan sakit kepala (*migraine*)

 Adapun penjelasan dijabarkan sebagai berikut:

1. Berdebar diiringi dengan detak jantung yang cepat

Kecemasan memicu otak untuk memproduksi adrenalin secara berlebihan pada pembuluh darah yang menyebabkan jantung semakain cepat dan memunculkan rasa berdebar. Namun dalam beberapa kasus yang ditemukan individu yang mengalami gangguan kecemasan kontinum detak jantung semakin lambat dibandingkan dengan orang normal.

1. Rasa sakit atau nyeri pada dada

Kecemasan meningkatkan tekanan otot pada rongga dada. Beberapa individu dapat merasakan rasa sakit atau nyeri pada dada, kondisi ini sering diartikan sebagai tanda serangan jantung yang sebenarnya adalah bukan. Hal ini kadang menimbulkan rasa panik yang justru memperburuk kondisi sebelumnya.

1. Rasa sesak nafas

Ketika rasa cemas muncul, syaraf-syaraf implus bereaksi berlebihan yang menimbulkan sensasi dan sesak pernafasan, tarikan nafas menjadi pendek seperti kesulitan bernafas karena kehilangan udara.

1. Berkeringat secara berlebihan

Selama kecemasan muncul terjadi kenaikan suhu tubuh yang tinggi. Keringat yang muncul disebabkan otak mempersiapkan perencanaan *fight or flight* terhadap stressor.

1. Kehilangan gairah seksual atau penurunan minat terhadap aktivitas seksual.
2. Gangguan tidur.
3. Tubuh gemetar

Gemetar adalah hal yang dapat dialami oleh orang-orang normal pada situasi yang menakutkan atau membuatnya gugup, akan tetapi pada individu yang mengalami gangguan kecemasan rasa takut dan gugup tersebut terekspresikan secara berlebihan, rasa gemetar pada kaki, atau lengan maupun pada bagian anggota tubuh lain.

1. Tangan atau anggota tubuh menjadi dingin dan berkeringat.
2. Kecemasan depresi memunculkan ide dan keinginan untuk bunuh diri.
3. Gangguan kesehatan mental seperti sering merasakan sakit kepala (*migraine*)

 Hidayat (2010) menjelaskan gejala-gejala kecemasan dalam beberapa fase antara lain 1) fase 1, 2) fase 2, 3) fase 3.

 Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Fase 1

Keadan fisik sebagaimana pada fase reaksi peringatan, maka tubuh mempersiapkan diri untuk *fight* (berjuang), atau *flight* (lari secepat-cepatnya). Pada fase ini tubuh merasakan tidak enak sebagai akibat dari peningkatan sekresi hormon eadrenalin dan noradrenalin.

Oleh karena itu, maka gejala adanya kecemasan dapat berupa rasa tegang di otot dan kelelahan, terutama di otot-otot dada, leher dan punggung. Dalam persiapannya untuk berjuang, menyebabkan otot akan menjadi lebih kaku dan akibatnya akan menimbulkan nyeri dan spasme di otot dada, leher dan punggung.

1. Fase 2

Disamping gejala klinis seperti pada fase satu, seperti gelisah, ketegangan otot, gangguan tidur dan keluhan perut, penderita juga mulai tidak bisa mengontrol emosinya dan tidak ada motifasi diri. Labilitas emosi dapat bermanifestasi mudah menangis tanpa sebab, yang beberapa saat kemudian menjadi tertawa. Mudah menangis yang berkaitan dengan stres mudah diketahui. Akan tetapi kadang-kadang dari cara tertawa yang agak keras dapat menunjukkan tanda adanya gangguan kecemasan fase dua. Kehilangan motivasi diri bisa terlihat pada keadaan seperti seseorang yang menjatuhkan barang ke tanah, kemudian ia berdiam diri saja beberapa lama dengan hanya melihat barang yang jatuh tanpa berbuat sesuatu.

1. Fase 3

Keadaan kecemasan fase satu dan dua yang tidak teratasi sedangkan stresor tetap saja berlanjut, penderita akan jatuh ke dalam kecemasan fase tiga. Berbeda dengan gejala-gejala yang terlihat pada fase satu dan dua yang mudah diidentifikasi kaitannya dengan stres, gejala kecemasan pada fase tiga umumnya berupa perubahan dalam tingkah laku dan umumnya tidak mudah terlihat kaitannya dengan stres. Pada fase tiga ini dapat terlihat gejala seperti : intoleransi dengan rangsang sensoris, kehilangan kemampuan toleransi terhadap sesuatu yang sebelumnya telah mampu ia tolerir, gangguan reaksi terhadap sesuatu yang sepintas terlihat sebagai gangguan kepribadian.

* + 1. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi kecemasan**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain:

1. Menurut Bona (Hasriani, 2007: 73) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain:
	1. Faktor internal, yaitu adanya tekanan fisik maupun psikis yang dapat menghambat kelancaran ujian tersebut.
	2. Faktor eksternal, yaitu tuntutan orang tua yang menginginkan anaknya agar mendapat nilai bagus.
2. Counseling servis-stato *University New York* (Hasriani, 2007: 74) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:
3. Kurang persiapan, yang diindikasikan dengan tergesa-gesa pada malam sebelum tes, manajemen waktu yang tidak baik, gagal dalam mengorganisasikan informasi tes, dan kebiasaan belajar yang buruk.
4. Kekhawatiran mengenai performansi pada saat ujian, reaksi tubuh, bagaimana kelakuan teman atau siswa lainnya, dan konsekuensi kegagalan yang negatif.

Sedangkan Mitra (2008) menjelaskan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain 1) umur, 2) keadaan fisik, 3) sosial budaya, 4). Tingkat pendidikan.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

* 1. Umur

Dispesifikkan umur dalam tiga kategori yaitu: kurang dari 20 tahun (tergolong muda), 20-30 tahun (tergolong menengah), dan lebih dari 30 tahun (tergolong tua). mengungkapkan bahwa umur yang lebih muda lebih mudah menderita stres dari pada umur tua.

* 1. Keadaan fisik

Penyakit adalah salah satu aktor yang menyebabkan kecemasan. Seseorang yang menderita penyakit akan lebih muda mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak sedang menderita penyakit

* 1. Sosial Budaya

Sosial budaya cara hidup orang di masyarakat juga sangat memungkinkan timbulnya stres. Individu yang mempunyai cara hidup teratur akan mempunyai filsafat hidup yang jelas sehingga umumnya lebih sukar mengalami stres.

* 1. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan

1. **Proses Terjadinya Kecemasan**

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang dialami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burns (Safari, 2009: 54) mengemukakan emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dan pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas, ahli lain, Blackburn dan Davidson (Safari, 2009: 54) mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui *model kognitif* kecemasan, yang dapat dilihat pada

|  |
| --- |
| **Stimulus ` Perantara (Skemata) Respons**(Situasi yang (pengalamanmenimbulkan kecemasankecemasan) **Proses Kognitif** subjektif, kesiagaanotomatis **Hasil Kognitif** hambatan(Penilaian Primer dalam dan sekunder) bertindak) |

Gambar 2.1. Proses terjadinya kecemasan (Safari, 2009)

Menurut Blackburn dan Davidson (Safari 2009: 55), secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/ tidak langsung dari hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan schemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut)yang sebenarnya mengancam/ tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (*schemata*) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut, dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (schemata) subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

Praktisnya, terjadinya kecemasan melalui proses yang disebutkan, adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelolah emosi dan mengelolah permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut.

1. **Macam-Macam Kecemasan**

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mangalami frustasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misanya takut yang sangat tapi tidak diketahui sebabnya lagi.

Sundari (2005: 42) menjelaskan macam-macam kecemasan antara lain 1) kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, 2) Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya, 3) Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar/mahasiswa menyontek, pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeringat dingin, takut diketahui.
2. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, menjadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya.
3. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya suatu perbuatan yang biasa/wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti dan seimbang. Bila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap obyek yang ditakuti sebenarnya patologis yang disebut phobia. Phobia adalah rasa takut yang sangat atau berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya.
4. **Komponen komponen kecemasan menghadapi ujian**

Greenberger dan Padesky (Hasrani, 2007: 33) mengemukakan kecemasan terdiri dari empat macam komponen, yaitu 1) Fisik, 2) pikiran, 3) perilaku, 4) *mood*.

Adapun penjabarannya sebagai berikut:

1. Fisik : keringat berlebihan, sulit bernafas, detak jantung meningkat, wajah memerah, otot-otot tegang dan sakit kepala.
2. Pikiran : yang menganggap kemampuan rendah dalam mengatasi masalah, khawatir, dan waspada yang terlalu berlebihan.
3. Perilaku : menghindari situasi yang dapat menimbulkan kecemasan, meninggalkan situasi dan berusaha melakukan sesuatu dengan sempurna/berusaha mengontrol peristiwa untuk mencegah bahaya.
4. *Mood* : adanya perasaan gelisah, mudah marah, cemas dan panik.

King dan Campusblues (Hasrani, 2007: 34) mengemukakan komponen-komponen kecemasan terbagi atas empat yaitu 1) kognitif, 2) emosional, 3) behavioral, 4) fisiologis

Adapun penjabarannya sebagai berikut:

1. Kognitif : pemikiran yang timbul pada saat sebelum dan selama ujian, seperti pikiran mendapat nilai yang bagus, pikiran tentang gagal ujian, sulit berkonsentrasi.
2. Emosional : perasaan yang berkaitan dengan kecemasan seperti tegang, panik, perasaan tidak puas, perasaan tidak menentu, dan gugup.
3. Behavioral : menunjukkan gerak tubuh yang tidak biasanya, misalnya duduk tidak tenang, sulit tidur, berupaya untuk mencari alasan tidak mengikuti ujian, pola makan berubah.
4. Fisiologis : respon tubuh tidak secara fisik terhadap kecemasan seperti berkeringat dingin, gemetar, sakit kepala, mulut kering dan sering buang air kecil.
5. **Pengaruh Teknik Relakasasi Dengan Musik Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi**

Terapi relaksasi dengan musik untuk mengatasi kecemasan memiliki kaitan erat karena ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otak pendengar dapat diperlambat dan dipercepat. Kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan, musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi kecemasan seseorang dan mampu meningkatkan daya ingat, dan tidak dapat diragukan lagi bahwa dengan mendengarkan musik kesukaan mampu membawa seseorang dalam *mood* yang baik dalam waktu yang singkat, musik juga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik denyut jantung semakin lambat dan tekanan darah menurun. Akhirnya, pendengar pun terbawa dalam suasana rileks baik itu pada pikiran maupun tubuh sehingga dapat dikatakan terapi relaksasi dengan musik ini efektif dalam mengatasi kecemasan.

1. **Beberapa Cara Untuk Menghadapi Kecemasan**

Ramaiah (Safari 2009: 48) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

* 1. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
	2. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
	3. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
	4. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
	5. Mendengarkan musik**,** yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
	6. Komsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengomsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.
1. **Kerangka Pikir**

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa ancaman oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi bila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan akan dapat menggangu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian merupakan hal yang biasa terjadi, akan tetapi jika kecemasan terlalu tinggi dalam menghadapi ujian justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Kecemasan dapat timbul dikarenakan oleh beberapa faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu adanya tekanan fisik maupun psikis yang dapat menghambat kelancaran ujian, dan faktor eksternal yaitu tuntutan orang tua yang menginginkan anaknya agar mendapat nilai bagus.

Keadaan inilah yang terlihat di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar yaitu beberapa siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Salah satu upaya yang ditempuh dalam mengatasi kecemasan siswa yaitu pemberian terapi relaksasi dengan musik.

Kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk skema berikut:

Kecemasan menghadapi ujian tinggi:

1. Gemetar
2. Tegang
3. Pusing
4. Gangguan tidur
5. Takut
6. Kurang percaya diri
7. Bingung
8. Panik
9. Khawatir
10. Sulit konsentrasi

Pemberian perlakuan

1. Menyalakan musik
2. Mengambil posisi senyaman mungkin
3. Relaksasi nafas
4. Visualisasi diri
5. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut)

Kecemasan menghadapi ujian berkurang

Gambar 2.2. Skema Kerangka Pikir

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka fikir yang diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: ada pengaruh terapi musik terhadap pengurangan kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang bersifat eksperimen. Penelitian yang digunakan di sini adalah *Pre-Eksperimental Design*, yang mengkaji penerapan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa. Desain eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Postest Design.* Desain ini digambarkan sebagai berikut:

|  |
| --- |
| $O\_{1}$X $O\_{2}$ |

 (Sugiyono, 2006: 111)

Keterangan:

O1 : Pengukuran pertama sebelum subyek diberi perlakuan

 X : Treatmen (Terapi Relaksasi Dengan Musik)

O2 : Pengukuran kedua setelah subyek diberi perlakuan

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari tahap penentuan kelompok, pretest, pemberian perlakuan berupa metodemendengarkan musik*,* dan postest yaitu sebagai berikut:

1. Penentuan subyek eksperimen dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu kelas X dengan jumlah siswa sebanyak 35 orang.

41

1. Pelaksanaan *pretest* terhadap subyek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang seberapa tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana I Makassar.
2. Pemberian perlakuan berupa terapi relaksasi dengan musik terhadap subyek eksperimen.
3. Pelaksanaan *postest* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang kecemasan menghadapi ujian siswa, seperti halnya pada pelaksanaan *pretest*.
4. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor *pretest* dan *postest* untuk subjek eksperimen.
5. **Peubah dan Defenisi Operasional**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua peubah, yaitu “Terapi relaksasi dengan musik” sebagai peubah bebas (X) dan “kecemasan menghadapi ujian siswa” sebagai peubah terikat (Y).

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional peubah sebagai berikut:

1. Terapi relaksasi dengan musik adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental dan emosional dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu, bunyi atau irama yang dimaksudkan adalah musik instrumental (Koi Kitaro).
2. Kecemasan menghadapi ujian semester adalah ketakutan yang dialami ketika hendak menghadapi ujian, yang ditandai dengan gejala-gejala kecemasan seperti pikiran mendapat nilai bagus, pikiran tentang gagal ujian, sulit berkonsentrasi, tegang, panik, gugup, perasaan tidak puas, perasaan khawatir, duduk tidak tenang, sulit tidur, berupaya menghindari ujian, pola makan berubah, keringat dingin, gemetar, sakit kepala, detak jantung makin meningkat, dan perut mengalami gangguan (mual).
3. **Populasi dan Sampel**
4. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X yang teridentifikasi memiliki kecemasan menghadapi ujian seperti tidak dapat berkonsentrasi, berkeringat dingin, berusaha menghindari ujian. Berikut disajikan dalam bentuk tabel penyebaran populasinya dibawah ini :

**Tabel 3.1 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian**

Penyebaran Siswa Yang Menjadi Populasi Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1.2.3.4.5.6. 7.  | X 1X 2X 3X 4X 5X 6X 7 | 35353535353535 |
| **Total** | **245** |

*Sumber : Tata Usaha dan guru pembimbing SMA Kartika Wirabuana-1 makassar*

1. Sampel

# Pertimbangan bahwa populasi cukup besar yang mencapai 245 siswa maka ditetapkan untuk penarikan sampel secara *proporsional random sampling*, yang setiap kelas memiliki kesempatan yang sama menjadi sampel penelitian (responden) yang akan diteliti sehingga diperoleh jumlah 35 responden. Untuk memperoleh ukuran sampel dalam penelitian ini, menggunakan kaidah yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:134) bahwa “jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih”. Dengan mempertimbangkan bahwa jumlah populasi yang akan diteliti cukup besar, maka penulis menetapkan 15 % dari populasi, sehingga sampel penelitian ini sebanyak 35 siswa. Cara penarikan sampelnya yaitu diambil secara random dengan memperhatikan proporsi setiap kelas agar seimbang, karena ada tujuh kelas, maka sampel tiap kelas adalah 5 orang siswa, sehingga diperoleh responden sebanyak 35. Cara penarikan sampelnya dengan menggunakan undian. Pada kertas kecil-kecil dituliskan nomor subjek sampai 40, kemudian kertas ini digulung. Dengan tanpa prasangka, untuk tiap kelas kita mengambil 5 gulungan kertas, sehingga nomor-nomor yang tertera pada gulungan kertas itulah yang menjadi sampel penelitian. Adapun tabel penyebaran sampelnya disajikan sebagai berikut :

**Tabel 3.2. Penyebaran Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.**  | **Kelas** | **Jumlah Sampel** |
| **1.** | **X 1** | **5** |
| **2.** | **X 2** | **5** |
| **3.** | **X 3** | **5** |
| **4.** | **X 4** | **5** |
| **5.** | **X 5** | **5** |
| **6.** | **X 6** | **5** |
| **7.** | **X 7** | **5** |
|  | **Jumlah** | **35** |

1. **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) sebagai teknik utama dan observasi sebagai teknik pelengkap.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

* + - 1. **Angket**

Pengumpulan data penelitian di lapangan ini dilakukan dengan menggunakan instrument angket. Angket digunakan untuk memperoleh data tentang tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa, baik saat pretest maupun posttest. Pembobotan angket penelitian menggunakan skala likert dengan rentang 1-5 dengan kategori: sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS).

**Tabel 3.3 Pembobotan Angket Penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** |  **Kategori Jawaban** |
|  ***Favorable* *Unfavorable*** |
| Sangat sesuai (SS) 5 1 |
| Sesuai (S) 4 2 |
| Cukup sesuai (CS) 3 3 |
| Kurang sesuai (KS) 2 4 |
| Tidak sesuai (TS) 1 5 |

* + - 1. **Observasi**

Teknik observasi dibuat untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun cara penggunaanya yaitu dengan memberikan tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

Analisis Individual

Analisi Kelompok

Analisi Per Aspek

(Abimanyu, 1983: 26)

Dimana:

Nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah siswa

NmP : Jumlah cek seluruh item aspek yang tercek dari seluruh siswa

N : Jumlah item dalm aspek yang diobservasi

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individual, kelompok dan peraspek, yaitu nilai tertinggi 100 % dan angka terendah 0 % sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.4 : Kriteria penentuan hasil observasi

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** |
| 80 % - 100 % | Sangat Tinggi |
| 60 % - 79 % | Tinggi |
| 40 % - 59 % | Sedang |
| 20 % - 39 % | Rendah |
| 0 % - 19 % | Sangat Rendah |

(Abimanyu, 1983: 26)

1. **Bahan Perlakuan**

Ada dua bahan perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bahan perlakuan berupa skenario pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik, yang terdiri atas 2 tahapan, yaitu tahap persiapan antara lain menyediakan media penunjang berupa bahan informasi serta panduan pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik, desain ruang eksperimen, setting audio. Tahap pelaksanaan pemberian informasi tentang pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik, pemberian informasi faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian semester, pemberian materi terapi relaksasi dengan musik, dan sebagai tahap inti mendengarkan musik yang lembut yaitu musik instrumental (Koi Kitaro), dan terminasi. Kegiatan ini terbagi dalam 5 sesi pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest.*
2. Instrumen pengumpulan data, angket yang terlebih dahulu diuji lapangan terbatas untuk mengetahui validasi dan realibilitasnya.
3. **Teknik Analisis Data.**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian semester siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan t- test.

1. Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengambarkan tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan berupa penerapan terapi relaksasi dengan musik, deskripsi tersebut diperoleh dari hasil angket *pretest* dan *postest* dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:

P =  (Tiro, 2002:242)

Dimana:

P = Persentase

f = frekuensi yang dicari persentasenya

N = Jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana-1 sebelum dan setelah perlakuan berupa terapi relaksasi dengan musik, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

 (Hadi, 2004: 40)

Di mana:

*Me* : Mean (rata-rata)

*Xi* : Nilai X ke i sampai ke n

*N* : Banyaknya subjek

Gambaran umum tentang tingkat kecemasan menghadapi ujian semester sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 160 (32 x 5= 160) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 32 (32x 1= 32), selanjutnya dibagi kedalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 25.

Adapun kategori tingkat kecemasan menghadapi ujian semester yaitu:

Tabel 3.4: Kategorisasi Tingkat kecemasan Menghadapi Ujian Semester

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 136 – 161 | Sangat tinggi |
| 110 – 135 | Tinggi |
| 84 – 109 | Sedang |
| 58 – 83 | Rendah |
| 32– 57 | Sangat rendah |

1. Analisis Statistik Inferensial

Analisis satistik inferensial untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan statistik parametris dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan statistik parametrik mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen atau tidak. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

1. Uji Normalitas Data

 Untuk menguji normalitas data dilakukan pada uji *One Sample Kolmogorovsmirnov.* Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

 Ho : data berasal dari distribusi normal

 H1 : data tidak berdistribusi normal

 Kriteria yang digunakan yaitu terima Ho apabila sig > tingkatan α yang ditentukan.

1. Uji Homogenitas Data

 Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji homogeneity of variance.* Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

 Ho : Data varian homogeny

 H1 : Data tidak bervarian homogeny

 Kriteria pengujian yang dilakukan yaitu terima Ho apabila nilai sig < α yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05.

C. Uji *t-test*

*t-test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. Dari skor *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan menghadapi ujian semeter siswa yang diberi perlakuan di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. Uji *t-test* menggunakan SPSS 16,00 *for windows.*

Tingkat signifikansi yang digunakanα= 0,05 dengan kriteria adalah tolak Ho jika nilai thitung> ttabel dan diterima Ho jika thitung<ttabel.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Pre-eksperimen yang dilakukan terhadap 35 siswa mengenai kecemasan siswa menghadapi ujian semester sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Terapi relaksasi dengan musik, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif guna untuk menggambarkan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian semester sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan terapi relaksasi dengan musik, dan *t-test* untuk pengujian hipotesis.

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan menghadapi ujian semeser siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi terapi relaksasi dengan musik terhadap siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu; tingkat kecemasan menghadapi ujian semester sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

51

Tabel 4.1: Data Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Di SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar, Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) Diberi Perlakuan Berupa Terapi Relaksasi Dengan Musik.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kecemasan menghadapi ujian semeter** | **Pretest** | **Postest** |
| **Frekuensi** | **Persentase** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 136-161 | Sangat Tinggi | 6 | 17,14% | 0 | 0 |
| 110-135 | Tinggi | 21 | 60% | 0 | 0 |
| 84-109 | Sedang | 8 | 22,86% | 17 | 48,58% |
| 58-83 | Rendah | 0 | 0 | 18 | 51,42% |
| 32-57 | Sangat Rendah | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Jumlah** | **35** | **100,00** | **35** | **100,00** |

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa di SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar saat *pretest* secara umum dalam kategori sedang sebanyak 8 responden atau 22,86 persen, kategori tinggi sebanyak 21 responden atau 60 persen dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 responden atau 17,14 persen. Namun setelah diberikan perlakuan berupa penerapan terapi relaksasi dengan musik, maka tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa menunjukkan perubahan positif yakni penurunan yang berarti, pada kategori rendah sebanyak 18 responden atau 51,42 persen, kategori sedang sebanyak 17 responden atau 48,58 persen, dan tidak ada lagi siswa yang berada pada tingkat kecemasan yang tinggi daan sangat tinggi.

Selama pemberian perlakuan peneliti melakukan observasi terhadap responden. Adapun hasil observasi yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Data Hasil persentase observasi pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria**  | **Pertemuan**  |
| **II** | **III** | **IV** |
| 80% - 100% | Sangat tinggi | 0 | 1 | 2 |
| 60% - 79% | Tinggi | 7 | 12 | 17 |
| 40% - 59% | Sedang  | 19 | 17 | 12 |
| 20% - 39% | Rendah  | 9 | 5 | 4 |
|  0% - 19% | Sangat rendah | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah  | 35 | 35 | 35 |

**Sumber: Hasil observasi**

Berdasarkan hasil pengamatan pada tiga kali pertemuan, secara umum siswa menunjukkan sikap yang baik selama proses terapi relaksasi dengan musik. Mereka terlihat antusias mengikuti setiap tahapan dalam terapi relaksasi musik. Hal ini ditandai dengan tidak adanya siswa yang tidak hadir pada setiap sesi pertemuan. Siswa juga antusias dalam mengikuti instruksi yang diberikan, walaupun ada beberapa siswa yang tidak tenang duduk di tempatnya. Beberapa siswa juga aktif mengajukan pertanyaan setiap kali sesi latihan akan dimulai, aktif menanggapi dan mengajukan usul. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa cukup mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa. Selama pelaksanaan kegiatan terapi relaksasi dengan musik tersebut, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengecek lembar observasi yang telah disediakan.

**2. Pengujian Hipotesis**

* + - * 1. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan yaitu terima Ho apabila nilai sig lebih besar dari tingkatan alpha yang ditentukan. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS 16,0 pada lampiran perhitungan uji normalitas data, diperoleh nilai signifikansi 0,200. Karena nilai sig > 0,05 maka Ho diterima. Artinya data berdistribusi normal.

* + - * 1. Uji Homogenitas data

Kriteria pengujian yang dilakukan yaitu terima Ho apabila nilai sig kurang dari atau sama dengan alpha yang telah ditetapkan (5%). Dari *output* pada *test of homogeneity of variance*. Dari hasil perhitungan uji homogenitas, diperoleh nilai sig 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Karena nilai sig. 0,000 < 0,05 maka Ho diterima, maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa pada kelompok eksperimen mempunyai kelompok varian homogen.

* + - * 1. Uji-t

Hipotesis penelitian ini adalah “Ada pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar”. Untuk memenuhi persyaratan uji analisis statistik, maka hipotesis kerja (H1) diubah ke dalam hipotesis nol (H0) sehingga berbunyi “Tidak ada pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar”. Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data tingkat perilaku prososial, baik *pretest* dan *posttest.*

Tabel 4.3: Data Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MEAN** | **t** | **Signifikan** | **Ho** | **H1** |
| ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| 1,2169 | 83,2571 | 9,942 | 0,000 | Ditolak | Diterima |

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* melalui *paired sample t-test* terdapat perbedaan nilai rata-rata setelah perlakuan lebih rendah dari sebelum diberikan perlakuan, dengan nilai t = 9,942dengan df = 34 Harga ttabel pada t 0, 05 = 2,03 dengan nilai signifikan (P) = 0,000 < α = 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi“Tidak ada pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik siswa kelas X SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar” dinyatakan ditolak. Sehingga Hipotesis kerja (H1) yaitu“Ada pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar” dinyatakan diterima. Dari penyataan sebelumnya, maka disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi dengan musik dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana 1 Makassar.

1. **Pembahasan**

Keadaan jiwa dan raga yang bebas dari tekanan dan masalah akan memudahkan setiap individu dalam melaksanakan aktivitasnya. Siswa yang setiap hari mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, akan dapat belajar dengan baik jika siswa tersebut bebas dari gangguan dalam belajar.

Gangguan dalam belajar bisa berasal dari luar dan dalam diri individu, gangguan dari luar diri individu seperti lingkungan belajar, faktor keluarga, dan dari masyarakat. Gangguan dari dalam diri individu seperti faktor psikologis siswa seperti perasaan yang tertekan, cemas, depresi, takut, gelisah, panik, sulit berkonsentrasi dan stres. Setiap siswa akan dapat belajar dengan baik jika dirinya bebas dari gangguan tersebut diatas, pada dasarnya kecemasan merupakan gejala-gejala harian yang wajar dan pasti dialami oleh setiap orang.

Kecemasan menghadapi ujian adalah ketakutan yang dialami ketika hendak menghadapi ujian, yang ditandai dengan gejala-gejala kecemasan seperti mendapat nilai yang bagus, pikiran tentang gagal ujian, sulit berkonsentrasi, tegang, panik, gugup, perasan tidak puas, perasaan khawatir, duduk tidak tenang, sulit tidur, berupaya menghindari ujian, pola makan berubah, keringat dingin, gemetar, sakit kepala, detak jantung makin meningkat, perut mengalami gangguan (mual), itulah yang disebut dengan kesulitan belajar.

 Sigmund Freud menyatakan bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.

Masalah kecemasan menghadapi ujian semester siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang dimaksud adalah faktor intern siswa, yakni hal-hal atau keadaan-keadaan yang muncul dari dalam siswa sendiri. Faktor ekstern siswa, yakni hal-hal atau keadaan-keadaan yang datang dari luar diri siswa.

Masalah kecemasan menghadapi ujian semester siswa jika tidak ditangani sedini mungkin dapat berakibat fatal bagi siswa yang bersangkutan. Akibat tersebut dapat berupa hambatan dalam kelanjutan studinya. Hambatan itu bisa berbentuk nilai ujian yang rendah, tinggal kelas, bahkan tidak dapat lulus ujian. Oleh karena itu, salah satu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa adalah dengan menggunakan terapi relaksasi dengan musik.

Safari ( 2005: 52) menjelaskan bahwa,

prinsip dari terapi relaksasi dengan musik adalah pemanfaatan kemampuan musik dan elemen musik oleh terapis untuk meningkatkan dan merawat kesehatan fisik, memperbaiki mental, emosional, dan kesehatan spiritual klien. Sehingga dengan pemanfaatan kemampuan musik diharapkan dapat medukung proses kreatif menuju keutuhan dalam fisik, emosional, mental, dan spiritual seperti kemandirian, kebebasan untuk berubah, kemampuan untuk beradaptasi, keseimbangan dan integrasi.

Pemberian perlakuan terapi relaksasi dengan musik ini dimaksudkan agar konseli dapat merilekskan fikiran maupun perasaannya yang berkaitan dengan kecemasan yang mereka alami, sehingga kecemasan menghadapi ujian atau hambatan-hambatan yang dirasakan yang dapat mengganggu dalam proses ujian nantinya menjadi menurun.

Berikut ini diuraikan proses pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik yang dilaksanakan di sekolah yaitu memberikan perlakuan berupa terapi relaksasi dengan musik selama beberapa tahap sesuai dengan proses yang dilaksanakan pada saat penelitian. Dimulai dengan pemberian angket kecemasan menghadapi ujian semester kepada 35 siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan menghadapi ujian semester, kemudian memberikan perlakuan berupa terapi relaksasi dengan musik sebanyak 2 tahap, tahap pertama peneliti memfasilitasi pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik berupa menyediakan media penunjang seperti bahan informasi dan mendesain ruang eksperimen yaitu ruangan kelas untuk mendengarkan musik, lalu mensetting audio. Kemudian kemudian siswa diberikan instruksi oleh peneliti untuk melaksanakan tahapan terapi musik, seperti memberikan instruksi untuk mengambil posisi senyaman mungkin, lalu menarik nafas panjang 3 kali hingga nafas mulai santai dan tenang , setelah itu peneliti kemudian memberikan instruksi selanjutnya pada siswa untuk memasuki alam visualisasi yang menenangkan, terapi relaksasi dengan musik ini dilakukan selama 30 menit karena selama waktu tersebut pikiran responden sudah mampu untuk rileks, Dengan demikian diharapkan siswa dapat mengetahui bagaiamana cara mengurangi kecemasan menghadapi ujian melalui terapi relakasasi dengan musik. Selain itu juga pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik ini dimaksudkan agar siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah emosional seperti stres, kegelisahan, dan kecemasan yang berhubungan dengan belajar sehingga siswa dapat terhindar dari hambatan dalam belajar.

Pada saat eksperimen, dilakukanlah observasi dengan menggunakan ceklist observasi. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada subjek, maka diperoleh gambaran secara umum hasil pengamatan observasi pada pertemuan kedua, 9 siswa berada pada kategori rendah, 19 siswa pada kategori sedang, 7 siswa pada kategori tinggi. Pada pertemuan ketiga, ada 5 siswa yang berada pada kategori rendah, 17 siswa berada pada kategori sedang, 12 siswa berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi, pertemuan keempat partisipasi siswa cukup meningkat karena semakin banyak siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu 2 siswa, dan 17 siswa berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa cukup mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.Lebih lanjut peneliti juga telah melakukan *interview* ke beberapa subjek, untuk mengetahui lebih rinci mengenai perilaku kecemasan yang mereka alami, serta sejauh mana musik dapat mempengaruhi kecemasan yang mereka alami.

Setelah pelaksanaan terapi relaksasi dengan musik dilakukan lagi pengukuran tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa. Hasilnya adalah tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa SMA Kartika Wirabuana-1 menunjukkan adanya perubahan kearah positif yakni keberhasilan yang berarti, dimana sebelum dilaksanakan terapi relaksasi dengan musik tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 responden (17,14%), kategori tinggi sebanyak 21 responden (60%), dan kategori sedang sebanyak 8 responden (22,86%). Namun setelah diberi perlakuan kategori rendah sebanyak 18 responden (51,42%), kategori sedang sebanyak 17 responden (48,58%), dan tidak ada lagi siswa yang berada pada tingkat kecemasan yang tinggi dan sangat tinggi.

Dari hasil yang diperoleh, tidak semua siswa menunjukkan perubahan yang berarti dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester. Hal ini disebabkan karena individu itu unik, sehingga butuh waktu dan proses untuk merubahnya. Selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menghambatnya dalam mencapai kesuksesan dalam belajar yakni faktor intern dan ekstern siswa.

Walaupun tidak semua siswa menunjukkan perubahan positif sesudah pemberian perlakuan terapi relaksasi dengan musik, tetapi berdasarkan uji statistik didapatkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi dengan musik. Dengan demikian menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

* + - 1. Tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa di SMA Kartika Wirabuana-1 sebelum diberi perlakuan berupa terapi relaksasi dengan musik berada pada kategori tinggi dan setelah diberi perlakuan tingkat kecemasan mengalami yang penurunan yang signifikan ke kategori rendah. Artinya, terapi relaksasi dengan musik dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar
			2. Terdapat pengaruh positif yang signifikan penerapan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. Artinya, kecemasan siswa menghadapi ujian semester dapat dikurangi dengan pemberian terapi relaksasi dengan musik
		1. **Saran**

Sehubungan kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

* 1. Mengingat bahwa terapi relaksasi dengan musik masih jarang dilaksanakan di sekolah, sedangkan telah terbukti bahwa terapi relaksasi dengan musik dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester, maka disarankan hendaknya konselor sekolah dapat melaksanakan terapi relaksasi dengan musik secara terprogram dan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait.

63

* 1. Bagi siswa, untuk senantiasa secara mandiri melakukan latihan-latihan berupa terapi relaksasi dengan musik yang telah diberikan sebelumnya oleh peneliti, sehingga mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester dan dapat memberikan manfaat yang baik untuk diri sendiri.
	2. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan terapi relaksasi dengan musik pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S dan Samad, S. (eds). 2003. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Makassar: FIP UNM

Abin S. 2003.*Psikologi Pendidikan*. Bandung:PT Remaja Rosda Karya

Ahmadi, A. dan Rohani, A. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka cipta

Ali, M. 2006. *Seni Musik SMA untuk Kelas XI dan XII*. Jakarta: ESIS Erlangga.

Aryuni. 2007. Efek Musik Karya Mozart Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi UNM.

AN. 2010. Terapi Musik Yang Menentramkan Hati (online). <http://kesehatan.kompas.com/read/2010/01/04/08520972/Terapi.Musik.Yang.Menentramkan.Hati> (diakses tanggal 23 Maret 2010)

Azwar, S. 2002. *Tes Prestasi, Fungsi, dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar.* Yogyakarta: Pusat Pelajar Opset

Choky, S, E. 2008. Tujuan Terapi Musik (online).[http://www.scbs-fm/djchoky/tujuan-terapi-musik,html](http://www.scbs-fm/djchoky/tujuan-terapi-musik%2Chtml) (diakses tanggal 10 maret 2010)

Djamarah & Bahri. S. 2002. *Psikologi Belajar.* Jakarta: Rineka Cipta

Ensimini. 2010. Kelebihan dan Kelemahan Terapi Musik (online).<http://ensimini.blogspot.com/2010/01/terapi-musik-memberikan-banyak-manfaat.html> (diakses tanggal 23 maret 2011)

Erfandi. 2009. Konsep Terapi Musik (online). <http://puskesmas-oke.blogspot.com/2009/01/konsep-terapi-musik.html> (diakses tanggal 23 Maret 2011)

Hadi, S. 2004. *Statistik, Jilid 1.* Yogyakarta: andi offset

Hidayat, N. 2010. Mencegah Kecemasan Siswa Dalam Proses Pendidikan (online).<http://jurusanbahasaarab.blogspot.com/2010/11/mencegah-kecemasan-siswa-dalam-proses.html?zs=163afafaf404228d>(diakses tanggal 23 maret 2011)

Hasriani, N. 2007. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UNM.

Misrawati. 2010. Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 3 Makassar. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM.

Mitra. 2008. Kecemasan (online).<http://www.mitrariset.com/2008/11/kecemasan-atau-ansietas.html> (diakses tanggal 23 Maret 2011)

Puput . 2008. <http://produser-eksekutif.blogspot.com/2008/11/terapi-musik-1.html> (diakses tanggal 23 maret 2011)

Rasyid, F. 2010. *Cerdaskan Anakmu Dengan Musik* (cetakan pertama). Jogyakarta: DIVA Press ( anggota IKAPI)

Sahabat gembala. 1992. Musik Sebagai Alat Konseling (online) <http://gema.sabda.org/musik-sebagai-alat-konseling0> (diakses tanggal 23 Maret 2011)

Silvia, R. 2009. Terapi Musik (online).<http://forum.psikologi.ugm.ac.id/psikologi-klinis/terapi-musik/> (diakses tanggal 23 Maret 2011)

Safari, T, & Saputra E.N. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

Sudrajat, 2008 Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah (online).<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah-/> (diakses tanggal 2 Februari 2011)

Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental.* Jakarta: Rineka Cipta

Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: Rineka Cipta

Tiro, MA. 2004. *Dasar-dasar Statistik.* Makassar: UNM.

Tim terapi musik. Mengenal terapi musik (online).<http://www>.terapi musik.com/terapi-musik.htm (diakses tanggal 23 maret 2011)