

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memasuki usia remaja akhir tidak jarang ditandai dengan timbulnya berbagai gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Akbar, 2020). Pada usia ini, mereka selalu berupaya meningkatkan kemampuan mereka melalui berbagai kegiatan dan aktivitas yang membuat mereka secara tidak sadar mulai menanggung peran dan tuntutan yang mulai banyak. Namun, jumlah peran dan tuntutan tersebut dapat menimbulkan konflik dan masalah dalam diri mereka, sehingga dapat memicu timbulnya emosi negatif yang berdampak pada kesehatan mental (Kumala & Darmawati, 2022). Kecemasan adalah suatu kondisi dimana emosional seseorang khawatir dan takut akan sesuatu yang tidak pasti (Yusuf & Niahayati, 2014). Kecemasan dapat memengaruhi kehidupan sosial, pekerjaan, dan hal penting lainnya dalam kehidupan seseorang. Namun, dalam usia remaja karena mereka baru pertama kali mengalami jadi mereka tidak tahu bagaimana cara menghadapinya.

Dalam menghadapi gejala kecemasan, manusia membutuhkan metode untuk menghadapinya, salah satu metode yang dapat digunakan adalah terapi musik. Penelitian membuktikan bahwa musik sebagai terapi psikologis dapat bermanfaat dalam mengelola rasa sakit, menenteramkan pikiran serta memberikan energi pada tubuh (Agustin, 2021). Mendengarkan musik yang lembut bisa menurunkan detak jantung, melancarkan pernapasan dan menurunkan tekanan darah. Mendengarkan musik akan mengurangi pelepasan hormon stres yang ada pada tubuh, dan dapat mengurangi gejala depresi. Musik dalam terapi biasanya mengkombinasikan pengetahuan musik dengan variasi jenis musik untuk bisa membantu seseorang dalam rehabilitasi dan meditasi (Octavia, 2019).

Manfaat dari terapi musik masih jarang terdengar dan belum diketahui, padahal manfaat musik sebagai terapi untuk kesehatan tidak bisa diremehkan. Musik bisa menjadi solusi untuk kesehatan seperti meningkatkan suasana hati, mengatasi stres, mencegah kejang pada penderita epilepsi, dan mengatasi gangguan tidur. Mengatasi stres dengan musik dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan bahwa orang yang sedang mengalami stres mendengarkan musik akan lebih cepat pulih, dibandingkan dengan mereka yang tidak (Octavia, 2019).

Berdasarkan observasi penulis, media informasi yang sudah ada tentang terapi musik seperti buku dan artikel – artikel di *website* masih bersifat satu arah. Konten yang disediakan dari media informasi yang sudah ada hanya memberikan informasi berupa teks yang cenderung kurang solutif untuk penderita kecemasan. Oleh karena itu, informasi tentang manfaat terapi musik masih perlu dieksplorasi agar manfaatnya dapat dirasakan atau berguna bagi masyarakat usia remaja akhir yang sedang mengalami fase kritis akan kesehatan mental yang salah satunya kecemasan (Kaligis, 2021).

Terapi musik sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang mudah dilakukan, mudah diakses, dan tanpa efek samping bisa menjadi solusi alternatif dalam menghadapi gangguan kecemasan dengan tingkat ringan. Namun, pilihan ini masih banyak belum diketahui oleh banyak orang. Oleh karena itu, alternatif berupa terapi musik, meliputi jenis, manfaat, dan cara kerjanya penting untuk diinformasikan kepada masyarakat dalam mengatasi gejala gangguan kecemasan yang terus meningkat di Indonesia. Terapi musik tidak menggunakan obat – obatan, maka dari itu terapi ini tidak memiliki efek samping, sehingga efek terburuk yang terjadi pada sebagian kecil orang adalah tidak (Murtisari, 2014).

Media informasi adalah sebuah alat untuk menggabungkan informasi bermanfaat dan disusun kembali kepada penerima informasi. Fungsi dari media informasi adalah mengakomodasi informasi yang dibutuhkan masyarakat (hima.pwk.its.ac.id). Dari permasalahan tersebut, penulis merancang *website* tentang terapi musik dalam menghadapi kecemasan bagi remaja akhir usia 18 – 24 tahun di DKI Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah dari perancangan ini adalah:

1. Pada masa usia 18 – 24 tahun rentan akan kritis kesehatan mental.
2. Terapi musik dan manfaatnya masih belum diketahui oleh banyak orang.
3. Informasi terapi musik yang sudah ada masih bersifat satu arah.

Oleh karena itu, rumusan masalah dari perancangan ini adalah bagaimana perancangan *website* tentang terapi musik dalam menghadapi gejala kecemasan bagi remaja akhir berusia 18 – 24 tahun di Jakarta.

1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini penulis ingin bertujuan untuk musik sebagai terapi dengan target segmentasi sebagai berikut:

A. Geografis

- Wilayah DKI Jakarta

Jakarta adalah salah satu kota yang termasuk dalam daftar 10 kota paling stres di dunia pada tahun 2021. Menurut laporan *The Least and Most Stressful Cities Indeks 2021*, Jakarta menempati urutan posisi ke 9 dengan skor akhir 41,8 dari skala 0 – 100 poin. Semakin rendah skor yang diperoleh, maka tingkat stres yang ada di kota tersebut makin tinggi. (Databooks, 2021)

B. Demografis

- Usia: 18 – 24 Tahun

Tim dari Divisi Psikiatri Anak dan Remaja dari Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia, menyebutkan bahwa masa usia tersebut adalah masa usia yang kritis akan kesehatan mental yang salah satunya kecemasan (Kaligis, 2021).

- Jenis Kelamin: Pria dan Wanita

- Ekonomi: SES A3

Berdasarkan PERPI, kategori ini memiliki pendapatan range Rp 4.250.000,00 – Rp7.000.000,00 (PERPI, 2018).

C. Psikografis:

- Memiliki sigma takut untuk berobat psikoterapi
- Rasa kekhawatiran atau kecemasan yang berlebihan
- Memiliki pola tidur yang kurang baik

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk merancang *website* mengenai terapi musik dalam menghadapi gejala kecemasan bagi remaja akhir berusia 18 – 24 tahun di Jakarta.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari tugas akhir ini adalah untuk:

A. Bagi Penulis

- Manfaat bagi penulis adalah mendapat wawasan baru mengenai terapi musik dalam menghadapi gejala kecemasan.

B. Bagi Orang Lain

- Memberi informasi mengenai potensi musik sebagai terapi.
- Mendapatkan referensi – referensi musik yang tepat untuk berbagai kondisi mental.

C. Bagi Universitas

- Memberikan contoh penulisan tugas akhir kepada Universitas Multimedia Nusantara mengenai perancangan *website* mengenai terapi musik dalam menghadapi gejala kecemasan.

U M N

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A