

---

---

## **PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET FUTSAL PUTRI**

**Oleh:**

**Dina Mutiah Larasati dan Hadwi Prihatanta**

**Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY**

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted.

Desain penelitian menggunakan *nonequivalent control group design*. Baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, kemudian kelompok perlakuan diberikan perlakuan (*treatment*), sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah itu diberikan *posttest* untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh antara kelompok *expertimen* dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted. Rerata kelompok perlakuan dengan kategori kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol dengan kategori kecemasan sedang.

**Kata Kunci:** Terapi musik, tingkat kecemasan, atlet futsal putri

Futsal merupakan cabang olahraga yang sedang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Terbukti dari kenyataan yang ada dimasyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi olahraga futsal dibandingkan dengan olahraga yang lain, baik di masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan dengan banyak didirikannya lapangan futsal. Olahraga futsal juga berkembang dengan pesat di club-club dan universitas (Gede Noviada, 2014: 3). Olahraga futsal merupakan suatu olahraga permainan yang bersifat kelompok atau beregu. Menurut Justinus Lhaksana (2003: 37), futsal merupakan suatu bentuk permainan beregu yang menggunakan bola, dimainkan oleh dua regu, dan tiap regu terdiri dari lima pemain. Permainan futsal bersifat menyerang dan bertahan dari serangan lawan saat pertandingan, sehingga dibutuhkan berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas bermain, diantaranya adalah kemampuan fisik, taktik, teknik dan psikis. Atlet futsal diharapkan

memiliki fisik yang kuat dengan menerapkan latihan yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya serta variatif dan menyenangkan. Ada hubungan timbal balik antara psikis-fisik. Apabila aspek psikis terganggu, maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik (Ardianto, 2013: 3). Atlet harus mempunyai psikis yang stabil untuk mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepadanya. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi atlet dalam pertandingan adalah level kecemasan (Komarudin, 2015: 2).

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, karena adanya perasaan terancam. Dalam olahraga prestasi, kecemasan akan selalu menghinggapi atlet terutama pada saat menjelang pertandingan (Husdarta, 2011: 80). Menurut Komarudin (2008: 243), kecemasan adalah suatu perasaan tidak mampu menghadapi suatu bahaya yang mengancam, akan muncul ketika seseorang tidak memiliki respons yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Atlet yang mengalami kecemasan biasanya cenderung sulit berkonsentrasi dan kemampuan teknis menurun, sehingga dapat mempengaruhi penampilan saat pertandingan dan prestasi. Kecemasan yang dialami atlet dapat diatasi dengan melakukan relaksasi untuk mengontrol kecemasan, dan salahsatunya dengan mendengarkan musik. Meltem dan Lemam (2012: 165) melakukan penelitian dan menyimpulkan bahwa mendengarkan musik pada saat angiografi koroner, akan menurunkan kecemasan secara signifikan. Penurunan pada kelompok eksperimen ( $4,04 \pm 1,15$ ), sedangkan kelompok kontrol ( $2,01 \pm 0,10$ ) ( $p = 0,000$ ). Shahin Naz Jamali (2016: 65) menuliskan bahwa musik memiliki pengaruh dalam mengurangi kelelahan saat latihan, sehingga dapat membuat atlet melakukan latihan dalam jangka waktu yang lama dan dapat mengelola kecemasannya.

Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat suasana hati menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata. Musik juga bisa mengajak seseorang untuk turut bernyanyi dan menari atau mengantar pada suasana santai dan rileks. Terapi musik dapat membantu orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif pada suasana hati, dan membantu memecahkan masalah. Terapi musik

juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan (Aizid, 2011: 42).

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara di GOR UNY pada tanggal 29 November 2016, diketahui bahwa: (1) atlet futsal sulit menjaga suasana hati sebelum bertanding, (2) kecemasan merupakan perasaan terbanyak yang muncul sebelum pertandingan, (3) belum diketahuinya penyebab kecemasan sebelum pertandingan, (4) belum diketahuinya pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian mengenai pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Terapi Musik**

Musik adalah paduan rangsang suara yang membentuk getaran yang dapat memberikan rangsang pada penginderaan, organ tubuh dan emosi. Ini berarti, individu yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar-kelenjar di dalamnya (Nilsson, 2009: 8-10). Musik memiliki tiga komponen penting yaitu *beat*, ritme, dan harmoni. *Beat* atau ketukan mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni mempengaruhi roh (Yuanitasari, 2008: 17). Ferawati (2015: 3) mengungkapkan bahwa musik berfungsi untuk meningkatkan vitalitas fisik, menghilangkan kelelahan, meredakan kecemasan dan ketegangan, meningkatkan konsentrasi, memperdalam hubungan, memperkaya persahabatan, merangsang kreativitas, kepekaan, dan memperkuat karakter serta perilaku positif.

Terapi musik adalah terapi yang menggunakan musik atau terapi yang bersifat nonverbal (Djohan, 2006: 24). Sedangkan menurut Dayat Suryana (2012: 7) terapi musik adalah proses yang menggunakan musik untuk terapi aspek-fisik, emosional, mental, sosial, estetika dan spiritual untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka.

Terapi musik juga mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan

emosi serta mengurangi tingkat kecemasan pada pasien (Djohan, 2006: 191). Terapi musik digunakan untuk berbagai kondisi termasuk gangguan kejiwaan, masalah medis, cacat fisik, gangguan sensorik, cacat perkembangan, masalah penuaan, meningkatkan konsentrasi belajar, mendukung latihan fisik, serta mengurangi stres dan kecemasan (Dayat Suryana, 2012: 7). Banyak jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi, diantaranya musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, pop rock, dan keroncong. Musik instrumental akan menjadikan badan, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat (Aditia, 2012: 4).

Studi tentang kesehatan jiwa, telah menunjukkan bahwa terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik membantu orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah. Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani stres dan kecemasan (Aizid, 2011: 6). Manfaat musik menurut Dayat Suryana (2012: 14) adalah meningkatkan *intelegensia*, *refreshing*, menenangkan, menyegarkan, motivasi, sebagai terapi kanker, stroke, demensia, penyakit jantung, nyeri, gangguan belajar, dan sebagai alat komunikasi. Selanjutnya Mahargyantari (2009: 106) musik selain dapat meningkatkan kesehatan seseorang juga dapat meringankan dari rasa sakit, perasaan-perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan serta membantu untuk mengurangi rasa cemas.

### **Kecemasan**

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga perasaan terancam. Monty P. Satiadarma (2000: 95) “kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem kebutuhan.” Hal senada yang dikutip oleh Komarudin (2015: 102) menuliskan bahwa kecemasan mengacu pada emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus-menerus merasa prihatin dan ketakutan. Setyobroto yang dikutip oleh Komarudin (2015: 102) yaitu bahwa kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya

dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada pada keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Dalam olahraga prestasi, kecemasan akan selalu menghinggapinya dan bisa muncul terutama pada saat menjelang pertandingan atau selama pertandingan (Husdarta, 2011: 80). Contohnya saat atlet tampil buruk, lawannya akan dipandang superior dan atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan tersebut menyebabkan atlet mendapatkan cemooh dari teman-temannya dan seterusnya sehingga dapat membentuk kecemasan berantai. Komarudin (2015: 13) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan, antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis. Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh oleh teman-teman dan seterusnya membentuk kecemasan berantai. Kondisi ini memberikan dampak yang tidak menguntungkan pada aspek motorik pada atlet apalagi jika rasa percaya diri atlet kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik. Nyak Amir (2012: 119) menerjemahkan kecemasan sebagai takut mengalami kegagalan (*fear off ailure*) atau takut menderita kekalahan. Spielbelger juga mendefinisikan pikiran negatif berhubungan dengan anggapan mengenai bahaya yang akan menimpa diri.

### **Hubungan Terapi Musik dengan Kecemasan**

Individu dengan endorfin yang banyak akan lebih sedikit merasakan kecemasan dan individu dengan endorfin yang sedikit akan lebih banyak merasakan kecemasan (Price,

2006: 39). Musik sebagai gelombang suara dapat meningkatkan suatu respon seperti peningkatan endorfin yang dapat mempengaruhi suasana hati dan dapat menurunkan kecemasan (Merrit, 2003: 19). Yuanitasari (2008: 39) mengungkapkan bahwa pemberian musik atau stimulasi yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin dalam sistem kontrol descenden yang mengakibatkan stimulasi yang disampaikan ke otak lebih sedikit dan nada-nadanya memberikan stimulasi berupa gelombang alfa. Gelombang ini memberikan ketenangan, kenyamanan dan ketentrangan sehingga dapat lebih berkonsentrasi dan merasa senang. Kecemasan dipengaruhi oleh kadar endorfin dan gelombang alfa yang memberikan stimulasi ketenangan, kenyamanan dan kesenangan.

Hoffman (1997: 52-54) mengungkapkan bahwa musik dapat membantu mencapai keadaan relaksasi, meringankan insomnia, menurunkan tekanan darah, dan menormalkan aritmia jantung. Esther (2003: 42) mengatakan bahwa musik memungkinkan tubuh untuk menyinkronkan irama musik, sebagai contoh jika seorang cemas sehingga detak jantung lebih keras dan cepat, dengan mendengarkan musik dengan berirama lambat maka detak jantungnya juga akan melambat dan menyinkronkan dengan irama musik tersebut.

Musik bertujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan kecemasan. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasi otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu tersebut, dan melalui saraf koklearis musik ditangkap dan diteruskan ke saraf otak kemudian musik akan mempengaruhi hipofisis untuk melepaskan *hormone beta-endorfin* (hormon kebahagiaan) (Yuanitasari, 2008: 41). Seseorang yang mendengarkan musik dapat lebih tenang, merasa nyaman dan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi sesuatu. Terapi musik dirancang untuk mengatasi permasalahan yang berbeda serta maknanya juga akan berbeda pada setiap orang, sehingga terapi musik digunakan secara lebih komprehensif termasuk untuk mengatasi rasa sakit, manajemen stres dan kecemasan (Djohan, 2006: 37). Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik merupakan metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan dapat mengelola stres.

Terapi musik dapat memberikan gambaran adanya hubungan antara musik dengan respon seseorang yang sebenarnya tidak jauh dari hubungan emosi antar musik dan pendengar (Djohan, 2006: 51). Pendengar dapat merasakan ketenangan maupun

kedamaian dengan mendengarkan musik. Terapi musik dapat membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki konflik dalam dirinya (Indriya R. Dani dan Indri Guli, 2010). Terapi musik berhubungan dengan emosi seseorang dan dapat membuat perubahan suasana hati menjadi positif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental design*. dengan menggunakan *nonequivalent control group design*. Ada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, kemudian kelompok perlakuan diberikan perlakuan (*treatment*), sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah itu , keduanya diberikan *posttest* untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *sampling sistematis*. Sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 16 atlet dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen berjumlah 8 atlet dan kelompok kontrol berjumlah 8 atlet.

Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas (*independent*) yaitu Terapi Musik, yaitu musik instrumental yang melantunkan hanya suara alat musik tanpa vocal. Musik instrumental ini bertujuan agar individu yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis yang akan menggugah sistem tubuh. Manfaat musik instrumental adalah menjadikan badan, pikiran, dan mental lebih sehat, serta lebih relaks sehingga akan mengurangi stress dan depresi. Musik yang digunakan adalah kombinasi musik instrumental yang ada pada tabel. dengan durasi 30 menit, dilakukan delapan kali sampai sehari sebelum pertandingan.

**Tabel 1. Musik-Musik Instrumental yang Digunakan untuk Terapi Musik**

Judul Lagu	Artis
In your eyes	Circle jerks
Kitaro – daichi	Kitaro
Pachelbel: canon in d	Stuttgarter Kammerorchester & Karl Münchinger;
May	Yiruma
Kiss the rain	Yiruma
Spring time	Yiruma
Hong Phawk Sak In	Phawak

Variabel yang kedua merupakan variabel tergantung (*dependent*) yaitu kecemasan yang dinilai dalam alat ukur kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh Nyak Amir dan telah dimodifikasi dengan gejala somatik, afektif, motorik dan kognitif. Adapun gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui keadaan raut muka, dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit, sering jalan mondar-mandir, badan lesu, tubuh terasa kaku, mengalami ketegangan otot, merasa cepat putus asa, sembrono, memiliki keraguan diri, keadaan jantung berdebar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pernafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur, sulit berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

### **HASIL PENELITIAN**

Data Derajat Kecemasan Sebelum Bertanding saat *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol. Data *pretest* derajat kecemasan sebelum bertanding diperoleh dari hasil angket derajat kecemasan subjek penelitian yang mana pengambilan data dilaksanakan sebelum subjek mendapatkan perlakuan berupa terapi musik instrumental. Data *posttest* derajat kecemasan sebelum bertanding diperoleh dari hasil angket derajat kecemasan subjek penelitian yang mana pengambilan data pada subjek tanpa mendapatkan perlakuan berupa terapi musik instrumental. Berikut disajikan data kategori kecemasan pada kelompok kontrol:

**Tabel 2. Data Hasil Kecemasan pada Kelompok Kontrol**

No	Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori Kecemasan	Skor	Kategori Kecemasan
1.	A	76	Sedang	73	Sedang
2.	P	85	Berat	84	Berat
3.	L	74	Sedang	63	Ringan
4.	N	75	Sedang	74	Sedang
5.	I	74	Sedang	67	Sedang
6.	D	86	Berat	81	Berat
7.	M	73	Sedang	66	Sedang
8.	F	75	Sedang	70	Sedang

1. Data *Pretest* Derajat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Data *pretest* derajat kecemasan sebelum bertanding diperoleh dari hasil angket derajat kecemasan subjek penelitian yang mana pengambilan data dilaksanakan sebelum subjek mendapatkan perlakuan berupa terapi musik instrumental. Berikut disajikan deskripsi frekuensi data *pretest* derajat kecemasan sebelum bertanding pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Derajat Kecemasan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol saat *Pretest***

Derajat Kecemasan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Berat	0	0	2	25	2	12,5
Sedang	6	75	6	75	12	75
Ringan	2	25	0	0	2	12,5
Sangat Ringan	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

2. Data *Posttest* Derajat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol. Data *posttest* derajat kecemasan sebelum bertanding diperoleh dari hasil angket derajat kecemasan subjek penelitian yang mana pengambilan data dilaksanakan setelah pemberian terapi musik instrumental. Berikut disajikan deskripsi frekuensi data *posttest* derajat kecemasan sebelum bertanding pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Derajat Kecemasan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol saat *Posttest***

Derajat Kecemasan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		Jumlah	
	N	%	n	%	N	%
Berat	0	0	2	25	2	12,5
Sedang	2	25	5	62,5	7	43,75
Ringan	5	62,5	1	12,5	6	37,5
Sangat Ringan	1	12,5	0	0	1	6,25
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mendapatkan adanya perbedaan yang signifikan pada terapi musik antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh John et al (2010) dengan judul *the effect of music therapy on salivary cortisol as a reliable marker of pre competition stress in shooting performance* menunjukkan bahwa terapi relaksasi seperti terapi musik dapat mengurangi stres pra-kompetisi dan meningkatkan kinerja olahraga dengan mengurangi tingkat kortisol saliva sebagai penanda fisiologis stres pra-kompetisi. Dalam kelompok eksperimental, nilai rata-rata dari saliva kortisol memiliki statistik signifikan menurun dari nilai dasar dari 1,33-0,53 di hari ke-29 dan 0,91 di hari ke-36 yang signifikan secara statistik ( $F = 1,20$ ;  $p < 0,001$ ). Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai rata-rata dari saliva kortisol secara statistik signifikan meningkat dari nilai dasar dari 1,33-1,95 di hari ke-29 dan 1,60 di hari ke-36 yang signifikan secara statistik ( $F = 577,48$ ;  $p < 0,001$ ). Dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa efek dari musik dalam kelompok eksperimen menyebabkan penurunan nilai saliva kortisol secara signifikan dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai saliva kortisol secara signifikan.

Penelitian lain dilakukan oleh Hendricks (2010) dengan judul *a study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression* menunjukkan bahwa penggunaan teknik terapi musik berkorelasi positif dengan pengurangan skor depresi dengan adanya perbedaan yang signifikan ( $p < 0,0001$ ) antara

kelompok yang menggunakan teknik-teknik terapi musik dan kelompok yang tidak menggunakan teknik terapi musik. Elisa et al (2007) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik dan dipilih sendiri setelah terpapar stressor menghasilkan pengurangan kecemasan, kemarahan, dan stimulasi sistem saraf simpatis, dan peningkatan relaksasi dibandingkan dengan yang duduk diam atau mendengarkan musik heavy metal secara signifikan.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan salah satunya dengan mendengarkan musik. Menurut Hawari (2011: 53) relaksasi, makan coklat, tidur dapat memulihkan segala kelelahan fisik dan mental, selain itu penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Terapi musik termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan (Aizid, 2011: 42). Musik mempengaruhi penurunan kontrol saraf simpatik, penurunan ritme jantung, tingkat pernapasan, metabolisme, konsumsi oksigen dan ketegangan otot. Mendengarkan musik klasik membantu dalam mengurangi stres, sedangkan mendengarkan musik rock meningkatkan ritme jantung (John et al, 2010: 75).

Belakangan ini neuroimaging menemukan korelasi saraf dari proses terhadap persepsi akan musik. Rangsangan musik tampak mengaktivasi jalur-jalur spesifik didalam area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Dengan mendengarkan musik, sistem limbik ini teraktivasi dan individu tersebut menjadi rileks. Saat keadaan rileks cemas menurun. Alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitric oxide* (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan. Melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal. Dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi kecemasan, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. jika mendengar musik yang baik/positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan berproduksi dan musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormone beta-endorfin (Dian Natalina, 2013: 34-35).

## **KESIMPULAN**

Perasaan cemas dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga mempengaruhi penampilan atlet tersebut. kecemasan merupakan sebagai suatu

perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted. Rerata kelompok perlakuan dengan kategori kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol dengan kategori kecemasan sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. (2011). *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Yogyakarta: Laksana.
- American Music Therapy Association. (2008). *Music therapy mental health – evidence based practice support*. ([http://www.music\\_therapy.org/factsheet/b.b.psychopathology.pdf](http://www.music_therapy.org/factsheet/b.b.psychopathology.pdf)). diperoleh tanggal 24 Januari 2017)
- Dayat Suryana. (2012). *Terapi Musik*. [http://books.google.co.id/books?id=fuCO5gqmoVcC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_vpt\\_buy#v=onepage&q&f=false](http://books.google.co.id/books?id=fuCO5gqmoVcC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_vpt_buy#v=onepage&q&f=false) diunduh pada tanggal 2 Januari 2017.
- Dian Anggraini Kusumajati. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di Dki Jakarta*. Jurnal Humaniora Vol.2 No.1 April 2011: 58-65.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik (teori dan aplikasi)*. Yogyakarta: Galang Press.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. diperoleh tanggal 4 Maret 2012)
- Hendricks, C. B. (2001). *A study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression*. Dissertation Abstracts International, 62(2-A). (UMI No. AAT3005267).
- Hoffman, J. (1997). Tuning in to the power of music, (Complimentary Therapy) RN 60. (June 1997) 52-54.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Indriya R. Dani dan Indri Guli. (2010). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.

- Komarudin. (2014). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nyak Amir. (2012). *Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. Jurnal penelitian dan evaluasi penelitian*. Tahun 16, nomor 1, 2012. Aceh: Universitas kuala banda aceh.
- Prabowo, H dan Regina ,H.S (2007), *Tritmen meta musik untuk menurunkan stress*. <http://repository.gunadarma.ac.id>
- Price, S. A. dan Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi : Konsep Klinis ProsesProses Penyakit*. Edisi 6, Volume 1. Jakarta: EGC.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psiokologis Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Wigram, A., L. (2002). *The effects of vibroacoustic therapy on clinical and non-clinical population*. St. Georges Hospital Medical School London University. (*Unpublished Dissertation Paper*).
- Yuanitasari Lena. (2008). *Terapi Musik untuk Anak Balita Panduan untuk Mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.