

**KECEMASAN SOSIAL ANAK TUNADAKSA DITINJAU DARI PENERAPAN  
TERAPI LAGU ANAK DI YPAC SEMARANG DAN SLB N UNGARAN**



**SKRIPSI**

**Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini**

**Oleh**

**Cindi Andani**

**NIM. 1601413066**



**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2017**

**KECEMASAN SOSIAL ANAK TUNADAKSA DITINJAU DARI  
PENERAPAN TERAPI LAGU ANAK DI YPAC SEMARANG DAN SLB N  
UNGERAN**



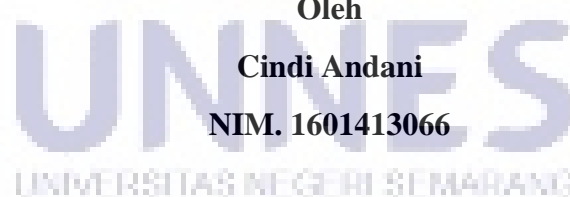
**SKRIPSI**

Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Oleh

**Cindi Andani**

**NIM. 1601413066**



**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2017**

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Skripsi dengan judul "Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa Ditinjau dari Penerapan Terapi Lagu Anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran karya:

Nama : CHDI ANDANI

NIM : 1601913066

Program Studi : PG-PAUD

Telah dipertahankan dalam Panitia Sidang Ujian Skripsi Program PG-PAUD, FIP, Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 24 Agustus 2017

Semarang, 24 Agustus 2017

**Panitia Ujian**



Dr. Sungkwo Edy Mulyono, S.Pd., M.Si.  
NIP. 196807042005011001

Sekretaris,

Amirul Mukminin, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 197803302005011001

Penguji I,

Amirul Mukminin, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 197803302005011001

Penguji II,

R. Agustinus Arum Eka N, S.Pd., M.Sn.  
NIP.198008282010121003

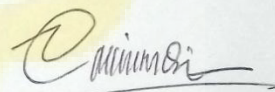
Penguji III,

Henny Puji Astuti, S.Pd., M. Si.  
NIP. 198106132005012001

### PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi Negeri dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 21-8-2017



(Cindi Andani)  
NIM. 1601413066



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO

1. Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.(Q.S Al-baqarah: 286)
2. Tuhan bisa memakai kelemahanmu untuk sesuatu yang luar biasa dalam hidupmu.(Wilz Kanadi)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Keluargaku tercinta, Ibu Asmini, Ayah Sarju, dan adik Riffa Andini yang dengan tulus selalu mendoakan dan mendukungku.
2. Orang terkasih yang akan menjadi keluarga baru, terima kasih telah memberikan warna yang indah sebagai pelengkap kebahagiaanku.
3. Sahabat-sahabat terdekatku yang namanya tidak dapat saya sebut satu persatu, terima kasih karena kalian selalu ada.

## ABSTRAK

**Andani, Cindi. 2017.** *Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa Ditinjau dari Penerapan Terapi Lagu Anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran.* Skripsi, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing R. Agustinus Arum Eka N, S.Pd., M.Sn., dan Henny Puji Astuti, S.Psi., M.Si.

**Kata kunci :Kecemasan Sosial, Anak Tunadaksa, Terapi Lagu Anak.**

Kecemasan merupakan suatu reaksi alami yang berfungsi memperingatkan individu terhadap sesuatu yang mungkin mengancam dan perlu ditangan dan sosial merupakan kamus besar bahasa Indonesia bermakna hal yang berkenaan dengan masyarakat. Kecemasan sosial merupakan kondisi yang menyebabkan seseorang cemas, takut, khawatir, terhadap pandangan orang lain. Kenyataan yang ada anak tunadaksa sering mendapatkan hambatan dari lingkungan sosial yang membuat anak menjadi stress dan dapat berpengaruh pada peran anak di rumah, sekolah, atau pun dengan teman sebaya. Anak tunadaksa membutuhkan suatu terapi baru agar mereka dapat hidup dimasyarakat dengan rasa aman dan nyaman.

Tujuan penelitian ini menjelaskan perbedaan kecemasan sosial anak tunadaksa serta penurunan kecemasan sosial yang dialami setelah pemberian perlakuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* dan teknik persentase.

Berdasarkan hasil penelitian analisis uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $t = 4,001$  dengan sig (2-tailed) 0,000 kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti kecemasan sosial anak tunadaksa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi lagu anak mengalami penurunan yang signifikan. Penurunan kecemasan sosial anak tunadaksa sebesar 4,5%. Melalui pemberian terapi lagu anak, kemampuan anak tunadaksa dalam hal sosialnya akan meningkat dan dapat dikatakan terapi lagu anak menjadi salah satu cara dalam menangani masalah kecemasan sosial.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “**Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa Ditinjau dari Penerapan Terapi Lagu Anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran**” dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh studi jenjang strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini di Universitas Negeri Semarang. Penulis sadar bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini penulis selalu mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, bapak yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
2. Edi Waluyo, S.Pd., M.Pd, Ketua Jurusan PG-PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu proses perijinan penelitian dan telah meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan, dan sabar kepada peneliti dengan sabar dan bijaksana.
3. R. Agustinus Arum Eka N, S.Pd., M.Sn., pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam memberikan pengarahan, bimbingan, dan petunjuk dengan sabar dan bijaksana serta memberikan motivasi sejak awal hingga akhir penelitian.
4. Henny Puji Astuti, S.Psi., M.Si., pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan pengarahan, bimbingan, dan petunjuk dengan sabar dan bijaksana serta memberikan motivasi sejak awal hingga akhir penelitian.
5. Segenap dosen Jurusan PG-PAUD yang telah memberi bekap ilmu pengetahuan yang berharga.
6. Kepala sekolah YPAC Semarang yang telah berkenan memberikan ijin penelitian kepada peneliti dalam rangka pengumpulan data dalam penyusunan skripsi.

7. Kepala sekolah SLB N Ungaran yang telah berkenan memberikan izin penelitian kepada peneliti dalam rangka pengumpulan data dalam penyusunan skripsi.
8. Segenap guru dan staff YPAC Semarang yang telah membantu dan memberi informasi yang diperlukan dalam penelitian.
9. Segenap guru dan staff SLB N Ungaran yang telah membantu dan memberi informasi yang diperlukan dalam penelitian.
10. Saudara dan sahabatku terimakasih atas do'a dan dukungannya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Semoga jasa baik yang telah membantu dengan ikhlas kepada penulis menjadi amal baik dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Tuhan YME. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dan dunia pendidikan pada umumnya.

Semarang, Agustus 2017

**UNNES** Penulis  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa.....	11
1. Pengertian Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa .....	11
2. Ciri-ciri Kecemasan Sosial .....	18
3. Aspek-aspek Kecemasan Sosial.....	21
4. Karakteristik Kecemasan Sosial.....	23
5. Simptom Kecemasan Sosial.....	27
6. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Sosial.....	28
7. Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa.....	32
B. Terapi Lagu Anak .....	34
1. Pengertian Terapi Lagu Anak .....	34
2. Elemen-elemen Lagu .....	38
3. Manfaat Lagu Anak.....	41

C. Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa Ditinjau dari Penerapan Terapi	
Lagu Anak.....	44
D. Penelitian yang Relevan.....	50
E. Kerangka Berfikir.....	51
F. Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Pendekatan Penelitian .....	54
B. Variabel Penelitian .....	54
C. Definisi Oprasional Variabel Penelitian .....	56
D. Subjek Penelitian.....	57
E. Pelaksanaan Penelitian .....	58
F. Metode Pengumpulan Data .....	59
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	63
H. Metode Analisis Data .....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian .....	67
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	67
2. Perbedaan Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa.....	76
3. Penurunan Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa .....	79
B. Pembahasan Penelitian.....	80
1. Pembahasan.....	80
2. Keterbatasan penelitian .....	86
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA .....	89

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue print</i> kecemasan sosial anak tunadaksa .....	62
Tabel 3.2 Uji Reliabilitas .....	65
Tabel 4.1 Rata-rata hasil analisis deskriptif .....	76
Tabel 4.2 Kategori kecemasan sosial anak tunadaksa .....	77
Tabel 4.3 Uji <i>paired sample t test</i> .....	78
Tabel 4.4 Uji hipotesis .....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar nama responden.....	92
Lampiran 2 Profil sekolah YPAC kota Semarang .....	93
Lampiran 3 Profil sekolah SLB Ungaran.....	97
Lampiran 4 Skala kecemasan sosial anak tunadaksa.....	100
Lampiran 5 Selebaran skala kecemasan sosial .....	102
Lampiran 6 Tabulasi uji instrumen .....	104
Lampiran 7 Nilai pretest dan posttest.....	119
Lampiran 8 Analisis data .....	122
Lampiran 9 Daftar lagu anak.....	123
Lampiran 10 Surat izin penelitian.....	133
Lampiran 11 Surat pernyataan telah melakukan penelitian .....	136
Lampiran 12 Dokumentasi.....	138
Lampiran 13 Hasil tabulasi data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	140



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Masa Anak Usia Dini (AUD) merupakan masa emas perkembangan (*golden age*) pada individu, masa ini merupakan proses peletakan dasar pertama terjadinya pematangan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, kemandirian, seni, moral, dan nilai-nilai agama oleh sebab itu dibutuhkan kondisi dan stimulus yang sesuai dengan kebutuhan anak agar pertumbuhan dan perkembangannya tercapai secara optimal. Pernyataan tersebut sejalan dengan yang dinyatakan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 1 butir 14 yang menyatakan:

Pendidikan adalah upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Anak berkebutuhan khusus juga dapat mendapatkan layanan pendidikan yang diatur dalam UU Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 5 ayat 1 bahwa setiap warga negara memiliki hak yang sama untuk memperoleh pendidikan. Hal ini berarti suatu satuan pendidikan yang diselenggarakan tidak membedakan jenis kelamin, suku, ras dan kedudukan sosial serta tingkat kemampuan ekonomi, dan tidak terkecuali juga kepada para penyandang cacat. Khusus bagi para penyandang cacat disebutkan dalam UU RI Nomor 20 tahun 2003 pasal 5 ayat 2 bahwa Negara yang memiliki kelainan fisik,

emosional, mental, intelektual dan sosial berhak memperoleh pendidikan khusus. Pendidikan khusus yang dimaksud adalah pendidikan luar biasa.

Pada dasarnya anak berkebutuhan khusus sama halnya dengan anak normal lainnya, mereka juga memiliki potensi-potensi yang bisa dikembangkan bahkan potensi tersebut melebihi kemampuan anak normal lainnya. Agar potensi-potensi yang dimiliki anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dapat berkembang dengan sempurna diperlukan bimbingan, arahan dan pendidikan seperti halnya berupa terapi untuk mereka. Anak berkebutuhan khusus dalam hal ini yakni anak tunadaksa memerlukan adanya pendidikan dan layanan khusus (terapi) bagi mereka agar dapat mengembangkan potensi kemanusiannya dan kemandiriannya sehingga kelak mereka dapat diterima ditegah-tegah kehidupan bermasyarakat (Kristiadi, 2010).

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki kebutuhan individual yang tidak bisa disamakan dengan anak normal. Pendapat James, dkk dalam Astati (2003) bahwa anak-anak yang termasuk kategori berkebutuhan khusus adalah anak luar biasa (anak berkekurangan dan atau anak berkemampuan luar biasa), anak yang tidak pernah bersekolah, anak yang tidak teratur sekolah, anak pekerja usia muda, anak yatim piatu dan anak jalanan. Kebutuhan khusus mungkin disebabkan kelainan secara bawaan atau dimiliki kemudian yang disebabkan masalah ekonomi, kondisi sosial emosional, kondisi politik, dan bencana alam. Tunadaksa atau cacat tubuh atau cacat fisik adalah individu yang lahir dengan cacat fisik bawaan, seperti anggota tubuh yang tidak lengkap, individu yang kehilangan anggota badan karena amputasi, individu dengan



gangguan neuromuskular seperti *cerebral palsy*, individu dengan gangguan sensori motorik (alat penginderaan) dan individu yang menderita penyakit kronik (Mangunsong, 2008).

Setiap orangtua pasti menghendaki agar buah hatinya dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan yang diinginkan orangtuanya, baik fisik maupun mental anak, di masa anak usia dini terdapat masa yang disebut masa *golden age* dimana segala aspek perkembangan anak pada masa optimalnya perlu mendapatkan bimbingan guna kelanjutan dimasa depannya. Diharapkan akan menjadi pijakan dasar bagi anak dalam bertahan hidup, menjadi anak yang mandiri dan sanggup menghadapi tantangan-tantangan hidup di masa mendatang. Bimbingan dan pendidikan maupun terapi dapat mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki anak tidak hanya diberikan oleh pendidik atau pengajar melainkan orangtua juga berperan aktif ikut serta.

Dalam kehidupan sehari-hari penyandang tunadaksa memiliki kebutuhan yang sama dengan manusia lainnya. Salah satu kebutuhan tersebut adalah kebutuhan untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan masyarakat lainnya. Fenomena yang muncul bagi anak tunadaksa di YPAC Semarang berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa anak dan orangtua terdapat berbagai alasan yang melatar belakangi individu untuk menjauh dari lingkungan sosial. Alasan mereka menjauhkan anaknya dari lingkungan yaitu karena muncul berbagai ejekan yang membuat anak mereka rendah diri yang mengakibatkan anak merasa cemas dengan lingkungan sosial. Alasan lainnya yaitu kekurangan dan keterbatasan tersebut, penyandang tunadaksa seringkali diremehkan dan

dipandang sebelah mata oleh orang-orang disekitarnya. Hal tersebut mempengaruhi rasa percaya diri para peyandang tunadaksa. Berdasarkan pengamatan, kecemasan sosial anak tunadaksa di YPAC Semarang yaitu anak malu untuk berkenalan dengan orang asing, menyakiti diri sendiri tanpa memperdulikan tempat, sensitif terhadap lingkungan, ketakutan jika teman mengejek, rendah diri, apatis terhadap orang lain.

Faktor lingkungan sosial yang di alami oleh anak tunadaksa juga mempengaruhi konsep dirinya sebagai makhluk sosial. Penerimaan yang dilakukan masyarakat akan tergantung pada bagaimana cara anak tunadaksa berbaaur pada lingkungan sosial. Pembentukan kepribadian yang telah dimulai sejak manusia lahir. Individu dengan kepribadian yang kuat dapat mengatasi dan beradaptasi dengan berbagai stressor dengan baik. Mereka akan menemukan lingkungan teman dan orang baru. Penyandang tunadaksa yang hidup dalam lingkungan yang aman, dapat mengembangkan kepribadiannya dengan baik. Perkembangan yang tidak baik akan tampak pada berbagai masalah yang akan muncul dalam kehidupan emosi, sosial, dan karir seseorang.

Kenyataanya anak tunadaksa sering mendapatkan hambatan dari lingkungan sosial yang membuat anak menjadi stres dan berakibat mengalami kecemasan sosial. Menurut Hall, dkk (1997) seorang anak yang dilahirkan dalam keadaan cacat fisik yang berat beresiko lebih besar untuk mengalami stress dan hambatan penyesuaian. Kelompok ini harus mengkompensasi kekurangan-kekurangannya, dan berakibat pada rendahnya rasa percaya diri, lemahnya keberanian, menarik diri dari lingkungan dan lebih sensitif (mudah tersinggung)

terhadap sikap orang lain. Kecacatan sering mengakibatkan masalah-masalah sosial, seperti penolakan oleh lingkungan sosialnya, kesulitan membina hubungan sosial, dan sikap belas kasih dan overproteksi dari orang-orang lain (Ben & Debi, 2005). Terlepas dari semua itu, Dodds (2000) mengamati bahwa hambatan utama bagi seorang anak yang mengalami kecacatan bukan kecacatannya itu sendiri, melainkan sikap masyarakat terhadap anak penyandang cacat. Keadaan inilah yang membuat anak tunadaksa mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai oleh rasa khawatir disertai dengan gejala somatis yang menandakan suatu kegiatan berlebihan dari sistem saraf autonomik (Kaplan dan Sadock, 1997). Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Tanda kecemasan diantaranya dapat berupa peningkatan denyut jantung, nafas pendek, pulpitasi, berkeringat, rasa takut, insomnia, sulit menelan dan menagis (Stuart, 2009).

Kecemasan yang dialami anak tunadaksa dapat berpengaruh pada peran anak di rumah, sekolah, ataupun dengan teman sebaya. Untuk mengatasi dan menghindari rasa cemas ini, anak menggunakan berbagai macam cara, yakni dengan memilih tetap tinggal di rumah dari pada berinteraksi dengan dunia luar didasarkan pada alasan-alasan yang negatif. Anak tunadaksa membutuhkan rasa kasih sayang, cinta, perhatian, aman dan nyaman, mereka juga membutuhkan kehidupan yang bebas dari stress kepedulian dari teman dan keluarga, model yang positif, kesempatan untuk sukses di sekolah maupun dalam aktivitas yang lain.

Oleh karena itu, setiap anak memerlukan dukungan, pengasuhan, bimbingan, dan pendidikan yang baik dari orang dewasa, khususnya dari orang tua dan keluarganya.

Praktik di lapangan, masyarakat cenderung mengasihi penderita cacat tubuh dan beranggapan bahwa mereka tidak dapat melakukan apa yang dilakukan oleh orang-orang normal pada umumnya, bahkan tidak jarang masyarakat mengejek, mempergunjingkan kecacatan pada anak tunadaksa tersebut. Penderita tunadaksa dalam masyarakat juga sering dipandang sebagai sosok yang tidak berdaya dan tidak dapat mengerjakan sesuatu yang berarti, sehingga seringkali juga terjadi diskriminasi. Hal tersebut memicu stress dalam diri anak tunadaksa yang mengakibatkan anak rendah percaya diri, menarik diri, rendah diri, malu, dan merasa dirinya tidak berguna (Karyanta, 2013).

Di lapangan atau di tempat terapi stres dapat diatasi dengan memberikan penatalaksanaan psikoterapi, salah satu dari psikoterapi adalah terapi musik. Terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen musik (suara, irama, melodi, dan harmoni) oleh seorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau mencapai berbagai tujuan terapi lainnya (Yuanitasari, 2008). 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).

Terapi musik merupakan intervensi alami non invasif yang dapat diterapkan secara sederhana tidak membutuhkan kehadiran ahli terapi, harga terjangkau dan menimbulkan efek samping (Samuel, 2007). Musik adalah salah satu dari sekian banyak pengalaman yang dapat mengenai semua tingkatan kesadaran manusia. Sebagai stimulus sensori yang kuat, musik mengendalikan secara simultan dalam tubuh, pikiran dan jiwa. Suara dan musik digunakan untuk menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan atau yang tidak diinginkan (Djohan, 2009).

Terapi musik adalah suatu profesi di bidang kesehatan yang menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mengatasi berbagai masalah adalah aspek fisik, psikologis, kognitif dan kebutuhan sosial individu yang mengalami cacat fisik (AMTA, 1997).

Tujuan dari terapi musik secara khusus untuk menumbuh kembangkan potensi-potensi anak tunadaksa. Dengan demikian anak tunadaksa menjadi anak yang peraya diri dan merasa dapat berbuat atau beraktivitas seperti manusia pada umumnya. Diberikannya terapi musik diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ketegangan-ketegangan pada aspek sosial emosional, mental intelegency dan fisik motorik. Terapi musik lagu anak sangat penting bagi anak yang berkelainan, karena dengan terapi musik dapat membantu perkembangan anak tunadaksa yang bersifat membangun, mendorong, menumbuhkan percaya diri, juga membentuk kepribadian menjadi pribadi optimis, pantang menyerah, dan dapat menerima kenyataan hidup.

Menurut Wikipedia musik mengandung melodi, ritme, lagu, dan keharmonisan terutama dari suara yang dihasilkan dari alat-alat yang dapat menghasilkan irama. Di dalam musik hanya berisikan nada saja tanpa ada

nyanyian sedangkan lagu disertai dengan nyanyian. Musik sering digunakan sebagai psioterapi namun berbeda dengan penggunaan terapi lagu. Lagu merupakan gabungan seni nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan gubahan musik yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan (Arostiyani, 2013). Lagu anak-anak identik dengan musik yang ceria dan penuh semangat akan dapat menimbulkan kesenangan dan perasaan santai pada anak. Peran terapi lagu anak menumbuhkan rasa semangat anak tunadaksa dalam menjalani kehidupan dengan mengoptimalkan potensi dalam dirinya dan menumbuhkan jiwa sosial untuk mampu berbaur dengan orang lain.

Data BPS Kota Semarang 2016 tersebut menunjukkan jumlah penyandang cacat secara keseluruhan 1570 jiwa dan terus meningkat. Dari jumlah tersebut 33,9% adalah penyandang cacat tubuh, 18,6% adalah cacat mental. Jumlah sekolah luar biasa di Semarang yang memberikan pendidikan secara khusus bagi anak berkebutuhan khusus tunadaksa hanya ada 1 yaitu sebuah sekolah yang berada dibawah koordinasi YPAC. Di samping memberikan pelayanan kepada anak-anak berkebutuhan khusus tunadaksa, sekolah ini juga memberikan pelayanan kepada anak-anak berkebutuhan khusus lainnya.

Dalam melakukan aktivitas terapi lagu anak pelatih memperhatikan kondisi atau kecatatan penderita. Anak tunadaksa di Kota Semarang sebanyak 1570 Jiwa. Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti akan memfokuskan pada “Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa Ditinjau dari Penerapan Terapi Lagu Anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran”.



## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat perbedaan kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran?
2. Apakah terdapat penurunan kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menjelaskan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan perbedaan kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran.
2. Untuk menjelaskan penurunan kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Manfaat Teoritis

Memberikan ilmu pengetahuan tentang “kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran”.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi keluarga

Orang tua diharapkan dapat lebih banyak berperan serta dalam membantu memberikan motivasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh anak, sehingga meminimalisir stress pada anak.

### b. Bagi anak

Memberikan jalan kepada anak untuk mengapresiasi keinginan dan sikap yang positif.

### c. Bagi peneliti

Dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran .

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa**

##### **1. Pengertian Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa**

Setiap orang pernah berhadapan dengan kecemasan karena kecemasan merupakan fenomena yang normal. Selain itu kecemasan merupakan suatu reaksi alami yang berfungsi memperingatkan individu terhadap sesuatu yang mungkin mengancam dan perlu ditangani. Perasaan cemas ini berasal dari perasaan tidak sadar yang berada di dalam kepribadian diri, jadi tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Diantara sekian bentuk persoalan kejiwaan yang terjadi, para pakar sependapat bahwa kecemasan merupakan salah satu problematika manusia terbesar pada saat ini (Darajat, 1970: 12).

Hal tersebut merupakan suatu proses dinamika psikologis dalam kehidupan individu. Kecemasan yang berhubungan dengan orang lain seringkali membuat potensi individu menjadi tidak optimal. Misalnya jika individu dihadapkan pada suatu kondisi yang mengharuskan dia untuk berbicara di depan umum sementara dia tidak memiliki keberanian, maka hal ini menyebabkan kecemasan dalam dirinya dan berhubungan dengan dunia sosial. Contoh lain yaitu seseorang akan menghargai diri sendiri apabila lingkungan pun menghargainya, misalnya: orangtua atau masyarakat yang menunjukkan sikap menolak pada seorang anak yang dianggap oleh

masyarakat tidak berdaya akan merasa dirinya bahwa tidak berguna dan dapat mengakibatkan anak tunadaksa merasa rendah diri, merasa tidak berdaya, merasa tidak pantas, merasa frustrasi, merasa bersalah, merasa benci (Somantri, 2007). Hal-hal tersebut menyebabkan kecemasan sosial dalam diri anak tunadaksa.

Kecemasan sosial, merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (*anxiety*) yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu. Dalam bahasa yang lebih sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (Rakhmat, 2007). Kecemasan sosial akan mejadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat dan menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk disebabkan sesuatu yang dikatakan atau sesuatu yang sedang dilakukan.

Richards (2001) menjelaskan bahwasanya kecemasan sosial merupakan ketakutan terhadap situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang secara otomatis dapat membangkitkan perasaan mawas diri, penghakiman, penilaian, dan rendah diri. Dalam Wikipedia, dijelaskan bahwa

*“social Anxiety is a term used to describe an experience of anxiety (emotional discomfort, fear, apprehension or worry) regarding social situations and being evaluated by other people”.*

Maksud dari arti di atas, kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang menggambarkan pengalaman kecemasan seperti emosi yang labil,

ketakutan, khawatir sebagai akibat dari anggapan situasi sosial dan dinilai oleh orang lain.

Menurut Wakefield dkk (2005), kecemasan sosial umum terjadi pada setiap orang, namun intensitasnya berbeda-beda. Aspek-aspek kecemasan sosial adalah aspek kognitif, berupa penilaian dan ekspektasi bahwa individu akan dinilai negatif, aspek afektif berupa ketakutan dan rasa cemas saat berhadapan dalam situasi sosial, dan aspek perilaku yaitu adanya perilaku aman. Dari beberapa pengertian para ahli psikologi mengatakan bahwa setiap individu pasti mengalami kecemasan sosial ketika awal bertemu dengan orang lain, atau berbicara di depan umum dan yang membedakan kecemasan sosial yang bersifat klinis adalah lamanya merasa cemas dalam situasi sosial tersebut.

Gangguan kecemasan sosial anak tunadaksa mempengaruhi emosi dan perilaku. Hal ini juga dapat menyebabkan gejala fisik yang signifikan. Gangguan kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum. Ini biasanya dimulai pada awal hingga pertengahan belasan tahun, meskipun kadang-kadang bisa lebih awal pada masa kanak-kanak atau dewasa (Schroeder & Gordon, 2002). Tanda-tanda dan gejala emosi dan perilaku kecemasan sosial Bruch dkk (2000), termasuk takut secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang asing, takut situasi di mana seseorang dapat dinilai, khawatir akan memalukan atau memalukan diri sendiri, ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa anda terlihat cemas, kecemasan yang mengganggu rutinitas harian seperti pekerjaan, sekolah atau kegiatan lain,

menghindari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang karena takut malu, menghindari situasi di mana seseorang mungkin menjadi pusat perhatian.

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam penyebab timbulnya kecemasan sosial (Bono & Judge, 2010). Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja, sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Kecemasan yang sering terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa malu, marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama. Skala yang akan digunakan oleh peneliti menggunakan skala kecemasan anak-anak.

May dkk (2005) membagi tingkat kecemasan menjadi 3, seseorang dengan tingkat kecemasan rendah, sedang, dan berat. Seseorang dengan tingkat kecemasan rendah dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari dan individu mampu memecahkan masalahnya sendiri. Kecemasan sedang individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Kecemasan berat pusat perhatiannya pada detil yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal yang lain.

Dari beberapa pendapat, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang cemas, takut,



khawatir terhadap pandangan orang lain. Esensi permasalahan pada kecemasan sosial ini adalah keyakinan yang telah dipegang oleh individu terhadap pengalaman yang membuatnya selalu mawas diri dan takut dinilai secara negatif oleh orang lain.

Kecemasan sosial hal yang sering dialami oleh manusia dalam menjalani kehidupan, contohnya kecemasan sosial yang dialami anak tunadaksa. Anak tunadaksa sering disebut dengan istilah anak cacat tubuh, cacat fisik, dan cacat ortopedi. Istilah tunadaksa berasal dari kata "*tuna yang berarti rugi atau kurang dan daksa yang berarti tubuh*". Tunadaksa adalah anak yang memiliki anggota tubuh tidak sempurna, sedangkan istilah cacat tubuh dan cacat fisik dimaksudkan untuk menyebut anak cacat pada anggota tubuhnya, bukan inderanya. Selanjutnya istilah ortopedi terjemahan dari bahasa Inggris *orthopedically handicapped*, *orthopedic* mempunyai arti yang berhubungan dengan otot, tulang, dan persendian. Dengan demikian, cacat ortopedi kelainannya terletak pada aspek otot, tulang dan persendian atau dapat juga merupakan akibat adanya kelainan yang terletak pada pusat pengatur sistem otot, tulang, dan pesendian. Istilah tunadaksa maksudnya sama dengan istilah yang berkembang, seperti cacat tubuh, tuna tubuh, tuna raga, cacat anggota badan, cacat *orthopedic*, *crippled*, dan *orthopedically handicapped* (Depdikbud, 1986: 6).

Secara definitif pengertian kelainan fungsi anggota tubuh (tunadaksa) adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh kurangnya kemampuan tubuh untuk melaksanakan fungsi

secara normal, akibat luka, penyakit, atau pertumbuhan tidak sempurna (Suryono, 1997) sehingga untuk kepentingan pembelajarannya perlu layanan dengan kebutuhan, minat, dan perkembangan anak.

Keragaman istilah yang ditemukan untuk menyebutkan tunadaksa tergantung dari kesenangan atau alasan tertentu dari para ahli yang bersangkutan. Meskipun istilah yang dikemukakan berbeda-beda, tapi secara material pada dasarnya memiliki makna yang sama (Pendidikan, 2006). Anak tunadaksa dapat didefinisikan sebagai penyandang bentuk kelianan atau kecacatan pada sistem otot, tulang dan persendian yang dapat mengakibatkan gangguan koordinasi, komunikasi, adaptasi, mobilitas, dan gangguan perkembangan keutuhan pribadi. Salah satu definisi mengenai anak tunadaksa menyatakan bahwa anak tunadaksa adalah anak penyandang cacat jasmani yang terlihat pada kelianan bentuk tulang, otot, sendi maupun saraf-saraf.

Keterbatasan fisik yang dimiliki anak tunadaksa seringkali tidak mampu mengontrol pengaruh dari luar, kurang memiliki keberartian hidup, sedikit memiliki tujuan hidup, dan tidak memiliki keyakinan hidup, mengalami personal stagnation, tidak dapat meningkatkan dan mengembangkan diri, merasa jauh dan tidak tertarik dengan kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau tingkah laku yang baru (Ryff & Singer, 2008). Pengembangan potensi kepribadian penyandang tunadaksa yang terhambat ini, mengakibatkan penyandang tunadaksa menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut, dan khawatir dalam menyampaikan gagasan, ragu-ragu dalam

menentukan pilihan dan memiliki sedikit keinginan untuk bersaing dengan orang lain.

Orang yang menderita cacat tubuh merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain, dengan sendirinya seseorang akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain, dengan support atau dukungan dari orang tua, keluarga dan lingkungan akan mampu membuat individu yakin atas kemampuan yang dimilikinya meskipun memiliki keterbatasan fisik. Keterbatasan anak tunadaksa seringkali menyebabkan mereka menarik diri dari pergaulan masyarakat yang jauh di luar jangkauan. Anak-anak tunadaksa seringkali tidak dapat berpartisipasi secara penuh dalam kegiatan anak-anak seusianya, terutama dalam kelompok sosial yang sifatnya lebih resmi. Anak-anak seperti ini khususnya mereka yang kondisinya harus sering tinggal di rumah, menunjukkan kebutuhan untuk bergaul dengan teman-teman sebayanya yang tidak tuna. Apabila mereka terlalu lama harus beristirahat di dalam rumah, maka anak ini akan terisolasi dari teman-teman sekolahnya. Ketika mereka kembali ke sekolah, mereka merasakan kecemasan terhadap cara teman-teman dalam memperlakukan mereka, menerima dan berinteraksi dengan mereka.

Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap orang tua, keluarga, teman sebaya, teman sekolah, dan masyarakat sangat berpengaruh terhadap pembentukan sosial anak tunadaksa. Hal-hal yang sebagaimana dijelaskan di atas, secara tidak langsung akan mempengaruhi perkembangan sosial anak tunadaksa mereka bisa saja merasakan ditolak,

harga diri rendah, percaya diri rendah, serta menarik diri dari lingkungan. Kecemasan sosial anak tunadaksa merupakan kecemasan yang umum terjadi yang membuat anak tunadaksa merasa tidak nyaman, menarik diri, rendah diri, khawatir, takut terhadap orang lain.

## 2. Ciri-ciri Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial seringkali diartikan ketakutan ketika berhadapan orang lain. Esensi yang lebih mendalam adalah kecemasan sosial merupakan ketakutan terhadap penilaian orang lain untuk individu itu sendiri. Kondisi seperti ini membuat individu takut, cemas, dan khawatir yang seringkali diwujudkan dalam perilaku penghindaran terhadap peristiwa tersebut. Menurut Solihat (2011) kecemasan sosial memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

### a. Ciri-ciri kognitif

- 1) Mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan.
- 2) Sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan.
- 3) Fokus terhadap diri sendiri, sangat berhati-hati dengan apa yang akan dikatakan dan dilakukan.
- 4) Selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan.
- 5) Pikiran menjadi kosong, menjadi bingung untuk mengatakan sesuatu.

b. Ciri-ciri perilaku

- 1) Kadang-kadang berbicara dengan cepat atau lambat, diam, sehingga kata-katanya tidak jelas.
- 2) Selalau mencari aman: tempat yang aman, berbicara dengan orang yang aman dan membicarakan topik yang aman.
- 3) Menghindari kontak mata dengan orang lain.
- 4) Meakukan sesuatu dengan sangat hati-hati agar tidak menarik perhatian orang laian.
- 5) Menghindari kegiatan atau situasi sosial.

c. Ciri-ciri respon tubuh

- 1) Muka merah karena malu, berkeringat atau mengigil.
- 2) Tegang: merasa sakit dan sulit untuk dapat tenang.
- 3) Panik: jantung berdetak kencang, nafas memburu, pusing.

d. Ciri-ciri emosi atau perasaan

- 1) Grogi, cemas, takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.
- 2) Frustasi, marah terhadap diri sendiri atau orang lain.
- 3) Menjadi tidak percaya diri.
- 4) Merasa sedih, depresi, tidak memiliki harapan untuk berubah.

Seseorang dikatakan cemas atau mengalami kecemasan akan menunjukkan ciri-ciri atau tanda-tanda yang bisa dilihat secara fisik atau psikologis. Menurut Darajat (1985) mengklasifikasikan tanda-tanda kecemasan sebagai berikut:

- 1) Gejala fisik yaitu ujung-ujung jari terasa dingin, perasaan tidak teratur, kepala pusing, keringat bercucuran dan sesak nafas.
- 2) Gejala psikis yaitu rasa takut, tidak bisa memusatkan pikiran, rendah diri, ingin lari dari kenyataan.

Pendapat diatas di dukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Maslim (1998) bahwa ciri-ciri kecemasan sebagai berikut:

- a. Perasaan tegang dan takut yang menetap.
- b. Merasa dirinya tidak mampu, tidak menarik atau lebih rendah dari orang lain.
- c. Preokupasi (tindakan sebelum terjadi sesuatu) yang berlebihan terhadap kritik dan penolakan dalam situasi sosial.
- d. Ketegangan untuk terlibat dengan orang lain kecuali merasa yakin akan disukai.
- e. Pembatasan dalam gaya hidup karena keamanan fisik.
- f. Menghindari aktifitas sosial atau pekerjaan yang banyak melibatkan kontak interpersonal karena takut dikritik, tidak didukung atau ditolak.

Berdasarkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri atau tanda-tanda kecemasan sosial dapat dilihat secara fisik maupun psikologis.

Kemunculan tanda-tanda kecemasan sosial pada individu akan berbeda-beda sesuai dengan apa yang dialami oleh individu itu sendiri. Ciri-ciri kecemasan sosial dapat dilihat dari segi kognitif, perilaku, respon tubuh dan perasaan.

### 3. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Menurut Darajat (1982: 28) kecemasan seringkali didahului oleh rasa kekhawatiran atau ketakutan yang berasal dari harapan yang terespresi serta hilangnya kepercayaan diri dalam mengatasi suatu masalah. Menurut La Greca dan Lopez (Olivarez, 2005: 201) mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu:

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Selain itu, Palanci et al (Baltaci dan Hamarta, 2013) aspek kecemasan sosial yaitu:

- a. Penghindaran pada situasi-situasi sosial.
- b. Kecemasan bahwa ia akan dikritik oleh orang lain.
- c. Perasaan diri bahwa ia tidak berharga yang dimiliki seseorang.

Pada penelitian ini, pengukuran kecemasan sosial sesuai dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998) yang mencakup aspek ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang yang baru. Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan sosial diantaranya penghindaran pada situasi baru, takut dikritik oleh orang lain, tidak mampu

melakukan kontak mata dengan orang baru, perasaan yang selalu negatif, dan takut terhadap sesuatu hal yang baru dan mengganggu keamanan mereka.

Pendapat Betty (Robinson, 1991) aspek-aspek kecemasan sosial dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

a. Aspek kognitif

Aspek kognitif yaitu adanya suatu gangguan fikiran individu yang bisa mempengaruhi perasaan atau emosinya. Misalnya fikiran tentang kelihatan/nampak di hadapan orang lain.

b. Aspek afektif

Aspek afektif yaitu suatu respon emosi dari dalam diri individu yang bisa berupa perasaan depresi. Misalnya stress sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk merasa cemas dalam situasi.

c. Aspek behaviroal

Aspek behaviroal yaitu mengungkapkan komponen perilaku individu. Misalnya *social avoidance* atau penghindaran sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek pemicu kecemasan sosial muncul dalam situasi yang berbeda-beda dan sesuai dengan apa yang dialami oleh individu diantaranya merasa ketakutan akan penilaian orang lain, menghindar dari situasi baru dan orang yang baru dikenal.



#### 4. Karakteristik Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial bermacam-macam, mulai dari yang ringan sampai dengan yang paling berat. Kecemasan sosial yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gangguan kejiwaan. Menurut Gillian Buttler (2008: 11) mengungkapkan karakteristik-karakteristik yang menunjukkan individu dengan kecemasan sosial yaitu:

a. Menghindari situasi yang menyulitkan/rumit (*Subtle Kinds of Avoidance*)

*Avoidance*/menghindar adalah tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan sesuatu akan membuat diri sendiri cemas. Beberapa situasi sulit/rumit yang di hadapi:

- 1) Menunggu orang yang dikenal sampai datang sebelum masuk ke ruanganyang didalamnya banyak terdapat oarang yang tidak dikenal.
- 2) Melakukan berbagai hal sendirian saat di dalam pesta, tujuannya untuk menghindari berbicara atau melakukan pembicaraan dengan orang lain.
- 3) Pergi menjauh saat melihat seseorang yang dapat membuat cemas.
- 4) Menghindari pembicaraan tentang permasalahan persoalan /pribadi.
- 5) Tidak makan ditempat umum.

b. Perilaku yang aman (*Safety Behaviors*)

*A safety Behavior*/ perilaku yang aman adalah melakukan segala sesuatu yang dapat membuat aman. Termasuk alam perilaku aman adalah mencoba untuk tidak menarik perhatian. Beberapa perilaku aman yang biasa dilakukan:

- 1) Melatih apa yang akan dibicarakan, mengecek kembali setiap perkataan agar menjadi benar.
- 2) Berbicara dengan sangat lambat, atau menjadi pendiam, atau berbicara secara cepat tanpa mengambil nafas.
- 3) Menyembunyikan tangan atau wajah, menyimpan tangan di mulut.
- 4) Memegang celana atau melihat ke lutut untuk mengatur getaran.
- 5) Membiarkan rambut menutupi wajah, menggunakan pakaian yang dapat menutupi sebagian tubuh.
- 6) Tidak mengganggu lelucon orang lain.
- 7) Tidak membicarakan tentang diri sendiri atau tentang mengekspresikan opini.
- 8) Tidak mengatakan sesuatu yang akan menjadi kontroversi atau selalu setuju dengan pendapat orang lain.
- 9) Menggunakan pakaian yang tidak mencolok.
- 10) Selalu berdekatan dengan orang yang aman atau berada di tempat yang aman.
- 11) Menghindari kontak mata.

c. Menjauhi masalah (*Dwelling on The Problem*)

Kecemasan sosial dapat datang kapan saja, sebagian karena sifat atau perilaku orang lain dapat diprediksi dan sebagian karena rasa takut itu dapat muncul secara tiba-tiba. Antisipasi dari orang yang mengalami kecemasan sosial untuk tidak terlalu terlibat masalah adalah dengan memikirkan apa yang akan dilakukannya bila terjadi masalah di masa yang

akan datang. Ketakutan dan kecemasan membuat seseorang menjadi sulit untuk melihat ke masa depan dan untuk mengikuti berbagai kegiatan serta menikmati setiap kegiatan. Orang dengan kecemasan sosial fokus terhadap apa kesalahan yang mungkin akan dilakukannya dan selalu mengasumsikan apa reaksi orang lain terhadap dirinya dan selalu mengingat-ingat setiap kesalahan yang pernah dilakukannya.

d. *Self Esteem, self confidence and feelings of inferiority*

Kecemasan sosial menjadikan seseorang merasa berbeda dengan orang lain, selalu berfikir negatif merasa lebih buruk dari orang lain, merasa aneh, sehingga itu kan mempengaruhi *self-esteem* dan kepercayaan diri. Orang dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain. Kerena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berfikir bahwa orang lain berfikir negatif tentang dirinya.

Orang yang memiliki kecemasan sosial akan berfikir orang lain akan mengabaikan atau tidak mempedulikan dirinya, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial mengartikan setiap pandangan dan perbincangan orang lain terhadap dirinya adalah tanda bahwa dirinya adalah orang yang buruk. Orang yang memiliki kecemasan sosial menjadi selalu mengevaluasi diri dengan cara yang negatif dan selalu melihat kelemahan diri, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial hidup dalam ketakutan.

- e. Hilang semangat dan depresi, frustrasi dan kebencian (*demoralization and depression, frustration and resentment*)

Merasa frustrasi terhadap kepribadian diri sendiri, sehingga kecemasan sosial membuat putus asa. Orang yang memiliki kecemasan sosial juga dapat merasa demoralisasi atau depresi seperti orang yang marah dan benci saat menemukan orang lain sangat mudah melakukan sesuatu yang menurut dirinya sangat sulit dilakukan.

- f. *Effect Performance*

Kesulitan terbesar orang yang mengalami kecemasan sosial adalah saat kecemasan sosial mengganggu kehidupan sehari-hari dan kemampuan untuk merencanakan kegiatan. Secara singkat kecemasan sosial dapat menghentikan seseorang untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya dapat dilakukan dan menghilangkan kemampuan yang dimiliki dan selanjutnya dapat mempengaruhi karir, hubungan pribadi, pertemanan, kerja dan kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh individu beragam yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Karakteristik yang menunjukkan kecemasan sosial dapat dilihat dari pola perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

## 5. Simptom Kecemasan Sosial

Simptom kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dan menjadi fokus perhatian. Penyakit kecemasan ini ditandai dengan munculnya rasa takut yang kuat pada situasi-situasi sosial tertentu, yang menyebabkan tekanan serta ketidakmampuan untuk berfungsi secara normal dalam beberapa kehidupan yang dijalani penderita. Pendapat tersebut di dukung oleh pernyataan Igman (1999) mengemukakan simptom kecemasan sosial dapat di ekspresikan dalam beberapa cara diantaranya:

### a. Simptom Fisik

- 1) Keringat yang berlebih
- 2) Detak jantung yang berdebar-debar
- 3) Wajah memerah
- 4) Bergetar
- 5) Sakit perut
- 6) Mati rasa
- 7) Pusing

### b. Simptom Tingkah Laku

- 1) tidak berani /sedikit melakukan kontak mata
- 2) penundunan
- 3) cara bicara tidak lancar
- 4) gelisah
- 5) menolak interaksi sosial

### c. Simptom Kognitif

- 1) Kesadaran diri yang tinggi
- 2) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
- 3) Kewaspadaan yang dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
- 4) Berfikir merendahkan diri sendiri

Berdasarkan penjelasan simptom-simptom kecemasan sosial di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga simptom atau gejala, yaitu simptom fisik, simptom psikologi, dan kognitif. Simptom kecemasan sosial jika tidak segera di obati akan menyebabkan seseorang rendah diri, kesulitan bersikap tegas, miskin keterampilan sosial, prestasi belajar menurun, hubungan sosial sulit, dll.

## 6. Faktor-faktor yang menyebabkan Kecemasan Sosial

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu yang berbeda-beda dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Menurut Durand (2006:107) terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial yaitu:

- a. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Dalam kondisi stres,

kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya serangan panik.

- b. Dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan pada dikondisikan dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami serangan panik lain yang dipelajari ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- c. Seseorang mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga akan meluas kembali ke masa-masa yang sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebaya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Pendapat lain dikemukakan oleh Daradjat (Rochman, 2010: 167) bahwa penyebab kecemasan yaitu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut karena sumbernya terlihat lebih jelas.

- b. Cemas karena rasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Menurut Az-Zahrani (2005: 511) faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

- a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalah pahaman serta adanya ketidak pedulian orang tua terhadap anaknya dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah.

- b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk di mata masyarakat. Keadaan itu dapat menyebabkan munculnya kecemasan.



Kecemasan muncul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi (Gaol, 2004: 24). Pendapat Page (Rafaidah, 2009: 31) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a. Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

b. Trauma dan konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

c. Lingkungan awal yang tidak baik

Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan sosial seseorang dimulai dari keadaan yang membuat individu stress, trauma, berfikir negatif terhadap orang lain yang membuat individu merasa terancam keadaannya. Keadaan tersebut timbul dari lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah.

## 7. Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa

Kecemasan sosial, merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (anxiety) yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu. Dalam bahasa yang lebih sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (Rakhmat, 2007). Gangguan kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum. Ini biasanya dimulai pada awal hingga pertengahan belasan tahun, meskipun kadang-kadang bisa lebih awal pada masa kanak-kanak atau dewasa (Schroeder & Gordon, 2002).

Gangguan kecemasan sosial anak tunadaksa akan mempengaruhi emosi dan perilaku. Hal ini juga dapat menyebabkan gejala fisik yang signifikan. Tanda-tanda dan gejala emosi dan perilaku kecemasan sosial Bruch dkk (2000), termasuk: Takut secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang asing, takut situasi di mana seseorang dapat dinilai, khawatir akan memalukan atau memalukan diri sendiri, ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa anda terlihat cemas, kecemasan yang mengganggu rutinitas harian seperti pekerjaan, sekolah atau kegiatan lain, menghindari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang karena takut malu, menghindari situasi di mana seseorang mungkin menjadi pusat perhatian.

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam penyebab timbulnya kecemasan sosial (Bono & Judge, 2010).

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya, sedangkan kecemasan yang sering terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa malu, marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama. Skala yang akan digunakan oleh peneliti menggunakan skala kecemasan sosial anak tunadaksa.

May dkk (2005) membagi tingkat kecemasan menjadi 3, seseorang dengan tingkat kecemasan rendah, sedang, dan berat. Seseorang dengan tingkat kecemasan rendah dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari dan individu mampu memecahkan masalahnya sendiri. Untuk kecemasan sedang individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Kecemasan berat pusat perhatiannya pada detil yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal yang lain.

Leary & Murk (2005) melakukan penelitian terhadap kecemasan sosial pada orang dewasa berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan didapatkan nilai mean kecemasan yang lebih tinggi pada jenis kelamin wanita, yaitu sebesar 83,21. Selain itu dalam penelitian tersebut faktor lingkungan lah yang merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam penyebab timbulnya kecemasan sosial (Bono

& Judge, 2010). Lingkungan keluarga atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya, sehingga mereka lebih banyak mengurung diri ketimbang berinteraksi dengan lingkungannya.

Dari beberapa pendapat, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial anak tunadaksa merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang cemas, takut, khawatir terhadap pandangan orang lain. Esensi permasalahan pada kecemasan sosial anak tunadaksa adalah keyakinan yang telah dipegang oleh individu terhadap pengalaman yang membuatnya selalu mawas diri dan takut dinilai secara negatif oleh orang lain.

## **B. Terapi Lagu Anak**

### **1. Pengertian Terapi Lagu Anak**

Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Biasanya kata tersebut digunakan dalam konteks masalah fisik atau mental. Dalam kehidupan sehari-hari, terapi terjadi dalam berbagai bentuk. Misalnya, para psikolog akan mendengar dan berbicara dengan klien melalui tahapan konseling yang kadang-kadang perlu disertai terapi, ahli nutrisi akan mengajarkan tentang asupan nutrisi yang tepat, ahli fisioterapi akan memberikan berbagai latihan fisik untuk mengembalikan fungsi otot tertentu. Menurut Mosbay (2001) terapi sebagai tindakan perawatan

untuk pemulihan atas penyakit yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang terganggu ke fungsi normalnya. Berbeda halnya dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit sekaligus sebagai perawatannya. Dalam hal ini terapi lagu anak yaitu penyembuhan penyakit melalui lagu anak.

Dalam buku terampil bermain musik Purnomo dan Subagyo (2010: 50) lagu adalah hasil karya musik berupa rangkaian nada-nada dan syair yang disusun untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya. Hal ini dapat dipahami bahwa kedudukan nada adalah sub bagian dari melodi, sedangkan melodi adalah bagian dari lagu. Pernyataan tersebut didukung oleh Ensiklopedia Indonesia, lagu adalah suatu kesatuan musik yang terdiri atas susunan berbagai nada yang berurutan. Lagu terdiri dari beberapa unsur, yaitu: melodi, lirik, arasemen, dan notasi. Lagu anak bersifat riang dan gembira yang menggambarkan suasana hati. Pernyataan ini didukung oleh Mahmud (2010) mengatakan lagu anak adalah lagu yang mengungkapkan kegembiraan, kasih sayang, dan memiliki nilai pendidikan yang sesuai dengan tingkat perkembangan psikologis anak.

Lagu anak merupakan lagu yang dinyanyikan dan didengarkan untuk anak-anak. Selain mengandung hiburan, syair atau liriknya berisi cerita, ajakan, nasehat dan pesan-pesan lain yang mengandung unsur pendidikan. Lagu anak dalam arti luas adalah lagu yang diciptakan maupun disebarakan untuk dikenal anak-anak. Pendapat di atas didukung oleh Endraswara (2009) yang mengatakan bahwa lagu anak-anak adalah lagu yang bersifat riang dan

mencerminkan etika luhur. Lagu anak merupakan lagu yang biasa dinyanyikan anak-anak, sedangkan syair lagu anak-anak berisis hal-hal sederhana yang biasanya dilakukan oleh anak-anak. Hal tersebut di perkuat dengan pernyataan Murtono (2007) mengatakan bahwa lagu anak-anak adalah bagian dari budaya populer, dan lagu anak-anak merupakan lagu pop yang bernuansakan anak-anak.

Menurut Nurita (2011) lagu anak mengajarkan suatu budi pekerti yang memberikan pengaruh baik dalam pertumbuhan mereka. Dengan kata lain, dampak positif dalam lagu anak yang mengajarkan tentang suatu tindakan sopan santun yang dapat mempengaruhi pikiran, jiwa, dan raga mereka. Sebab lagu anak yang tepat dapat mencakup semua aspek tujuan pembelajaran pada anak. Beberapa aspek tujuan pembelajaran yang terdapat pada lagu anak yang mengajarkan budi pekerti adalah:

1. Aspek kognitif atau pemahaman dan pemikiran mereka terhadap pengetahuan tentang tingkah laku terpuji.
2. Aspek afektif yang menekankan pada pengaruh lagu anak terhadap emosi atau perasaan serta perilaku mereka.
3. Aspek psikomotorik yakni kemampuan mereka dalam berperilaku sopan santun, yang tercermin dalam keterampilan berkomunikasi verbal atau non verbal sesuai dengan keadaan dan situasi.

Anak-anak dan musik sesungguhnya sangat tak terpisahkan. Sejak dalam kandungan, janin telah mendengarkan musik dalam perut ibunya. Melalui suara-suara sederhana janin mulai belajar mendengar nada. Nada ini

berasal dari suara perut ibu, suara vokal ibu, ayah dan juga suara-suara lain yang berada di sekitar ibunya. Menurut Rasyid (2010) lagu adalah salah satu bentuk dari musik. Lagu tidak dapat dipisahkan dengan musik, lagu dan musik merupakan suatu kesatuan yang apabila digabungkan akan tercipta sebuah karya seni yang indah. Musik ataupun lagu dapat digunakan sebagai sarana dalam sebuah proses pembelajaran yang efektif untuk anak-anak. Dengan menyuarakan lagu atau bernyanyi anak akan merasa senang, bahagia gembira, dan anak dapat terdorong untuk lebih giat belajar. Lagu atau nyanyian dapat digunakan sebagai media penyampaian pesan yang menyenangkan bagi anak. Lagu tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pembelajaran pada anak. Anak-anak bermain dengan lagu, bahkan mereka belajar dengan lagu. Rasyid (2010) menjelaskan bahwa nyanyian memiliki fungsi:

a. Bahasa Emosi

Dengan bernyanyi seorang anak dapat mengungkapkan perasaannya, rasa senang, sedih, lucu, kagum dan sebagainya.

b. Bahasa Nada

Nyanyian dapat dikomunikasikan sebagai bahasa ekspresi.

c. Bahasa Gerak

Dapat dilihat dari ketukan, panjang dan pendeknya nada.

Menurut Hidayat (Mindradini, 2012: 16) lagu yang baik bagi kalangan anak adalah lagu yang memperhatikan kriteria sebagai berikut:

a. Syair dan kalimatnya tidak terlalu panjang

b. Mudah dihafal oleh anak

- c. Ada misi pendidikan
- d. Sesuai karakter dan dunia anak
- e. Nada yang diajarkan mudah dikuasai anak.

Sejalan dengan hal tersebut Matodang (2005) menyebutkan nyanyian yang baik dan sesuai untuk anak-anak antara lain:

1. Nyanyian yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan diri anak (aspek fisik, intelegensi, emosi, dan sosial)
2. Nyanyian yang bertolak dari kemampuan yang telah dimiliki anak
3. Isi lagu sesuai dunia anak
4. Bahasa yang digunakan sederhana
5. Luas wilayah nada sepadan dengan kesanggupan alat suara dan pengucapan anak
6. Tema lagu mengacu pada kurikulum yang digunakan

## 2. Elemen-elemen Lagu

Ketika kita dengar sebuah lagu yang kita dengarkan bukanlah hanya lirik lagu saja yang kita nikmati namun didalamnya terdapat unsur-unsur lain yang mendukung sebuah lagu untuk mengena terhadap perasaan penikmatnya.

Menurut Arostiyani (2013: 22) mengungkapkan dalam sebuah lagu terdapat 4 elemen penting yaitu ritme, melodi, lirik, dan harmoni.

### a. Ritme

Pengertian ritme atau irama secara sederhana adalah perulangan bunyi-bunyian menurut pola tertentu dalam sebuah lagu. Perulangan



bunyian ini juga menimbulkan keindahan dan membuat sebuah lagu menjadi enak didengar. Irama juga dapat disebut sebagai gerakan terturut secara teratur. Irama keluar dari perasaan seseorang sehubungan dengan apa yang dia rasakan.

Irama dapat diartikan sebagai bunyi atau sekelompok bunyi dengan bermacam-macam panjang pendeknya not dan tekanan atau aksentuasi pada not. Irama dapat pula diartikan sebagai ritma, yaitu susunan panjang pendeknya nada dan tergantung pada nilai titik nada. Pendapat tersebut diperkuat oleh Jamalus (1988: 8) yang mengartikan irama sebagai rangkaian gerak yang menjadi unsur dasar dalam musik. Irama dalam musik terbentuk dari sekelompok bunyi dengan bermacam-macam lama waktu dan panjang. Irama tersusun atas dasar ketukan atau ritme yang berjalan secara teratur. Ketukan tersebut terdiri dari ketukan kuat dan ketukan lemah.

Menurut Sudarsono (1991: 14) dalam praktek sehari-hari irama mempunyai dua pengertian. Pengertian pertama irama diartikan sebagai pukulan atau ketukan yang selalu tetap dalam suatu lagu berdasarkan pengelompokan pukulan kuat dan pukulan lemah. Pengertian kedua irama diartikan sebagai pukulan-pukulan berdasarkan panjang pendek atau nilai-nilai nada dalam suatu lagu. Sebuah lagu baik vokal maupun instrumental merupakan alur bunyi yang teratur. Dalam melodi tersebut terdapat adanya suatu pertentangan bunyi antara bagian yang bertekanan ringan dan bagian yang bertekanan berat. Pertentangan bunyi yang teratur dan selalu berulang-ulang tersebut dinamakan irama atau ritme (Sukohardi, 1988: 16).

## b. Melodi

Menurut Jamalus (1988: 16-17) melodi adalah susunan rangkaian nada (bunyi dengan getaran teratur) yang terdengar berurutan serta berirama, dan mengungkapkan suatu gagasan. Melodi adalah susunan rangkaian nada-nada yang kita dengar berurutan, dan merupakan gerakan serentak dalam matra nada dan matra waktu. Hubungan dengan tangga nada adalah bahwa tangga nada merupakan urutan nada. Melodi merupakan susunan nada yang diatur tinggi rendahnya, pola, dan harga nada sehingga menjadi kalimat lagu. Melodi merupakan elemen musik yang terdiri dari pergantian berbagai suara yang menjadi satu kesatuan, di antaranya adalah satu kesatuan suara dengan penekanan yang berbeda, intonasi dan durasi yang hal ini akan menciptakan sebuah musik yang enak didengar.

Irama dan melodi dalam sebuah lagu keduanya saling berpadu membentuk lagu. Keduanya merupakan unsur pokok atau yang mendasar. Melodi dan irama berpadu, saling melengkapi. Namun dalam pemaduannya dapat dibolak balik, bisa irama dahulu baru melodi atau melodi dulu baru irama lagu tercipta, telah mengandung unsur irama dan melodi lagu dapat menambah unsur harmoni. Sebagai unsur tersier dari sebuah lagu, unsur harmoni membuat lagu terdengar harmonis.

## c. Lirik

Lirik adalah teks lagu. Menurut Arostiyani (2013) lirik merupakan unsur lagu yang penting yang menentukan tema, karakter, dan misi penulis lagu. Lagu yang bagus sebaiknya selaras dengan melodi, bila kita membuat

melodinya terlebih dahulu, kalau kita membuat lagu terlebih dahulu melodi harus sesuai dengan teks lagu. Misal teks menggambarkan suasana kegembiraan melodinya pun harus menggambarkan suasana kegembiraan bukan kesedihan.

#### d. Harmoni

Menurut Arostiyani (2013) harmoni adalah satu dua nada yang mempunyai tingkat yang berbeda yang di mainkan secara bersamaan. Pendapat diatas diperjelas oleh Microsoft Encarta Reference Library (2009) harmoni adalah kombinasi not atau nada, yang di perdengarkan bersama-sama. Istilah harmoni dalam istilah umum adalah urutan nada-nada yang diperdengarkan secara bersama-sama, atau bisa juga berarti serangkaian nada bersuara bersama-sama. Pada arti lain harmoni diartikan sebagai paduan nada.

### 3. Manfaat Lagu Anak

Lagu merupakan salah satu media yang menyenangkan bagi anak-anak untuk mengenal lingkungan sekitarnya. Melalui lagu, anak-anak dapat mengenal sesuatu atau mempelajari banyak hal. Lagu anak-anak identik dikenalkan pada saat anak usia dini, baik melalau pendidikan formal maupun nonformal. Di sekolah Taman Kanak-kanak seringkali memanfaatkan lagu untuk menyampaikan ilmu pengetahuan. Lagu anak tidak hanya dikenalkan sebagai hiburan, akan tetapi juga memanfaatkannya untuk mengambil pesan dan makna positif tentang kehidupan. Terdapat beberapa manfaat lagu yang

bisa diketahui, antara lain: (dikutip dari <http://www.psikologizone.com/lagu-anak-donwnlod-lagu-anak-mp>).

1. Melatih motorik kasar. Melakukan kegiatan bernyanyi anak dapat juga melakukannya dengan menari, bergaya, bejoget dan lain-lain. Hal ini bisa meningkatkan dan melatih gerakan motorik anak.
2. Membentuk rasa percaya diri anak. Bernyanyi merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak sehingga dengan mendengar, meniru, dan bernyanyi dapat memberikan rasa percaya diri pada anak.
3. Menemukan bakat anak. Bernyanyi bisa menjadi kegiatan yang sering dilakukan oleh anak. Ia sangat suka dan pandai sekali bernyanyi dengan diiringi musik, dengan gaya bernyanyian yang khas dapat memberikan penyaluran yang tepat dengan mengikuti lomba anak bernyanyi.
4. Melatih kognitif dan perkembangan bahasa anak. Bernyanyi tidak bisa lepas dari kata dan kalimat yang harus diucapkan. Bernyanyi dapat melatih peningkatan kosa kata dan juga ingatan memori otak anak.

Manfaat lain lagu anak adalah meningkatkan IQ maupun EQ, selain itu manfaat lagu anak sebagai berikut: (dikutip dari

<http://www.galeriananda.com/page/41/manfaat-lagu-anak-anak>).

1. Melatih fungsi otak, pada umumnya lagu berfungsi untuk melatih fungsi otak kanan dan kiri. Manfaat lagu bagi otak kanan akan semakin lengkap, karena disini kita dapat meminta anak bernyanyi sambil menggambar atau mewarnai, menunjukkan gambar, dan

aktivitas menarik lainnya. Sedangkan fungsi lain dari otak kiri yaitu dapat terlihat pada saat kita meminta anak untuk mengingat lirik lagu anak, belajar berhitung dengan lagu, tanya-jawab tentang lagu anak yang dinyanyikan, dan aktivitas yang lain.

2. Mempengaruhi mood anak, lagu anak yang berirama ceria dapat mempengaruhi perasaan anak yang tadinya terlihat lesu, malas, dan mengantuk akan menjadi riang gembira.
3. Melatih anak berbicara, anak yang masih dalam masa pertumbuhan khususnya baru belajar berbicara, lagu dapat anda jadikan metode pembelajaran yang baik bagi anak. Karena secara perlahan-lahan anak akan mencoba mengikuti irama maupun kata sehingga nantinya si anak akan lebih lancar berbicara
4. Melatih kemampuan mendengar, salah satu manfaat lagu untuk anak adalah melatih kemampuan mendengar, dalam lagu anak akan belajar mendengar kata-kata baik yang sudah mereka ketahui maupun yang belum diketahui. Seperti halnya mendengarkan lagu-lagu dalam bahasa inggris yang akan menambah kosa kata dalam berbahasa inggris itu sendiri.
5. Bersosialisasi, mendengarkan lagu-lagu anak bersama-sama akan membuat anak-anak menjadi lebih akrab dengan cepat bersosialisasi satu dengan yang lainnya.
6. Memberikan ketenangan pada anak, lagu yang memiliki irama lambat dan halus berfungsi memberikan suatu ketenangan pada anak. Seperti

halnya lagu "Nina Bobo" yang dapat anda nyanyikan sewaktu anak akan tidur.

7. Belajar membaca, menulis, dan berhitung, dengan lagu bisa mengajak anak melafalkan huruf dalam sebuah kata, lalu kembali menuliskannya, atau kita juga bisa meminta anak untuk membaca lirik lagu tersebut di papan tulis. Selain itu dengan lagu kita dapat turut serta mengajak anak untuk bernyanyi sambil berhitung.
8. Melatih kerjasama, pada lagu yang bertemakan kelompok akan melatih kekompakkan dan kerja sama anak. Karena disini anak dapat bernyanyi sekaligus bermain, seperti pada lagu "Buat Lingkaran" atau "Pak Tani".

Manfaat lain dari lagu adalah untuk mengembangkan kemampuan verbal, memberi semangat, motivasi, bagi anak-anak. Lagu memberikan pelajaran tentang kehidupan yang terdapat di dalam syair sebuah lagu yang dapat dimaknai dan dapat menimbulkan suatu perasaan. Lagu juga dapat menenangkan anak-anak yang gelisah, takut, khawatir, dan lain-lain.

### **C. Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa Ditinjau dari Penerapan Terapi Lagu Anak**

Dinamika kepribadian untuk sebagian besar dikuasai oleh keharusan untuk memuaskan kebutuhan dengan cara berhubungan dengan objek-objek di dunia luar. Lingkungan menyediakan makanan bagi orang yang lapar dan minuman bagi orang yang haus, di samping itu juga lingkungan berisikan daerah-daerah

yang berbahaya dan tidak aman. Jadi lingkungan dapat memberi kepuasan maupun mengancam, atau dengan kata lain, lingkungan mempunyai kekuatan untuk memberika kepuasan dan mereduksikan tegangan maupun menimbulkan sakit dan meningkatkan tegangan, dapat menyenangkan maupun mengganggu. Biasanya reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan dan pengrusakan yang belum di hadapinya ialah menjadi cemas atau takut. Cemas terhadap lingkungan sering di katakan sebagai kecemasan sosial.

Kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (Rakhmat, 2007). Gangguan kecemasan sosial muncul dalam diri seseorang yaitu dari pikiran dengan berbagai macam dan disalurkan dengan cara mereka sendiri. Gangguan kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum. Ini biasanya dimulai pada awal hingga pertengahan belasan tahun, meskipun kadang-kadang bisa lebih awal pada masa kanak-kanak atau dewasa (Schroeder & Gordon, 2002).

Gangguan kecemasan sosial mempengaruhi emosi dan perilaku. Hal ini juga dapat menyebabkan gejala fisik yang signifikan. Tanda-tanda emosi dan perilaku kecemasan sosial menurut Bruch dkk (2000) yaitu takut secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang asing, takut situasi di mana seseorang dapat dinilai, khawatir akan memalukan atau memalukan diri sendiri, ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa anda terlihat cemas, kecemasan yang mengganggu rutinitas harian seperti pekerjaan, sekolah atau kegiatan lain, menghindari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang karena takut malu,

menghindari situasi di mana seseorang mungkin menjadi pusat perhatian. Ditinjau dari aspek psikologis anak tunadaksa cenderung merasa apatis, rendah diri, sensitif. Kadang-kadang pula muncul sikap egois terhadap lingkungannya. Keadaan seperti ini mempengaruhi kemampuan dalam bersosialisasi dan berinteraksi terhadap lingkungan sekitar atau dalam pergaulan sehari-hari.

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam penyebab timbulnya kecemasan sosial (Bono & Judge, 2010). Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk upaya memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Suliswati, 2005: 108).

Menurut Darajat (1982: 28) kecemasan sering kali didahului oleh rasa khawatir atau ketakutan yang berasal dari atau harapan yang terpresensi serta hilangnya kepercayaan diri dalam mengatasi suatu masalah. Kecemasan ini berlangsung sementara dalam hal intensitas dan lamanya waktu. Individu mengalami cemas karena adanya reaksi terhadap suatu masalah yang sulit dipecahkan, selanjutnya tekanan dalam masalah tersebut membuat individu menjadi frustrasi karena menyangka akan terjadi suatu yang tidak menyenangkan



dan tidak menyenangkan dan tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik sehingga terjadi ketakutan atau kekhawatiran terhadap dirinya sendiri yang menimbulkan rasa cemas yang mempengaruhi kepribadiannya.

Macam kecemasan menurut Freud dalam Supratikna (1993: 81) dibedakan menjadi tiga yaitu kecemasan realitas, kecemasan *neurotic* dan kecemasan moral.

- a. Kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar dan taraf kecemasan ini sesuai dengan derajat ancaman yang ada.
- b. Kecemasan *neurotic* adalah rasa takut jangan-jangan insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan *neurotic* bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.
- c. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang superegonya berkembang dengan baik untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dengan mana mereka diperbesar.

Kecemasan objektif dan kecemasan *neurotic* menurut Freud. Kecemasan objektif diartikan sebagai reaksi ego pasca bahaya. Kecemasan objektif merupakan respon masuk akal terhadap situasi berbahaya. Kecemasan *neurotic* berasal dari diri konflik bawah dasar di dalam individu antara implus id yang tidak dapat diterima (terutama implus seksual dan agresif) dan batasan batasan yang diberikan oleh ego dan superego (Atkinson dkk, 1991: 421). Kecemasan objektif dan *neurotic* yang sering dialami oleh anak tunadaksa dalam lingkungan mengganggu kemampuan sosial anak. Hal ini sejalan dengan pendapat

Kirk (1986) (Moh. Amin dan Kusumah, 1991: 3) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan anak tunadaksa jika kondisi fisik atau kesehatan mengganggu kemampuan anak untuk berperan aktif dalam kegiatan sehari-hari, sekolah atau rumah.

Secara definitif pengertian kelainan fungsi anggota tubuh (tunadaksa) adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh berkurangnya kemampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsi secara normal, akibat luka, penyakit, atau pertumbuhan tidak sempurna (Suryono, 1997). Anak tunadaksa dapat didefinisikan sebagai penyandang bentuk kelainan atau kecacatan pada sistem otot, tulang dan persendian yang dapat mengakibatkan gangguan koordinasi, komunikasi, adaptasi, mobilitasi, dan gangguan perkembangan keutuhan pribadi. Salah satu definisi mengenai anak tunadaksa menyatakan bahwa anak tunadaksa adalah anak penyandang cacat jasmani yang terlihat pada kelainan bentuk tulang, otot, sendi maupun saraf-sarafnya.

Penggolongan anak tunadaksa bermacam-macam, salah satu diantaranya dilihat dari sistem kelainannya yang terlihat dari (1) kelainan pada sistem cerebral (*cerebral system*), dan (2) kelainan pada sistem otot dan rangka (*musculus skeletal system*). Penyandang kelainan pada sistem cerebral, kelainannya terletak pada sistem saraf pusat seperti *cerebral palsy* (CP) atau kelumpuhan otot. *Cerebral palsy* ditandai oleh adanya kelainan gerak, sikap atau bentuk tubuh, gangguan koordinasi, kadang-kadang disertai gangguan psikologis dan sensoris yang disebabkan oleh adanya kerusakan atau kecacatan pada masa perkembangan otak.

Gangguan yang dialami oleh anak tunadaksa beragam yang terjadi lingkungan sekitar mereka. Keadaan lingkungan yang tidak mendukung membuat anak tunadaksa sering mengalami kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran yang disebut dengan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial yang terjadi pada anak tunadaksa dapat diberikan psikoterapi yaitu terapi lagu anak. Terapi lagu anak merupakan upaya pemberian perlakuan untuk mengatasi tingkat kecemasan sosial anak tunadaksa yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik lagu anak yang telah disiapkan peneliti. Lagu anak merupakan lagu yang biasanya dinyanyikan anak-anak, sedangkan syair lagu anak-anak berisi hal-hal sederhana yang biasanya dilakukan oleh anak-anak. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Murtono (2007) mengatakan bahwa lagu anak-anak adalah bagian dari budaya populer dan lagu anak-anak merupakan lagu pop yang bernuansakan anak-anak.

Musik lagu anak memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik lagu anak diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Perlu diingat bahwa banyak dari proses dalam hidup kita selalu ber-irama. Terapi musik bertujuan untuk mengembangkan potensi atau memperbaiki fungsi individu, baik melalui penataan diri sendiri maupun dalam relasinya dengan orang lain, agar seseorang dapat mencapai keberhasilan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam buku terampil bermain musik Purnomo dan Subagyo (2010: 50) lagu adalah hasil karya musik berupa rangkaian nada-nada dan syair yang disusun untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya. Hal ini dapat dipahami bahwa kedudukan nada adalah sub bagian dari melodi, sedangkan melodi adalah bagian dari lagu. Lagu anak-anak merupakan lagu pop yang bernuansa anak-anak dan merupakan bagian dari budaya populer. Pendapat lain Endraswara (2009) mengatakan, lagu anak-anak ialah lagu yang bersifat riang dan mencerminkan etika luhur. Lagu anak merupakan lagu yang biasa dinyanyikan anak-anak, sedangkan syair lagu anak-anak berisi hal-hal sederhana yang biasanya dilakukan oleh anak-anak.

Menurut Nurita (2011) lagu anak juga mengajarkan suatu budi pekerti yang memberikan pengaruh baik dalam pertumbuhan mereka. Dengan kata lain, dampak positif dalam lagu anak yang mengajarkan tentang suatu tindakan sopan santun yang dapat mempengaruhi pikiran, jiwa, dan raga mereka, karena lagu anak yang tepat dapat mencakup semua aspek tujuan pembelajaran pada anak. Selain itu lagu juga dapat menumbuhkan jiwa sosial pada anak-anak. Lagu anak-anak yang bersifat riang, semangat, terharu, sunyi, gembira, sedih dapat membantu anak tunadaksa dalam membangun fikiran dan jiwa mereka untuk semangat terus maju menghadapi lingkungan sosial dengan menunjukkan bakat mereka.

#### D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Fidhzalidar Gengki (2015) dari jurnal yang berjudul “Tingkat Kecemasan Sosial Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran tingkat kecemasan social pada anak laki-laki dan perempuan yang mengalami cacat fisik Hasil penelitiannya terdapat perbedaan derajat kecemasan laki-laki dan perempuan yang bermakna pada penyandang cacat dimana pada data anak perempuan memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Penelitian yang kedua dilakukan oleh Arostiyani Devi (2013) dengan judul “Pemanfaatan Lagu Anak-anak sebagai Media Pendidikan Karakter di Taman Kanak-kanak Aisyiyah Desa Linggapura Kecamatan Tonjong, Brebes”. Penelitian ini mengunakan metode kualitatif dan memperoleh kesimpulan lagu anak-anak dapat dimanfaatkan sebagai media pendidikan karakter pada anak usia dini. Proses pendidikan karakter tersebut terjadi pada saat guru mengajarkan lagu anak-anak dan menjelaskan tentang isi atau makna yang terkandung dalam lagu yang sedang diajarkan.

Penelitian yang ketiga dilakukan oleh Dra. Rita Milyartini, M.Si. (2010) dengan judul “Peran Musik Bagi Anak Berkebutuhan Khusus”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa musik dapat dijadikan medium untuk meningkatkan kualitas hidup ABK. Keterbatasan fisik, mental dan kemampuan interaksi sosial, bukan halangan untuk menjadi manusia yang berharga bagi orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Leary & Murk (2005) dalam jurnal “*Behaviour Research and Therapy*”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa

kecemasan sosial pada orang dewasa berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih rentan mengalami kecemasan social dan didapatkan nilai mean kecemasan yang lebih tinggi pada jenis kelamin wanita, yaitu sebesar 83,21.

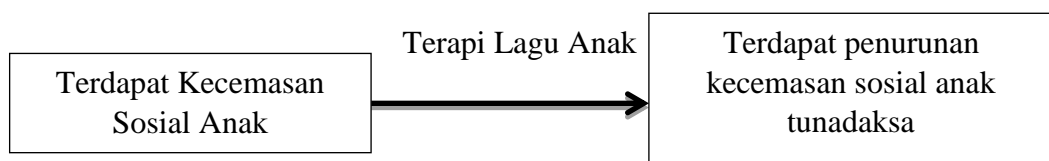
Penelitian yang dilakukan oleh Waddell dkk (2004) dalam jurnal *“The University of Bristish Columbia, 1”*. Hasil penelitiannya terdapat 64 ribu anak di British Columbia yang mengalami gangguan kecemasan. Sementara pada penelitian Wenar & Kerig (2005) terdapat 45 % anak di klinik kesehatan mental yang di diagnosa mengalami gangguan kecemasan.

Penelitian terdahulu dirasa cukup relevan untuk menjadi bahan rujukan atau referensi dalam penulisan skripsi karena memiliki beberapa bahasan kesamaan dalam pokok bahasan. Reverensi lain didapatkan dari beberapa buku yang mendukung pada judul penelitian yang bisa dijadikan sebagai bahan revensi.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir adalah sebuah pemahaman yang melandasi pemahaman-pemahaman yang lainnya. Sebuah pemahaman yang paling mendasar dan menjadi pondasi bagi setiap pemikiran selanjutnya. Di sini saya ingin menjelaskan kerangka berpikir pada penelitian saya yang berjudul Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa ditinjau dari Penerapan Terapi Lagu Anak di Semarang.

**Bagan 1**



**Keterangan:**

Kecemasan sosial merupakan keadaan cemas atau khawatir yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut, tegang, malu, rendah diri terhadap situasi tertentu. Jumlah anak tunadaksa di Semarang meningkat dan tingkat kecemasan sosial anak tunadaksa tinggi. Kecemasan sosial yang dialami anak tunadaksa berdasarkan observasi diantaranya anak tunadaksa merasa malu untuk keluar rumah, bersosialisasi dengan orang lain, takut bertemu dengan orang, rendah diri, menghindar, dan beranggapan bahwa dirinya tidak berdaya. Kecemasan sosial anak tunadaksa muncul dari perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan dari lingkungan sosial yang berakibat timbulnya stres pada diri anak. Kecemasan sosial anak tunadaksa akan mempengaruhi emosi dan perilaku sosialnya. Kecemasan sosial yang dialami anak tunadaksa ini akan diberikan perlakuan pemberian terapi lagu anak.

Terapi lagu anak merupakan upaya pemberian perlakuan untuk mengatasi tingkat kecemasan sosial anak tunadaksa yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik lagu anak yang telah disiapkan peneliti. Terapi lagu anak yang disiapkan yaitu lagu anak-anak yang memberikan semangat dan motivasi bagi anak tunadaksa dari ketidakberdayaan mereka. Lagu anak yang disiapkan diantaranya terdapat 12 judul lagu anak. Dalam penelitian ini lagu anak-anak yang dimaksud adalah lagu anak-anak yang memiliki arti atau kandungannya bersifat membangun perasaan emosi, sosial, dan memunculkan jiwa semangat dalam diri anak tunadaksa. Pemberian terapi lagu anak dilakukan selama 12 kali dengan tujuan kecemasan sosial anak tunadaksa turun.

Selanjutnya setelah pemberian terapi lagu anak dilakukan maka peneliti akan melakukan pengukuran dengan menggunakan Skala Kecemasan Sosial Anak Tunadaksa. Proses yang berlangsung melibatkan orang tua, pembimbing, dan peneliti untuk memberikan persepsi atas lagu anak yang didengar dan memberikan dukungan bagi mereka. Setelah itu peneliti akan melakukan pengukuran dan akan mendapatkan data kecemasan sosial anak tunadaksa.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Menurut PPKI (2000: 12) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya”. Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini yaitu kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran.

1. Terdapat perbedaan kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran.
2. Terdapat penurunan kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N Ungaran.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa terdapat perbedaan kecemasan sosial anak tunadaksa ditinjau dari penerapan terapi lagu anak di YPAC Semarang dan SLB N ungaran. Terlihat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan *treatment* terapi lagu anak. Sebelum diberikan *treatment* rata-rata kecemasan sosial anak tunadaksa sebesar 87,5 dan setelah pemberian *treatment* sebesar 82,6.

Berdasarkan hasil uji persentase kecemasan sosial anak tunadaksa sebelum sebesar 83% dan setelah *treatment* sebesar 78,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial anak tunadaksa mengalami penurunan sebesar 4,5% dan dapat diartikan bahwa terapi lagu anak dapat menjadi salah satu cara dalam menangani masalah kecemasan sosial.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi guru**

Sebaiknya tingkatkan kreativitas dalam pemberian materi, menambah jam untuk proses relaksasi pada anak, dan memperhatikan kebutuhan pada masing-masing anak dengan memberikan perlakuan khusus agar mencapai tujuan pembelajaran dan terapi secara keseluruhan.

## 2. Bagi anak

Sebaiknya membiasakan untuk bergaul bermain dengan teman dan lingkungan sekitar.

## 3. Bagi orang tua

Sebaiknya para orang tua bisa membiasakan anaknya untuk mendengarkan lagu anak-anak dan memberikan penguatan dukungan dalam lirik lagunya agar mereka semangat menjalani kehidupan. Selain itu diharapkan orang tua membiasakan mengajak anak untuk keluar dan berbaur dengan lingkungan yang ada disekitarnya.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada beberapa aspek, sehingga perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut agar keterbatasan tersebut dapat diatasi dengan baik. Hal ini perlu dilakukan agar penggunaan metode terapi lagu anak dalam pembelajaran lebih optimal. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan kajian yang dapat dimanfaatkan untuk penulisan karya ilmiah selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- ABen, N. G., & Debi, J. (2005). Family functioning, perceived control, and anxiety: A mediational model. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 486–497.
- Arikuanto. (2006). *Administrasi Kesehatan*. Jakarta: PT. Bima Putra.
- Arostiyani Devi. (2013). Pemanfaatan Lagu Anak-anak sebagai Media Pendidikan Karakter di Taman Kanak-kanak Aisyiyah Desa Lingapura Kecamatan Tonjong. *Skripsi. Fakultas Bahasa dan Seni Prodi Seni Musik. UNNES*, hal.22.
- Atkinson, Rita L. (2008). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Badan Pusat Statistika dan Bappeda Kota Semarang. (2011). *Kota Semarang Dalam Angka 2010*. Semarang: Kerjasama Bappeda Kota Semarang dan Badan Pusat Statistika Semarang.
- Bruch, M. A., Heimberg, R. G., dkk. (2000). Social phobia and recollections of early parental and personal characteristics. *Anxiety Research*, 2, 57–65.
- Bono, K. L., & Judge, H.U. (2010). Coping Stress Penyandang Cacat Korban Gempa Jogjakarta. *Journal of Psychology*, 9, 13.
- Diah Fitrinati. (2013). Mengembangkan Kegiatan Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Guru dan PAUD UNESA*, hal.10.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang press.
- Djohan. (2009). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Penerbit Buku Baik
- Endraswara. (2009). *Metodologi Penelitian Foklor*. Yogyakarta: Medpress.
- Fathur Rasyid. (2010). *Cerdaskan Anakmu dengan Musik*, Yogyakarta: Diva Press.
- Felix, K. E. (2007). On the relative independence of thinking biases and cognitive ability. *Journal of personality and social psychology*. 94, 672-695.
- Jamalus. (1998). *Panduan Pengajaran buku Pengajaran musik melalui pengalaman musik*. Jakarta: Proyek pengembangan Lembaga Pendidikan.
- Kartono, Kartini. (1995). *Psikologi Anak Psikologi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.

- La Greca, A.M, Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 26,83-94.
- Leary, R. P., & Murk, J. C. (2005). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455–470.
- Murtono dkk. (2007). *Seni Budaya Dan Keterampilan Kelas 3 SD*, Jakarta: Yudistira.
- Nurhayatin. (2010). Gambaran Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah Yang Dilakukan Terapi Bermain Bercerita di Ruang Nusa Indah Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/145/jtptunimus-gdl-nurhayatin-7221-2-babi.pdf>. Diakses pada 26 April 2016, pukul 00.45 WIB.
- Omrord, J. B. (2008). Human cognitive abilities. *Journal of Psychology*, 44, 32-65.
- Richards, T.A. (2002). What is comprehensive cognitive behavioral therapy: How is CBT used to overcome social anxiety disorder. <http://ww.SAI.com> 30 Januari 2017
- Setiadarma. (2002). *Terapi Musik Penghilang Kecemasan Buletin Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suyadi. (2014). *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini (Dalam Kajian Neurosains)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suwardi Endraswara. (2009). *Metodologi Penelitian Foklor*. Yogyakarta: Medpress.
- Waddell, C., Godderis, R., Hua, J., McEwan, K., & Wong, W. (2004). Preventing and treating anxiety disorders in children and youth a research report prepared for the Bristish Columbia Ministry of children and family development. *The University of British Columbia*, 1.
- Wong, W. (2000). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Yuanitasari. (2008). *Terapi Musik untuk Anak Balita Panduan untuk Mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Yulianti. (2009). *Pengantar Seni Musik*. Bandung: CV cipta dea pustaka..