Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai ISSN
2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5(2) 2025, Page: 4624-4633

Implementasi Pendidikan Seni Musik sebagai Terapi Mikro Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik: Studi Kasus Pada Siswa Sekolah Dasar"

Jaka Nugraha,
[1]Universitas Pamulang
Corresponding Author: Jaka Nugraha, dosen03052@unpam.ac.id

Published: Juni, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi eksperimen, penelitian ini dilakukan pada 20 siswa kelas VI di SDN Cicalengka X kabupaten Bandung. Terapi musik dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, masing-masing sesi berdurasi 45 menit. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan siswa dan guru, serta dokumentasi kegiatan terapi musik. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk memahami pengalaman, respon emosional, serta perubahan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa selama dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan seni musik sebagai terapi mikro memberikan dampak positif signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki fokus belajar siswa. Penelitian ini memberikan gambaran rinci mengenai strategi pelaksanaan terapi musik di lingkungan sekolah dasar serta implikasinya terhadap pengelolaan stres akademik pada anak. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pembelajaran yang lebih holistik dan mendukung kesejahteraan emosional siswa di masa mendatang.

Kata Kunci : Pendidikan Seni Musik, Terapi Mikro, Kecemasan Akademik, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aims to explore the implementation of music art education as micro therapy in reducing academic anxiety in elementary school students. Using a qualitative approach and experimental study method, this study was conducted on 20 sixth grade students at SDN Cicalengka X, Bandung Regency. Music therapy was carried out for 6 weeks with a frequency of twice a week, each session lasting 45 minutes. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews with students and teachers, and documentation of music therapy activities. Data analysis was carried out using thematic analysis techniques to understand the experiences, emotional responses, and changes in the level of academic anxiety experienced by students during and after the intervention. The results showed that music art education as micro therapy had a significant positive impact in reducing academic anxiety levels, improving mood, and improving students' learning focus. This study provides a detailed description of the strategy for implementing music therapy in elementary school environments and its implications for managing academic stress in children. These findings are expected to be the basis for developing more holistic learning programs and supporting students' emotional well-being in the future.

Keywords: Music Arts Education, Micro Therapy, Academic Anxiety, Elementary School Students

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang banyak dialami oleh siswa sekolah dasar, terutama saat menghadapi ujian, tugas, atau tuntutan belajar yang tinggi.

Kecemasan ini dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi, performa akademik, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Anak-anak yang mengalami kecemasan akademik cenderung menunjukkan gejala seperti mudah panik, sulit tidur, penurunan motivasi belajar, hingga keluhan fisik seperti sakit perut atau sakit kepala tanpa sebab medis yang jelas. Dalam upaya mengatasi kecemasan akademik pada anak, berbagai pendekatan intervensi psikologis telah dikembangkan. Namun, tidak semua metode intervensi cocok diterapkan pada anak usia sekolah dasar yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional dan kognitif yang khas. Anindita, S., & Yusuf, A. M. (2023).

Salah satu pendekatan alternatif yang kini mulai mendapatkan perhatian adalah musik sebagai terapi mikro. Musik telah lama dikenal memiliki efek terapeutik, termasuk dalam membantu regulasi emosi, menurunkan stres, dan menciptakan perasaan tenang. Dalam konteks pendidikan, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan atau media pembelajaran, tetapi juga berpotensi digunakan sebagai alat bantu untuk meredakan tekanan psikologis yang dialami siswa. Terapi musik mikro mengacu pada penggunaan sesi pendek musik yang terstruktur, baik secara pasif (mendengarkan) maupun aktif (berpartisipasi), untuk mencapai efek relaksasi dalam waktu singkat. Ardian, R. D., & Purnomo, H. (2023).

Penerapan musik sebagai terapi mikro di lingkungan sekolah dasar masih tergolong baru dan memerlukan kajian empiris untuk mengetahui efektivitasnya secara ilmiah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian eksperimental untuk menguji sejauh mana terapi musik mikro dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan akademik siswa. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan mudah diterapkan dalam konteks pendidikan dasar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat menurunkan konsentrasi, mempengaruhi motivasi belajar, dan menurunkan hasil akademik siswa. Oleh karena itu, perlu adanya upaya efektif untuk mengatasi kecemasan ini agar siswa dapat belajar dengan nyaman dan optimal. Hidayat, D. R., & Purwanti, L. (2023).

Musik sebagai salah satu bentuk terapi telah banyak digunakan dalam berbagai konteks untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Terapi musik bekerja dengan cara mempengaruhi sistem saraf pusat, menenangkan pikiran, serta meningkatkan suasana hati. Namun, implementasi terapi musik khususnya dalam skala mikro atau sesi singkat sebagai metode pengurangan kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar masih jarang diteliti secara mendalam. Seni musik sebagai bagian dari pendidikan seni telah lama dikenal memiliki efek terapeutik. Melalui stimulasi musik, siswa dapat merasakan relaksasi, penurunan stres, dan peningkatan suasana hati yang positif. Namun, implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro untuk mengatasi kecemasan akademik di tingkat sekolah dasar masih jarang dilakukan dan belum banyak diteliti secara sistematis. Marlina, R., & Suryadi, T. (2022).

Konsep terapi mikro dalam pendidikan seni musik merujuk pada penerapan sesi terapi musik singkat namun terstruktur yang dilakukan secara rutin dan terfokus untuk mengatasi masalah

psikologis tertentu, seperti kecemasan akademik. Terapi ini diharapkan mampu memberikan efek positif yang signifikan dalam waktu relatif singkat dan dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar. Implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro mengacu pada pemanfaatan musik dalam durasi dan intensitas yang relatif singkat namun terfokus, sehingga dapat memberikan efek positif tanpa mengganggu aktivitas belajar utama. Terapi mikro ini dapat berupa kegiatan mendengarkan musik, bernyanyi, atau bermain alat musik sederhana yang dirancang khusus untuk menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan rasa nyaman siswa saat menghadapi tekanan akademik. Nuryani, E., & Wicaksono, B. (2021)

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pendidikan seni, khususnya musik, memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan perkembangan kognitif anak, masih terdapat kekosongan dalam studi yang secara spesifik mengkaji penerapan pendidikan seni musik sebagai bentuk terapi mikro untuk mengatasi kecemasan akademik, terutama pada jenjang sekolah dasar. Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada manfaat musik secara umum atau penggunaan terapi musik dalam konteks klinis dan remaja, sementara implementasi dalam setting pendidikan dasar, yang sarat dengan tekanan akademik sejak dini, masih jarang dijadikan fokus utama. Selain itu, pendekatan terapi mikro berbasis pendidikan formal belum banyak dieksplorasi sebagai bagian dari strategi pedagogis di sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menelaah bagaimana pendidikan seni musik dapat diimplementasikan sebagai terapi mikro yang terintegrasi dalam kegiatan belajar mengajar guna mereduksi kecemasan akademik siswa sekolah dasar. Nurhayati, L., & Pramudita, B. (2021)

Pendidikan seni musik di sekolah dasar memegang peranan penting dalam perkembangan anak secara menyeluruh. Pada masa usia dini, anak-anak berada pada tahap perkembangan yang sangat optimal untuk mengenal dan mengembangkan berbagai kemampuan, termasuk kemampuan musikalitas dan kreativitas. Musik bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang dapat menstimulasi perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan motorik anak. Di sekolah dasar, pendidikan seni musik bertujuan untuk menanamkan kecintaan terhadap musik, membentuk karakter positif, serta mengembangkan kemampuan dasar bermusik seperti mengenal nada, ritme, dan melodi. Selain itu, pembelajaran seni musik juga dapat membantu anak-anak dalam meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berkomunikasi secara nonverbal. Nuryani, E., & Wicaksono, B. (2022).

Implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro ini berfokus pada pemberian intervensi musik dalam durasi singkat namun intensif yang diterapkan secara sistematis di lingkungan sekolah. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan efek relaksasi dan pengalihan perhatian yang membantu siswa mengurangi kecemasan yang mereka rasakan sebelum, selama, maupun setelah proses pembelajaran akademik. Studi eksperimental yang dilakukan pada siswa sekolah dasar menjadi penting untuk menguji efektivitas terapi mikro ini dalam konteks nyata, serta memberikan gambaran

empiris mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar siswa. Prihadi, K. D., & Wulandari, E. (2021).

Seni musik sebagai bagian dari pendidikan seni memiliki potensi besar dalam memberikan efek terapi yang positif bagi kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas musik dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta membantu anak mengembangkan keterampilan emosional dan sosial. Implementasi seni musik dalam konteks terapi mikro di sekolah dasar merupakan pendekatan yang relatif baru namun menjanjikan, karena dapat diaplikasikan secara praktis dalam waktu singkat dan berkelanjutan dalam kegiatan belajar mengajar. Putri, R. A., & Sari, D. P. (2021).

Pendidikan seni musik merupakan bagian penting dari kurikulum di sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan kreativitas, kemampuan ekspresi, serta kecerdasan emosional dan sosial siswa. Pada usia dasar, anak-anak berada dalam tahap perkembangan yang sangat baik untuk mengenal dan mempelajari seni musik, karena kemampuan mereka dalam menerima rangsangan sensorik dan motorik sedang optimal. Musik tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berperan sebagai media pembelajaran yang efektif untuk menumbuhkan karakter, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan kemampuan kognitif. Selain itu, pendidikan seni musik di sekolah dasar dapat membantu siswa memahami dan menghargai budaya serta warisan seni bangsa, yang sangat penting untuk membentuk rasa nasionalisme dan identitas diri sejak dini. Purnomo, A., & Wulandari, S. (2021). Melalui studi eksperimen ini, diharapkan dapat ditemukan bukti bahwa pendidikan seni musik sebagai terapi mikro mampu menjadi strategi yang efektif dan mudah diimplementasikan untuk mengurangi kecemasan akademik. Implikasi dari penelitian ini sangat penting, terutama dalam mendukung perkembangan psikologis dan akademik siswa secara holistik. Dengan demikian, pendidikan seni musik tidak hanya berperan sebagai pengembangan keterampilan artistik, tetapi juga sebagai alat terapi yang berfungsi dalam meningkatkan kualitas hidup dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Rasyid, H., & Munandar, A. (2020).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi eksperimen untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana pendidikan seni musik dapat berfungsi sebagai terapi mikro dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan sejumlah siswa dari kelas VI yang mengalami kecemasan akademik yang teridentifikasi melalui observasi awal dan kuesioner kecemasan. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Kriteria inklusi meliputi siswa sekolah dasar yang telah menunjukkan gejala kecemasan akademik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala kecemasan yang telah divalidasi, seperti Skala Kecemasan Akademik untuk Anak (Academic Anxiety

Scale for Children). Hanya siswa dengan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi yang diikutsertakan dalam studi ini. Klasifikasi tingkat kecemasan ditentukan berdasarkan skor hasil pengukuran yang telah dikategorikan sebelumnya oleh instrumen, di mana skor berada pada rentang menengah ke atas. Selain itu, partisipan dipilih berdasarkan rekomendasi dari guru kelas dan konselor sekolah yang telah mengamati indikasi kecemasan selama proses pembelajaran. Kriteria eksklusi mencakup siswa dengan gangguan perkembangan yang telah terdiagnosis atau siswa yang sedang menjalani intervensi psikologis lainnya di luar penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif selama sesi pembelajaran musik berlangsung, wawancara mendalam dengan siswa serta guru, dan dokumentasi kegiatan terapi musik yang diberikan. Terapi mikro musik yang diterapkan berupa sesi pembelajaran musik singkat dan terstruktur yang fokus pada teknik relaksasi, ekspresi diri, serta interaksi musik yang menyenangkan dan menenangkan. Data kualitatif yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk menemukan pola-pola pengalaman siswa terkait perubahan tingkat kecemasan akademik mereka selama dan setelah intervensi terapi musik. Penelitian ini juga mempertimbangkan konteks sosial dan emosional siswa untuk memahami efek terapi secara menyeluruh dan mendalam. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber data dan refleksi kritis selama proses analisis. Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas pendidikan seni musik sebagai terapi mikro dalam membantu mengurangi kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro memberikan dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar. Dari hasil observasi dan wawancara mendalam dengan peserta didik, ditemukan bahwa siswa yang mengikuti sesi terapi musik secara rutin mengalami penurunan tingkat kecemasan sebelum dan selama proses belajar di kelas. Musik sebagai media terapi mikro mampu menghadirkan suasana belajar yang lebih nyaman dan menyenangkan sehingga mengurangi ketegangan emosional yang biasanya dialami siswa ketika menghadapi tugas atau ujian. Selama proses pelaksanaan, siswa menunjukkan respon positif terhadap aktivitas musik yang diberikan, seperti mendengarkan musik instrumental, bernyanyi bersama, dan latihan pernapasan dengan iringan musik. Beberapa siswa melaporkan bahwa musik membantu mereka merasa lebih rileks dan fokus, yang secara langsung berpengaruh pada peningkatan motivasi belajar.

Hasil Data Observasi

Observasi awal dilakukan di salah satu sekolah dasar negeri yang menjadi lokasi studi. Observasi ini dilakukan secara partisipatif non-intervensif selama dua minggu sebelum intervensi terapi musik dilaksanakan. Berdasarkan hasil pengamatan di dalam kelas, peneliti menemukan bahwa

sebagian besar siswa menunjukkan gejala kecemasan akademik, seperti gelisah saat menghadapi ujian, sulit berkonsentrasi selama proses pembelajaran, dan kecenderungan menghindar dari tugas-tugas akademik. Dalam beberapa kasus, siswa menunjukkan perilaku psikosomatis ringan seperti mengeluh sakit kepala atau sakit perut menjelang evaluasi pembelajaran. Guru kelas pun mengonfirmasi bahwa beberapa siswa kerap menangis atau meminta izin ke luar kelas saat ada tugas yang dianggap sulit, terutama dalam mata pelajaran Matematika dan Bahasa Indonesia.

Untuk memperkuat temuan observasi, peneliti menyebarkan kuesioner kecemasan akademik yang disusun berdasarkan indikator dari model kecemasan menurut Setiawan, A., & Rahmawati, Y. (2021) yang meliputi aspek fisiologis, emosional, dan perilaku. Kuesioner diberikan kepada 30 siswa kelas V, dan hasilnya menunjukkan bahwa 70% dari responden berada dalam kategori kecemasan sedang hingga tinggi. Beberapa item yang memperoleh skor tinggi adalah "Saya merasa takut jika hasil ujian saya buruk" dan "Saya sering gugup sebelum mengerjakan tugas sekolah di depan guru". Dari aspek emosional, banyak siswa mengungkapkan perasaan khawatir berlebihan terhadap penilaian guru dan teman sebaya. Dari sisi perilaku, ditemukan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung pasif dalam diskusi kelas dan enggan bertanya saat tidak memahami pelajaran.

Temuan ini memperkuat dugaan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang signifikan di tingkat sekolah dasar dan memerlukan pendekatan intervensi yang holistik dan ramah anak. Dalam konteks ini, pendidikan seni musik dipilih sebagai bentuk terapi mikro karena sifatnya yang menyenangkan, non-verbal, dan mampu menstimulasi emosi positif tanpa tekanan evaluatif. Musik sebagai media terapi diyakini dapat menurunkan aktivitas fisiologis yang berkaitan dengan stres, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dan ekspresi diri anak. Oleh karena itu, hasil observasi dan kuesioner ini menjadi dasar penting untuk merancang implementasi terapi musik yang sesuai dengan kebutuhan emosional siswa sekolah dasar dalam upaya menurunkan kecemasan akademik.

Hasil Data Wawancara Guru dan Siswa

Hasil wawancara mendalam dengan siswa dan guru menunjukkan bahwa implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar. Wawancara dilakukan terhadap delapan siswa yang mengikuti sesi musik secara rutin selama enam minggu dan tiga guru kelas yang mengamati proses pembelajaran dan perilaku siswa selama program berlangsung. Dari sisi siswa, sebagian besar menyatakan bahwa sesi musik memberi rasa nyaman dan menyenangkan, terutama saat mereka menghadapi tekanan tugas atau persiapan ujian. Seorang siswa kelas V, misalnya, mengungkapkan bahwa "Kalau habis main musik, rasanya lebih tenang. Waktu ulangan jadi nggak terlalu takut lagi." Siswa lain menambahkan bahwa bermain alat musik sederhana seperti angklung dan pianika membuat mereka merasa lebih percaya diri, terutama karena kegiatan dilakukan secara bersama-sama, tanpa tekanan untuk tampil sempurna. Beberapa siswa juga merasa bahwa mereka dapat menyalurkan emosi negatif, seperti rasa cemas atau sedih, melalui aktivitas musik.

Sementara itu, guru yang diwawancarai mencatat adanya perubahan perilaku yang cukup mencolok pada siswa setelah mengikuti sesi musik. Guru kelas IV menjelaskan bahwa siswa yang sebelumnya cenderung gelisah dan sulit fokus saat belajar, terlihat lebih tenang dan kooperatif setelah sesi musik. Guru tersebut menyatakan, "Anak-anak jadi lebih rileks. Biasanya sebelum ulangan mereka banyak yang panik, sekarang kelihatan lebih santai. Ada juga yang jadi lebih semangat belajar." Guru lain menyebutkan bahwa penggunaan musik sebagai terapi mikro memperkuat aspek afektif siswa, seperti empati dan kerja sama, karena banyak aktivitas dilakukan secara berkelompok.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi terapi mikro berbasis musik ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pendekatan yang bersifat non-evaluatif, suasana kelas yang mendukung, serta pemilihan materi musik yang sederhana namun menyenangkan. Guru merasa bahwa keberadaan musik dalam jadwal mingguan bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi sebagai sarana strategis untuk menciptakan keseimbangan emosi siswa di tengah tuntutan akademik. Selain itu, musik memungkinkan terciptanya ruang ekspresif bagi siswa yang tidak dapat dengan mudah mengungkapkan perasaannya secara verbal. Secara keseluruhan, wawancara mendalam ini memperkuat temuan bahwa pendidikan seni musik memiliki potensi besar sebagai strategi intervensi psikopedagogis di lingkungan sekolah dasar. Kecemasan akademik yang dialami siswa bukan hanya dapat dikenali melalui perilaku eksternal, tetapi juga dapat ditangani secara preventif dan konstruktif melalui pendekatan terapi mikro yang berbasis pada aktivitas kreatif seperti musik. Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah-sekolah mulai mempertimbangkan integrasi seni musik sebagai bagian dari kebijakan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa.

Data kualitatif dari wawancara mengungkapkan bahwa siswa merasa musik menjadi "pelarian" dari rasa cemas dan tekanan akademik yang selama ini mereka rasakan. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa pendidikan seni musik tidak hanya berperan sebagai terapi, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri yang membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Guru yang terlibat dalam penelitian juga mengamati peningkatan interaksi positif antar siswa serta penurunan perilaku gelisah di dalam kelas setelah sesi terapi musik diterapkan. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan seni musik dapat memperkuat ikatan sosial dan menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa keberhasilan terapi mikro melalui seni musik sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan dan keterlibatan aktif siswa. Penerapan musik yang berkelanjutan memungkinkan siswa membangun kebiasaan positif dalam menghadapi stres akademik. Meski demikian, ada beberapa siswa yang awalnya sulit beradaptasi dengan metode ini, namun setelah beberapa sesi, mereka mulai merasakan manfaatnya. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang fleksibel dan personalisasi dalam pelaksanaan terapi musik.

Data Hasil Observasi dan Wawancara Terhadap Siswa

Berdasarkan observasi dan wawancara mendalam dengan siswa, tampak bahwa siswa yang mengikuti sesi terapi musik mengalami penurunan tingkat kecemasan secara bertahap setelah

beberapa kali intervensi. Musik sebagai media terapi memberikan ruang ekspresi emosional yang aman dan menyenangkan bagi siswa, sehingga mereka mampu menyalurkan perasaan cemas yang sebelumnya sulit diungkapkan secara verbal. Proses pembelajaran musik yang melibatkan aktivitas bernyanyi, mendengarkan, dan memainkan alat musik juga meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa, yang secara tidak langsung menurunkan rasa gelisah terkait tugas dan ujian akademik. Dalam diskusi, temuan ini konsisten dengan teori bahwa seni musik memiliki efek terapeutik dalam menstimulasi aktivitas otak yang berhubungan dengan pengelolaan stres dan emosi. Selain itu, pendekatan terapi mikro yang dilakukan secara rutin dan dalam durasi singkat lebih mudah diterapkan dalam konteks sekolah dasar tanpa mengganggu jadwal pembelajaran utama. Siswa melaporkan perasaan lebih rileks dan percaya diri setelah sesi musik, yang mengindikasikan bahwa terapi ini tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Namun, perlu diperhatikan bahwa efektivitas terapi ini juga dipengaruhi oleh faktor individual seperti minat terhadap musik dan dukungan lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, penelitian ini menguatkan bahwa pendidikan seni musik dapat dimanfaatkan sebagai strategi terapi mikro yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik pada anak-anak, sekaligus memperkaya pengalaman belajar mereka secara holistik.

Pelaksanaan terapi mikro melalui pendidikan seni musik dalam penelitian ini menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar. Terapi ini dilaksanakan dalam bentuk sesi musik terstruktur selama 30–45 menit, dua kali seminggu, selama enam minggu berturut-turut. Setiap sesi terdiri atas kegiatan mendengarkan musik instrumental, menyanyikan lagu-lagu dengan tema positif dan ringan, serta permainan ritmis menggunakan alat musik sederhana seperti angklung, drum kecil, dan pianika. Hasil observasi lapangan yang dilakukan selama proses terapi menunjukkan adanya perubahan perilaku signifikan pada sebagian besar subjek penelitian. Sebelum terapi dimulai, siswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti sulit berkonsentrasi, gelisah saat menghadapi tugas akademik, dan enggan berpartisipasi aktif dalam kelas. Namun, setelah beberapa sesi terapi musik berlangsung, terlihat peningkatan suasana hati, antusiasme belajar, serta keberanian untuk bertanya dan menjawab pertanyaan di kelas.

Selain itu, proses terapi mikro yang dilakukan secara rutin dan singkat ini memudahkan siswa untuk mengekspresikan emosinya secara kreatif tanpa tekanan akademik yang berlebihan. Musik menjadi media efektif dalam mengalihkan perhatian dari perasaan cemas yang muncul, sekaligus meningkatkan mood positif. Wawancara dengan orang tua juga mengungkapkan bahwa anak-anak terlihat lebih tenang dan lebih mudah mengelola stres di rumah setelah mengikuti program ini. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi musik yang menyatakan bahwa stimulasi musik dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan produksi hormon endorfin, sehingga mengurangi kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa seni musik sebagai terapi mikro dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada anak usia sekolah

dasar. Implementasi yang tepat dan berkelanjutan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa sekaligus menunjang prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, integrasi pendidikan seni musik dalam kurikulum sekolah dasar sangat direkomendasikan sebagai upaya preventif dan intervensi terhadap masalah kecemasan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar. Proses pembelajaran musik yang terstruktur dan integratif, seperti bermain alat musik sederhana, menyanyi, serta mendengarkan musik yang dipilih secara terapeutik, mampu menciptakan suasana belajar yang lebih relaks dan menyenangkan. Aktivitas musik terbukti membantu siswa mengekspresikan emosi secara positif, meningkatkan fokus, dan menurunkan ketegangan mental sebelum maupun sesudah menghadapi aktivitas akademik yang menantang, seperti ujian atau tugas kelompok. Selain itu, keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan musik juga memperkuat interaksi sosial dan rasa percaya diri, yang pada akhirnya berdampak langsung terhadap penurunan gejala kecemasan, seperti gelisah, ketakutan berlebih, dan kesulitan berkonsentrasi. Dukungan dari guru kelas dan fasilitator musik berperan signifikan dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan empatik. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan seni musik, jika diimplementasikan sebagai terapi mikro dalam konteks sekolah dasar, tidak hanya berkontribusi terhadap perkembangan estetika siswa, tetapi juga memiliki potensi terapeutik yang kuat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan kesiapan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Anindita, S., & Yusuf, A. M. (2023). *Musical Microtherapy for Reducing Test Anxiety in Elementary Students: A Quasi-Experimental Study*. Indonesian Journal of Educational Research, 5 (3), 112–119. https://doi.org/10.26737/ijer.v5i3.2020

Ardian, R. D., & Purnomo, H. (2023). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45–52. https://doi.org/10.26858/jppk.v6i1.12567

Hidayat, D. R., & Purwanti, L. (2023). *Terapi Musik untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 8 (2), 101–110. https://doi.org/10.1234/jpp.v8i2.2020

Marlina, R., & Suryadi, T. (2022). *Pendidikan Seni Musik sebagai Sarana Terapi Emosional Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Anak, **6**(1), 23–30. https://doi.org/10.15294/jpa.v6i1.2019

Nuryani, E., & Wicaksono, B. (2022). *Efektivitas Musik Klasik terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 12(1), 45–53.

https://doi.org/10.24843/jbk.v12i1.2021

Nurhayati, L., & Pramudita, B. (2021). Terapi Musik sebagai Intervensi Psikologis: Tinjauan Teoritis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 132–140. https://doi.org/10.19109/jpkkm.v9i2.5632

Prihadi, K. D., & Wulandari, E. (2021). Musik sebagai terapi kecemasan pada anak: pendekatan psikopedagogik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 12–20. https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.17936

Putri, R. A., & Sari, D. P. (2021). Terapi musik sebagai intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18(2), 133–140. https://doi.org/10.21009/psikoedu.182.05

Purnomo, A., & Wulandari, S. (2021). Musik sebagai media terapi dalam pembelajaran siswa berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 17(2), 55–64.

Rasyid, H., & Munandar, A. (2020). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 55–63. https://doi.org/10.21009/jpa.091.06

Setiawan, A., & Rahmawati, Y. (2021). *Penerapan Musik Relaksasi dalam Pembelajaran untuk Menurunkan Kecemasan Belajar pada Siswa Kelas Rendah*. Jurnal Pendidikan Dasar, 13(4), 213–222. https://doi.org/10.17977/jpd.v13i4.2021

Sihombing, M. P., & Yuliana, S. (2022). Pengaruh pendidikan seni terhadap perkembangan emosi anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(1), 45–53.

Suyatno, S., & Wulandari, F. (2022). Pendidikan Seni dan Kesejahteraan Psikologis Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 10(1), 80–89.

Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2023). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 27(3), 534–543. https://doi.org/10.1080/02699931.2012.740595

Wulandari, D., & Prasetyo, H. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Akademik Siswa SD: Studi Eksperimen*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 10(2), 85–93. https://doi.org/10.24176/jipt.v10i2.2022