

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Upaya Pengelola Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar

a. Pengertian Upaya

Secara etimologis, kata upaya berarti usaha atau ikhtiar untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut KBBI (2023), upaya diartikan sebagai usaha atau ikhtiar untuk mencapai maksud, memecahkan persoalan, dan mencari jalan keluar dari suatu kesulitan. Dalam konteks ilmiah, Hasibuan dalam Santosa (2021, hlm. 8) menjelaskan upaya dipahami sebagai serangkaian tindakan yang dirancang secara sistematis untuk menghasilkan perubahan atau mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut Suyanto (2011, hlm. 45-46), upaya merupakan segala bentuk tindakan, strategi, atau program yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan atau sosial tertentu. Sementara itu, menurut Nasutin (2013, hlm. 78) menjelaskan bahwa upaya tidak hanya berupa tindakan fisik, tetapi juga meliputi pendekatan sosial, psikologis, dan edukatif yang diarahkan pada perubahan perilaku dan kondisi individu atau masyarakat. Pandangan ini menegaskan bahwa upaya memiliki dimensi luas, yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek sosial dan emosional manusia. Maka dari itu, upaya ini dipahami sebagai tindakan sosial edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan, sejalan dengan prinsip pendidikan masyarakat, yaitu proses pemberdayaan individu dan kelompok untuk mengembangkan potensi, meningkatkan kesejahteraan, serta mengatasi masalah sosial melalui kegiatan yang bersifat partisipatif dan kontekstual.

b. Pengertian Pengelola

Secara umum, istilah pengelola merujuk pada individu atau kelompok yang bertanggung jawab dalam merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan, dan mengendalikan suatu kegiatan agar tujuan organisasi dapat tercapai. Dalam konteks manajemen, pengelola dipahami sebagai pihak yang menjalankan fungsi-fungsi manajerial untuk memastikan keberlangsungan dan efektivitas suatu lembaga.

Menurut Terry dalam Pratama (2022, hlm. 30), pengelolaan adalah suatu proses yang melibatkan kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan guna mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Definisi ini menekankan bahwa pengelola bukan hanya pelaksana teknis, tetapi juga pengambil keputusan strategis. Handoko dalam Lestari (2023, hlm. 15) menjelaskan bahwa pengelola organisasi memiliki peran penting dalam menggerakkan sumber daya manusia, material, serta non-material sehingga dapat berfungsi sesuai visi lembaga. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasibuan dalam Hidayat (2019, hlm. 25) yang menyebutkan bahwa pengelolaan merupakan upaya mengatur dan memanfaatkan sumber daya melalui orang lain untuk mencapai tujuan organisasi.

Dalam organisasi sosial dan budaya, pengelola tidak hanya menjalankan fungsi administratif, tetapi juga berperan sebagai fasilitator, mediator, sekaligus inovator. Robbins & Judge dalam Lestari (2023, hlm. 33) menyatakan bahwa pengelola harus mampu mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan sosial ke dalam manajemen, sehingga organisasi dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Maka, pengelola dalam sanggar seni berperan ganda, yakni mengatur jalannya organisasi sekaligus menjaga kelestarian nilai budaya yang menjadi ruh kegiatan seni.

Pengelola memiliki tanggung jawab dalam merencanakan, mengorganisasi, melaksanakan, hingga mengevaluasi berbagai kegiatan yang diselenggarakan, sehingga sanggar dapat berfungsi sesuai dengan tujuannya (Hidayat, 2019 hlm. 44). Dari sudut pandang pendidikan, pengelola dapat dipahami sebagai pihak yang mengarahkan proses pembelajaran, baik formal maupun nonformal. Menurut Sagala dalam Pratama (2022, hlm. 27), pengelolaan pendidikan adalah serangkaian usaha untuk mengoptimalkan potensi peserta didik melalui penyusunan program, bimbingan, dan evaluasi yang terstruktur.

c. Pengertian Sanggar Seni

Sebagaimana Sanggar seni pada dasarnya merupakan wadah pendidikan non-formal yang berfungsi sebagai tempat latihan, berkarya, sekaligus melestarikan seni dan budaya. Menurut Sedyawati (2006, hlm. 314), sanggar seni bukan hanya ruang latihan, melainkan juga ruang sosial budaya yang tumbuh di masyarakat untuk

menjaga kesinambungan tradisi serta menjadi pusat pembelajaran di luar lembaga formal. Dalam pandangan Tilaar (2000, hlm. 144), pendidikan non-formal semacam ini penting karena mampu melengkapi dan memperkuat pendidikan formal dengan memberikan ruang bagi masyarakat untuk mengembangkan bakat, keterampilan, dan nilai-nilai budaya. Fungsi sanggar seni tidak bisa dilepaskan dari dimensi edukatif, sosial, dan kultural. Dari sisi edukatif, sanggar berperan dalam menanamkan kedisiplinan, keterampilan teknis, serta nilai estetika kepada para anggotanya. Dari sisi sosial, sanggar menciptakan ruang interaksi yang memperkuat solidaritas dan kebersamaan. Sementara dari sisi kultural, sanggar menjadi agen pelestarian budaya yang mentransmisikan pengetahuan dan tradisi dari generasi ke generasi (Koentjaraningrat, 2009, hlm. 182).

Dalam konteks psikologis, Yusuf (2012, hlm. 210) menekankan bahwa kegiatan berkesenian jugamemiliki kontribusi pada pengembangan kepribadian, seperti menumbuhkan rasa percaya diri, menyalurkan emosi, hingga mengurangi ketegangan psikologis. Yuliana, Lobo, dan Abdi (2023, hlm. 128) menunjukkan bahwa sanggar dapat menjadi “rumah peradaban” yang berfungsi menjaga warisan budaya, seperti yang terjadi di Kampung Mamda Yawan. Peran serupa juga terlihat di Sanggar Seni Arung Palakka, di mana masyarakat memberikan respon positif terhadap keberadaan sanggar meskipun masih menghadapi tantangan keberlanjutan (Wahyuningsih, 2023 hlm. 52). Penelitian lain menekankan fungsi multifungsi sanggar, misalnya dalam konteks kesenian Betawi, sanggar menjadi media edukasi, hiburan, hingga ruang komunikasi seni antar-seniman (Purnama, 2021 hlm. 96).

Selain sebagai pelestari budaya, sanggar seni kini juga menjadi motor kreativitas. Safitri dkk. (2025, hlm. 23) menemukan bahwa Sanggar Melati Suci di Binjai mampu mendorong tumbuhnya kreativitas anak-anak melalui metode partisipatif dan eksploratif, meskipun dihadapkan pada keterbatasan dana dan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa sanggar seni dapat menjadi ruang pembelajaran yang mendorong anak-anak bereksplorasi sekaligus menumbuhkan semangat belajar kesenian. Tidak hanya itu, sanggar juga mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman. Widyastuti (2025, hlm. 59) dalam penelitiannya tentang Sanggar Tari Zundarima mengungkap bahwa sanggar tidak sekadar

mempertahankan tarian tradisional, melainkan juga berinovasi dengan menciptakan tarian baru berbasis unsur lokal serta mandiri dalam memproduksi kostum dan perlengkapan pertunjukan.

Dalam konteks lokalitas, sanggar seni juga mengambil peran penting dalam memperkuat identitas daerah. Penelitian di Sanggar Seni Abdul Muluk di PALI berperan dalam melestarikan kesenian Dulmuluk, sementara Sanggar Seni Sangkalemu di Kalimantan Tengah aktif mempertahankan tradisi Dayak Ngaju melalui pelatihan dan pementasan. Temuan-temuan tersebut mempertegas bahwa sanggar seni tidak hanya sekadar wadah latihan, melainkan juga sarana pewarisan nilai budaya, ruang inovasi, dan pusat penguatan identitas masyarakat.

Sehingga dapat dipahami bahwa sanggar seni memiliki peran ganda yang semakin relevan di era globalisasi, yaitu di satu sisi menjadi benteng pelestarian budaya lokal, dan di sisi lain berfungsi sebagai ruang kreativitas serta pembentukan karakter generasi muda. Peran ini menjadikan sanggar seni bukan sekadar tempat belajar kesenian, tetapi juga sebagai lembaga sosial- budaya yang berkontribusi pada pendidikan, kesehatan mental, serta pembangunan identitas masyarakat.

d. Upaya Pengelola Pada Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar

Dalam penelitian ini, upaya pengelola dimaknai sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan pengelola Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar untuk mengurangi kecemasan sosial remaja melalui metode musik terapi laras jiwa. Menurut Notoatmodjo dalam Rahmawati (2020, hlm. 14), upaya dalam bidang kesehatan dan sosial dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu upaya preventif, kuratif, rehabilitatif dan promotif. Keempat bentuk upaya ini saling melengkapi karena setiap permasalahan sosial maupun kesehatan membutuhkan pendekatan yang komprehensif:

1) Upaya Preventif

Upaya preventif adalah usaha pencegahan yang dilakukan untuk menghindari timbulnya masalah atau meminimalisir dampaknya. Menurut Notoatmodjo dalam Maulana (2023, hlm. 11), upaya preventif berorientasi pada tindakan antisipasi sebelum masalah muncul. Dalam hal kecemasan sosial, langkah preventif dapat berupa edukasi tentang manajemen stres, pembelajaran keterampilan komunikasi

interpersonal sejak dini, serta penciptaan lingkungan yang aman dari tekanan sosial. Hidayat dalam Lestari (2023, hlm. 21) menegaskan bahwa upaya preventif berfungsi untuk memutus rantai penyebab masalah sebelum berkembang lebih serius. Oleh karena itu, pengelola yayasan dapat mengimplementasikan upaya preventif melalui pembinaan seni yang tidak hanya berfokus pada estetika, tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan keterampilan sosial remaja.

2) Upaya Kuratif

Upaya kuratif merupakan usaha yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang telah terjadi dengan memberikan penanganan atau solusi terhadap kondisi yang dialami. Menurut Azwar dalam Pratama (2022, hlm 25), kuratif adalah tindakan penyembuhan yang dilakukan setelah masalah muncul dengan tujuan memulihkan kondisi ke keadaan normal. Dalam bidang kesehatan mental, kuratif dapat berupa konseling, terapi psikososial, maupun musik terapi yang bertujuan menurunkan tingkat kecemasan. Bruscia dalam Salsabila dkk., (2024, hlm 8) menyebutkan bahwa musik terapi memiliki efek kuratif karena melalui ritme, harmoni, dan melodi, individu dapat menyalurkan emosi, menurunkan ketegangan, serta mencapai kestabilan psikologis. Dalam konteks ini, upaya kuratif diwujudkan melalui pelibatan remaja sebagai peserta atau pasien dalam kegiatan musik laras jiwa sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi.

3) Upaya Rehabilitatif

Upaya rehabilitatif adalah usaha pemulihan kondisi individu agar dapat kembali berfungsi baik dalam kehidupan sosial maupun personal setelah mengalami masalah. Menurut Effendi dikutip oleh Putri (2022, hlm 5), rehabilitasi bertujuan mengembalikan individu pada kondisi semula, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Stuart & Laraia dikutip oleh Nurul dkk., (2025, hlm. 11) menambahkan bahwa rehabilitasi psikososial melibatkan dukungan lingkungan, terapi kelompok, dan aktivitas kreatif untuk meningkatkan fungsi sosial. Dalam penelitian ini, upaya rehabilitatif diwujudkan melalui pemberdayaan remaja oleh pengelola Sanggar Seni Asta Mekar. Musik terapi laras jiwa berfungsi bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sarana pemulihan mental sehingga remaja yang

sebelumnya mengalami kecemasan dapat kembali berinteraksi dengan percaya diri.

4) Upaya promotif

Upaya promotif adalah usaha yang dilakukan untuk meningkatkan potensi, pengetahuan, serta kesadaran masyarakat agar dapat menjalani kehidupan lebih sehat, produktif, dan sejahtera. *World Health Organization* menjelaskan bahwa promosi kesehatan adalah proses yang memungkinkan individu dan masyarakat meningkatkan kendali atas faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya. Dalam bidang sosial, promotif mencakup penguatan keterampilan sosial, peningkatan rasa percaya diri, dan penciptaan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis remaja. Green & Kreuter dalam Maulana (2023, hlm. 8) menegaskan bahwa promosi kesehatan pada dasarnya adalah pemberdayaan, yakni proses membuat individu maupun komunitas mampu mengendalikan faktor yang memengaruhi kesejahteraan mereka.

e. Keterikatan Pendidikan Masyarakat dengan Musik Terapi Laras Jiwa

Pendidikan masyarakat merupakan bagian dari sistem pendidikan nonformal yang memiliki fungsi utama dalam meningkatkan kemampuan, pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran sosial masyarakat melalui kegiatan pembelajaran di luar jalur pendidikan formal (Sudjana, 2010 hlm. 68). Notoatmodjo (2012, hlm. 23) menyebutkan bahwa pendidikan masyarakat bertujuan mengubah perilaku individu dan kelompok agar mampu memelihara serta meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam perkembangannya, pendidikan masyarakat tidak hanya dipahami sebagai proses transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pemberdayaan yang menekankan pengalaman, refleksi, dan partisipasi aktif individu dalam kehidupan sosial (Fleming, 2022, hlm. 9).

Dalam pelaksanaannya, Keterkaitan pendidikan masyarakat dengan program Musik Terapi Laras Jiwa dapat dipahami melalui karakteristik pembelajaran yang berlangsung di dalamnya, yaitu bersifat partisipatif, kontekstual, dan berbasis pengalaman. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi terapeutik, tetapi juga sebagai ruang belajar sosial emosional bagi remaja. Dalam prosesnya, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat dalam pengalaman langsung yang memungkinkan terjadinya pemaknaan terhadap kondisi psikologis yang

mereka alami. Hal ini sejalan dengan pendekatan pendidikan berbasis komunitas yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran (Wallerstein et al., 2020, hlm. 6). Kemudian pengelola tidak hanya berupaya menjadi penyelenggara kegiatan, tetapi juga sebagai fasilitator yang mengintegrasikan berbagai pendekatan multidisiplin, seperti seni karawitan, komposer/audio, psikologi, serta neurologi, ke dalam proses pembelajaran. Pada progra Musik Terapi Laras Jiwa, pengelola hanya memiliki ide dasar namun tidak memiliki keahlian khusus mengenai frekuensi yang tepat untuk mengurangi kecemasan, kemudian tidak memiliki keahlian mengenai psikologi dan kesehatan serta pengetahuan musik karawitan yang masih terbatas. Maka dari itu, pengelola yayasan menjadi penghubung dan mengintegrasikan antar disiplin ilmu tersebut melalui beberapa kali workshop dan pelatihan pada saat pra kegiatan. Kemudian pengelola yang menjadi fasilitator ini mencerminkan fungsi pendidikan masyarakat yang mengorganisir sumber belajar, menciptakan lingkungan terapi yang kondusif, serta mendorong partisipasi aktif remaja dalam proses pembelajaran sosial dan emosional. Dari perspektif andragogi, pembelajaran dalam Musik Terapi Laras Jiwa mencerminkan prinsip bahwa proses belajar akan lebih efektif ketika peserta merasa dihargai, aman secara emosional, serta dilibatkan secara aktif dalam pengalaman belajar. Pendekatan ini menekankan bahwa fasilitator tidak berperan sebagai pusat pengetahuan, melainkan sebagai pendamping yang membantu peserta mengembangkan potensi dirinya (Merriam & Baumgartner, 2020, hlm. 82). Dalam konteks ini, pengelola yayasan berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana belajar yang suportif melalui pendekatan yang humanis, komunikasi yang terbuka, serta integrasi unsur budaya lokal.

Selanjutnya, keterkaitan tersebut juga dapat dilihat melalui pendekatan pendidikan dialogis. Pendidikan dialogis menekankan pentingnya hubungan yang setara antara fasilitator dan peserta, serta adanya ruang bagi peserta untuk mengekspresikan pengalaman dan refleksi dirinya. Dalam kajian pendidikan orang dewasa kontemporer, pendekatan ini dipandang sebagai fondasi dalam membangun kesadaran kritis dan keterlibatan aktif peserta (Fleming, 2022, hlm. 10). Dalam perspektif Paulo Freire, proses pendidikan masyarakat idealnya bersifat dialogis

dan berorientasi pada pengembangan kesadaran kritis (*conscientization*), yaitu kemampuan individu dalam memahami realitas sosial serta mengambil tindakan terhadap permasalahan yang dihadapi (Kirylo & Boyd, 2020, hlm. 112). Kegiatan musik terapi laras jiwa mencerminkan pendekatan tersebut, di mana remaja tidak hanya menjadi objek terapi, tetapi juga subjek aktif yang terlibat dalam proses interaksi, ekspresi diri, dan refleksi pengalaman sosialnya. Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui kegiatan berbasis komunitas, seperti musik terapi laras jiwa, merupakan bentuk nyata dari implementasi pendidikan masyarakat. Proses pendidikan yang terjadi di dalamnya bersifat partisipatif dan dialogis, di mana remaja diajak mengenali diri, mengekspresikan emosi, serta mengembangkan kemampuan sosial melalui interaksi dan pengalaman bersama.

Lebih lanjut, pembelajaran yang terjadi dalam program ini juga mencerminkan prinsip pembelajaran transformatif. Pembelajaran transformatif menekankan bahwa individu dapat mengalami perubahan cara pandang melalui refleksi terhadap pengalaman yang dialaminya. Proses ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan sosial (Wolff, 2022, hlm. 3). Selanjutnya, dalam perspektif Malcolm Knowles, pembelajaran dalam pendidikan masyarakat bersifat *self-directed learning*, yaitu proses belajar yang berpusat pada individu dan berangkat dari kebutuhan nyata yang dialami (Fleming, 2022, hlm. 10). Dalam konteks ini, musik terapi laras jiwa menjadi media pembelajaran yang relevan bagi remaja, khususnya dalam mengatasi kecemasan sosial, karena prosesnya berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*) yang melibatkan emosi, interaksi, dan partisipasi aktif.

Selain itu, penggunaan musik tradisional Sunda dalam program ini menunjukkan adanya pendekatan pembelajaran yang kontekstual dan berbasis budaya lokal. Pendekatan ini penting dalam pendidikan masyarakat karena dapat meningkatkan kedekatan emosional peserta terhadap proses belajar. Lingkungan belajar yang relevan dengan nilai dan pengalaman hidup peserta terbukti mampu meningkatkan keterlibatan serta kenyamanan dalam pembelajaran (VanWynsberghe & Moore, 2022, hlm. 6). Lebih lanjut, Ivan Illich melalui konsep *deschooling society* menekankan bahwa pembelajaran tidak harus berlangsung

dalam institusi formal, melainkan dapat terjadi melalui jaringan belajar dalam masyarakat (Fleming, 2022, hlm. 9). Program musik terapi laras jiwa merupakan bentuk konkret dari pembelajaran berbasis komunitas, di mana proses belajar terjadi secara alami melalui interaksi sosial, kolaborasi, dan pengalaman bersama. Sementara itu, dalam perspektif Jack Mezirow, pembelajaran yang bermakna terjadi melalui proses refleksi kritis yang menghasilkan perubahan perspektif (*transformative learning*) (Mezirow, 1997, hlm. 5). Keterlibatan remaja dalam musik terapi laras jiwa menunjukkan adanya proses transformasi, di mana individu mengalami perubahan dalam cara berpikir, pengelolaan emosi, serta kemampuan berinteraksi sosial. Hal ini diperkuat oleh kajian terbaru yang menyebutkan bahwa pembelajaran transformatif melibatkan integrasi pengalaman emosional dan sosial dalam membentuk kesadaran baru individu (Fleming, 2022, hlm. 11).

Kemudian pendekatan pendidikan masyarakat menekankan prinsip pemberdayaan (*empowerment*), yaitu membantu individu dan kelompok agar memiliki kemampuan mengendalikan diri, membuat keputusan, serta memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Anwas, 2013 hlm. 46). Dalam konteks remaja yang mengalami kecemasan sosial, kegiatan musik terapi laras jiwa berperan sebagai media pembelajaran nonformal yang mampu memperkuat rasa percaya diri, mengembangkan empati, dan meningkatkan interaksi sosial. Melalui kegiatan tersebut, pengelola yayasan berperan sebagai pendidik masyarakat yang memfasilitasi proses belajar sosial dan emosional bagi remaja.

2.1.2 Kecemasan Sosial Remaja

a. Pengertian Kecemasan Sosial Remaja

Penguatan Kecemasan sosial adalah salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan yang berlebih, tidak nyaman, dan tidak mampu beradaptasi terhadap situasi sosial, khususnya ketika individu merasa dirinya berisiko mendapatkan penelitian kurang baik dari orang lain. Definisi klasik memandang kecemasan sosial sekadar sebagai rasa takut berlebihan untuk tampil di hadapan publik, namun penelitian terkini menunjukkan bahwa cakupannya lebih luas, meliputi berbagai interaksi sosial sehari-hari. Jefferies dan Ungar (2020, hlm. 43) menegaskan bahwa kecemasan sosial muncul ketika individu tidak hanya

mengantisipasi penilaian negatif, tetapi juga merasa keberadaannya dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi orang lain. Hal ini menandakan bahwa kecemasan sosial melibatkan kombinasi faktor kognitif, emosional, dan interpersonal yang kompleks.

Dalam masa remaja, kecemasan sosial menjadi lebih menonjol karena fase perkembangan ini ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya dan meningkatnya kesadaran terhadap penilaian sosial. Remaja berada dalam proses pencarian identitas diri, sehingga penolakan, kritik, atau rasa tidak diterima dapat memicu kecemasan yang lebih besar dibandingkan pada masa kanak-kanak. Tekanan dari lingkungan akademik, ekspektasi keluarga, serta paparan media sosial memperkuat kondisi ini. Studi global terbaru menemukan bahwa prevalensi kecemasan sosial pada anak, remaja, dan pemuda mencapai sekitar 8,3% (*Global Prevalence of Social Anxiety Disorder*, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa masalah ini bukan fenomena marginal, melainkan salah satu isu kesehatan mental utama pada generasi muda.

Gejala kecemasan sosial pada remaja dapat dimaknai dalam beberapa dimensi. Secara kognitif, remaja dengan kecemasan sosial sering kali diliputi pikiran negatif seperti takut dianggap bodoh, tidak layak, atau memalukan. Secara emosional, mereka merasa malu, takut, dan tegang ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Secara fisiologis, kondisi ini dapat menimbulkan gejala seperti jantung berdebar cepat, keringat berlebihan, atau gemetar. Sementara itu, dari sisi perilaku, kecemasan sosial mendorong penghindaran, seperti enggan berbicara di kelas, menarik diri dari pergaulan, atau menghindari situasi yang melibatkan interaksi sosial (Tang et al., 2022: 55). Kompleksitas gejala ini menandakan bahwa kecemasan sosial bukan sekadar rasa malu yang wajar, melainkan kondisi klinis yang berdampak signifikan terhadap perkembangan remaja. Perlu dibedakan antara kecemasan sosial yang bersifat normal dengan yang sudah masuk kategori gangguan. Kecemasan sosial yang normal biasanya muncul dalam bentuk rasa gugup atau malu ketika menghadapi situasi baru, berbicara di depan umum, atau bertemu orang asing, dan perasaan tersebut akan mereda seiring waktu serta tidak mengganggu fungsi sehari-hari. Sebaliknya, kecemasan sosial yang termasuk

gangguan (*social anxiety disorder*) bersifat menetap, intens, dan menyebabkan hambatan signifikan dalam aspek akademik, sosial, maupun kesejahteraan emosional. Menurut *American Psychiatric Association* diagnosis kecemasan sosial diberikan jika ketakutan tersebut berlangsung selama enam bulan atau lebih, bersifat tidak proporsional, dan menurunkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal.

Selain itu, kecemasan sosial pada remaja perlu dipahami dalam konteks sosial-budaya. Faktor budaya dapat memengaruhi sejauh mana perilaku pemalu atau pendiam dianggap sebagai sesuatu yang wajar atau justru patologis. Di masyarakat yang menekankan kolektivitas dan keharmonisan sosial, remaja dengan kecemasan sosial mungkin lebih mudah menyesuaikan diri karena perilaku menarik diri kadang dianggap sopan atau rendah hati. Sebaliknya, di masyarakat yang menekankan keterampilan komunikasi terbuka, kecemasan sosial lebih tampak sebagai hambatan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan kontekstual dalam mendefinisikan kecemasan sosial pada remaja, agar diagnosis dan intervensi lebih akurat.

Maka dari itu, kecemasan sosial remaja dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang kompleks, ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif orang lain, yang menetap, mengganggu, serta berpengaruh pada aspek kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, dan sosial remaja. Definisi ini penting untuk membedakan kecemasan sosial yang bersifat klinis dengan rasa malu atau gugup yang masih dalam batas kewajaran perkembangan. Pemahaman yang tepat mengenai definisi ini menjadi landasan penting dalam upaya pencegahan maupun penanganan kecemasan sosial pada remaja.

b. Ciri-Ciri dan Gejala Kecemasan Sosial

Penguatan Kecemasan sosial ditandai oleh berbagai respons yang kompleks, yang tidak hanya melibatkan aspek psikologis tetapi juga perilaku dan fisiologis. Individu dengan gangguan ini biasanya merasa cemas berlebihan dalam situasi yang melibatkan interaksi sosial atau performa di depan orang lain. Gejala yang dialami dapat berupa pikiran negatif, perasaan takut dievaluasi, perilaku menghindar, hingga reaksi fisik yang nyata. Menurut Hofmann dkk., (2018, hlm 7),

gejala kecemasan sosial seringkali bersifat multidimensional, sehingga tidak cukup dipahami hanya dari satu aspek saja. Oleh karena itu, pemetaan gejala berdasarkan aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis menjadi penting untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh.

1) Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif, individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki pikiran-pikiran negatif terkait dirinya dan persepsi orang lain terhadap dirinya. Misalnya, muncul keyakinan bahwa dirinya akan mempermalukan diri di depan umum, atau bahwa orang lain akan menilai dan mengkritik dirinya secara negatif. Pikiran ini menimbulkan rasa takut berlebihan untuk dievaluasi sehingga menghambat kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial (Morrison & Heimberg, 2013, hlm. 57)..

2) Aspek Afektif

Dari sisi afektif, kecemasan sosial ditandai dengan perasaan tidak nyaman seperti rasa malu, takut, khawatir, serta tegang ketika harus berhadapan dengan situasi sosial. Emosi yang muncul biasanya tidak sebanding dengan ancaman yang sebenarnya, sehingga reaksi emosional tampak berlebihan dibandingkan kondisi objektif (Spence & Rapee, 2016, hlm. 42).

3) Aspek Perilaku

Dalam aspek perilaku, individu dengan kecemasan sosial seringkali menunjukkan respons menghindar, seperti enggan hadir di situasi sosial, menarik diri dari kelompok, atau memilih diam ketika berada dalam forum diskusi. Perilaku menghindar ini menjadi pola yang berulang, sehingga semakin memperkuat kesulitan individu dalam menjalin relasi sosial.

4) Aspek Fisiologis

Selain gejala psikologis, kecemasan sosial juga tampak melalui reaksi fisiologis. Beberapa di antaranya adalah berkeringat berlebihan, gemetar, wajah memerah, serta peningkatan detak jantung. Gejala ini muncul sebagai respon sistem saraf otonom yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi ancaman, meskipun ancaman yang dimaksud sebenarnya tidak nyata (Stein & Stein, 2022, hlm. 112). Maka, kecemasan sosial tidak hanya menyangkut pikiran dan perasaan, tetapi juga

tercermin dalam perilaku dan kondisi fisik individu.

c. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan gangguan yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal, eksternal, dan budaya. Tidak hanya berasal dari kondisi psikologis individu, kecemasan sosial juga terbentuk oleh pengalaman lingkungan serta nilai-nilai sosial yang berlaku dalam masyarakat. Penelitian mutakhir di Indonesia menunjukkan bahwa gejala kecemasan sosial pada remaja semakin meningkat seiring dengan tekanan akademik, penggunaan media sosial, serta tuntutan budaya untuk tampil sesuai standar tertentu (Widyastuti dalam Anggraini & Fitriana, 2020, hlm. 47). Dengan demikian, pemahaman mengenai faktor penyebab kecemasan sosial menjadi penting agar intervensi yang dirancang dapat lebih komprehensif.

1) Faktor Internal

Faktor internal meliputi kondisi psikologis individu yang menjadi latar munculnya kecemasan sosial. Beberapa di antaranya adalah kepribadian introvert yang cenderung menutup diri dari lingkungan sosial, harga diri yang rendah sehingga individu merasa kurang percaya diri saat berinteraksi, serta pengalaman traumatis di masa lalu seperti ejekan, penolakan, atau bullying. Faktor internal ini seringkali memperkuat persepsi negatif terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi sosial (Novianti & Hidayah, 2020).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan yang secara langsung membentuk pola kecemasan sosial. Lingkungan keluarga dengan pola asuh otoriter atau kurang suportif dapat membuat anak merasa tidak aman mengekspresikan diri. Selain itu, tekanan dari teman sebaya, tuntutan akademik, dan paparan media sosial yang sering menampilkan standar sosial ideal juga berkontribusi pada meningkatnya kecemasan sosial pada remaja (Widyastuti, 2021, hlm. 141). Media sosial secara khusus memperkuat perbandingan sosial yang tidak realistis sehingga individu semakin khawatir terhadap penilaian orang lain.

3) Faktor Budaya

Budaya juga memiliki peran penting dalam membentuk kecemasan sosial. Norma masyarakat yang menekankan kepatuhan, rasa malu, serta penghormatan terhadap otoritas seringkali membuat individu ragu untuk mengekspresikan pendapat secara terbuka. Dalam konteks Indonesia, nilai-nilai lokal seperti tepo seliro atau menjaga harmoni sosial bisa menjadi pedang bermata dua: di satu sisi menumbuhkan sikap saling menghargai, tetapi di sisi lain dapat menekan kebebasan berekspresi sehingga memicu kecemasan sosial (Anggraini & Fitriana, 2020 hlm. 62). Hal ini menunjukkan bahwa faktor budaya tidak bisa dipisahkan dari dinamika psikologis individu.

d. Dampak Kecemasan Sosial Pada Remaja

Kecemasan sosial yang dialami remaja tidak hanya terbatas pada rasa takut atau cemas dalam interaksi sosial, tetapi juga membawa dampak yang luas terhadap kehidupan mereka. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penting untuk pembentukan identitas diri, keterampilan sosial, dan pencapaian akademik. Jika kecemasan sosial tidak ditangani, maka dapat menghambat proses perkembangan tersebut. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, serta rentan mengalami gangguan kesehatan mental dikemudian hari (Rahmawati & Putri, dalam Yuliana & Syahputra, 2022, hlm. 5). Oleh karena itu, memahami dampak kecemasan sosial menjadi landasan penting dalam merancang strategi intervensi dan pencegahan.

1) Dampak Akademik

Kecemasan sosial dapat mengganggu konsentrasi remaja di sekola, terutama saat harus berbicara di depan kelas atau berinteraksi dengan guru dan teman. Kondisi ini berimplikasi pada menurunnya partisipasi dalam kegiatan belajar serta penurunan prestasi akademik. Beberapa studi dalam negeri menemukan bahwa remaja dengan kecemasan sosial tinggi seringkali menunda tugas, menghindari presentasi, dan merasa kurang percaya diri dalam proses pembelajaran (Rahmawati & Putri, 2021, hlm. 12).

2) Dampak Sosial

Dari sisi sosial, kecemasan sosial menyebabkan remaja mengalami kesulitan

menjalin pertemanan, enggan bergabung dalam kegiatan kelompok, bahkan cenderung terisolasi dari lingkungannya. Kondisi ini memperbesar risiko mereka menjadi korban perundungan (*bullying*) karena dianggap pasif atau berbeda. Dampak sosial ini bukan hanya mengurangi kualitas hubungan sosial, tetapi juga dapat memperparah rasa kesepian dan keterasingan pada remaja (Yuliana & Syahputra, 2022, hlm. 6).

3) Dampak Psikologis

Dampak psikologis kecemasan sosial pada remaja sangat signifikan. Rasa takut yang berlebihan membuat remaja mudah merasa rendah diri, tidak berharga, dan rentan mengalami depresi. Dalam jangka panjang, kecemasan sosial yang tidak diatasi dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan depresi mayor atau gangguan kecemasan umum. Penelitian terbaru menegaskan bahwa kecemasan sosial pada usia remaja merupakan faktor risiko penting bagi masalah kesehatan mental di masa dewasa (Setiawan & Lestari, 2023, hlm. 9).

e. Upaya Mengurangi Kecemasan Sosial

Mengurangi kecemasan sosial pada remaja memerlukan pendekatan yang menyeluruh, karena gangguan ini menyentuh aspek kognitif, emosional, sosial, dan fisiologis. Intervensi dapat dilakukan melalui terapi psikologis, dukungan sosial, maupun pendekatan non-farmakologis yang relevan dengan konteks budaya setempat. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kombinasi antara konseling, keterlibatan dalam kegiatan sosial, serta pemanfaatan seni-budaya mampu membantu remaja dalam mengurangi kecemasan sosial (Nurhidayati & Prasetyo dalam Sari & Wibowo, 2022, hlm. 8). Salah satu alternatif yang mulai dikembangkan adalah musik terapi berbasis budaya lokal, yang diyakini mampu memberikan efek terapeutik sekaligus menjaga kearifan tradisi (Handayani & Lestari, 2023, hlm. 11).

1) Terapi Psikologis

Terapi psikologis merupakan pendekatan utama yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan konseling membantu remaja mengubah pola pikir negatif, meningkatkan rasa percaya diri,

serta mengurangi perilaku menghindar. Dalam konteks sekolah maupun komunitas, konseling kelompok juga dapat memberikan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan belajar keterampilan sosial (Sari & Wibowo, 2022, hlm. 7).

2) Intervensi Sosial

Intervensi berbasis sosial sangat penting untuk membantu remaja membangun kembali kepercayaan diri dalam lingkungan yang mendukung. Dukungan dari teman sebaya, keterlibatan dalam kegiatan komunitas, serta aktivitas seni-budaya dapat menjadi sarana efektif untuk melatih interaksi sosial. Di beberapa daerah di Indonesia, program berbasis komunitas seni tradisional terbukti membantu remaja mengurangi rasa malu dan memperkuat solidaritas sosial (Nurhidayati & Prasetyo, 2021, hlm. 13).

3) Pendekatan Non-Farmakologis

Selain terapi psikologis dan intervensi sosial, pendekatan non- farmakologis seperti meditasi, relaksasi, hingga musik terapi juga banyak digunakan. Musik terapi, khususnya yang berbasis budaya lokal, dapat menciptakan suasana tenang, menurunkan ketegangan, serta memperkuat ikatan sosial. Pendekatan ini relevan dalam konteks Indonesia, di mana musik tradisional tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana penguatan mental dan spiritual. Musik terapi laras jiwa, misalnya, menjadi salah satu bentuk inovasi yang menggabungkan kearifan lokal dengan manfaat terapeutik untuk membantu remaja mengatasi kecemasan sosial (Handayani & Lestari, 2023, hlm. 9).

Oleh karena itu, cara mengatasi kecemasan sosial sebaiknya tidak hanya bergantung pada satu metode, melainkan akan lebih baik jika melibatkan aspek psikologis, sosial, dan budaya. Pendekatan musik terapi berbasis kearifan lokal menjadi relevan untuk diteliti lebih lanjut sebagai alternatif inovatif yang ramah budaya dan dekat dengan kehidupan masyarakat

2.1.3 Musik Terapi Laras Jiwa

a. Pengertian Musik Terapi

Musik terapi merupakan salah satu bentuk terapi nonverbal yang menggunakan unsur musik sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Menurut *American Music Therapy*

Association, musik terapi adalah proses terapeutik yang dilakukan oleh terapis profesional menggunakan musik untuk mencapai tujuan tertentu dalam konteks hubungan terapeutik. Melalui kegiatan seperti mendengarkan, memainkan, menyanyi, atau menciptakan musik, individu dapat menyalurkan emosi, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan keseimbangan psikologis.

Dalam konteks psikologi, musik dianggap memiliki kekuatan emosional yang mampu memengaruhi suasana hati dan kondisi mental seseorang. Bunt (1994, hlm. 2) menjelaskan bahwa musik terapi bukan sekadar aktivitas mendengarkan musik, melainkan interaksi yang bermakna antara terapis, klien, dan musik itu sendiri, yang berfungsi sebagai media komunikasi batiniah. Melalui irama, melodi, dan harmoni, musik mampu menyentuh aspek afektif manusia, membantu proses catharsis, dan membuka ruang refleksi diri tanpa perlu ekspresi verbal yang kompleks.

Secara ilmiah, musik terapi dapat dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu terapi musik aktif dan terapi musik reseptif. Dalam terapi musik aktif, klien terlibat langsung dalam proses bermusik misalnya memainkan alat musik atau bernyanyi untuk mengekspresikan diri dan membangun kepercayaan diri. Sedangkan dalam terapi musik reseptif, klien mendengarkan musik tertentu untuk menenangkan pikiran, mengatur napas, dan menstabilkan emosi. Kedua bentuk ini memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu individu mencapai kondisi relaksasi dan keseimbangan emosional yang lebih baik (Wigram dkk., 2002, hlm. 27).

Di Indonesia, penerapan musik terapi mulai banyak dikembangkan dalam bidang psikologi, pendidikan, dan seni. Rachmawati (2020, hlm. 45) menyatakan bahwa musik terapi efektif digunakan sebagai pendekatan holistik karena menggabungkan aspek seni, budaya, dan kesehatan mental. Musik sebagai bahasa universal mampu menembus batas usia, latar belakang sosial, maupun tingkat pendidikan, sehingga relevan diterapkan pada kelompok remaja yang sering mengalami dinamika emosi dan kecemasan sosial

b. Musik Terapi Laras Jiwa

Musik Terapi Laras Jiwa merupakan inovasi terapi musik yang dikembangkan oleh Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar, sebuah lembaga yang berdiri pada tahun 2016 di Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya. Yayasan ini bergerak di bidang pengembangan kebudayaan tradisional, pendidikan nonformal, serta kegiatan sosial masyarakat. Dalam perkembangannya, Asta Mekar tidak hanya berfokus pada pelestarian seni tradisional Sunda, tetapi juga berupaya menghadirkan manfaat nyata bagi kesehatan mental masyarakat, khususnya remaja. Salah satu wujud inovasi tersebut adalah hadirnya Musik Terapi Laras Jiwa, sebuah pendekatan berbasis kesenian tradisional yang dirancang sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja melalui perpaduan antara musik, sugesti positif, dan nilai budaya lokal.

Konsep Laras Jiwa lahir melalui kolaborasi antara seniman karawitan Sunda, produser musik, dan tenaga medis profesional seperti dokter saraf, psikiater, serta ahli hypnotherapy. Kolaborasi lintas bidang ini memperkuat pemahaman bahwa musik tidak hanya memiliki fungsi estetis, tetapi juga fungsi terapeutik. Sudiarta (2018, hlm. 64) menyatakan bahwa musik tradisional memiliki potensi terapeutik karena memuat unsur getaran, frekuensi, dan ritme yang mampu menenangkan sistem saraf otonom serta memperbaiki suasana hati. Sejalan dengan itu, Wigram, Pedersen, dan Bonde (2002, hlm. 41) menegaskan bahwa musik dapat menstimulasi aktivitas otak kanan yang berhubungan dengan ekspresi emosi, sehingga membantu individu mencapai relaksasi dan keseimbangan psikologis. Dengan dasar pemikiran tersebut, Asta Mekar menciptakan karya musik yang memadukan instrumen tradisional Sunda seperti gamelan, kacapi, suling, tarawangsa, calung, gambang, dan rebab, yang dimainkan dengan laras degung, madenda, salendro, dan lindul.

Musik Laras Jiwa tidak hanya menghadirkan keindahan suara, tetapi juga dirancang untuk menyentuh kesadaran bawah sadar melalui sugesti positif dari ahli hypnotherapy, sehingga pendengarnya dapat lebih mudah menginternalisasi pesan ketenangan, penerimaan diri, dan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Campbell (2011, hlm. 23) dalam bukunya *The Healing Power of Music*, yang menyebutkan bahwa musik yang dikombinasikan dengan afirmasi positif dapat

memperkuat sistem saraf parasimpatis dan mengaktifkan proses penyembuhan alami dalam tubuh manusia.

Inspirasi awal dari pengembangan Musik Terapi Laras Jiwa bersumber dari tokoh seniman Calung Tarawangsa Abah Oman di Desa Cigelap, Kecamatan Cibalong, Kabupaten Tasikmalaya. Abah Oman dikenal sebagai pelestari kesenian calung tarawangsa, yang memiliki laras khas bernama laras lindu. Dalam praktik masyarakat setempat, terdapat tradisi “*meuncit tarawangsa*”, yaitu memainkan musik tarawangsa di hadapan orang yang sedang sakit dengan tujuan menenangkan batin dan memulihkan kondisi fisik. Fenomena ini menarik perhatian Asta Mekar karena menunjukkan bahwa musik tradisional Sunda telah lama digunakan sebagai media penyembuhan non-farmakologis. Menurut Sumarsam (2013, hlm. 112), dalam tradisi musik nusantara, bunyi-bunyian gamelan dan tarawangsa diyakini sebagai medium spiritual yang mampu menyeimbangkan hubungan antara tubuh, jiwa, dan alam.

Berdasarkan berbagai pemikiran tersebut, Asta Mekar kemudian mengembangkan Musik Terapi Laras Jiwa sebagai pendekatan alternatif berbasis budaya lokal yang menggabungkan nilai-nilai kesenian tradisional dengan prinsip-prinsip ilmiah terapi musik modern. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kearifan lokal memiliki landasan ilmiah yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental masyarakat. Dengan memanfaatkan harmoni laras tradisional Sunda, irama yang lembut, serta sugesti positif, Laras Jiwa hadir sebagai bentuk terapi integratif yang menyeimbangkan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Bagi remaja yang sedang mengalami kecemasan sosial, terapi ini diharapkan menjadi sarana ekspresi diri yang menenangkan, memperkuat rasa percaya diri, serta menumbuhkan kesadaran akan potensi diri melalui seni dan budaya..

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Peneliti mendapatkan beberapa hasil penelitian yang relevan, sehingga beberapa informasi yang didapatkan dari penelitian yang relevan ini dapat digunakan sebagai perbandingan dan rekomendasi. Adapun hasil penelitian yang relevannya yaitu sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Nailis Saadah (2022), berfokus pada

mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi, dengan hasil menunjukkan bahwa musik religi mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Relevansi penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan musik sebagai sarana terapi kecemasan, meskipun terdapat perbedaan pada jenis musik (musik religi dengan musik tradisional sunda).

Hasil penelitian dari Adhara Naory Widiyoko, Sutejo, dan Prastiwi Puji Rahayu (2023) menunjukkan bahwa terapi musik Korea dapat mengurangi kecemasan mahasiswa pada masa pandemi. Penelitian ini membahas mengenai efektivitas musik dalam mengurangi kecemasan, namun perbedaannya terletak pada jenis musik yang digunakan yaitu musik populer Korea sedangkan Laras Jiwa menggunakan musik tradisional Sunda dan dalam hal ini peneliti membahas mengenai bagaimana upaya yang dilakukan oleh pengelola Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar dalam mengatasi kecemasan sosial di kalangan remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa Putri Hamida (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa musik cenderung mengalami kecemasan pada saat tampil karena faktor pengalaman, keterampilan, dan tekanan psikologis. Persamaannya dengan penelitian penulis adalah sama-sama menyoroti kecemasan dalam konteks seni, sedangkan perbedaannya terletak pada arah penelitian. Penelitian Hamida meneliti kecemasan yang muncul dari bermusik, sementara penelitian penulis meneliti bagaimana upaya pengelola dalam mengatasi kecemasan sosial remaja melalui musik terapi laras jiwa.

Hasil penelitian yang relevan selanjutnya adalah dari Fatma Maulida Abiya (2013) yang menunjukkan bahwa musik tradisional Jawa efektif menurunkan tingkat kecemasan lansia, khususnya dalam menciptakan ketenangan emosional. Relevansi penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan musik tradisional sebagai media terapi, meskipun terdapat perbedaan pada subjek yaitu lansia dengan remaja dan media terapinya yaitu musik tradisional Jawa dengan musik tradisional Sunda.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Margiyati dan Bahtiar Dwi Cahyo (2024) menunjukkan bahwa terapi musik secara rutin mampu menurunkan kecemasan remaja akibat pandemi, serta menekankan peran keluarga dalam

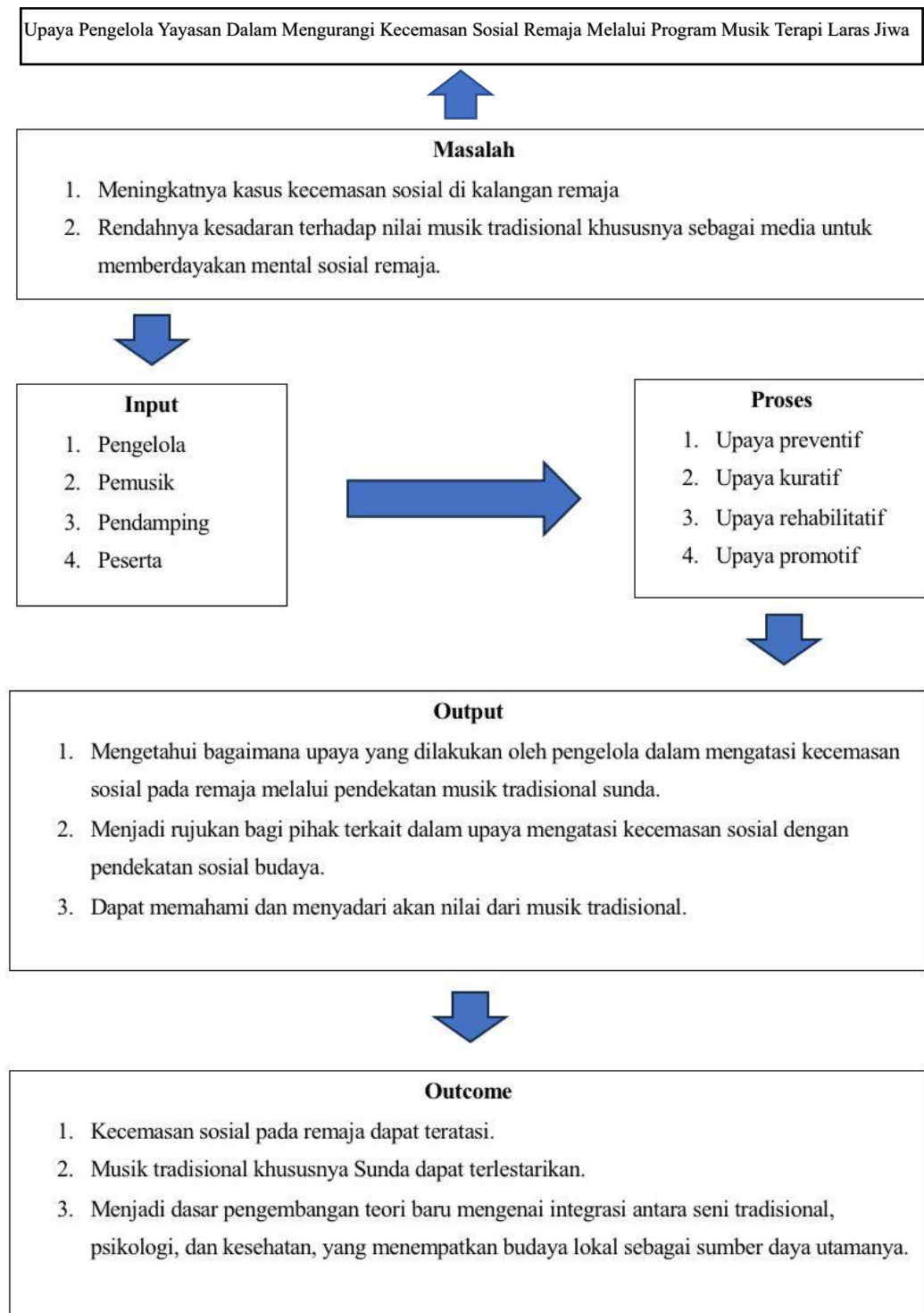
mendukung keberhasilan terapi. Relevansi penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama meneliti remaja dan efektivitas terapi musik, namun berbeda dalam pendekatan. Penelitian ini berbasis keluarga dengan musik modern, sedangkan penelitian penulis berbasis musik tradisional Sunda serta menekankan pada upaya pengelola dalam pemberdayaan remaja.

2.3 Kerangka Konseptual

Pada bagian kerangka konseptual ini dimulai dari adanya beberapa permasalahan yaitu diantaranya masih meningkatnya kasus kecemasan sosial berlebih (*anxiety disorder*) yang dialami oleh remaja. Kemudian rendahnya kesadaran masyarakat terhadap nilai musik tradisional membuat kesenian tradisional sunda semakin terpinggirkan, padahal musik tradisional kaya akan nilai dan fungsinya yang selaras dengan kebudayaan masyarakat itu sendiri berpotensi salah satunya sebagai pengobatan nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan sosial. Kemudian dari permasalahan tersebut, peneliti menentukan inputnya yaitu dengan memasukkan informan atau subjek penelitiannya. Dalam menentukan informan, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu peneliti memilih pihak yang dianggap paling mengetahui dan terlibat secara langsung di lapangan dalam program musik terapi laras jiwa.

Dari permasalahan dan input yang peneliti tentukan, maka peneliti menentukan proses penelitiannya, yaitu dengan teori upaya menurut Notoatmodjo dalam Rahmawati (2020, hlm. 14), upaya dalam bidang kesehatan dan sosial dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Keempat bentuk upaya ini saling melengkapi karena setiap permasalahan sosial maupun kesehatan membutuhkan pendekatan yang komprehensif. Kemudian tercapailah output dari hasil proses tersebut yaitu dapat mengetahui bagaimana upaya pengelola dalam mengurangi kecemasan sosial remaja melalui musik terapi laras jiwa, dan juga dapat menjadi rujukan bagi pihak terkait dalam mengurangi kecemasan sosial ini melalui pendekatan sosial budaya, sehingga masyarakat memahami nilai dari musik tradisional itu sendiri. Terakhir *outcome* penelitian ini adalah kecemasan sosial pada remaja dapat berkurang kemudian musik tradisional sunda dapat dilestarikan. Maka dari itu untuk

memudahkan pembaca mengetahui bagaimana proses penelitian ini dilakukan, peneliti menuangkan kerangka berpikir pada gambar berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual