

---

**KECEMASAN DAN MUSIC**  
**8D**

---

## **Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta**

### **Pasal 72**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

# **KECEMASAN DAN MUSIC 8D**

**Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog.**  
**Dra. Hermien Laksmiwati, M.Si., Psikolog.**  
**Nurchayati, S.Psi., MA., Ph.D.**  
**Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.**  
**Ira Darmawanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**



**PENERBIT:**  
**CV. AA. RIZKY**  
**2020**

# KECEMASAN DAN MUSIC 8D

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penulis:

**Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog.**  
**Dra. Hermien Laksmiwati, M.Si., Psikolog.**  
**Nurchayati, S.Psi., MA., Ph.D.**  
**Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.**  
**Ira Darmawanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**Desain Sampul dan Tata Letak:**

Tim Kreasi CV. AA. RIZKY

Cetakan Pertama, November 2020

**Penerbit:**

**CV. AA. RIZKY**

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34  
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183  
Hp. 0819-06050622, Website : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)  
*E-mail: aa.rizkypress@gmail.com*

**Anggota IKAPI**

**No. 035/BANTEN/2019**

**ISBN : 978-623-6506-80-6**

viii + 72 hlm, 21 cm x 14,8 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit

# PRAKATA

Penyebaran wabah virus pada awal tahun 2020 ini menyita perhatian seluruh masyarakat dunia karena hingga saat ini jumlah penderita terus bertambah setiap harinya. Masa pandemi ini mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan masyarakat secara umum hingga pelajar dan mahasiswa yang terpaksa harus memulai proses pembelajaran jarak jauh demi mencegahnya wabah.

Fenomena ini membuat penulis tergerak untuk menyusun buku ***Kecemasan dan Musik*** sebagai bentuk pengabdian penulis terhadap masyarakat, khususnya pembaca buku ini dan mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait masih berlangsungnya masa penanggulangan wabah di Indonesia. Besar harapan penulis terhadap tersampainya pesan yang dibawakan oleh buku ini, sehingga pembaca dapat mengambil manfaat dari buku ini untuk kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal penanggulangan kecemasan.

Seperti yang penulis sebutkan sebelumnya, buku ini adalah bentuk pengabdian penulis terhadap masyarakat, terutama mahasiswa dan pembaca buku ini secara umum. Kedua, sebagai seorang pendidik, buku ini kami anggap sebagai salah satu cara dalam mendidik mahasiswa-mahasiswi dan menyampaikan sedikit ilmu yang penulis miliki kepada pembaca. Ketiga, buku ini merupakan sumber ilmu yang saya harapkan dapat ‘abadi’ dalam memberikan manfaat kepada para pembaca, bahkan saat saya sudah tiada.

Meski belum sempurna, saya berharap buku ini dapat membantu sebagai referensi pembaca untuk mengurangi kecemasan secara umum, terkait dengan masih berlangsungnya penanggulangan wabah dan semua pembaca yang mendapatkan manfaat dari buku ini.

Surabaya, November 2020

Penulis,

## DAFTAR ISI

PRAKATA .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I KECEMASAN .....	1
A. Kecemasan .....	1
B. Gejala-gejala Kecemasan.....	10
C. Faktor-faktor                      Penyebab Kecemasan .....	12
D. Jenis-jenis Kecemasan.....	16
E. Gangguan Kecemasan .....	19
F. Dampak Kecemasan .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	24
BAB 2 MUSIK.....	27
A. Pengertian Musik.....	27
B. Sejarah Musik .....	28
C. Jenis-Jenis Musik .....	35
D. Dimensi Musik .....	42
E. Musik 8-D.....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
BAB 3 INTERVENSI MUSIK TERHADAP KECEMASAN .....	47
A. Sejarah Musik pada Kesehatan.....	47
B. Pengaruh Musik Terhadap Otak....	50

C. Intervensi Musik.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	56
INDEKS .....	64
TENTANG PENULIS .....	66