

PENERAPAN METODE MEDITASI MENGGUNAKAN KATA-KATA AFIRMASI POSITIF DENGAN MUSIK DAN LAGU DI TK SUMBERMAS SARANA SELANGKUN

Masriana¹⁾, Wiwik Pudjaningsih²⁾

^{1,2}Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ngudi Waluyo Semarang
^{1,2}Jl. Diponegoro No. 186, Gedong Songo, Candirejo, Kec. Ungaran Barat, Semarang, 50511
E-mail : anazee456@gmail.com¹⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis berbagai kajian ilmiah mengenai penerapan meditasi menggunakan kata-kata afirmasi positif dengan dukungan musik sebagai strategi preventif dalam mengurangi kecemasan awal pada anak usia dini, serta merumuskan acuan implementatif bagi guru PAUD. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis studi pustaka (literature review). Data diperoleh melalui penelusuran jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi pada rentang tahun 2015-2025 menggunakan kata kunci yang relevan dengan kecemasan akademik, terapi musik, meditasi anak, dan afirmasi positif. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara deskriptif melalui tahapan identifikasi, evaluasi, pengelompokan tema, dan sintesis temuan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan akademik berdampak pada konsentrasi, motivasi, dan kesiapan belajar anak. Terapi musik terbukti membantu relaksasi dan menurunkan ketegangan emosional, meditasi sederhana meningkatkan regulasi emosi dan fokus, sedangkan afirmasi positif memperkuat rasa percaya diri anak. Integrasi ketiga pendekatan tersebut berpotensi menjadi strategi pedagogis yang aplikatif dalam menciptakan lingkungan belajar PAUD yang aman, menyenangkan, dan mendukung kesehatan emosional anak.

Kata Kunci: kecemasan akademik, terapi musik, meditasi anak, afirmasi positif, pendidikan anak usia dini

ABSTRACT

This study aims to analyze and synthesize various scientific studies on the application of meditation using positive affirmation words with the support of music as a preventive strategy in reducing early childhood anxiety, as well as formulate an implementive reference for early childhood teachers. The approach used is qualitative with the type of literature review. Data were obtained through searching accredited national journals and reputable international journals in the 2015-2025 period using keywords relevant to academic anxiety, music therapy, child meditation, and positive affirmation. Articles that met the inclusion criteria were analyzed descriptively through the stages of identification, evaluation, thematic grouping, and synthesis of findings.

The results of the study show that academic anxiety has an impact on children's concentration, motivation, and readiness to learn. Music therapy has been shown to help relax and reduce emotional tension, simple meditation improves emotional regulation and focus, while positive affirmations strengthen children's confidence. The integration of these three approaches has the potential to be an applicable pedagogical strategy in creating a safe, fun, and supportive early childhood learning environment.

Keywords: academic anxiety, music therapy, children's meditation, positive affirmations, early childhood education

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial-emosional anak usia dini merupakan fondasi utama dalam keberhasilan proses belajar di tahap Pendidikan selanjutnya. Pada masa PAUD, anak-anak berada dalam fase perkembangan otak yang sangat pesat sehingga pengalaman emosional yang diterima akan membentuk pola regulasi diri, rasa percaya diri, serta kesiapan belajar di masa depan. Namun, dapat diketahui bahwa rasa cemas yang muncul pada anak

usia dini ternyata dipicu oleh berbagai macam faktor penyebab yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut di antaranya mencakup beberapa rutinitas tertentu yang mungkin memberikan tekanan tersendiri, munculnya perasaan tidak nyaman atau kesulitan ketika berinteraksi dan menjalin hubungan dengan teman-teman sebaya, hingga perasaan tidak pasti dan ragu saat anak dihadapkan pada beragam aktivitas baru maupun pada kegiatan yang

sebenarnya sudah cukup dikenal atau familiar bagi dirinya. (Lila Hikmawati, 2024)).

Meskipun sebagian penelitian dilakukan pada jenjang Pendidikan dasar dan menengah, temuan ini menjadi peringatan penting bagi guru PAUD untuk melakukan upaya preventif sejak dini. Guru PAUD tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator perkembangan anak.

Pendekatan pembelajaran yang ramah emosi menjadi kebutuhan mendesak dalam konteks Pendidikan anak usia dini. Salah satu pendekatan yang memiliki dasar empiris yang kuat adalah pemanfaatan music sebagai media regulasi emosi. Terapi musik terbukti mampu menurunkan respons fisiologi stress seperti detak jantung dan hormon kortisol, serta membantu individu mencapai kondisi relaksasi (Zuha & Idawati, 2023). Selain itu, music berfungsi sebagai media ekspresi dan interaksi sosial yang mendukung kesehatan emosional anak (Safitri & Ningsih, 2021).

Selain music, praktik meditasi sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini juga menunjukkan manfaat dalam meningkatkan konsentrasi dan pengelolaan emosi (Yuliana et al., 2020). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran berbasis perkembangan otak yang menekankan pentingnya konsisi emosional positif dalam proses belajar (Yuliana & Anil, 2019). Dalam praktik PAUD, meditasi dapat diterapkan dalam bentuk kegiatan pernapasan sederhana, refleksi singkat, atau kegiatan tenang sebelum dan sesudah aktivitas belajar.

Pendekatan afirmasi positif juga menjadi strategi yang relevan bagi guru PAUD. Afirmasi yang diberikan secara konsisten terbukti meningkatkan motivasi dan semangat belajar siswa (Sari Wadu, 2023). Dalam konteks anak usia dini, afirmasi sederhana seperti “Aku berani mencoba”. “Aku anak hebat”, atau “Aku bisa belajar dengan tenang” dapat membantu membangun rasa percaya diri dan keamanan emosional (Yazar, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas music, meditasi, dan afirmasi positif secara terpisah, integrasi ketiganya dalam praktik pembelajaran PAUD masih belum banyak dirumuskan secara sistematis. Padahal, kombinasi pendekatan ini berpotensi menjadi strategi preventif yang komprehensif dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman secara emosional, menyenangkan, dan mendukung kesiapan belajar anak (Yazar, 2024).

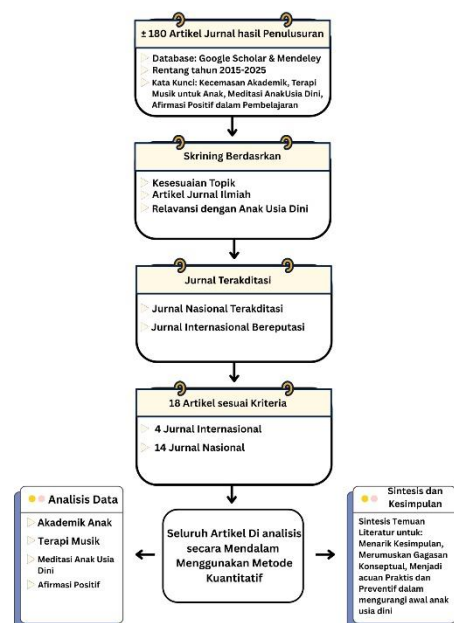
Oleh karena itu, kajian literatur ini disusun dengan tujuan menjadi acuan praktis bagi guru PAUD dalam menerapkan metode meditasi

menggunakan kata-kata afirmasi positif dengan dukungan music sebagai strategi preventif untuk mengurangi kecemasan awal dan membangun kesiapan belajar anak usia dini. Hasil kajian ini diharapkan dapat membantu guru merancang pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga pada kesehatan emosional dan kesejahteraan psikologis anak (Zuha & Idawati, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*). Teknik yang digunakan adalah *literature review* dengan tahapan meliputi pencarian teori dan referensi kepustakaan yang relevan dengan topik penelitian yang dikaji. *Literature review* merupakan studi yang dilakukan untuk menganalisis berbagai sumber ilmiah yang telah dipilih sehingga menghasilkan sintesis, kesimpulan, serta gagasan konseptual baru yang dapat digunakan acuan praktis.

Topik yang dibahas dalam penelitian ini berhubungan dengan penerapan meditasi menggunakan kata-kata afirmasi positif dengan dukungan music sebagai strategi preventif dalam mengurangi kecemasan awal anak usia dini. Peneliti melakukan kajian literatur dengan menelaah berbagai referensi dari jurnal nasional dan didukung oleh jurnal internasional.



Gambar1. Skema *Literature Review* Artikel

Literatur yang dikumpulkan berupa artikel jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2015-2025.

Melalui penelusuran database Google Scholar dan Mendeley ditemukan ± 180 artikel jurnal. Setelah dilakukan proses skrining berdasarkan kriteria jurnal terakreditasi (SINTA 1-4 untuk nasional) dan jurnal bereputasi internasional, diperoleh 22 artikel yang sesuai dengan kriteria. Dari jumlah tersebut, 20 artikel jurnal nasional dan 6 artikel jurnal internasional direview secara mendalam.

Dalam melakukan *literature review*, penelitian ini mengadopsi lima tahapan, yaitu: (1) menemukan literatur yang relevan, (2) mengevaluasi sumber literatur, (3) mengidentifikasi tema utama dan kesenjangan penelitian, (4) menyusun struktur kajian, dan (5) menarik sintesis dan kesimpulan. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema kecemasan akademik, terapi musik, meditasi anak, dan afirmasi positif.

Hasil analisis literatur kemudian dimaknai dan dikaitkan dengan tujuan penelitian, yaitu merumuskan rekomendasi implementatif bagi guru PAUD dalam menciptakan pembelajaran yang mendukung regulasi emosi anak secara preventif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui Google Scholar dan Mendeley, diperoleh ± 180 artikel yang relevan dengan kata kunci penelitian. Setelah dilakukan skrining berdasarkan kriteria inklusi (tahun 2015–2025, jurnal terakreditasi, relevan dengan variabel penelitian, dan tersedia full text), diperoleh 18 artikel yang dianalisis secara mendalam, terdiri atas 14 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional.

Tinjauan terhadap 18 literatur yang dikaji dalam artikel ini menunjukkan konvergensi temuan lintas disiplin—psikologi pendidikan, neuroeduasi, dan pedagogik anak usia dini—yang secara kolektif mendukung validitas pendekatan meditasi dan afirmasi positif berbasis musik dalam mengurangi kecemasan akademik siswa. Sintesis ini disusun berdasarkan tiga tema besar: (1) kecemasan akademik sebagai fenomena multifaktorial, (2) meditasi dan afirmasi positif sebagai intervensi regulasi emosi, dan (3) musik sebagai katalis neurokognitif dan terapeutik.

1. Kecemasan Akademik sebagai Fenomena Multifaktorial

Farrasia et al. (2023) dan Zeighami et al. (2021) secara konsisten menegaskan bahwa kecemasan akademik bukan sekadar respons individual, melainkan produk dari interaksi faktor

biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Farrasia menemukan bahwa siswa perempuan di jenjang SMA lebih rentan ($\text{mean}=90,93$ vs. $84,25$ pada laki-laki), sementara Zeighami mengonfirmasi prevalensi gangguan kecemasan pada $32,9\%$ anak prasekolah yang secara signifikan dipengaruhi oleh gender dan pola pengasuhan. Studi kasus Hikmawati et al. (2024) memperdalam gambaran ini dengan menunjukkan bahwa kecemasan anak yang tidak ditangani secara komprehensif—hanya dengan pendampingan tanpa intervensi berbasis bukti—cenderung bertahan dan bahkan meningkat intensitasnya. Tiga sumber ini secara bersama menegaskan bahwa intervensi efektif harus bersifat multikomponen, menyentuh dimensi biologis (meditasi/relaksasi), psikologis (afirmasi/kognisi), dan sosial (dukungan kelompok dan lingkungan belajar).

2. Meditasi dan Afirmasi Positif sebagai Intervensi Regulasi Emosi

Miftahuljana et al. (2025) memberikan model implementasi meditasi yang terinci dalam konteks pendidikan formal. Lima strategi yang diidentifikasi—teknik meditasi usia-sesuai, penciptaan lingkungan kondusif, meditasi kelompok, refleksi diri, dan evaluasi bertahap—selaras dengan prinsip-prinsip mindfulness-based stress reduction yang telah terbukti secara klinis. Dampak yang dilaporkan, yaitu pengurangan perilaku agresif-impulsif dan peningkatan kemampuan mengidentifikasi emosi, secara langsung relevan dengan karakteristik kecemasan akademik yang dikaji oleh Farrasia et al. (2023).

Dari sisi afirmasi positif, Safitri et al. (2025) menyajikan bukti kuantitatif paling kuat dalam tinjauan ini: peningkatan self-awareness dari rata-rata $45,43$ menjadi $61,93$ dengan nilai signifikansi $0,000$ setelah enam sesi afirmasi positif terstruktur. Zuha & Idawati (2023) melengkapi temuan ini dengan kajian mekanistik bahwa afirmasi positif bekerja melalui pengaktifan sistem penghargaan otak dan peningkatan self-efficacy, yang secara langsung menetralkan respons kecemasan. Yuliana & Anil (2019) menambahkan perspektif komunikasi bahwa efektivitas afirmasi bergantung pada konsistensi pengulangan dan dukungan interpersonal dari guru atau pendamping. Ketiga temuan ini membentuk basis yang kokoh untuk komponen afirmasi positif dalam model intervensi terpadu.

3. Musik sebagai Katalis Neurokognitif dan Terapeutik

Komponen musik dalam model pendekatan ini memiliki dukungan literatur yang paling luas dan multidisipliner. Dari perspektif neurobiologi, Yazar (2024) menjelaskan bahwa musik secara simultan mengaktifkan amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal, serta terbukti menurunkan kadar kortisol (hormon stres). Kusuma (2025) memperkuat hal ini dengan kerangka neuroedukasi, menunjukkan bahwa plastisitas otak yang diinduksi musik menciptakan koneksi neural baru yang mendukung regulasi emosi dan resiliensi akademik. Temuan ini memberikan legitimasi biologis yang tidak dimiliki oleh banyak pendekatan intervensi lainnya.

Pada tataran eksperimental, Kasuya-Ueba et al. (2020) memberikan kontribusi metodologis paling ketat: satu sesi 30 menit Musical Attention Control Training (MACT) secara signifikan meningkatkan attention control/switching anak dibanding intervensi video game, bahkan setelah dikontrol faktor IQ. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa efek musik bukan sekadar produk novelty atau motivasi, melainkan mekanisme spesifik yang beroperasi melalui jalur atensi—sebuah defisit kognitif khas pada siswa dengan kecemasan tinggi. Nugraha & Pamulang (2025) mengaplikasikan prinsip serupa pada jenjang SD Indonesia, mengonfirmasi bahwa pendidikan seni musik sebagai terapi mikro efektif mengurangi kecemasan akademik dalam konteks lokal.

Ningsih & Panggabean (2021), Yuliana et al. (2020), Pangaribuan (2021), Machfauzia & Zamil (2023), Suci (2023), dan Oktaviani (2021) secara konsisten melaporkan dampak positif musik—baik klasik maupun tradisional, baik aktif maupun pasif—terhadap kecerdasan emosional, perkembangan kognitif, dan well-being psikologis anak. Selmani (2024) mensintesis temuan-temuan serupa dari

literatur internasional, menegaskan bahwa dampak positif musik bersifat lintas budaya dan lintas usia.

Kesenjangan Literatur dan Implikasi untuk Penelitian

Meskipun secara individual setiap komponen (meditasi, afirmasi positif, musik) telah memiliki basis bukti yang memadai, tidak ada satu pun studi dalam tinjauan ini yang menguji ketiga komponen secara integratif dan simultan, khususnya dalam konteks kecemasan akademik siswa Indonesia. Kasuya-Ueba et al. (2020) menguji musik saja tanpa komponen afirmasi atau meditasi mindfulness; Safitri et al. (2025) menguji afirmasi tanpa musik; Miftahuljana et al. (2025) mengkaji meditasi tanpa komponen musik. Kesenjangan ini menghadirkan peluang riset yang signifikan: sebuah model intervensi terpadu yang menggabungkan meditasi mindfulness, afirmasi positif, dan stimulus musik kemungkinan akan menghasilkan efek sinergis yang melebihi efek masing-masing komponen secara terpisah, sesuai dengan prinsip multimodal therapy dalam psikologi pendidikan.

Secara metodologis, sebagian besar studi dalam tinjauan ini berskala kecil ($n=14$ pada Safitri; $n=29$ pada Kasuya-Ueba) dan dilakukan dalam setting tunggal, sehingga generalisabilitasnya terbatas. Penelitian selanjutnya perlu mengadopsi desain randomized controlled trial dengan kelompok kontrol aktif, sampel yang lebih besar dan beragam, serta pengukuran follow-up jangka panjang untuk memvalidasi keberlanjutan efek intervensi terpadu meditasi-afirmasi-musik dalam mengurangi kecemasan akademik.

Tabel Ringkasan Literatur

Tabel 1. Ringkasan Literatur: Pendekatan Meditasi dan Afirmasi Positif Berbasis Musik dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa

No.	Penulis & Tahun	Judul	Metode Penelitian	Subjek / Sampel	Variabel	Hasil Utama	Relevansi dengan Topik Artikel
1	Farrasia et al. (2023)	Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender	Deskriptif kuantitatif; skala kecemasan akademik (30 item, 5 poin); analisis JASP v.0.18	154 siswa SMA Palembang usia 14–17 tahun	Kecemasan akademik; gender (laki-laki & perempuan)	Siswa perempuan lebih rentan kecemasan akademik (mean=90,93) dibanding laki-laki (mean=84,25). Faktor penyebab: biologis (hormonal estrogen), psikologis (coping), sosial-kultural (stereotip gender), dan lingkungan. Tekanan kinerja, takut gagal, dan perbandingan sosial menjadi pemicu utama.	Memberikan landasan konseptual mengenai prevalensi dan faktor kecemasan akademik pada siswa; menjadi dasar urgensi intervensi berbasis meditasi, afirmasi, dan musik.
2	Kasuya-Ueba et al. (2020)	The Effect of Music Intervention on Attention in Children: Experimental Evidence	Eksperimental within-subjects repeated-measures; MACT vs. video game; TEA-Ch; ANOVA & ANCOVA	29 anak usia 6–9 tahun (sehat, tanpa gangguan neurologis)	Intervensi musik (MACT); intervensi video game; atensi (sustained, selective, attention control/switching, divided attention)	Intervensi musik MACT meningkatkan attention control/switching secara signifikan setelah dikontrol IQ ($p=0,003$), sedangkan video game tidak. Selective attention meningkat pada keduanya namun hilang saat IQ dikontrol. Perubahan terjadi dalam satu sesi 30 menit.	Bukti eksperimental bahwa intervensi musik aktif lebih efektif meningkatkan atensi dibanding non-musik; relevan sebagai dasar terapi mikro musik untuk kecemasan akademik yang berdampak pada fungsi kognitif.
3	Miftahuljana et al. (2025)	Strategi Guru dalam Mengembangkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4–6 Tahun Melalui Kegiatan Meditasi	Kualitatif studi kasus; observasi, wawancara, dokumentasi; analisis tematik	14 siswa + 4 guru + kepala sekolah TK Al-Furqan Bima	Strategi meditasi (pernapasan, visualisasi, gerakan, refleksi diri, meditasi kelompok); regulasi emosi	Lima strategi meditasi berhasil: (1) teknik meditasi sesuai usia dini; (2) penciptaan lingkungan kondusif; (3) meditasi berkelompok untuk empati; (4) refleksi diri emosional; (5) evaluasi bertahap. Dampak: pengurangan perilaku agresif-impulsif dan peningkatan kemampuan identifikasi emosi.	Model penerapan meditasi dalam konteks pendidikan formal; memberikan kerangka strategi meditasi yang dapat diadaptasi dalam pendekatan multikomponen (meditasi-afirmasi-musik) untuk mengurangi kecemasan akademik.
4	Hikmawati et al. (2024)	Studi Kasus Kecemasan Anak Usia Dini di TK Infarul Ghoy II Kelompok B	Kualitatif studi kasus; in-depth interview, observasi, dokumentasi; analisis Miles & Huberman	1 anak perempuan usia 5 tahun 6 bulan (TK kelompok B)	Kecemasan anak usia dini; intervensi guru; faktor penyebab kecemasan	Kecemasan dipicu oleh: kesulitan akademik, tuntutan orang tua berlebihan, dan riwayat kesehatan buruk. Mekanisme pertahanan konvensional (menarik diri) tidak efektif. Intervensi berupa pendampingan, pengulangan, pembiasaan, dan kolaborasi orang tua belum menunjukkan hasil maksimal.	Menggambarkan kompleksitas kecemasan anak dan keterbatasan intervensi tunggal; memperkuat perlunya pendekatan multikomponen yang mencakup meditasi, afirmasi positif, dan stimulus musik.
5	Zeighami et al. (2021)	Anxiety Disorder of 3–6 Year-Old Children	Deskriptif-analitik cross-sectional; Spence Preschool Anxiety Scale (28 item, 5 poin Likert); regresi univariat & multivariat; SPSS v.20	155 perawat beserta anak usia 3–6 tahun di RS Qazvin, Iran	Gangguan kecemasan (generalized, social, OCD, physical injury fears, separation anxiety); gender; pola pengasuhan	32,9% anak mengalami gangguan kecemasan total. Separation anxiety paling prevalen (42,9%); social anxiety paling rendah (9,7%). Jenis kelamin perempuan ($p=0,008$) dan pengasuhan oleh anggota keluarga lain ($p=0,013$) berkorelasi signifikan dengan kecemasan.	Memperkuat bukti bahwa kecemasan pada anak bersifat multifaktorial dan terkait gender; menegaskan perlunya intervensi preventif berbasis lingkungan pengasuhan dan pendidikan.
6	Safitri et al. (2025)	Efektivitas Afirmasi Positif dalam Pengembangan Self Awareness Anak Usia 4–5 Tahun	Pre-eksperimental; one-group pretest-posttest; lembar observasi (indikator Goleman); uji normalitas Shapiro-Wilk; paired t-test; SPSS 20	14 anak kelompok A usia 4–5 tahun, PAUD Kharisma Serang	Afirmasi positif (lagu afirmasi, kartu afirmasi, tepuk afirmasi); self-awareness (6 indikator Goleman)	Peningkatan signifikan self-awareness setelah 6 sesi afirmasi positif: rata-rata pretest 45,43 → posttest 61,93. t -hitung (23,020) > t -tabel (1,770), $sig=0,000$. Anak lebih mampu mengungkapkan perasaan, mandiri, percaya diri, dan mengevaluasi diri.	Bukti empiris kuat bahwa afirmasi positif terstruktur efektif mengembangkan self-awareness; mendukung komponen afirmasi positif dalam kerangka pendekatan meditasi-afirmasi-musik untuk kecemasan akademik.
7	Ningsih & Panggabean (2021)	Penerapan Musik Klasik Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia 5–6 Tahun	Kuantitatif eksperimental; kelompok perlakuan musik klasik vs. kontrol	Anak usia 5–6 tahun di TK	Musik klasik; kecerdasan emosional (pengenalan emosi, regulasi, empati)	Penerapan musik klasik secara rutin meningkatkan kecerdasan emosional anak usia 5–6 tahun secara signifikan. Musik merangsang kesadaran emosi, kemampuan berempati, dan pengendalian diri pada anak.	Mendukung penggunaan musik klasik sebagai komponen terapi emosional; relevan bagi pengembangan modul pendekatan berbasis musik untuk mengatasi kecemasan akademik anak.
8	Yuliana et al. (2020)	Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak Sekolah Usia Dasar	Kuantitatif eksperimental; terapi musik Mozart; pre-post assessment kecerdasan emosi	Siswa sekolah dasar	Terapi musik klasik Mozart; kecerdasan emosi (self-awareness, self-regulation, motivasi, empati, keterampilan sosial)	Terapi musik Mozart secara efektif meningkatkan kecerdasan emosi siswa SD. Efek paling menonjol pada dimensi self-awareness dan self-regulation yang merupakan komponen inti kecerdasan emosional, mendukung kemampuan menghadapi tekanan akademik.	Memberikan bukti empiris di jenjang SD bahwa musik klasik dapat meningkatkan komponen kecerdasan emosi yang relevan untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.
9	Yuliana & Anil (2019)	Strategi Komunikasi dalam Penguatan Afirmasi Positif untuk Membangkitkan Kesadaran Anak-Anak di Sikola Mangkasara	Kualitatif deskriptif; observasi dan wawancara; analisis komunikasi	Anak-anak di Sikola Mangkasara	Strategi komunikasi; afirmasi positif; kesadaran diri (self-awareness)	Strategi komunikasi yang melibatkan pengulangan afirmasi positif secara konsisten efektif membangkitkan kesadaran diri anak. Pendekatan interpersonal dan lingkungan yang mendukung memperkuat internalisasi pesan afirmasi positif.	Memperjelas mekanisme strategi komunikasi afirmasi positif dalam konteks pendidikan; memberikan perspektif implementatif bagi guru dalam menerapkan afirmasi positif untuk mengurangi kecemasan akademik.
10	Nugraha & Pamulang (2025)	Implementasi Pendidikan Seni Musik sebagai Terapi Mikro untuk Mengurangi	Studi kasus kualitatif; observasi, wawancara; analisis deskriptif	Siswa sekolah dasar	Pendidikan seni musik; terapi mikro;	Pendidikan seni musik yang diimplementasikan sebagai terapi mikro terbukti mengurangi kecemasan akademik siswa SD.	Sangat relevan sebagai bukti langsung bahwa musik berfungsi sebagai terapi mikro kecemasan akademik; mendukung argumen utama tinjauan

No.	Penulis & Tahun	Judul	Metode Penelitian	Subjek / Sampel	Variabel	Hasil Utama	Relevansi dengan Topik Artikel
		Kecemasan Akademik: Studi Kasus pada Siswa Sekolah Dasar			kecemasan akademik	Aktivitas musik menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.	literatur mengenai pendekatan berbasis musik dalam konteks pendidikan formal.
11	Oktaviani (2021)	Relevansi Pendidikan Musik Terhadap Kecerdasan Intelektual Anak Usia Dini	Kajian literatur/telaah konseptual	Anak usia dini (kajian teoritis)	Pendidikan musik; kecerdasan intelektual (IQ); perkembangan kognitif	Pendidikan musik berkontribusi signifikan terhadap perkembangan kecerdasan intelektual anak usia dini melalui stimulasi area otak yang terlibat dalam memori, bahasa, dan pemrosesan logis. Musik meningkatkan koneksi neural yang mendukung pembelajaran.	Memberikan dasar teori mengenai relevansi musik terhadap kecerdasan kognitif; melengkapi argumen multidimensi bahwa musik bermanfaat secara kognitif dan emosional dalam mengurangi kecemasan akademik.
12	Kusuma (2025)	Musik sebagai Sarana Terapi dalam Pendidikan: Perspektif Neuroscience dan Neuroeducation	Kajian literatur konseptual; perspektif neuroscience & neuroeducation	Kajian teoritis (siswa/peserta didik umum)	Musik; terapi; neuroscience; neuroeducation; plastisitas otak	Musik merangsang jalur neuronal yang mencakup sistem limbik (emosi), korteks prefrontal (regulasi), dan hipokampus (memori). Terapi musik dalam pendidikan memanfaatkan plastisitas otak untuk meningkatkan pembelajaran dan mengurangi respons stres.	Memberikan fondasi neurosains paling mutakhir bagi penggunaan musik dalam intervensi pendidikan; menjelaskan mekanisme biologis mengapa musik efektif dalam mengurangi kecemasan akademik.
13	Suci (2023)	Penggunaan Seni Musik dalam Mendukung Perkembangan Kognitif dan Emosional Siswa SD	Kajian literatur; analisis deskriptif	Siswa sekolah dasar (kajian pustaka)	Seni musik; perkembangan kognitif; perkembangan emosional	Musik mendukung perkembangan kognitif (konsentrasi, memori kerja, kreativitas) dan emosional (identifikasi emosi, regulasi, empati) secara bersamaan pada siswa SD. Pengintegrasian musik dalam pembelajaran meningkatkan iklim kelas yang positif dan mengurangi perilaku cemas.	Memperkuat argumen bahwa musik memiliki peran ganda (kognitif dan emosional) yang relevan untuk mengatasi kecemasan akademik; mendukung desain pendekatan terpadu meditasi-affirmasi-musik.
14	Machfauzia & Zamil (2023)	Pengaruh Permainan Alat Musik Tradisional terhadap Kecerdasan Emosi pada Anak Usia TK	Kuantitatif eksperimental; pre-post test; analisis statistik inferensial	Anak usia TK (Taman Kanak-Kanak)	Permainan alat musik tradisional; kecerdasan emosi (pengenalan, pengelolaan, motivasi diri, empati, keterampilan sosial)	Permainan alat musik tradisional berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosi anak TK. Aktivitas musik aktif (memainkan instrumen) lebih efektif dibanding mendengarkan musik pasif; mendorong keterlibatan motorik dan emosional secara bersamaan.	Menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam bermusik (bukan sekadar mendengarkan) meningkatkan EQ anak; mendukung argumen bahwa pendekatan musik berbasis aktivitas relevan untuk pengembangan regulasi emosi dan pengurangan kecemasan.
15	Pangaribuan (2021)	Penggunaan Musik Klasik sebagai Media dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional terhadap Anak Usia Dini	Kuantitatif/eksperimental; intervensi musik klasik; pre-post assessment	Anak usia dini	Musik klasik; kecerdasan emosional; regulasi emosi	Musik klasik efektif sebagai media peningkatan kecerdasan emosional anak usia dini. Penggunaan musik secara terstruktur menciptakan kondisi psikologis yang kondusif untuk belajar mengenal dan mengelola emosi, termasuk kecemasan.	Mengonfirmasi efektivitas musik klasik dalam pengembangan kecerdasan emosional anak; menambah dukungan bagi komponen musik dalam pendekatan terpadu untuk mengurangi kecemasan akademik.
16	Zuha & Idawati (2023)	Afirmasi Positif dalam Meningkatkan Self Efficacy	Kajian literatur konseptual; telaah teori self-affirmation dan self-efficacy	Kajian teoritis (individu umum/pelajar)	Afirmasi positif; self-efficacy; keyakinan diri; kecemasan	Afirmasi positif secara konsisten meningkatkan self-efficacy dengan cara menguatkan keyakinan diri dan melawan pikiran negatif (negative self-talk). Mekanisme kerja afirmasi mencakup pengaktifan sistem penghargaan otak, peningkatan motivasi intrinsik, dan pengurangan respons kecemasan.	Menjelaskan mekanisme psikologis afirmasi positif dalam membangun self-efficacy yang berperan penting dalam mengurangi kecemasan akademik; menghubungkan komponen afirmasi dengan teori regulasi diri.
17	Selmani (2024)	The Influence of Music on the Development of a Child	Literature review; sintesis penelitian lintas disiplin	Anak-anak (kajian literatur internasional)	Musik; perkembangan anak (kognitif, emosional, sosial, bahasa)	Musik memengaruhi perkembangan anak secara komprehensif: meningkatkan kreativitas, kemampuan bahasa, kerjasama sosial, dan regulasi emosi. Paparan musik sejak dini membentuk pola neural yang mendukung ketahanan emosional dan kemampuan menghadapi tekanan.	Memberikan tinjauan internasional komprehensif mengenai dampak musik; memperkuat argumen lintas budaya bahwa musik adalah alat intervensi yang valid untuk mendukung perkembangan emosional dan pengurangan kecemasan anak.
18	Yazar (2024)	The Effects of Music on Brain Development	Literature review; perspektif neurobiologi dan psikofisiologi	Kajian teoritis (neurobiologi anak dan dewasa)	Musik; perkembangan otak; neuroplastisitas; amigdala; korteks prefrontal	Musik merangsang amigdala (pusat emosi), hipokampus (memori), dan korteks prefrontal (regulasi eksekutif) secara simultan. Stimulasi musik meningkatkan neuroplastisitas, memperkuat koneksi antara pusat emosional dan kognitif, serta menurunkan kadar kortisol (hormon stres).	Memberikan bukti neurobiologis terkuat bahwa musik secara langsung mempengaruhi mekanisme otak yang terkait kecemasan; mendukung legitimasi ilmiah penggunaan musik sebagai komponen terapi akademik berbasis sains.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini secara komprehensif membuktikan bahwa kecemasan pada anak, baik dalam bentuk kecemasan umum di usia dini maupun kecemasan akademik pada jenjang yang lebih tinggi,

merupakan masalah yang nyata, prevalens, dan berdampak multidimensi terhadap perkembangan kognitif, emosional, serta sosial anak. Faktor-faktor risiko yang teridentifikasi mencakup tekanan akademik, pola pengasuhan yang tidak suportif,

perbedaan gender, keterbatasan kognitif, dan minimnya strategi koping yang diajarkan sejak dini. Kecemasan yang tidak ditangani sedari awal terbukti berkembang menjadi gangguan yang lebih persisten dan menghambat potensi belajar anak secara signifikan, sebagaimana digambarkan dalam berbagai studi kasus maupun penelitian kuantitatif yang dikaji dalam tinjauan ini.

Tiga pendekatan utama yang diulas—meditasi, afirmasi positif, dan intervensi berbasis musik—secara individual maupun kolektif menunjukkan efektivitas yang meyakinkan dalam mengurangi kecemasan dan memperkuat regulasi emosi anak. Musik bekerja melalui jalur neurologis dan emosional dengan menstimulasi neuroplastisitas otak dan menurunkan reaktivitas sistem stres. Meditasi membangun keterampilan kesadaran diri dan koping aktif yang memungkinkan anak merespons stresor secara lebih tenang dan terukur. Sementara afirmasi positif memperkuat fondasi psikologis berupa self-efficacy dan integritas diri yang menjadi tameng utama terhadap distorsi kognitif pemicu kecemasan. Integrasi ketiganya dalam praktik pendidikan, terutama sejak usia dini, berpotensi membentuk sistem kekebalan psikologis anak yang tangguh dan berkelanjutan.

Implikasi praktis dari tinjauan ini sangat relevan bagi para pendidik, orang tua, dan pemangku kebijakan pendidikan. Diperlukan kurikulum holistik yang secara eksplisit mengintegrasikan pendekatan musik, meditasi, dan afirmasi positif dalam rutinitas pembelajaran sejak PAUD hingga sekolah dasar, bukan sebagai kegiatan tambahan melainkan sebagai komponen inti dari pendidikan karakter dan kesehatan mental anak. Kolaborasi aktif antara guru dan orang tua menjadi kunci keberhasilan, mengingat kecemasan anak terbentuk dan dapat direduksi di dua ekosistem utama: sekolah dan rumah. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengembangkan model intervensi terintegrasi yang terstandarisasi, mengukur efektivitas jangka panjangnya, serta mempertimbangkan variabel moderator seperti usia, gender, dan latar belakang budaya agar intervensi dapat diterapkan secara lebih tepat sasaran dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramhadasi, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57.
- Hikmawati, L., & Rahmawati, A. (2024). Studi kasus kecemasan anak usia dini di TK Infarul Ghoy II kelompok B. *MAANA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 1–10.
- Kasuya, Y., & Z., S. (2020). The effect of music intervention on attention in children: *Experimental evidence. Frontiers in Neuroscience*.
<https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00757>
- Kusuma, A. M. (2025). Musik sebagai sarana terapi dalam pendidikan: Perspektif neuroscience dan neuroeducation. *IRAMA: Jurnal Seni, Desain dan Pembelajarannya*, 7(1), 33–41.
<https://doi.org/10.17509/irama.v7i1.80905>
- Machfauzia, A. N., & Zamil, I. (2023). Pengaruh permainan alat musik tradisional terhadap kecerdasan emosi pada anak usia TK. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4223–4231.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5024>
- Miftahuljana, I., & A., S. (2025). Strategi guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi. *Journal of Primary Education*, 4(1).
<https://doi.org/10.61798/wjpe.v4i1.277>
- Ningsih, R. W., & Panggabean, R. D. E. (2021). Penerapan musik klasik terhadap kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(September), 554–563.
- Nugraha, J., & Pamulang, U. (2025). Implementasi pendidikan seni musik sebagai terapi mikro untuk mengurangi kecemasan akademik: Studi kasus pada siswa sekolah dasar. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 4624–4633.
- Oktaviani, W. (2021). Relevansi pendidikan musik terhadap kecerdasan intelektual anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 3(3), 7–8.
- Pangaribuan, E. S. (2021). Penggunaan musik klasik sebagai media dalam meningkatkan kecerdasan emosional terhadap anak usia dini. *REDOMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 3(1), 1–11.
- Safitri, A. G., & N., P. (2025). Efektivitas afirmasi positif dalam pengembangan self awareness

anak usia 4-5 tahun. *Infantia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.

- Selmani, T. A. (2024). The influence of music on the development of a child. *Journal of Effective Teaching Methods (JETM)*, 2(1), 191–201.
- Suci, D. W. (2023). Penggunaan seni musik dalam mendukung perkembangan kognitif dan emosional siswa SD. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan (JPIP)*, 1(2), 49–52.
- Yazar, İ. U. (2024). The effects of music on brain development. *Journal of Human Sciences*, 21(3), 0–1. <https://doi.org/10.14687/jhs.v21i3.6483>
- Yuliana, A. R., Pujiastuti, S. E., & Hartati, E. (2020). Efektifitas terapi musik klasik Mozart dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada anak sekolah usia dasar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 46–56.
- Yuliana, & Anil, H. (2019). Strategi komunikasi dalam penguatan afirmasi positif untuk membangkitkan kesadaran anak-anak di Sikola Mangkasara. *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, 1(1), 92–101.

Zeighami, R., & E., M. (2021). Anxiety disorder of 3-6 year-old children. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*. https://doi.org/10.4103/jnms.jnms_107_20

Zuha, E. W., & Idawati, K. (2023). Afirmasi positif dalam meningkatkan self efficacy. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 93–111. <https://doi.org/10.54437/juw>

PROFIL SINGKAT

Saya, Masriana, lahir di Pangkalan Bun pada 12 April 1981. Pendidikan formal saya dimulai dari jenjang SD pada tahun 1994, dilanjutkan ke SMP pada tahun 1997, dan diselesaikan pada jenjang SM pada tahun 2000. Saat ini saya sedang menempuh pendidikan tinggi pada program studi PGPAUD di Universitas Ngudi Waluyo Semarang. Selain menjalani perkuliahan, saya juga aktif bekerja sebagai guru di TK Sumbermas Sarana Selangkun, serta terus mengembangkan kompetensi profesional dalam bidang pendidikan anak usia dini hingga saat ini.