

**PERAN MUSIK INSTRUMENTAL UNTUK TERAPI
KESEHATAN MENTAL REMAJA USIA 10 HINGGA 24
TAHUN DI BE PSYCHOLOGY KEDIRI**

TUGAS AKHIR
Program Studi Sarjana Musik



Oleh:
Tenny Aprilia Sari
NIM 18101750131

**Skripsi diajukan sebagai persyaratan kelulusan
untuk memperoleh gelar Sarjana Seni**

**JURUSAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

Semester Genap 2021/2022

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir/ Skripsi berjudul “Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri” diajukan oleh Tenny Aprilia Sari (NIM 18101750131) Program Studi Sarjana Musik (Kode: 91221), Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir Semester Genap 2021/2022 dan dinyatakan lulus pada tanggal 17 Juni 2022.

Tim Penguji
Ketua Program Studi/ Ketua Penguji,



Kustap, S.Sn., M.Sn.

NIP 196707012003121001/ NIDN 0001076707

Pembimbing I/ Anggota,



Mohamad Alfiah Akbar, S.Sn., M.Sn.

NIP 198212052015041001/ NIDN 0005128207

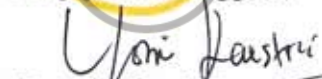
Pembimbing II/ Anggota,



Prima Dona Hapsari, S.Pd., M.Hum.

NIP 197712082010122001/ NIDN 0008127702

Penguji Ahli/ Anggota,



Veronica Yoni Kaestri, S.Sn., M.Hum.

NIP 197806042010122001/ NIDN 0004067802

Yogyakarta, 28 JUN 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Pertunjukan,
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



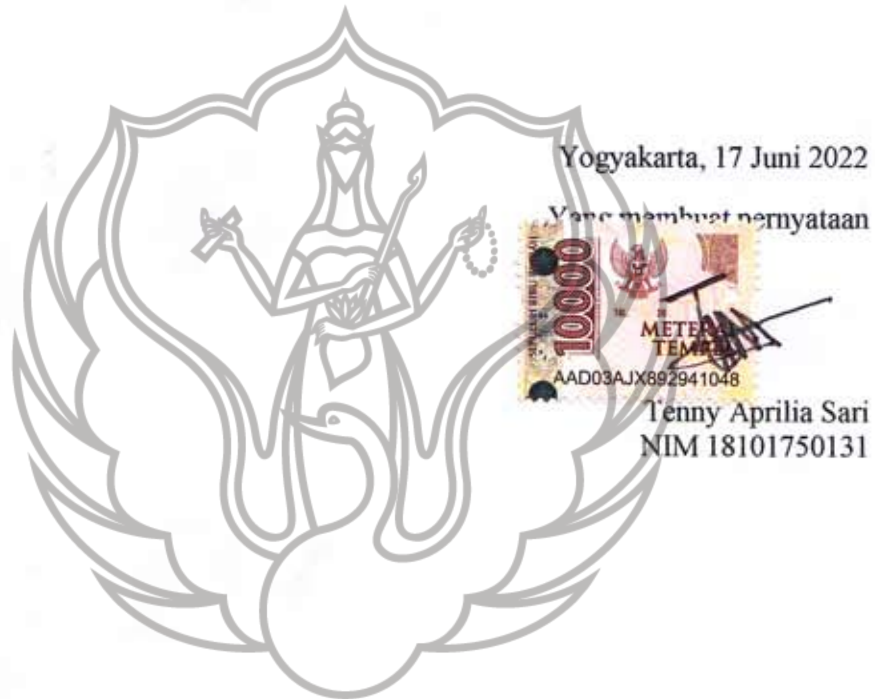
Dr. Dra. Suryati, M.Hum.

NIP 196409012006042001/ NIDN 0001096407



HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini yang berjudul “Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya: sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(QS: Al-Insyirah 6-8)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas berkat dan karunia Allah SWT skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, ayah dan ibu saya yang telah senantiasa memberikan doa, dukungan, dan asah asih asuhnya, serta untuk kakak dan adik terkasih, keluarga besar, sahabat, dan teman-teman saya yang telah memberikan, semangat, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan karya tulis ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya yang begitu besar sehingga penulis dapat menuntut ilmu dan menyelesaikan studinya di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penulis bersyukur bahwa kini telah sampai ke tahap penyelesaian skripsi yang berjudul “Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri” guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Seni pada Program Studi Sarjana Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tentunya proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga melalui kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kustap S.Sn., M.Sn. selaku Ketua Program Studi Musik, dan Dosen Wali yang selalu mendukung, membimbing, dan mengingatkan penulis dengan penuh kasih. Terima kasih atas kebaikannya yang tak terhingga, kesabaran, dan dedikasinya dalam membimbing peneliti sejak awal semester hingga saat ini. Terima kasih atas jasa-jasa yang diberikan serta kepercayaannya sehingga peneliti dapat menumbuhkan rasa percaya diri, semangat, dan keberanian sehingga peneliti dapat mengajukan Tugas Akhir di semester ini. Terima kasih atas keikhlasannya dalam mengarahkan peneliti selama menjalankan proses hingga menamatkan perkuliahan di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
2. Dra. Eritha Sitorus, M.Hum., selaku Sekretaris Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Terima kasih banyak atas dukungan dan kepedulianya kepada peneliti selama menjadi mahasiswa jurusan musik.
3. Mohamad Alfiah Akbar, S.Sn., M.Sn. selaku dosen pembimbing I. Terima kasih banyak atas dukungan, ilmu, saran, arahan, kesabaran, kepedulian dan kepercayaannya dalam membimbing Tugas Akhir peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ini.

4. Prima Dona Hapsari, S.Pd., M.Hum. selaku dosen pembimbing II. Terima kasih banyak atas kebaikan, kesempatan, ilmu, saran, dan bimbingannya dalam mendidik dan mengarahkan dengan penuh perhatian dan kelembutannya kepada peneliti selama proses penulisan karya tulis.
5. Dr. Andre Indrawan, M.Hum., M.Mus. Selaku Dosen Mayor. Terima kasih atas kebaikan, kesabaran, keikhlasan, dedikasi, dan bimbingannya dalam mendidik. Terima kasih karena telah percaya pada potensi dan kemampuan peneliti selama menimba ilmu, sehingga peneliti dapat berkembang dalam proses bermusik hingga saat ini dan terima kasih banyak atas keikhlasannya dalam mendidik peneliti semenjak semester awal mayor gitar klasik sampai penulisan karya tulis. Terima kasih atas ilmunya yang bermanfaat sehingga peneliti dapat berkembang dalam proses menjalankan perkuliahan musik maupun mayor hingga saat ini.
6. Kedua Orang Tua tercinta, yang telah mendukung, membesarkan, membimbing, mendidik, dan merawat peneliti sejak kecil hingga mendapatkan gelar sarjana di perguruan tinggi. Terima kasih atas semua cinta, dan ketulusan yang telah diberikan selama ini. Terima kasih yang tak terhingga telah mendidik dan membesarkan putri kecilmu ini dengan penuh kesabaran dan kasih sayang hingga menjadi anak yang kuat, tegar, pemberani, berkepribadian baik, dan mandiri. Tanpa kerja keras, kesabaran, nasihat, dan perjuanganmu dalam membesarkan dan mendidik, peneliti tidak akan mampu berada di pencapaian ini. Bahagia dan sehat selalu ya Ayah.
7. Kakak terkasih, Wilmar, Farol, dan Rika, terima kasih telah menjadi bagian dan teman hidup bagi peneliti. Segala kebaikan kalian semoga menjadi amalan yang baik.
8. BE Psychology Kediri beserta para client selaku lembaga konsultasi psikologi dan subjek penelitian. Terima kasih telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
9. Kristika Sadya selaku direktur BE psychology, psikolog pribadi, serta sebagai kakak maupun teman peneliti,. Terima kasih atas jasa dan kebaikannya, juga telah membantu, mengizinkan, dan mempermudah peneliti dalam

menyelesaikan karya tulis ini. Terima kasih sebesar-besarnya atas kebaikan, dukungan, semangat, dan tempat bercerita penulis dalam menjalani kehidupan dan hari-hari terberat peneliti hingga bisa berada di titik ini. semoga jasa dan segala kebaikan dibalaskan oleh Tuhan.

10. Amalia dan Bernadeta selaku sahabat peneliti sejak kecil, terima kasih atas ketulusan yang diberikan dalam berteman hingga menjadi sahabat terbaik sepanjang masa bagi peneliti sampai saat ini. Terima kasih telah menjadi bagian kisah hidup peneliti dalam senang maupun duka yang selalu ada dan menjadi pendengar yang baik bagi peneliti. Terima kasih banyak atas dukungan positif dan kebaikan-kebaikan lain yang tidak bisa peneliti sebutkan dan tidak terhitung banyaknya yang sangat berarti bagi peneliti.
11. Egregious Kamalandi Harpawise selaku teman terdekat peneliti, terima kasih telah menjadi partner, sahabat, teman serta rival terbaik peneliti.
12. Anggrek, Husna, Aulia, Zabdiel, Vicky, dan Ois selaku teman-teman baik peneliti sejak SMK hingga sekarang yang sama-sama menjalankan perkuliahannya di kampus masing-masing. Terima kasih telah mewarnai dan menemani kehidupan SMK peneliti sampai bisa berada di titik ini. Terima kasih banyak atas kebaikan kalian dalam menerima, memotivasi, merangkul, menguatkan, dan menemani selalu dalam segala kehidupan peneliti di perantauan sejak awal masa remaja hingga sekarang. Sukses dan sehat selalu!
13. Rika, Atika, Jelang, Anwar, Vigo dan Jefferson, terima kasih telah memberi inspirasi, motivasi dan support kepada peneliti dalam mengerjakan dan menyelesaikan karya tulis ini.. Amal baik kalian semoga dibalaskan oleh Tuhan.
14. Alsa, Alma, Titan, Debry, Pavan, Natasha, Aulia, Jelang, Jefferson, Deva, Anwar, dan teman-teman lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya selaku teman seperjuangan semasa perkuliahan peneliti di ISI Yogyakarta. Terima kasih telah mensupport, mewarnai dan menjadi teman yang baik bagi peneliti semasa perkuliahan di kampus tercinta Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Terima kasih atas kenangan dan kebersamaannya selama ini. See you on top dan sukses selalu!

15. Semua pihak yang berperan dalam proses hidup peneliti, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Terima kasih, semoga menjadi amalan yang baik bagi kalian.

Semoga semua amal baik yang sudah diberikan senantiasa mendapatkan pahala serta limpahan rahmat yang setimpal dari Allah SWT.



Yogyakarta, 31 Mei 2022

Penulis,

Tenny Aprilia Sari

ABSTRAK

Oleh:

Tenny Aprilia Sari

NIM. 18101750131

Musik instrumental bukan hanya berpengaruh pada ketenangan seseorang, namun juga pada fisik dan kesehatan, terutama pada kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri. Terapi musik di sini menggunakan musik instrumental dengan jenis musik relaksasi yang bertujuan untuk memulihkan dan mengembangkan kesehatan mental psikologis remaja usia 10 hingga 24 tahun. Jenis penelitian ini termasuk ke dalam penelitian lapangan yang bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja usia 10 hingga 24 tahun dan psikolog klinis yang memberikan terapi musik. Dalam melakukan pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan metode analisis data yang digunakan terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, display data dan kesimpulan/verifikasi. Penerapan terapi yang dilakukan di BE Psychology Kediri adalah dengan memberikan bimbingan terhadap permasalahan yang dialami dengan diselingi dengan musik sebagai media pendamping dalam meringankan permasalahan yang dihadapi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penerapan musik instrumental yang diberikan sangat berpengaruh dalam peningkatan kesehatan mental remaja. Komposisi musik yang digunakan untuk terapi kesehatan mental pada klien tidak hanya satu musik saja, tetapi juga didasarkan pada kebutuhan masing masing klien yang mengalami keluhan pada kesehatan mental. Musik yang sering digunakan di BE psychology Kediri adalah musik karya Peder B. Helland yang berjudul "*Relaxing Piano Music, Music Sleep, Sounds of Water, Relaxing Music, Meditation Music*" Musik ini dipublikasikan melalui beberapa platform seperti: *Spotify, Apple Musik, Youtube musik, Amazon Musik, Joox dan Deezer*.

Kata Kunci: Terapi Musik, Terapi Kesehatan Mental, Musik Instrumental, BE Psychology

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Metode Penelitian.....	11
BAB II: KAJIAN HISTORIS DAN LANDASAN TEORI	
A. <i>Musik Instrumental</i>	19
B. Terapi Musik.....	32
C. Remaja.....	40

BAB III:	PEMBAHASAN	
	A. Penerapan Musik Instrumental di BE Psychology Kediri	42
	B. Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 Hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri....	56
BAB IV:	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	59
	B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		64



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan setiap individu yang selalu berubah-ubah dalam menjalankan kehidupan, tentunya banyak hal yang harus dilakukan dan dilewati oleh setiap individu tanpa terkecuali, bahkan saat usia masih berada pada masa anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia, tidak lepas dari yang dinamakan proses perjalanan kehidupan, baik perjalanan hidup yang menyenangkan, hingga perjalanan hidup yang kurang menyenangkan yang dapat terjadi dalam kehidupan setiap individu.

Tidak semua individu mampu menjalankan kehidupan dengan baik, dan lancar, atau tidak semua individu dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan, adapun individu yang belum mampu untuk menjalani dan mengatasi proses perjalanan hidup, terutama dalam perjalanan hidup yang kurang menyenangkan dalam kehidupan, seperti halnya adanya tekanan, dorongan, serta tuntutan yang mengharuskan individu untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik dalam semua hal, baik dari sisi kepribadian, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, hingga pertemanan.

Kehidupan alangkah lebih mudah apabila semua tuntutan, semua kebutuhan dapat terpenuhi dengan mudah tanpa adanya hambatan-hambatan. Namun setiap individu tentunya haruslah berusaha agar dapat mencapai tujuan tersebut. Adanya hambatan, halangan, dan kesukaran yang muncul

dalam berusaha merupakan suatu stressor bagi individu, dan apabila stressor tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka dapat menjadi stres. Stressor dapat menimbulkan beberapa keadaan yang dapat menjadikan sumber stres yaitu, frustrasi, konflik, tekanan.

Psikologi memiliki banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk mengelola dan menurunkan kesehatan mental, di antaranya ialah, pelatihan relaksasi, kognitif perilaku, manajemen stres, terapi relaksasi, terapi zikir, terapi musik, *mindfulness* dan lain sebagainya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres.

Penelitian Anggraieni & Subandi (2014) juga menemukan hasil bahwa terapi relaksasi zikir dapat menurunkan stres, dan hasil Penelitian Cahyono & Koentjoro (2015) juga menemukan hasil bahwa *Appreciative Inquiry Coaching* dapat menurunkan stres. Selain itu penelitian Willianto & Adiyanti (2012) menemukan bahwa terapi musik kognitif perilaku dapat menurunkan stres. Banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan mengelola stres, salah satu ialah terapi musik.

Terapi musik yang diterima klien disesuaikan secara fleksibel dengan memperhatikan tingkat usia, terapi musik bekerja langsung pada sasaran dengan tujuan terapi yang spesifik. Sasaran yang hendak dicapai termasuk komunikasi, intelektual, motorik, emosi, dan keterampilan sosial (dalam Djohan, 2009). Staum (Djohan, 2009), mengatakan bahwa terapi musik merupakan sebuah aplikasi yang unik dalam membantu meningkatkan

kualitas hidup seseorang dengan menghasilkan perubahan positif dalam perilaku.

Musik merupakan sebuah paduan rangsang suara yang membentuk getaran yang dapat memberikan rangsang pada penginderaan, organ tubuh dan emosi. Dapat diartikan, seseorang yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar-kelenjar di dalamnya (Nilsson, 2009: 8-10).

BE Psychology adalah pusat layanan psikologi yang siap membantu dalam melaksanakan: Asesmen Psikologi, Psikotes, Seminar, Psikoedukasi, Parenting, Konsultasi/Konseling dan Psikoterapi/terapi psikologi. BE Psychology menyediakan layanan konsultasi psikologi yang dapat membantu mengidentifikasi potensi individu/kelompok serta membantu mengatasi permasalahan dalam bidang pendidikan, organisasi, pribadi maupun keluarga. Dengan tenaga psikolog profesional, individu/kelompok akan difasilitasi untuk lebih mengenal potensi diri dan mampu melakukan upaya optimalisasi. Alasan pemilihan tempat di BE Psychology Kediri karena di lembaga ini diterapkannya terapi yang menggunakan berbagai metode teraori yang salah satunya menggunakan musik instrumental dalam proses terapi meningkatkan kesehatan mental pada klien, yang membuat penulis memilih tema skripsi ini. Selain itu di BE Psychology Kediri terdapat beberapa pasien yang memiliki rentang usia sesuai kategori remaja (10-24 tahun).

Salah satu terapi metode terapi yang terapkan di lembaga BE Psychology Kediri merupakan terapi musik yaitu dengan mendengarkan

musik terapi instrumental. Musik instrumental yang di pilih yaitu musik instrumental piano yang disertai suara alam di dalamnya. Saat di terapi dengan musik instrumental, klien diharapkan untuk tenang dan rileks. Klien di persilahkan duduk di kursi yang nyaman yang telah disediakan oleh lembaga BE Psychology. Setelah itu klien di terapi dengan proses yang diterapkan sesuai panduan lembaga BE Psychology Kediri. Dengan mendengarkan musik terapi instrumental, diharapkan dapat membantu memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi juga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka pokok permasalahan dirumuskan dalam pertanyaan berikut:

1. Bagaimana penerapan musik instrumental di BE Psychology Kediri?
2. Bagaimana peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang disebutkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan musik instrumental di BE Psychology Kediri.
2. Untuk mengetahui peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian tentang Pengaruh Musik Terapi Instrumental untuk Kesehatan Mental Remaja di BE Psychology Kediri ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Secara Teoritis

Musik terapi instrumental diharapkan dapat memberikan ketenangan jiwa dan pikiran untuk kesehatan mental remaja di BE Psychology Kediri dan diharapkan dapat berguna bagi penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Dapat memberikan informasi bahan masukan, serta acuan untuk dijadikan pertimbangan dalam usaha meningkatkan kondisi kesehatan jiwa dan mental remaja melalui musik instrumental di BE Psychology Kediri.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam suatu penelitian diperlukan dukungan hasil-hasil penelitian yang telah ada sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian tersebut, beberapa karya tulis yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini yaitu:

Penelitian Dwi Esti Wulandari (2012) dengan judul *Karawitan sebagai Terapi Musik Anak Autis (Studi Kasus Pada Empat Anak di Sekolah Khusus Autisme Bina Anggota Yogyakarta)*. Penelitian tersebut mengkaji tentang sejarah dan perkembangan terapi musik, tahapan pelaksanaan terapi musik karawitan pada anak autis di sekolah Bina

Anggata Yogyakarta dan Bentuk terapi musik dalam meningkatkan komunikasi anak autis di Sekolah Bina Anggata Yogyakarta. Dalam Skripsi ini metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam skripsi ini yaitu dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil terapi musik karawitan di sekolah Bina Anggita Yogyakarta memberikan rasa percaya diri, memperjelas dan memperlancar bicara serta meningkatkan kebugaran dan merangsang siswa-siswi agar lebih terpacu untuk melakukan aktifitas yang terarah.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya penulis lebih memfokuskan pada tahap-tahap pelaksanaan terapi musik yang dilaksanakan di BE Psychology Kediri. Sedangkan pada skripsi Dwi Esti Wulandari lebih memfokuskan pada efektifitas terapi musik yang diberikan oleh terapis untuk meningkatkan komunikasi anak autis di Sekolah Khusus Bina Anggita Yogyakarta, Subjek dan tempat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda. Persamaan dalam skripsi ini yaitu sama-sama meneliti tentang terapi musik.

Penelitian Putri Gondokusumo (2018) dengan judul “*Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (Studi Kasus Padukuhan Jowah, Desa Sidoluhur, Godean, Sleman, DIY)*”. Dalam Skripsi ini metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian deskripsi kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian

tersebut mengkaji tentang Bagaimana Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap masyarakat terhadap orang dengan gangguan kejiwaan di padukuhan jowah sudah menunjukkan sikap penerimaan, masyarakat mengakui dan menghargai individu yang mengalami gangguan kejiwaan yang berada dilingkungannya. Masyarakat padukuhan Jowah juga tidak lupa untuk melibatkan ODGJ dalam kegiatan-kegiatan masyarakat yang ada tanpa paksaan serta memberikan peran-peran tertentu.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu mengenai subjek yang diteliti, sama-sama meneliti tentang kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya yaitu mengenai tema yang diteliti dan tempat penelitian yang berbeda.

Penelitian yang ditulis oleh Nicki Yutapratama (2016) yang berjudul "*Pengaruh Terapi Musik Instrumental dalam Pembelajaran Terhadap Perilaku Inatensi pada Anak ADHD Kelas III di SDN Gejayan*" membahas tentang bagaimana perilaku inatensi pada anak menjadi lebih terkontrol setelah adanya terapi menggunakan musik instrumental. Penerapan terapi musik instrumental tersebut dapat dilihat dari perilaku inatensi yang berkurang, dimana anak mengalami gangguan pemusatan perhatian saat pembelajaran sedang berlangsung. Peneliti membuktikan dengan adanya terapi musik instrumental, dapat menunjukkan penurunan frekuensi perilaku antensi pada anak.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu mengenai subjek yang diteliti, sama-sama meneliti tentang kesehatan mental dan terapi musik. Sedangkan perbedaannya yaitu mengenai tema yang diteliti dan tempat penelitian yang berbeda yaitu musik Instrumental untuk kesehatan mental remaja berdasarkan usia 10 sampai 24 tahun.

Penelitian Wiebe (2007) tentang “*ADHD, the Classroom and Musik: A Case Study*” mengemukakan bahwa dengan mendengarkan musik kesukaannya, seorang remaja yang didiagnosis ADHD, sebuah gejala kurang perhatian yang disertai hiperaktifitas, mampu meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah maupun saat mengerjakan pekerjaan rumah, meningkatkan kemampuan mengingat informasi, menumbuhkan sikap positif terhadap tugas sekolah. Penggunaan metode terapi musik dapat membentuk perilaku yang diharapkan dengan memperdengarkan musik instrumental sebagai *reinforcement* ketika saat pembelajaran berlangsung. Penelitian diatas menunjukkan bahwa strategi pemberian musik instrumental cukup efektif untuk mengurangi perilaku inatensi pada anak ADHD.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu mengenai subjek yang diteliti, sama-sama meneliti tentang kesehatan mental dan terapi musik. Sedangkan perbedaannya yaitu mengenai tema yang diteliti yaitu perilaku inatensi pada anak

ADHD dan kesehatan mental remaja berdasarkan usia 10 sampai 24 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh John, S., Verma, S. K. dan Khanna, G. L. (2010) dengan judul "*The Effect of Musik Therapy on Salivary Cortisol as a Reliable Marker of Pre Competition Stress in Shooting Performance*". Penelitian membahas tentang pengaruh musik terapi terhadap kortisol saliva sebagai penanda stres pra-kompetisi dalam pertunjukan menembak. Populasi dalam penelitian ini adalah penembak laki-laki yang berjumlah 100 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 50 orang kelompok eksperimen dan 50 orang kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest design with control group*. Hasil dari penelitian yaitu dalam kelompok eksperimental, nilai rata-rata dari saliva kortisol memiliki statistik signifikan menurun dari nilai dasar dari 1,33-0,53 di hari ke-29 dan 0,91 di hari ke-36 yang signifikan secara statistik ($F = 1,20$; $p < 0,001$). Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai rata-rata dari saliva kortisol telah statistik signifikan meningkat dari nilai dasar dari 1,33-1,95 di hari ke-29 dan 1,60 di hari ke-36 yang signifikan secara statistik ($F = 577,48$; $p < 0,001$). Kesimpulannya bahwa efek dari musik dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan nilai saliva kortisol secara signifikan dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai saliva kortisol secara signifikan.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu mengenai subjek yang diteliti, sama-sama meneliti tentang terapi musik. Sedangkan perbedaannya yaitu mengenai tema yang diteliti yaitu *kortisol saliva* yang berhubungan dengan masalah tingkat stress pada *athlete* penembak rentang usia 29-32 tahun dan kesehatan mental remaja berdasarkan usia 10 sampai 24 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Hendricks, C. B (2001) yang berjudul "*A study of the use of musik therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression.*" Penelitian ini membahas depresi remaja dengan penjabaran masalah kesehatan mental yang serius yang menyebabkan perasaan sedih yang terus-menerus dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-18 tahun yang mengalami depresi. Pengukuran tingkat depresi dilakukan dengan menggunakan *beck depression inventory and the piers-harris self concept scale*. Metode yang digunakan adalah *quasi eksperiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik terapi musik berkorelasi positif dengan pengurangan skor depresi dengan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,0001$) antara kelompok yang menggunakan teknik-teknik terapi musik dan kelompok yang tidak menggunakan teknik terapi musik.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu mengenai subjek yang diteliti, sama-sama meneliti

tentang terapi musik. Sedangkan perbedaanya yaitu mengenai metodologi penelitian dan subjek penelitian antara uji eksperimen dan deskriptif kualitatif musik Instrumental untuk kesehatan mental remaja berdasarkan usia 10 sampai 24 tahun.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2013), penelitian kualitatif berupaya mengkonstruksi makna tentang suatu fenomena berdasarkan pandangan partisipan. Informasi yang dikumpulkan oleh penelitian kualitatif berupa data deskriptif berupa kata-kata atau bahasa tentang fenomena sosial yang menjadi objek penelitian, data tersebut tidak berupa angka atau statistik.

Selain itu, penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif tidak akan mencari kausalitas (sebab-akibat), melainkan mengedepankan temuan yang bersifat timbal balik dengan menjelaskan fenomena / peristiwa yang menjadi objek penelitian (Neuman, 2015). Pemilihan pendekatan kualitatif merupakan konsekuensi dari pemilihan paradigma interpretif, penggunaan pendekatan kualitatif akan membantu penelitian menjelaskan secara sistematis dan komprehensif mengenai peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri.

Dalam hal ini, melalui penyelidikan pendahuluan, penelitian telah mengidentifikasi apa yang akan diteliti, yaitu peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri. Oleh karena itu, peneliti memilih jenis penelitian deskriptif.

2. Fokus Penelitian

Fokus adalah fokus masalah dalam sebuah penelitian (Moleong, 2011). Dengan memahami fokus penelitian, seorang peneliti akan dengan mudah dapat menentukan rumusan masalah. Dalam hal ini (Moleong, 2011: 93) menjelaskan bahwa ada dua tujuan yang ingin dicapai: pertama, pemfokusan dapat membatasi studi; kedua, penetapan fungsi yang bertujuan untuk memenuhi kriteria masuk dan keluarnya informasi. Fokus penelitian berisi tentang pernyataan yang berkaitan dengan masalah yang akan di analisis pada skripsi ini. Dengan menetapkan fokus yang jelas, maka peneliti dapat dengan mudah mengambil keputusan yang tepat mengenai data mana yang akan dikumpulkan dan data mana yang tidak perlu digunakan (Moelong, 2014: 94).

3. Lokasi dan Obyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di BE Psychology Kediri, yang beralamatkan di Regency, Perumahan Joloarto, Blk. B No.9, Manisrenggo, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur 64129.

4. Jenis Data

Jenis data utama dari penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain (Moleong, 2011: 157). Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder: Data primer merupakan sumber pertama dimana data dihasilkan (Bungin, 2012: 129). Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah wawancara dalam peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri. Sedangkan data sekunder adalah data yang tidak dikumpulkan secara langsung oleh pihak yang berkepentingan dengan data tersebut. Data sekunder dalam penelitian ini adalah dokumentasi penulis berupa foto, transkrip, jurnal terkait peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri.

5. Teknik Pengumpulan Data

Data kualitatif merupakan hasil pengumpulan data dan informasi dengan berbagai teknik pengumpulan data, seperti wawancara, menggambar, FGD, dan lain-lain. Semua data dan informasi diperoleh dan dianalisis (Patilima, 2011: 91). Adapun proses pengumpulan datanya, penulis menggunakan teknik pengumpulan data yaitu analisis deskriptif tentang peran musik

instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri, diantaranya:

a. Observasi

Dalam buku Creswell (2015) disebutkan observasi berdasarkan pada dua bentuk keterlibatan, yaitu partisipasi dan pengamatan. Tipe observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu partisipasi sebagai pengamat, artinya peneliti berpartisipasi dalam aktivitas di tempat penelitian. Observasi dilakukan kepada subjek dengan mengamati proses terapi mereka pada saat konsultasi di *BE Psychology Kediri*.

b. Wawancara

Tipe wawancara yang digunakan penulis dalam penelitian ini yaitu wawancara pribadi yang dilakukan satu orang peneliti (penulis) dengan satu orang responden secara langsung kepada subjek yang profesional di bidangnya dan juga wawancara kepada klien melalui aplikasi media sosial yaitu *WhatsApp*.

c. Dokumentasi

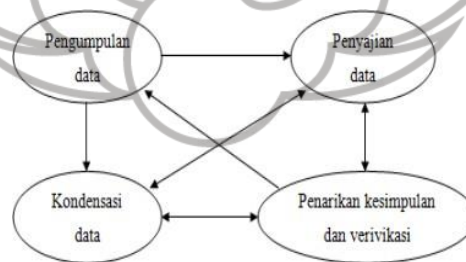
Sumber data pada suatu penelitian melibatkan beberapa aspek yaitu objek penelitian, tempat, waktu, orang-orang yang terlibat, serta aktivitas yang didapatkan melalui keterlibatan orang-orang tersebut. Teknik dokumentasi berkaitan dengan sumber data terakhir, hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok. Dokumentasi dipergunakan untuk mencari dan melengkapi data yang belum diperoleh

dari hasil observasi dan wawancara. Dokumentasi pada penelitian ini berupa foto dan *full score*.

6. Teknik Pengolahan Data

Hasil dari analisis data tersebut selanjutnya disusun dalam bentuk laporan dengan teknik deskriptif analisis, yaitu dengan cara mendeskripsikan keterangan-keterangan atau data-data yang telah terkumpul dan dianalisis berdasarkan teori-teori yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Sesuai dengan jenis penelitian di atas, peneliti menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (2014) untuk menganalisis data penelitian. Kegiatan dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga selesai, sehingga datanya jenuh. Model interaktifnya adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Analisis Interaktif Lapang Miles, Huberman, Saldana (2014)

Komponen analisis data model interaktif dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, pengumpulan data. Pada tahap ini pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan studi dokumen. Pengumpulan data melalui wawancara dalam bentuk teks transkrip, dan studi

dokumen dalam bentuk teks naratif. Ketiga teknik pengumpulan data tersebut saling melengkapi sehingga menghasilkan data yang mendalam dan komprehensif.

Kedua, kondensasi data. Pada tahap ini data diperoleh melalui wawancara, dan studi dokumen akan dirangkum. Intinya, data yang diperoleh disederhanakan, difokuskan, dan diabstraksikan. Kondensasi data berbeda dengan reduksi data. Jika reduksi data berarti hanya mengambil data yang berkaitan dengan rumusan masalah (datadisposal), maka kondensasi data mengumpulkan semua data untuk dirangkum dalam bentuk deskripsi. Dengan memadatkan data, dimungkinkan untuk menemukan informasi penting di luar rumusan masalah yang diajukan, sehingga dapat mendukung jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus instrumental.

Ketiga, penyajian data. Pada tahap ini data yang seragam dalam bentuk tulisan dan memiliki alur tema yang jelas kemudian akan dikelompokkan atau dikategorikan dalam bentuk yang lebih sederhana. Bentuk sederhana ini berupa tema, subtema, dan diakhiri dengan pengkodean setiap kutipan dari pengelompokan kategorisasi.

Keempat, kesimpulan atau verifikasi. Pada tahap ini mengarah pada menjawab rumusan masalah, tujuan penelitian, dan fokus penelitian. Pada tahap ini masih dibagi menjadi tiga tahap lagi. Pertama, menjelaskan hasil subkategorisasi tema. Kedua,

menjelaskan hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Ketiga, menarik kesimpulan dari tema-tema yang telah dikategorisasikan untuk menjawab rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian.

7. Etika Penelitian

Pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan baik peneliti maupun orang yang diteliti (subjek penelitian) serta masyarakat yang akan berdampak pada hasil penelitian (Notoatmodjo, 2012: 202). Penelitian yang menggunakan subjek manusia tidak boleh bertentangan dengan nilai-nilai etika penelitian. Sehingga tujuan yang dirumuskan juga harus sesuai dengan nilai-nilai etika dalam arti dapat melindungi hak-hak responden (Setiadi, 2007: 307).

a. Lembar Persetujuan Penelitian (*Informed Consent*)

Bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden penelitian menggunakan lembar kesepakatan (Hidayat, 2014: 83). Lembar informed consent diberikan kepada calon subjek penelitian sebelum penelitian dilakukan agar responden memahami maksud dan tujuan penelitian serta dampak atau akibat yang mungkin terjadi pada saat pengumpulan data penelitian.

b. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Permasalahan yang memberikan jaminan dalam menggunakan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan nama responden pada

lembar wawancara (Hidayat, 2014: 83). Peneliti tidak boleh mencantumkan nama subjek penelitian dalam lembar pengumpulan data untuk menjaga kerahasiaan identitasnya. Lembar tersebut hanya diberi kode tertentu oleh peneliti.

c. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun hal-hal lain yang menyangkut responden (Hidayat, 2014: 83). Penyajian hasil penelitian hanya pada data tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian dan tidak peka terhadap subjek penelitian.

