

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan penerapan musik instrumental secara profesional yang diberikan terhadap klien oleh BE Psychology Kediri dengan tahapan penerapan seperti asesmen, perencanaan, intervensi, dan evaluasi. Program terapi yang dilakukan di BE Psikologi Kediri adalah memberikan bimbingan terhadap permasalahan yang dialami dengan diselingi musik instrumental sebagai media pendamping dalam meringankan permasalahan yang dihadapi.

Musik instrumental memberikan peran yang positif yang sangat berpengaruh dalam peningkatan kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri. Komposisi musik juga didasarkan pada kebutuhan setiap klien yang memiliki keluhan kesehatan mental. Musik yang sering sukses dan digunakan dalam psikologi BE Kediri adalah musik karya Peder B. Helland yang berjudul "*Relaxing Piano Music, Music Sleep, Sounds of Water, Relaxing Music, Meditation Music*". Musik ini diterbitkan melalui beberapa *platform* seperti: *Spotify, Apple Music, Youtube music, Amazon Music, Joox dan Deezer*.

B. Saran

1. BE Psychology Kediri seharusnya dikembangkan lagi pelayanan administrasi dan memberikan pelayanan terapi musik terbaik pada remaja usia 10 hingga 24 tahun dampingan dan juga menambah fasilitas-fasilitas untuk terapi musik yang menunjang seperti peredam dan *sound system* pada ruangan terapi menjadi lebih baik lagi.
2. Hendaknya lembaga BE Psychology meningkatkan pengetahuan tentang terapi musik instrumental dalam memberikan metode terapi musik instrumental yang lebih tepat dan akurat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun.
3. Perlu dikembangkan lagi kemampuan membuka obrolan agar remaja usia 10 hingga 24 tahun yang mempunyai masalah bisa lebih terbuka dan juga memperbanyak evaluasi dari berbagai kasus yang telah ditanganinya sehingga bisa menjadi lebih baik untuk kedepannya.
4. Hendaknya pihak keluarga lebih memberikan dukungan semangat dan pendampingan terhadap pasien, agar keluarga lebih mengetahui bagaimana perkembangan pasien.
5. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja dengan lebih mendalam lagi dan informan yang lebih banyak lagi agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih umum terkait upaya-upaya mencapai peningkatan kesehatan mental remaja melalui musik instrumental sebagai media terapi penyembuhan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. (2011). *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Yogyakarta: Laksana.
- American Music Therapy Association. (2008). *Music therapy mental health – evidence based practice support*. (http://www.music_therapy.org/factsheet/b.b.psychopathology.pdf). diperoleh tanggal 24 Januari 2022)
- Brunner & Suddarth (Edisi 8ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Djohan 2006, Terapi Musik Teori dan Aplikasi, Yogyakarta : Galang Press
- Dayat Suryana. (2012). *Terapi Musik*. http://books.google.co.id/books?id=fuCO5gqmoVcC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_vpt_buy#v=onepage&q&f=false diunduh pada tanggal 2 Januari 2022.
- Dian Anggraini Kusumajati. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta*. Jurnal Humaniora Vol.2 No.1 April 2011: 58-65.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik (teori dan aplikasi)*. Yogyakarta: Galang Press.
- Harsono. (1998). *Kepelatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: RemajaRosdakarya.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hendricks, C. B. (2001). *A study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression*. Dissertation Abstracts International, 62(2-A). (UMI No. AAT3005267).
- Hoffman, J. (1997). *Tuning in to the power of music, (Complimentary Therapy)* RN 60.(June 1997) 52-54.
- Howard, P. K., & A. Steinmann, R. (2010). *Sheehy's Emergency Nursing Principles And Practice (Sixth Edition ed.)*. St. Louis, Missouri: MOSBY Elsevier
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Indriya R. Dani dan Indri Guli. (2010). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.
- Komarudin. (2014). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Larasati, D. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- McCaffery, M. and Beebe, A. (1993) *Pain: Clinical Manual for Nursing Practice*. V.V. Mosby Company, Baltimore.
- Nyak Amir. (2012). *Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga*. *Jurnal penelitian dan evaluasi penelitian*. Tahun 16, nomor 1, 2012. Aceh: Universitas kuala banda aceh.
- Potter dan Perry, (2006) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan praktik* . Volume 1 edisi 4. Jakarta :EGC
- Prabowo, H dan Regina ,H.S (2007), *Tritmen meta musik untuk menurunkan stress*. <http://repository.gunadarma.ac.id>
- Price, S. A. dan Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses Penyakit*. Edisi 6, Volume 1. Jakarta: EGC.
- Purwanto, edi 2012 *Efek Musik Terhadap Perubahan Intesitas Nyeri Pada Pasien PostOperasi Diruang Bedah RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta*
- Rembulan, M. (2014). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Dan Aromatherapy Lavender Eyemask Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psiokologis Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Smeltzer & Bare, (2010), *Brunner &Suddarth's Textbook of Medical surgical Nursing, Volume 1*, Philadelphia; Lippincott Williams& Wilkins.
- Smeltzer, S. C. O. C., & Bare, B. G.(2002).*Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*
- Sole, M. L., Klein, D. G., & Moseley, M. J. (2009). *Introduction To Critical Care Nursing* (Fifth Edition ed ed.). St. Louis, Missouri: Sauders Elsevier.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif* Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suhartini. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta: Rieka Cipta
- Sulistiyorini, Etik (2014) *Efektifitas Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Waktu Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini dan Durasi Menyusu Bayi*.

Thesis. Padjajaran:Undip.

- Taqiyah, Z. (2016). Terapi Gangguan Jiwa Melalui Musik Instrumental di Panti Rehabilitasi Mental dan Narkotik Yayasan Citra Medika Banyumas. *Skripsi*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri.
- Timo Scheunemann. (2011). Futsal for Winners: Taktik dan Variasi Latihan Futsal. Malang: Dioma.
- Wigram, A., L. (2002). The effects of vibroacoustic therapy on clinical and non-clinical population. St. Georges Hospital Medical School London University. (Unpublished Dissertation Paper).
- Wigram, A., L. (2002). *The effects of vibroacoustic therapy on clinical and non-clinical population*. St. Georges Hospital Medical School London University. (Unpublished Dissertation Paper).
- Wisnu, H. (2013). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yuanitasari Lena. (2008). *Terapi Musik untuk Anak Balita Panduan untuk Mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Yutapratama, N. (2016). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Dalam Pembelajaran Kelas Terhadap Perilaku Inatensi Pada Anak ADHD Kelas III Di SDN Gejayan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zahra, M. (2016) Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Tugas Akhir Fisioterapi S1 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.