

Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri

Jurnal Musik: Artikel Hasil Penelitian Tugas Akhir



Oleh:

**Tenny Aprilia Sari
Mohamad Alfiah Akbar
Prima Dona Hapsari**

Volume 2022, No. 1, Juli 2022

**PROGRAM STUDI SARJANA MUSIK
JURUSAN MUSIK FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

2022

Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri

Tenny Aprilia Sari; Mohamad Alfiah Akbar; Prima Dona Hapsari

Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Jalan Parangtritis Km 6,5 Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Email: aprstenny@gmail.com; mohamadalfiahakbar@isi.ac.id; dona.hapsari@gmail.com

Abstract

Instrumental music affects not only one's composure but also one's physical and health, especially mental health. The purpose of this study is to learn the role instrumental music plays in mental health therapy for 10 to 24 year olds in BE Psychology Kediri. The music therapy here uses instrumental music with a type of relaxation music intended to restore and develop the psychological health of teens aged 10 to 24. This type of study falls into a descriptive field study using a qualitative approach. The subject of this study is between ages 10 and 24 and clinical psychologists who administer music therapy. In conducting data collection researchers using methods of interviews, observation and documentation. Whereas the method of data analysis used consists of data collection, data reduction, data display and deduction/verification. Applying therapy in be self-psychology is by providing guidance to problems interfaced with music asa helpful medium to alleviate the problems faced. The results of this study suggest that with the application of instrumental music to a high degree in the improvement in the mental health of a teenager. Often used in BE Psychology Kediri in self is Peder B. Helland's music entitled "Relaxing Piano Music, Music Sleep, Sounds of Water, Relaxing Music, Meditation Music" this music was published through several platforms such as Spotify, Apple Music, Youtube Music, Amazon Music, Joox and Deezer.

Key words: Music Therapy, Mental Health Therapy, Instrumental Music, BE Psychology

Abstrak

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

INTRODUKSI

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. Stresor 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. 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 termaksud 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 teraoi 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 metode terapi yang diterapkan 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.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan musik instrumental di BE Psychology Kediri, serta mengetahui peran musik instrumental untuk terapi kesehatan mental remaja usia 10 hingga 24 tahun di BE Psychology Kediri.

METODE PENELITIAN

Guna mencari jawaban dari rumusan permasalahan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan kualitatif. Proses penelitian dimulai dengan beberapa tahap pengumpulan data yaitu, obeservasi, wawancara, dan dokumentasi guna mencari sumber data secara langsung antara peneliti dan narasumber yang berkaitan dengan objek penelitian. Kemudian analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan terhadap data hasil studi atau data sekunder yang digunakan untuk menentukan fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penerapan Musik Instrumental di BE Psychology Kediri

1. BE Psychology Kediri

BE Psychology Kediri 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. Berikut data hasil wawancara dari narasumber di BE Psychology Kediri:

a. BE Psychology Kediri Menerapkan Musik Instrumental sebagai Media Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10-24 Tahun

Dalam penjabarannya dari wawancara dengan direktur BE Psychology Kediri penerapan musik instrumental berguna untuk mengurangi tingkat depresi dan kesehatan mental. Untuk penerapannya sendiri psikolog atau ahli melakukan pendekatan dengan klien dengan mengajukan beberapa pertanyaan tentang masalah yang dihadapi dan mencoba menyelesaikannya. Pada dasarnya pendekatan psikolog dengan client ditujukan untuk menyembuhkan permasalahan mental. Cara yang digunakan dengan komunikasi yang baik dan di putarkan musik instrumental agar perasan atau emosional klien lebih tenang.

b. Metode atau Cara Khusus yang Digunakan BE Psychology Kediri dalam Penerapan Musik Instrumental Sebagai Media Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10-24 Tahun

Dari wawancara dengan psikolog di BE Psychology Kediri, cara atau metode khusus dengan klien yang mengalami masalah pada kesehatan mental yaitu dengan memberikan musik instrumental yang disukai. Metode tersebut dijalankan ketika klien konsultasi dengan psikolog dan klien mulai mengarah atau bisa diajak komunikasi. Psikolog memberikan selingan musik yang didengarkan pada klien sampai klien terlihat tenang dan bisa diajak komunikasi sesuai permasalahan yang dialami. Akan tetapi ada beberapa kendala yang mungkin muncul dari proses tersebut,

Dijelaskan juga dari hasil wawancara tersebut terkadang jika musik instrument yang diputar tidak cocok untuk kondisi klien akan berakibat pada komunikasi yang

berlangsung. Maka dari itu pentingnya pemilihan musik yang pas untuk setiap masalah yang dihadapi klien.

c. Kendala yang Dihadapi BE Psychology Kediri dalam Menerapkan Penggunaan Musik Instrumental Sebagai Media Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10-24 Tahun

Dari wawancara dengan direktur di BE Psychology Kediri jarang ditemukan masalah atau kendala yang signifikan karena prosedur atau cara konsultasi sudah tertata dan sesuai SOP.

d. Pelaksanaan Kegiatan di BE Psychology Kediri untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10-24 Tahun

Terapi musik ialah suatu metode yang bertujuan untuk menyembuhkan, mengobati, menghilangkan suatu gangguan mental atau perilaku yang negatif terhadap klien dengan memanfaatkan alunan musik sebagai perantara terapis itu sendiri. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di BE Psychology Kediri untuk terapi kesehatan sangat beragam.

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa lembaga BE Psychology Kediri memberikan treatment sesuai kebutuhan kesehatan mental klien. Pemberian treatment atau perlakuan tersebut didasarkan pada seberapa tingkat kesehatan mental klien dan menyesuaikan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah.

e. Proses Terapi Musik Instrumental yang Dilakukan BE Psychology Kediri

Dari wawancara tersebut terlihat bahwa perlakuan BE Psychology Kediri menyesuaikan kendala-kendala yang dihadapi klien. Dilihat dari caranya juga berbeda dengan lembaga lain. Proses yang digunakan juga bervariasi dan tergantung pada kebutuhan klien.

f. Pemberian *Treatment* di BE Psychology Kediri untuk Remaja Usia 10-24 Tahun dalam Memahami atau Mengerti Musik Instrumental

Indikator keberhasilan *Treatment* di BE Psychology Kediri ditunjukkan pada hasil pencatatan frekuensi dari hari ke hari semakin menurun. Hal tersebut akan di evaluasi setiap harinya sampai klien yang memiliki permasalahan di kesehatan mentalnya bisa disembuhkan. Adapun treatment yang diterapkan berbeda beda tergantung klien yang berobat.

Dari penjelasan pada wawancara tersebut dilihat bahwa treatment yang diterapkan di BE Psychology Kediri untuk remaja usia 10-24 tahun dalam memahami atau mengerti

musik instrumental hanya ditujukan pada klien yang mengerti dan menyukai musik karena tidak semua musik dapat dipahami dengan baik oleh klien.

g. Jenis Musik Instrumental di BE Psychology Kediri Sebagai Media Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10-24 Tahun

Dari hasil wawancara tersebut banyak jenis musik yang digunakan di BE Psychology Kediri. Musik yang digunakan biasanya berupa musik instrumental piano akan tetapi tidak semua menyukai jenis musik tersebut, memang biasanya dan paling sering digunakan instrumental piano.

h. Tujuan dari Terapi Musik Instrumental di BE Psychology Kediri

Terapi musik instrumental adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang semua instrument musik dihasilkan melalui alat musik disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan.

Dalam wawancara dengan direktur di BE Psychology Kediri ada banyak tujuan penerapan musik instrumental sebagai sarana penyembuhan kesehatan mental. Tujuan tersebut antara lain: membantu klien mendapatkan kondisi yang rileks, kemudian membantu meningkatkan kesehatan mental klien, dan menjadikan klien merasa nyaman.

2. Klien di BE Psychology Kediri

a. Terapi Menggunakan Musik Instrumental di BE Psychology Kediri

Terapi musik instrumental adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang semua instrument musik dihasilkan melalui alat musik disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan.

Dari penjelasan informan berdasarkan wawancara di BE Psychology Kediri menyatakan musik istumental membawa kedamaian pada diri klien. Klien yang datang ke BE Psychology Kediri selalu memiliki permasalahan yang tidak bisa diselesaikan sendiri dan selalu merasa cemas akan tetapi ketika musik instrumental di putarkan mereka akan menjadi lebih tenang.

b. Pendapat Klien di BE Psychology Kediri tentang Musik Instrumental dalam Penerapan Terapi Musik Untuk Kesehatan Mental

Terapi musik adalah terapi menggunakan musik untuk mengatasi berbagai masalah sosial, emosional, dan perilaku; masalah kognitif, motorik, maupun indrawi pada seluruh individu dari segala usia.

Dari wawancara dengan klien penggunaan musik instrumental sangat membantu bagi kesehatan mental mereka. Klien juga merasa lebih tenang dalam semua pertanyaan yang di berikan psikolog, sehingga masalah demi masalah bisa teratasi.

c. Proses Terapi Menggunakan Musik Instrumental di BE Psychology Kediri

Terapi musik instrumental adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang semua intrument musik dihasilkan melalui alat musik disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan.

Dari penjelasan yang dikemukakan klien di BE Psychology Kediri proses terapi musik instrumental bertahap, sampai membuat klien tenang dan rileks dengan masalah yang dihadapi.

d. Penerapan Terapi Musik Intsrumental dalam Kehidupan Sehari-Hari di BE Psychology Kediri

Kehadiran musik sebagai bagian dari kehidupan manusia bukanlah hal yang baru. Setiap budaya di dunia memiliki musik yang khusus. 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).

Dari penjabaran klien yang sudah diwawancarai tidak semua musik diterima dan bisa digunakan untuk terapi. Pengaplikasian musik instrumental di lembaga BE Psychology Kediri didasarkan menurut gangguan mental yang sedang dihadapi dan kesukaan klien yang ditanyakan di asesmen awal. Sebenarnya musik instrumental disini fokus pada upaya peningkatan kesehatan mental pada klien, sehingga ketika klien mulai tenang psikolog akan memulai pendekatan terhadap masalah yang dihadapi.

e. Perbedaan Mendengarkan Musik Instrumental yang Didampingi Psikolog/Ahli dan Mandiri di BE Psychology Kediri

Secara umum, musik menciptakan gelombang getaran, dan getaran ini merangsang gendang telinga pendengaran. Rangsangan tersebut diteruskan ke susunan saraf pusat (limbic system) di pusat otak yang merupakan penyimpan memori, kemudian hipotalamus atau kelenjar pusat di susunan saraf pusat akan mengatur segala sesuatu untuk mengasosiasikan musik dengan reaksi tertentu. (Satidarma, 2004:17).

Dari wawancara tersebut, klien akan lebih nyaman jika ada psikolog yang mendampingi karena pada dasarnya ketika seseorang sendiri akan menambah tingkat stress

atau gangguan kesehatan mental. Dijelaskan juga ketika psikolog mendampingi, psikolog akan membantu menuntun jalannya musik yang didengarkan dalam proses terapi.

f. Pendapat Tentang Musik Instrumental di BE Psychology Kediri

Dari beberapa penjabaran wawancara dengan klien di BE Psychology Kediri, maka dapat dideskripsikan bahwa musik instrumental adalah rangkaian nada-nada dari suara yang disusun sedemikian rupa dan dikombinasikan dari berbagai sumber suara yang diambil dari satu alat musik atau lebih tanpa ada vokal, yang melibatkan hati, jiwa, dan pikiran baik bagi para klien yang mengalami gangguan pada kesehatan mental. Menurut pendapat mereka, musik instrumental dapat memberikan dampak yang positif pada peningkatan kesehatan mental yang sedang mereka hadapi.

g. Alasan Klien di BE Psychology Kediri Menerapkan Terapi Musik Instrumental di Masa Yang Akan Datang

Dari wawancara tersebut klien akan tetap menggunakan musik instrumental untuk mengurangi tingkat stress atau gangguan kesehatan mental mereka, meskipun tidak didampingi psikolog. Bagi mereka musik instrumental memberikan rasa tenang, rileks, dan damai. Selain itu musik juga dapat membuat kita merasakan kejadian bersama orang lain yang telah kita lalui bersamanya dan bisa menghindarkan diri kita dari keadaan yang monoton dan stres serta dapat mengendalikan emosi kita.

h. Pengaruh yang Ditimbulkan Musik Instrumental dalam Proses Terapi Penyembuhan Kesehatan Mental pada Klien di BE Psychology Kediri

Dari penjabaran wawancara klien pengaruh yang ditimbulkan sangat jelas untuk menurunkan tingkat stress atau gangguan kesehatan mental. Karena pada dasarnya musik instrumental yang digunakan oleh psikolog memberikan dampak baik pada klien yang sedang berkonsultasi.

i. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Terapi Menggunakan Musik Instrumental dalam Kehidupan/Aktivitas Sehari-Hari pada Klien di BE Psychology Kediri

Instrumental, tidak seperti lagu, adalah komposisi atau rekaman musik tanpa lirik atau musik vokal dalam bentuk apa pun, semua musik dihasilkan oleh alat musik. Secara khusus, istilah ini digunakan ketika merujuk pada musik populer, beberapa genre musik yang menggunakan elemen kecil dari suara manusia, seperti jazz, musik elektronik, dan sebagian besar musik klasik Eropa.

Dari penjelasan klien dengan diterapi menggunakan musik instrumental mereka lebih bisa mengontrol diri ketika ada masalah, dan lebih tenang bila menghadapi masalah

yang sama dimasa yang akan datang dibanding saat sebelum di terapi menggunakan musik instrumental tersebut.

3. Musik Instrumental yang Digunakan

Pada komposisi musik instrumental yang digunakan oleh lembaga BE Psychology ini, yaitu 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 Music, Youtube music, Amazon Music, Joox dan Deezer*. Peder B. Helland merupakan seorang komposer independen asal Norwegia yang membuat musik instrumental dalam berbagai genre. Dia paling dikenal karena musik santainya yang dirilis melalui labelnya sendiri yaitu *Soothing Relaxation*.

Lagu ini dimainkan dalam tangga nada G Mayor. Seorang ahli teori dan komposer musik Jerman, John Mattheson memaparkan dalam tulisannya pada tahun 1713, yang ditemukan kembali dan diterjemahkan oleh Rita Steblin dalam bukunya yang berjudul "*A History of Key Characteristics in the 18th and Early 19th Centuries in 1983*" menyebutkan bahwa musik dengan kunci G Mayor memberikan nuansa serius, pedesaan, fantasi, tenang, lembut, dan syukur. Kunci G Mayor ini merupakan kunci lembut yang penuh kedamaian. Musik ini cocok digunakan untuk terapi kesehatan mental karena memberikan ketenangan dan kedamaian. Pakar teori musik Swiss, Gustav Guldenstein dalam bukunya yang berjudul "*Theorie der Tonart*" menggambarkan bahwa akord mayor secara simbolis membentuk kesadaran yang sesuai dengan perasaan dan kepuasan batin yang tenang.

Musik instrumental piano karya Peder B. Helland ini terdapat penambahan suara-suara dari alam seperti suara aliran air dan kicauan burung. Dengan adanya penambahan suara alam, dapat menambahkan kesan musikal yang damai, tenang, dan bebas. Saat memainkan bagian melodi, komposer menggunakan efek pada pedal damper atau biasa disebut pedal sustain, pedal bagian paling kanan pada piano. Pedal ini berfungsi untuk mendapatkan suara melodi yang bersambungan antara satu notasi ke notasi lain tanpa terputus-putus, agar notasi yang dimainkan akan terus berbunyi dan memungkinkan senar bergetar bahkan setelah kunci dilepaskan (Adler, 2002: 481).

Efek pedal sustain ini pada melodi yang dimainkan membentuk sebuah kesinambungan dengan suara alam seperti suara aliran air dan suara kicauan burung pada musik ini. Menurut penulis, adanya sustain dan suara air di sini dimaksudkan untuk

membuat alam bawah sadar seseorang yang mendengar menjadi lebih rileks dan natural, sehingga proses relaksasi maupun terapi dapat berjalan dengan baik.

Musik ini bertempo *Andante Moderato* yaitu bertempo sedang, sedikit lebih lambat dari *andante*. Komposisi ini bersukat 4/4. Bentuk musik pada lagu ini merupakan bentuk musik program. Musik program termasuk dalam kategori *free form* atau komposisi musik dalam bentuk bebas. Tidak ada aturan atau teknik penulisan yang baku, karena bagian-bagian dari keseluruhan komposisi berdasarkan cerita atau puisi. Motif-motif melodi dalam musik program diciptakan berdasarkan imajinasi komponis untuk mewakili dan menggambarkan suatu tokoh tertentu, suasana ataupun karakter (Stein, 1979: 171).

Komposisi musik ini mempunyai banyak bagian, namun dalam proses analisisnya, penulis menganalisis 6 kalimat, dikarenakan frase komposisi musik ditutup tiap 6 kalimat. Hasil analisis ini terdiri dari 3 kalimat tanya dan 3 kalimat jawab. Dari birama pertama, progresi akord I-IV diulang terus pada birama selanjutnya hingga ditutup pada birama keenam dengan akord I-V. Progresi akord ini diulang secara terus-menerus hingga berakhir di menit 6:04. Komposisi musik ini juga diulang secara terus-menerus hingga mendapatkan hasil rekaman musik yang berdurasi 3 jam. Komposisi ini tidak memfokuskan pada harmoni, melodi, atau ritme yang rumit, namun lebih menekankan pada bentuk musik yang sederhana yang dapat membantu seseorang dalam relaksasi maupun terapi.

B. Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 Hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri

Terapi di BE Psychology Kediri memberikan pendampingan yang diberikan secara profesional kepada seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental pada remaja usia 10 sampai 24 tahun agar individu tersebut keluar dari masalah dan mencapai ketenangan dalam hidupnya. Program 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. Dengan penerapan musik instrumental yang diberikan sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Komposisi musik juga didasarkan pada kebutuhan setiap pasien 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 Musik, Youtube musik, Amazon Musik, Joox dan Deezer*.

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*.

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: Remaja Rosdakarya.
- 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 EmergencyNursing 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
- Sulistyorini, 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.