

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Adanya permasalahan dalam hubungan suami istri merupakan hal yang lumrah, namun apabila tidak teratasi dapat berujung pada retaknya hubungan dan terjadi perceraian. Perceraian mengakibatkan anak yang seharusnya tumbuh dan berkembang dalam keluarga yang utuh kini tidak tinggal dengan kedua orangtuanya lagi dalam satu rumah. Banyaknya perceraian yang terjadi menyebabkan munculnya fenomena sosial yang dikenal dengan *broken home*. Menurut data statistik, kasus perceraian yang terjadi di Indonesia memang mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Dilansir dari laman kepri.kemenag.go.id (2023), Hasbi menyebutkan jumlah kasus perceraian di Indonesia berdasarkan data pada 2022 mencapai 516.334 kasus, meningkat 15% jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Tingginya tingkat perceraian ini terjadi karena beberapa faktor antara lain perselisihan atau pertengkaran, ekonomi, dan meninggalkan salah satu pihak. Maraknya perceraian yang terjadi ini tidak hanya berdampak kepada mantan pasangan suami dan istri, namun juga berimbas kepada anak. Perceraian membawa akibat yang buruk terhadap anak, mulai dari masalah perekonomian, terjadinya perubahan perilaku dan munculnya masalah emosional. Hal ini menjadi masalah yang tidak mudah untuk dimengerti oleh anak, bahkan malah mengakibatkan anak menjadi terkejut, kecewa, dan marah.

Marah merupakan salah satu emosi yang biasanya dirasakan ketika mendapat sesuatu terjadi tidak sesuai dengan apa yang diinginkan maupun mendapat perlakuan atau perkataan yang tidak menyenangkan dari orang lain. Marah juga masih dapat dirasakan walaupun kejadiannya sudah lampau, sebagai contoh dilansir dari laman jatim.tribunnews.com (2023) *public figure* berinisial AH yang merupakan salah satu anak *broken home* masih merasa marah akibat perceraian kedua orang tuanya yang terjadi belasan tahun yang lalu. Walaupun sudah terjadi lama dan sudah saling menjalani kehidupan masing masing, kejadian tersebut masih sering terbayang sampai saat ini dan menyebabkan ia menjadi seseorang pemilih dan sensitif. *Public figure* lainnya yg berinisial KA juga masih marah akibat perceraian kedua orang tuanya belasan tahun yang lalu. Dikutip dari laman batam.tribunnews.com, hal ini terjadi akibat ayahnya mengingkari janji setelah perceraian terjadi. Ia pun memendam marahnya dengan tidak ingin menemui bahkan menatap wajah ayahnya selama 11 tahun.

Tak jarang sebagian orang memilih diam saat marah. Diam dipilih karena beberapa alasan seperti tidak bisa mengekspresikan kemarahannya dengan baik, tidak ingin menyesali tindakan yang dilakukan nantinya, gampang menangis sehingga malu saat terlihat lemah di depan orang lain, kesulitan dalam menyusun kata – kata untuk mengutarakan marah, dan menganggap diam dapat memberikan efek jera karena ingin yang bersangkutan merasa bersalah dan tidak membuat marah lagi. Namun seseorang yang marah dalam diam juga dapat berujung pada melukai diri sendiri, baik secara fisik maupun secara mental.

Kasus *Self-harm* (melukai diri sendiri) sempat marak terjadi di kalangan remaja. Dalam kasus perceraian orang tua, di Medan (2022) terdapat beberapa remaja perempuan melakukan *self-harm* untuk mengatasi tekanan emosional yang mereka alami. Melalui tindakan melukai diri sendiri ini, mereka berusaha mengalihkan perhatian dari emosi marah yang kompleks akibat perceraian orang tuanya. Meskipun kemudian muncul rasa bersalah setelah melakukan tindakan tersebut, tindakan ini dianggap dapat memberikan rasa lega walau hanya sementara. Kasus serupa juga ditemukan di Salatiga (2021), seorang remaja laki – laki melaporkan bahwa ia melakukan *self-harm* ketika merasa tertekan akibat konflik yang terjadi di rumah setelah perceraian orang tuanya. Ia menyatakan bahwa tindakan tersebut membuatnya merasa lebih tenang meskipun ia tidak menyadari bahwa ia sedang melakukan *self-harm* seperti menggenggam tangan dengan sangat kuat hingga telapak tangannya terasa sakit maupun diam merenung menyalahkan diri sendiri.

Emosi marah yang tidak dapat dikendalikan atau pun disalurkan dengan baik tak hanya dapat mengganggu kehidupan sosial, namun juga dapat berdampak bagi kesehatan. Dilansir dari laman kompas.com (2023), terdapat beberapa efek buruk yang disebabkan oleh marah bagi kesehatan yang harus diwaspadai, salah satunya adalah sulit tidur dan dapat mengganggu kesehatan jantung. Kemungkinan seseorang terkena serangan jantung meningkat berlipat ganda dalam dua jam setelah marah yang sampai meledak – ledak.

Menurut Kasandra dalam wawancara dengan pihak CNNIndonesia.com (2021), berbagai pengalaman hidup akan menentukan bagaimana kemudian

seseorang mengambil keputusan terhadap dorongan emosi dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Luapan emosi yang meledak – ledak disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang mengendalikan emosi tersebut. Salah satu cara yang dilakukan untuk mereduksi marah adalah dengan mendengarkan musik. Musik dirasa memberikan ruang nyaman pada pendengarnya untuk menjalin hubungan antara dirinya dan emosi yang sedang dirasakan. Sehingga beberapa orang memilih mendengarkan musik untuk meredakan bahkan menghilangkan marah mereka.

Musik dapat membantu individu mengekspresikan emosi mereka yang memberikan saluran ekspresi yang aman dan memiliki efek terapeutik. Cara ini juga mendukung individu dalam mengatasi kecemasan dengan meningkatkan kesadaran akan emosi mereka dan membantu mencapai keseimbangan yang lebih sehat antara id, ego, dan super ego. Inggit dalam laman kumparan.com (2023) mengatakan musik memiliki kemampuan untuk menurunkan tingkat hormon stres dalam tubuh, yang berkontribusi pada pengurangan kemarahan. Saat mendengarkan musik, terutama yang lembut dan teratur, tubuhnya dapat merespons dengan melepaskan hormon yang meningkatkan rasa aman dan menurunkan kortisol, yang merupakan hormon stres.

Laura juga berhasil melepaskan dirinya dari depresi yang dialami melalui media musik. Ia menjelaskan perjalanan kuliahnya di Berklee College of Music, Boston, dengan tujuan untuk menjadi komposer. Namun, di awal semester ia justru mengalami depresi. Ia sulit fokus kuliah dan beberapa kali bolos karena perasaannya tidak tenang. Situasi ini membuat Laura harus mengambil cuti

pendidikan dan kembali ke Indonesia untuk pemulihan diri. Selama satu tahun penyembuhan, tersadar bahwa musik dapat digunakan untuk memperbaiki perasaan, suasana hati (mood), dan membangkitkan semangat. Ia mengatakan di titik terendahnya, ia sadar musik punya pengaruh kuat. Mendengarkan musik bisa membuat mood jadi naik lagi, perasaan yang tadinya kesal dan marah bisa lebih terkontrol.

Andi seorang karyawan di salah satu *creative agency* juga menggunakan musik sebagai media untuk meredakan marahnya. Saat atasannya memberikan kritik yang dianggap tidak adil atas proyek yang sedang dikerjakannya, ia merasa sangat marah dan frustrasi namun hanya bisa diam. Dalam perjalanan pulang, ia memutar album band metal favoritnya dengan volume tinggi. Ia mulai menyanyikan lagu dengan menganggukkan kepala mengikuti irama, dan bahkan berteriak mengikuti vokalis saat di bagian refrain. Setelah 30 menit mendengarkan musik seperti ini, Andi merasa bahwa kemarahannya telah tersalurkan ke dalam musik. Ia merasa lebih tenang dan mampu memikirkan situasi di kantor dengan lebih jernih. Emosi marah yang terpendam dapat mengganggu kesejahteraan mental dan fisik, sehingga penting untuk menemukan cara yang efektif untuk menyalurkan emosi tersebut. Musik sebagai bentuk ekspresi seni, menawarkan saluran yang aman dan terapeutik untuk mengatasi emosi yang menyakitkan.

B. Rumusan Masalah

Respons emosi marah dapat berdampak negatif apabila tidak dapat dikendalikan dengan baik. Pengelolaan emosi termasuk stress di dalamnya sudah

banyak dilakukan baik dalam dunia medis maupun non-medis. Terutama akhir – akhir ini berkembang cukup pesat berbagai macam model psikoterapi untuk mengatasi maupun mengantisipasi kondisi mental tersebut. Salah satu upaya yang banyak dilakukan untuk mereduksi marah melalui penggunaan musik yang memiliki efek terapeutik. Sementara elemen musikal yang sering digunakan adalah intensitas suara keras karena dianalogikan dengan pengalaman katarsis dari reaksi kemarahan. Walaupun ada yang lebih suka keheningan saat merasa marah maka, penelitian ini akan melakukan eksperimen pada elemen musikal melalui komposisi musik berjudul “Acme”.

Pertanyaan Penelitian:

1. Apa saja aspek respons emosi marah yang dapat dijadikan sebagai konsep dalam penciptaan musik?
2. Bagaimana respons emosi marah diinterpretasikan ke dalam komposisi musik melalui pengolahan digital?

C. Tujuan dan Manfaat

Penelitian penciptaan ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui aspek respons emosi marah yang dapat dijadikan sebagai konsep dalam penciptaan musik
2. Memaparkan tahapan saat menginterpretasikan respons emosi marah ke dalam komposisi musik melalui pengolahan digital.

Manfaat dari penelitian penciptaan ini adalah :

1. Memberikan pemahaman mengenai aspek respons emosi marah yang dapat dijadikan sebagai konsep dalam penciptaan musik

2. Memberikan pemahaman mengenai tahapan saat menginterpretasikan respons emosi marah ke dalam komposisi musik melalui pengolahan digital

