

BAB II. MENJAGA KESEIMBANGAN MENTAL SAAT COVID-19 DENGAN MUSIK

II.1 Kesehatan Mental

Dalam kehidupan, manusia sering mengalami peristiwa – peristiwa baik atau buruk yang dapat membentuk mental, fisik, sifat serta perilaku. Kesehatan mental adalah hal yang cukup penting bagi manusia selain kesehatan fisik, apabila mental manusia terganggu maka timbul gangguan atau penyakit mental yang dapat merubah cara seseorang untuk bertindak, berhubungan dengan orang lain bahkan hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Kesehatan merupakan suatu kondisi dimana manusia sadar akan kesejahteraan diri dan mampu mengelola stres, bekerja secara produktif dan memiliki hubungan yang harmonis terhadap lingkungan dimana manusia itu berada (Putri, Wibhawa, & Gutama. 2015).

II.1.1 Jenis Gangguan Kesehatan Mental

Corey (dalam Koswara, 2013) menjelaskan terdapat berbagai macam jenis gangguan kesehatan mental yang memiliki gejala dan penanganan yang berbeda – beda, namun beberapa kasus yang sering terjadi antara lain:

- **Gangguan Kecemasan**
Gangguan kesehatan mental yang membuat penderita merasa risau, gelisah serta tidak dapat untuk mengendalikan perasaan. Gangguan kecemasan umum, kecemasan sosial, fobia dan panik adalah ciri – ciri dari gangguan kecemasan.
- **Gangguan Stres Pascatrauma**
Gangguan stres dapat terjadi jika seseorang mengalami kejadian traumatis seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual, bencana alam atau kematian orang terdekat.
- **Gangguan psikotik**
Gangguan kesehatan mental yang cukup parah dan dapat membentuk pola pikir yang tidak normal pada manusia. Halusinasi, mempercayai hal – hal yang tidak terjadi, atau bahkan merasakan hal yang tidak nyata adalah ciri ciri dari gangguan psikotik.

- **Gangguan Suasana Hati**
Gangguan suasana hati adalah gangguan kesehatan mental yang menyebabkan *mood* penderita dapat berubah drastis dalam waktu singkat. Penderita gangguan suasana hati disebut sebagai gangguan bipolar.
- **Gangguan Kepribadian**
Gangguan kepribadian adalah gangguan kesehatan mental yang cenderung pada pemikiran, akal sehat dan perilaku yang berbeda dari manusia pada umumnya. Tipe eksentrik (*paranoid, skizoid, skizotipal* dan anti sosial), dramatis (narsistik, histrionik, atau *borderline*) dan cemas atau takut (obsesif kompulsif, menghindar, atau ketergantungan) adalah ciri – ciri dari gangguan kepribadian.

II.1.2 Gejala Gangguan Kesehatan Mental

Corey (dalam Koswara, 2013) menjelaskan bahwa gejala atau tanda seseorang mengalami gangguan kesehatan mental tergantung pada jenis gangguan kesehatan mental yang dialaminya yaitu:

- **Halusinasi**
Sensasi ketika seseorang merasakan sesuatu yang tidak nyata.
- **Delusi**
Mempercayai hal – hal yang tidak nyata.
- **Perasaan sedih**
Perasaan sedih yang berlangsung lama.
- **Perasaan cemas**
Takut terhadap sesuatu yang dapat menghambat aktivitas.
- **Marah berlebihan**
Marah berlebihan sampai melakukan tindakan kekerasan.
- **Perilaku tidak wajar**
Seperti berbicara dan tertawa sendiri serta melakukan hal hal yang tidak masuk akal.

II.2 Psikoterapi

Psikoterapi adalah sebuah metode terapi yang bertujuan untuk menangani berbagai masalah gangguan mental seperti depresi, gangguan cemas serta stres berat yang bertujuan membantu pasien dalam mempelajari cara – cara yang lebih baik untuk menyelesaikan masalah. Wolberg (dalam Faisal, 2016) mengatakan bahwa:

Psikoterapi merupakan metode penyembuhan terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan seseorang dimana psikoterapis sengaja membuat hubungan profesional dengan pasien, yang memiliki tujuan untuk menghilangkan, merubah atau menurunkan gejala – gejala gangguan kesehatan mental, perbaikan pola pikir dan tingkah laku yang mengganggu, dan meningkatkan pertumbuhan serta mengembangkan kepribadian yang positif.

Dalam sesi psikoterapi, klien yang mengalami permasalahan akan diminta untuk bercerita tentang keluhan yang bertujuan untuk mendalami permasalahan yang dihadapi. Lalu psikolog akan memberikan bimbingan kepada klien untuk belajar mengenai perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang menjadi sumber dari permasalahan dan menggiring pasien kearah yang lebih positif. Psikolog harus bersifat netral, objektif serta ahli dalam bidang psikologi dan kesehatan mental.

II.2.1 Jenis Psikoterapi

Djohan (2006) menjelaskan bahwa psikoterapi memiliki berbagai macam cara pendekatan terhadap pasien agar proses penyembuhan dapat dilakukan, antara lain:

- Psikoterapi psikoanalitik dan psikodinamik
Metode pendekatan ini merupakan metode analisis adanya hubungan antara masalah dengan pikiran yang terlupakan dari pengalaman masa kecil.
- Terapi kognitif
Psikoterapi jenis ini berfokus pada pemikiran dan perilaku.
- Terapi *client-centered*
Pendekatan terapi *client-centered* memfokuskan kesanggupan pasien untuk menemukan cara – cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh.

- Terapi Interpersonal
Jenis psikoterapi jangka pendek yang bertujuan agar pasien dapat menjalin hubungan secara baik dengan orang lain.
- Terapi suportif
Terapi suportif bertujuan untuk membantu pasien untuk mengatasi tekanan emosional dan masalah hidup.

II.3 Musik

Tingkat stres pada manusia tidak dapat dihindari, namun bisa dikelola dengan cara mengekspresikan energi yang ada dalam tubuh manusia kearah yang lebih positif. Salah satu media yang digunakan untuk mengekspresikan diri adalah bidang seni. Smith (dalam Sunarto, 2016) menjelaskan bahwa seni merupakan suatu karya yang memiliki nilai estetika atau keindahan, yang dibuat oleh manusia untuk mengungkapkan suatu ekspresi kreatif. Salah satu cabang seni yang sangat akrab dan banyak dinikmati oleh banyak khalayak adalah seni musik, karena banyak yang percaya bahwa musik memiliki fungsi yang dapat mempengaruhi psikologi manusia.

Musik adalah seni merangkai nada dan suara yang bisa digunakan untuk mengekspresikan perasaan, yang dibentuk dengan sedemikian rupa sehingga mengandung irama, nada, dinamika dan lirik yang membentuk keharmonisan suara. Seiring berkembangnya zaman, lahirlah beragamnya jenis *genre* musik dari masa ke masa seperti pop, blues, jazz, classic hingga rock. Menurut Djohan (2009) “Musik adalah sifat universal yang dimiliki oleh manusia, sejak ribuan tahun lamanya musik telah memainkan peran yang signifikan dalam kehidupan di seluruh muka bumi ini” (h.53).

II.3.1 Sejarah Musik

Pada zaman prasejarah, musik diartikan dan digunakan sebagai alat untuk ritual dan penyembahan dalam upacara adat kepercayaan tertentu. Kata musik berasal sebutan untuk para dewi pada mitologi Yunani Kuno. Kata *muse*, yang artinya bertanggung jawab dengan perkembangan seni dan ilmu pengetahuan. Sejarah musik pada dasarnya sama seperti sejarah pada umumnya, namun terdapat sedikit perbedaan

karena yang dipaparkan adalah ‘musik’ yang memiliki aspek bunyi. Pada Abad Pertengahan (500 SM hingga 1200 M); Renesan (Abad ke-13 hingga Abad ke-16); Barok (Abad ke-17); Klasik (Abad ke-18); Romanik (Abad ke-19); dan Modern (Abad ke-20 hingga Sekarang) semua itu sesungguhnya adalah Sejarah Musik Barat meliputi musik-musik yang berada dalam lingkup kebudayaan Eropa Barat (*Western Culture*).

Terapi musik pertama kali digunakan pada perang dunia ke 2, Amerika Serikat pertama kali memanfaatkan terapi musik pada tahun 1940-an untuk pemulihan anggota dinas militer di rumah sakit angkatan darat. Penggunaan terapi musik di dalam lingkungan militer mulai berkembang dan diteliti oleh banyak para ahli serta dukungan dari angkatan udara dan jenderal ahli bedah Amerika Serikat. aktivitas musik mulai dilakukan secara aktif maupun pasif oleh para veteran perang yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit. Sehingga para tim medis menjadi saksi bagaimana musik berperan dalam menangani psikologis, fisiologis, dan terutama sekali memperbaiki kondisi emosional para veteran perang. Sejak saat itu, terapi musik mulai dikembangkan oleh lembaga pendidikan dan akademi kesehatan dengan memberikan pelatihan untuk para musisi.

Tahun 1950, terbentuk organisasi profesional sebagai hasil dari kolaborasi antara terapis musik yang pernah menangani veteran perang yang mengalami gangguan mental, gangguan pendengaran serta gangguan penglihatan. Awalnya organisasi tersebut dikenal sebagai NAMT (*National Association for Music Therapy*). Kemudian perkembangan selanjutnya yaitu tahun 1998, NAMT melakukan kerja sama dengan organisasi terapi musik lainnya dan menyatu dengan nama AMTA (*American Music Therapy Association*) hingga saat ini. AMTA menilai bahwa kesehatan emosional, fisik serta fungsi sosial bisa dipengaruhi oleh respon sifat musikal pada manusia.

II.3.2 Hubungan Musik dengan Manusia

Dari semasa bayi, manusia sudah mengenal dengan seni musik yang diberikan oleh ibunya melalui lagu atau nyanyian sederhana dan menyemarakkan hidup hingga memasuki masa pendidikan prasekolah. Musik memiliki tiga manfaat untuk bayi

yaitu meningkatkan ukuran otak manusia, perilaku pra-musikal yang dibutuhkan bayi sebelum otaknya berkembang utuh, menerima afeksi cinta yang disampaikan oleh ibu melalui musik. Jika bayi tidak merespon sesuatu yang berhubungan dengan perilaku musikal, bagaimana cara seorang ibu untuk berkomunikasi kepada sang bayi.

Pada dasarnya, musik merupakan sebuah produk manusia, elemen suara dalam bentuk frekuensi dan amplitudo yang belum menjadi musik untuk manusia hingga semua itu diinterpretasi melalui otak menjadi menjadi: warna suara, nada, tempo dan dinamika. Transformasi musik yang diterima manusia diterjemahkan dan membentuk suatu perilaku yang disebut sebagai perilaku musikal seperti: *headbang* (menganggukan kepala), *humming* (suara vokal dengan melodi tidak yang disuarakan tetapi seperti suara manusia menggumam), menari (gerakan badan mengikuti irama musik) dan bernyanyi (Djohan, 2006). Musikalitas dapat diartikan sebagai kepekaan untuk merespon terhadap stimulus musik, oleh karena itu semua orang memiliki beberapa tingkatan musikalitasnya masing – masing karena setiap manusia memiliki cara tersendiri dalam merespon musik yang sesuai dengan selernya.

Dengan demikian, respon terhadap musik terjadi pada saat proses kognitif yang menyertakan emosi dalam wujud perilaku, kemudian musik sangat berpengaruh terhadap manusia adalah kemahiran bahasa. Kemahiran bahasa adalah salah satu langkah penting bagi manusia untuk mempertahankan dan memperpanjang usia hidup, serta membantu untuk proses adaptasi terhadap lingkungan yang diserap melalui lirik yang dihadirkan melalui musik (Djohan, 2006).

II.4 Psikologi Musik

Musik memiliki peran dalam bawah alam sadar manusia, mulai dari hal terkecil seperti gaya berpakaian hingga cara pengambilan keputusan dalam hidupnya. Corey (dalam Koswara, 2005) menjelaskan bahwa:

Perilaku manusia dapat diketahui melalui musik apa yang didengarkan, dapat diartikan bahwa rekaman pengalaman musik yang diterima manusia dapat mengarah ke suatu perilaku tertentu, pada dunia psikologi dilandasi

oleh pendekatan humanistik. Orientasi humanistik didasarkan atas prinsip bahwa manusia adalah makhluk yang sadar atas kebebasan dan bertanggungjawab atas hidupnya.

Kebebasan itulah yang menghasilkan karakter dan membuat manusia menjadi unik, tidak adanya kesamaan antara satu sama lain, tidak memiliki cara yang sama dalam merespon sesuatu.

Interaksi antara psikologi manusia dengan musik juga ditunjukkan dengan berkembangnya disiplin terapi musik yang secara kontekstual menjunjung pentingnya pengalaman musik dalam kehidupan manusia (Djohan, 2006). Secara psikologis, elemen – elemen yang terdapat pada musik dapat merubah sifat yang ada dalam diri manusia. Perasaan manusia terikat dengan musik karena memiliki kondisi dan perasaan yang sama dalam musik yang didengarkan.

Psikoterapi musik merupakan sebuah terapi yang menggunakan media musik untuk memelihara, memperbaiki, mengembangkan mental, kesehatan emosi serta fisik. Menurut Suharti (dalam Lintiya, 2015) terapi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Pasien dapat merupakan sebuah kelompok atau satu orang (*one to one*). Natalina (2021) memaparkan bahwa:

Terapi musik difokuskan pada pasien (client centered) untuk melihat permasalahan dan menentukan metode yang tepat untuk pasien diantaranya psikoterapi musik aktif dimana klien diajak untuk bernyanyi, belajar memainkan alat – alat musik, mengikuti nada – nada bahkan membuat lagu sederhana. Dibutuhkan bimbingan seorang ahli psikoterapi musik karena klien dituntut untuk aktif dengan dunia musik. Psikoterapi musik pasif adalah terapi yang mudah karena klien hanya mendengarkan dan menghayati sebuah alunan musik yang disesuaikan dengan permasalahannya.

Namun, yang paling sering digunakan adalah teknik penerimaan dimana pasien diarahkan untuk mendengarkan musik lama atau lawas yang sering didengarkan

pasien untuk mengingat kembali permasalahan pada pasien dan memainkan alat musik seperti drum untuk mengatasi masalah motorik pada pasien.

II.4.1 Gelombang Otak

Menurut Eka (2016) menjelaskan bahwa gelombang otak manusia dapat dipengaruhi oleh pola pikir, emosi, perilaku yang dibentuk oleh otak dalam kondisi tertentu. Terdapat 5 jenis gelombang otak yang diukur berdasarkan frekuensi dengan satuan hertz (Hz).

- **Gelombang delta**
Gelombang delta terjadi saat manusia sedang tertidur. Memiliki frekuensi sekitar 1–4 Hz. Gelombang delta muncul pada saat manusia melakukan meditasi. Gelombang ini sangat diperlukan apabila seseorang sedang dalam tahap penyembuhan suatu penyakit dan meningkatkan kualitas tidur.
- **Gelombang theta**
Gelombang theta memiliki kekuatan frekuensi antara 4–8 Hz. Gelombang theta berkaitan dengan daya ingat serta tingkat kesadaran dan siklus tidur alami tubuh.
- **Gelombang alfa**
Gelombang alfa muncul ketika manusia sedang melamun atau saat meditasi. Gelombang ini memiliki frekuensi sekitar 8–12 Hz. gelombang alfa dapat dicapai ketika seseorang menjalani aktivitas tertentu, seperti melakukan olahraga.
- **Gelombang beta**
kesadaran, kewaspadaan, fokus, dan gairah yang tinggi adalah efek dari gelombang beta. Aktivitas gelombang ini cukup tinggi, memiliki frekuensi antara 12–35 Hz. Gelombang beta juga hadir ketika manusia sedang berpikir atau membuat suatu keputusan.

Pada sesi terapi musik, gelombang suara yang dihasilkan oleh musik akan merangsang dan memperbaiki pola aktivitas listrik pada otak yang akan memunculkan kondisi gelombang otak tertentu.

II.4.2 Jenis Psikoterapi Musik

Dalam menjalankan terapi musik, komposisi musik harus disesuaikan dengan permasalahan dan tujuan yang diinginkan oleh pasien. Walaupun dinamakan terapi musik, namun tidak bisa menggunakan sembarang musik, terapi akan berjalan dengan efektif bila musik yang digunakan tepat antara ritme, struktur dan harmoni. Dengan begitu, menurut ahli psikoterapi musik Natalina (2021) mengatakan bahwa terdapat dua macam jenis terapi musik yaitu :

- **Psikoterapi Musik Aktif**

Dalam menjalankan terapi musik aktif, tentunya seorang pasien akan diajak bernyanyi, belajar memainkan alat-alat musik, menirukan nada, sampai membuat sebuah lagu singkat yang secara tidak langsung pasien berinteraksi dengan musik. Untuk melakukan proses terapi musik aktif tentunya harus dibawah pengawasan seorang psikolog maupun terapis yang berkompeten dibidang terapi musik. Dengan begitu, terapi musik aktif dapat berjalan lancar sesuai dengan prosedur yang telah di tentukan.

- **Psikoterapi Musik Pasif**

Terapi musik pasif adalah terapi yang cukup mudah dan tidak perlu berinteraksi langsung dengan dunia musik. Maksudnya, dengan terapi musik pasif pasien hanya tinggal mendengarkan dan menghayati sebuah alunan lagu atau musik, disesuaikan dengan kondisi permasalahannya. Agar terapi dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan goals yang dituju, pemilihan jenis musik pun harus tepat sesuai kebutuhan pasien.

II.5 Dewasa Awal

Dalam perkembangan kehidupan manusia terdapat pengelompokan yang disesuaikan dengan masa pertumbuhan dan tanggung jawab, mulai dari anak – anak, remaja, dewasa hingga lansia. Namun, puncak pada perkembangan manusia adalah dewasa awal yang mana menjadi tahap awal dalam kelompok usia produktif.

Putri (2019) menjelaskan bahwa perkembangan dewasa awal dimulai saat manusia menginjak umur 19 tahun sampai 25 tahun. Dewasa awal merupakan masa – masa emosional dimana manusia sudah mulai memikirkan masa depan, transisi menuju kemandirian dan menjalani kehidupan luas bersama orang dewasa lainnya (Hurlock dalam Putri, 2019).

Pesatnya perkembangan teknologi pun mempengaruhi pola kehidupan manusia saat ini. Teknologi telah memberikan kenyataan baru dalam kehidupan manusia, menciptakan kemudahan seperti mempercepat menyebarkan dan mengakses informasi hingga kemudahan dalam mobilitas (Kurniawan, 2011). Perubahan pola ini mempengaruhi budaya khalayak menjadi serba digital, mulai dari mencari informasi, berbelanja hingga bersosialisasi pun menggunakan produk digital. Tingginya penggunaan sosial media menandakan bahwa pola bersosialisasi manusia sudah berubah.

Namun dibalik kecanggihan tersebut terdapat sisi negatif yang berdampak serius pada kelompok usia produktif. Salah satunya adalah tidak percaya diri karena melihat proses dan pencapaian orang lain lebih tinggi, tingginya angka *bullying* hingga teror yang mengatasnamakan anonim.

II.6 Studi Literatur

Musik merupakan sebuah produk yang diciptakan oleh manusia untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan. Banyaknya *genre* musik yang ada saat ini menjadi simbolis, bahwa banyaknya warna dalam kehidupan manusia di muka bumi ini. Sifat musikalitas pada manusia sudah hadir sejak lahir, hal ini terjadi ketika sang ibu bersenandung alunan musik sebagai alat berkomunikasi dengan sang bayi. Sifat yang melekat itulah yang membuat hubungan antara musik dengan manusia sangat erat, ini dibuktikan dengan adanya aktivitas alam bawah sadar manusia yang selalu menggerakkan anggota tubuhnya untuk mengikuti irama, bersenandung serta bernyanyi ketika sedang mendengarkan musik secara sengaja maupun tidak sengaja.

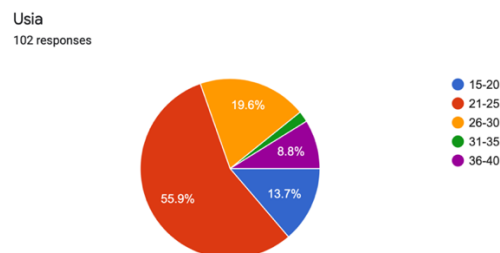
Hadirnya terapi musik bertujuan untuk memelihara dan memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku serta meningkatkan kualitas hidup manusia. Elemen – elemen pada musik yang terdiri dari ritme, nada, struktur serta lirik yang menghasilkan suara dan vibrasi yang di respon oleh aktivitas listrik otak manusia dan membentuk suatu gelombang otak yang akan mempengaruhi kondisi tertentu seperti ketenangan, fokus, berfikir jernih saat mengambil keputusan, mengembalikan memori.

II.7 Kuesioner

Kuisisioner adalah salah satu metode pengumpulan data. Peneliti menggunakan kuisisioner dengan akses Google Form sebagai salah satu teknik pengumpulan data karena, memudahkan untuk menyebarkan pertanyaan sehingga dapat menghemat dan mengefisiensikan waktu.

Kuisisioner yang telah dilakukan pada tanggal 10 hingga tanggal 12 januari 2021 melalui Google Form dan telah terjawab oleh 102 responden dengan kelompok usia produktif 15-40 tahun berdomilisi di Kota, Kabupaten, dan Desa dengan hasil sebagai berikut:

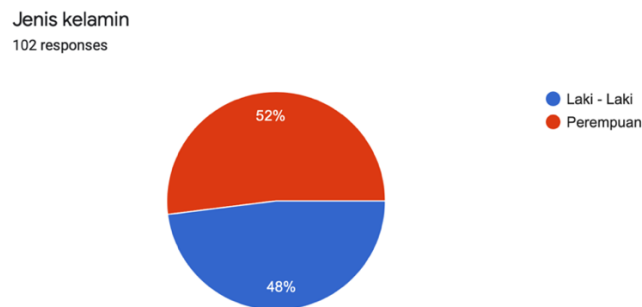
- Usia?



Gambar II.1 Diagram Usia Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa reseponden terbesar yang aktif mendengarkan musik adalah kelompok usia 21-25 tahun. Sebab, terbatasnya aktivitas saat masa pandemi Covid-19, telah menghambat proses perkembangan dan pencarian jati diri.

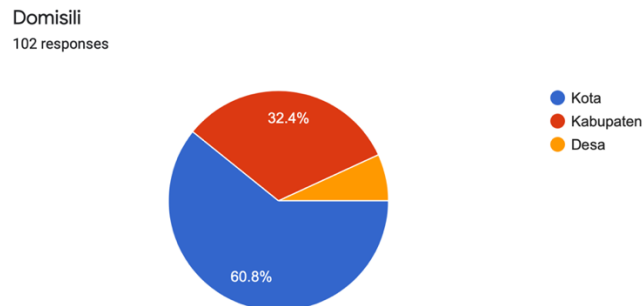
- Jenis kelamin?



Gambar II.2 Diagram Jenis Kelamin Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil dari pertanyaan ini menunjukkan bahwa seimbangnnya pendengar musik antara laki – laki dan perempuan. Memperlihatkan bahwa musik adalah karya seni yang bersifat universal dan dapat dinikmati oleh siapapun.

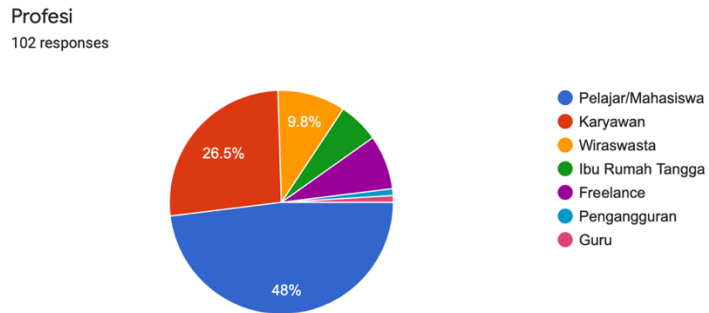
- Domisili?



Gambar II.3 Diagram Domisili Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil dari pertanyaan ini adalah responden terbesar yang mendengarkan musik berada di Kota dan Kabupaten. Sebab tingginya produktivitas yang terhambat di dua daerah tersebut yang menyebabkan tingginya tingkat stres, gangguan kecemasan hingga depresi.

- Profesi?



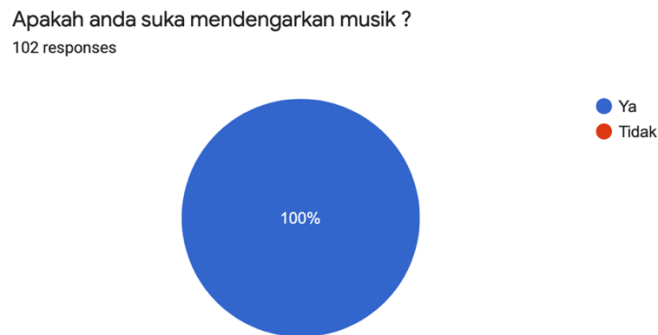
Gambar II.4 Diagram Profesi Responden

Sumber: Pribadi

(Diakses pada 13 April 2021)

Pada pertanyaan ini, hasil menunjukkan bahwa pendengar musik lebih dominan pada kalangan pelajar/mahasiswa dan karyawan. Dimana padatnya aktivitas dan tingginya tekanan yang dialami.

- Apakah anda suka mendengarkan musik?



Gambar II.5 Diagram tanggapan Responden

Sumber: Pribadi

(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil pada pertanyaan ini menyatakan bahwa semua responden suka mendengarkan musik. Menunjukkan bahwa musik sangat dekat dengan khalayak dan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari – hari.

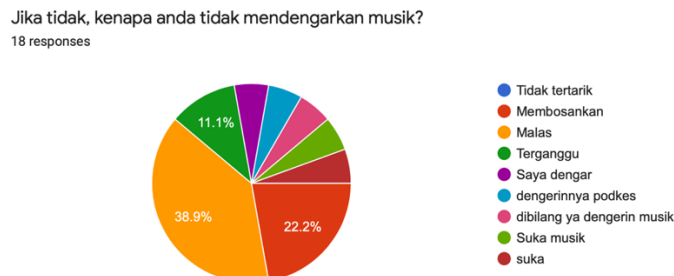
- Jika ya, seberapa sering anda mendengarkan musik?



Gambar II.6 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik sudah menjadi rutinitas yang dilakukan khalayak usia produktif. Sebab musik dapat membangkitkan mood dan suana saat sebelum maupun sesudah beraktivitas.

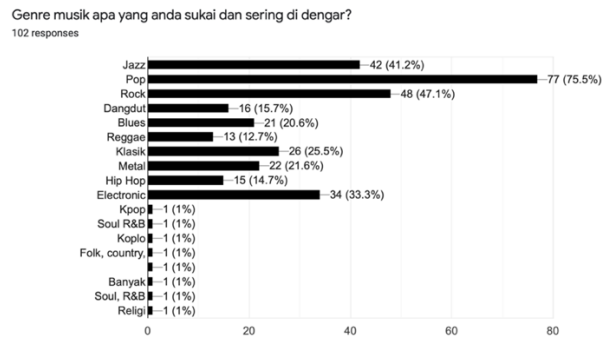
- Jika tidak, kenapa anda tidak mendengarkan musik?



Gambar II.7 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil dari pertanyaan yang hanya dijawab oleh 18 responden ini, menyatakan bahwa malas dan membosankan mendengarkan musik menjadi alasan yang dominan. Salah satu faktor yang membuat khalayak menjadi malas dan bosan adalah kurangnya referensi dan tidak tepatnya jenis musik yang didengarkan saat dalam kondisi tertentu.

- Genre musik apa yang anda sukai dan sering anda dengar?



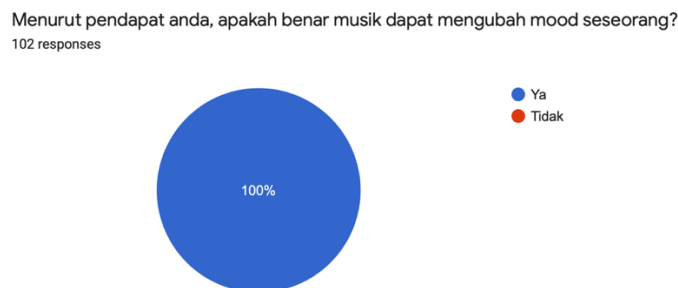
Gambar II.8 Diagram Tanggapan Responden

Sumber: Pribadi

(Diakses pada 13 April 2021)

Pada pertanyaan ini, responden lebih banyak mendengarkan *genre* musik pop. Sebab elemen yang terdapat pada musik pop memiliki ritme yang ringan untuk didengarkan dan lirik yang berkaitan dengan kehidupan khalayak.

- Menurut pendapat anda, apakah benar musik dapat mengubah mood seseorang?



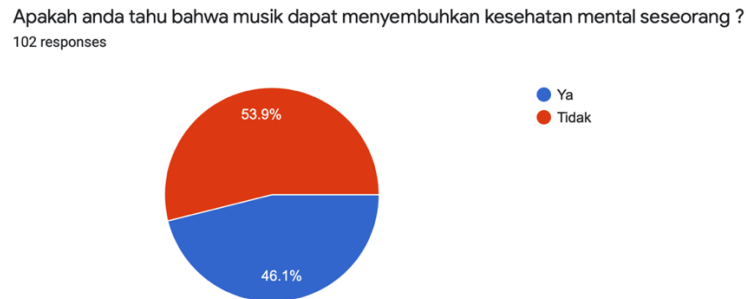
Gambar II.9 Diagram Tanggapan Responden

Sumber: Pribadi

(Diakses pada 13 April 2021)

Pada pertanyaan ini, semua responden setuju bahwa musik dapat merubah *mood*. Menandakan bahwa musik sudah terbukti dapat membentuk nuansa yang diinginkan khalayak.

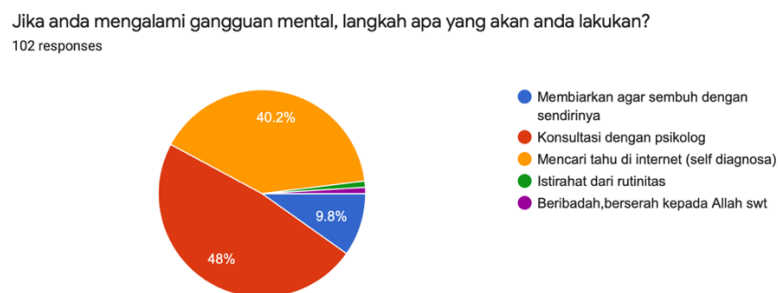
- Apakah anda tahu bahwa musik dapat menyembuhkan kesehatan mental seseorang?



Gambar II.10 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa masih banyak dari khalayak yang belum mengetahui bahwa musik dapat menyembuhkan kesehatan mental. Faktor penyebabnya adalah kurangnya informasi dan belum adanya sosialisasi terkait musik dapat menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental dimasa pandemi Covid-19.

- Jika anda mengalami gangguan mental, langkah apa yang akan anda lakukan?



Gambar II.11 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Pada pertanyaan ini menyatakan bahwa banyak dari responden yang sudah mencoba berkonsultasi dengan psikolog. Namun masih banyak yang enggan

berkonsultasi dan hanya mencari tahu sendiri (*self diagnosed*) di internet yang dapat membahayakan khalayak itu sendiri.

- Apakah anda tahu tentang terapi musik?



Gambar II.12 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa banyak dari khalayak yang belum mengetahui tentang terapi musik. Sebab terapi musik masih menjadi hal baru di Indonesia dan belum populer.

- Apakah anda pernah melakukan terapi musik?



Gambar II.13 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil dari pertanyaan ini menunjukkan bahwa khalayak usia produktif belum pernah melakukan sesi terapi musik. Salah satu faktornya adalah kurangnya pengetahuan dan minat khalayak terhadap terapi musik.

- Jika pernah, apa yang anda rasakan setelah menjalani terapi musik?

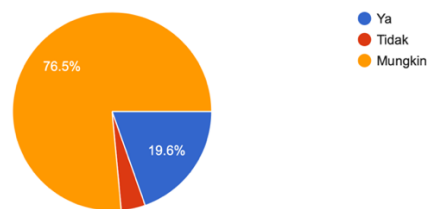


Gambar II.14 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Kesimpulan pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa khalayak yang pernah menjalani terapi musik merasa menjadi lebih tenang dan meredakan gangguan kecemasan. Efek terapeutik pada musik yang diterima khalayak terbukti mampu menyalurkan energi kearah yang lebih positif.

- Menurut anda, apakah terapi musik merupakan salah satu langkah yang tepat dan efektif untuk menyembuhkan kesehatan mental?

Menurut anda, apakah terapi musik merupakan salah satu langkah yang tepat dan efektif untuk menyembuhkan kesehatan mental ?
102 responses

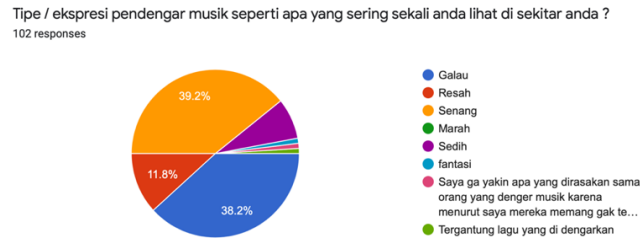


Gambar II.15 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa khalayak masih meragukan fungsi musik sebagai media terapi. Alasan tersebut disebabkan karena

kurangnya pengetahuan dan informasi serta belum populernya terapi musik di lingkungan khalayak.

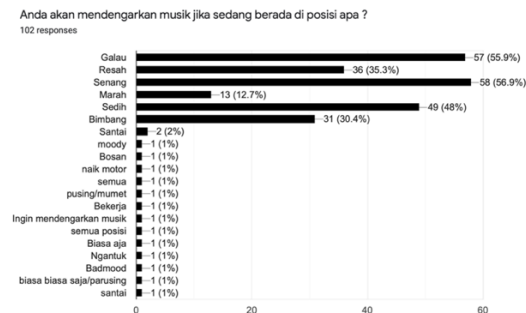
- Tipe/ekspresi pendengar musik seperti apa yang sering sekali dan lihat dilihat di sekitar anda?



Gambar II.16 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Hasil pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa kondisi galau adalah kondisi yang sering terlihat ketika sedang mendengarkan musik. Menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media untuk mencurahkan isi hati khalayak.

- Anda akan mendengarkan musik jika sedang berada di posisi apa?



Gambar II.17 Diagram Tanggapan Responden
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Kesimpulan pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa resah menjadi alasan yang dominan pada saat mendengarkan musik. Kondisi ini pun selaras dengan adanya pembatasan sosial saat pandemi Covid-19 yang membuat sebagian khalayak merasa sepi.

- Apakah arti musik bagi anda?



Gambar II.18 Diagram Tanggapan Responden

Sumber: Pribadi

(Diakses pada 13 April 2021)

Kesimpulan pada pertanyaan ini adalah adanya perubahan fungsi musik saat terjadinya pandemi. Khalayak merasa bahwa musik bisa menjadi teman dikala sendiri dan menjadi media untuk menyalurkan isi hati, perasaan dan emosi.

II.8 Hasil Wawancara

- Dian Natalina, M.Mus.The

Wawancara dengan ahli psikologi musik yang dilakukan melalui surel dengan mengajukan pertanyaan – pertanyaan. Menurut ahli psikologi musik Dian Natalina, M.Mus.The mengemukakan bahwa Musik memiliki elemen penting yang berpengaruh langsung pada sistem tubuh mahluk hidup. *Rhythm* (pulse/nadi manusia), *Melody* (pikiran manusia), *Harmony* (keseimbangan sistem metabolisme tubuh). Selain menyembuhkan, terapi musik pun dapat menjaga agar mental seseorang tetap seimbang. Gangguan mental yang dapat di *treatment* dengan Terapi Musik adalah yang membutuhkan kestabilan/*balance*, contohnya stres karena pekerjaan *overload*, karena kemacetan, bukan seperti *schizoprani*.



Gambar II.19 Wawancara daring melalui surel

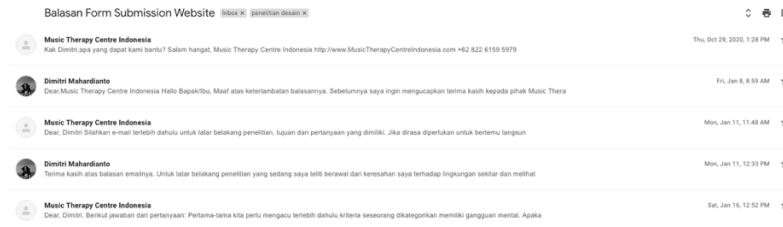
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

Secara umum, proses sesi terapi musik terbagi menjadi dua yaitu aktif kreatif dimana klien ikut terlibat dalam kegiatan bermusik dan berinteraksi dengan dunia musik, dan pasif-reseptif dimana klien hanya mendengarkan musik saja. Jenis Musik yang digunakan pun tergantung dari tujuan terapi itu sendiri. Musik yang bersemangat atau musik yang menenangkan, kemudian *genre* musik yang disesuaikan dengan *nature* seseorang. Efektivitas terapi musik akan berhasil jika sesuai diberikan dan tepat sasaran. Secara garis besar dalam terapi musik yang menjadi sasaran adalah tubuh secara holistik (keseluruhan) – *mind, body and soul*.

- Music Therapy Centre Indonesia

Wawancara dengan Instansi Psikoterapi Musik yang dilakukan melalui daring dengan mengajukan pertanyaan – pertanyaan. Menurut Music Therapy Centre Indonesia, sebelum melakukan sesi terapi musik pasien harus mendapatkan rujukan dari psikolog atau psikiater, setelah itu kenali dulu kategori gangguan mental yang diidapnya. Psikolog harus memastikan apakah pasien memiliki diagnosa klinis untuk gangguan mental tersebut atau hanya *self-diagnosed*. Hal ini dapat dibuktikan dengan contoh ketika ada seseorang yang mengalami stres namun tidak depresi, dengan mudahnya khalayak disekitar men-cap bahwa seseorang itu mengalami depresi, padahal depresi sendiri merupakan kasus yang lebih parah dan klinis dari sekedar stres. Terapi musik dapat menolong dan menyembuhkan gejala negatif didalam diri seseorang, pengertian kesembuhan dalam terapi adalah terlepas dari gangguan atau diagnosa apapun

yang seseorang idap, dengan begitu tujuan akhir seseorang yang melakukan terapi akan dimaksimalkan agar dapat kembali pulih seperti semula.



Gambar II.20 Wawancara daring melalui surel

Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 13 April 2021)

II.9 Resume

Musik merupakan karya seni bersifat dinamis yang sangat dekat dengan kehidupan sehari – hari. Musik memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena memiliki afeksi terapeutik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologi manusia. Berdasarkan analisa dari hasil wawancara dengan ahli dan data kuesioner yang diperoleh terkait musik sebagai media untuk menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental. Dapat disimpulkan bahwa musik dalam perspektif khalayak masih dianggap sebagai *entertainment* belaka, dan khalayak usia produktif 21-25 tahun di Kota Bandung belum mengetahui bahwa musik dapat menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental.

II.10 Solusi Perancangan

Terkait permasalahan dan analisa perancang, maka solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada yaitu dengan perancangan persuasi. Tujuan dari perancangan persuasi ini adalah mengajak masyarakat untuk menggunakan musik sebagai media untuk menjaga keseimbangan mental, menyampaikan informasi serta pemahaman kepada dewasa awal usia 21-25 tahun di kota Bandung. Fokus dalam perancangan ini membahas tata cara penggunaan musik sebagai media untuk menjaga keseimbangan mental, bagaimana musik dapat mempengaruhi psikologi manusia, serta peran musik dalam kehidupan sehari-hari. Media yang digunakan dalam perancangan kampanye sosial ini adalah *booklet*, dalam media

booklet tersebut terdapat serangkaian cara untuk menjalani *self talk* lebih dalam dengan menggunakan musik.