

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tahap remaja merupakan salah satu fase kehidupan yang kompleks, karena terjadinya proses transisi dari sifat yang tidak dewasa dan selalu bergantung, kemudian berubah menjadi seorang dewasa yang memiliki tujuan hidup serta ekspektasi dalam mengembangkan potensi diri, sosial, dan regulasi diri. Apabila ekspektasinya tidak menjadi kenyataan, maka remaja akan mudah mengalami stres, dan stres akan menimbulkan perilaku negatif dalam aspek emosi, kognitif, dan tingkah laku (Curtis, 2015).

Remaja memiliki cara untuk menghadapi hal-hal yang terjadi dalam kehidupannya atau disebut dengan *coping strategy*. Strategi ini digunakan oleh remaja yang hendak mengambil keputusan dalam bertindak ketika mengalami kesulitan dan stres. Melukai diri sendiri terkadang menjadi jalan keluar saat menghadapi kejadian buruk atau perasaan yang negatif. Hal ini dapat terjadi karena mereka belum mempelajari *coping strategy* yang lebih baik dalam menghadapi dan mengekspresikan kesulitannya (Kilburn & Whitlock, 2009).

Kurangnya kemampuan dalam menghadapi suatu masalah atau kurang memiliki kemampuan *coping strategy* yang baik dapat menghasilkan beberapa perilaku yang negatif pada remaja (Lewis, 2010). Perilaku negatif tersebut meliputi agresi atau kejahatan serta beberapa masalah secara psikis, yaitu kecemasan,

depresi, hingga ketergantungan (Hasan & Husain, 2016). Selain itu, kurangnya kemampuan *coping strategy* dapat membawa remaja melakukan strategi yang negatif ketika sedang di bawah tekanan atau stres yang bisa berakibatkan depresi dan pemikiran untuk bunuh diri (Horwitz et al., 2011).

Depresi merupakan salah satu pemicu remaja untuk melakukan *self-harm* karena *self-harm* dapat menjadi bentuk dari *coping strategy* yang negatif terhadap gejala-gejala depresi yang dimiliki seseorang (Marshall et al., 2013). Berdasarkan penelitian Lancet Psychiatry Journal yang dilakukan di *England*, persentase orang yang melakukan *self-harm* mengalami peningkatan dari tahun 2000 sampai 2014, yaitu dari 2.4% sampai 6.4% (McManus et al., 2019). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan di salah satu universitas menunjukkan bahwa 38% dari 314 mahasiswa melakukan *self-harm* dan 21% diantaranya melakukan percobaan bunuh diri (Tresno et al., 2012). Kedua data tersebut memberikan hasil yang menunjukkan bahwa jumlah remaja yang melakukan *self-harm* tidak sedikit.

Dalam mengurangi berbagai masalah psikis yang dihadapi remaja, ada beberapa terapi yang dapat dilakukan, seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan terapi musik. CBT merupakan sebuah terapi yang berdasarkan pada hubungan timbal balik antara pikiran, perilaku, dan perasaan yang digunakan untuk mengobati depresi dan rasa cemas yang berlebihan (Rosselló et al., 2007). Sementara itu, terapi musik diartikan sebagai suatu proses interpersonal di mana terapis menggunakan musik dan seluruh elemennya untuk membantu pasien atau klien mengembalikan, meningkatkan, dan mempertahankan kesehatannya (Bruscia, 1991).

Ada beberapa alasan mengapa musik dapat dijadikan sebagai media terapeutik. Musik merupakan media yang familiar dalam kehidupan sehari-hari manusia, bahkan dari sejak bayi musik seperti lagu pengantar tidur sudah biasa didengarkan. Seiring berjalannya usia, maka semakin banyak pengalaman yang melibatkan musik. Selain itu, musik juga dapat menjadi sarana alternatif untuk mengekspresikan emosi ketika individu merasa kurang nyaman berekspresi dengan kata-kata (Davis et al., 1999).

Teknik yang digunakan dalam terapi musik bermacam-macam dan dikategorikan ke dalam dua kata, yaitu “aktif” dan “reseptif”. Teknik yang termasuk dalam kata “aktif” adalah apabila individu menciptakan ulang, berimprovisasi atau membuat komposisi musik. Sedangkan “reseptif” merupakan kegiatan di mana individu mendengarkan musik (Bruscia, 1998). Salah satu teknik yang masuk dalam kategori aktif adalah teknik *therapeutic songwriting*, improvisasi, dan lainnya.

Therapeutic songwriting dalam terapi musik merupakan salah satu intervensi yang sering dilakukan pada berbagai populasi karena dapat disesuaikan dengan gol dan kebutuhan klien (Ferguson, 2006). Kegiatan-kegiatan yang ada dalam *therapeutic songwriting* meliputi *fill-in-the-blank* (mengisi lirik lagu yang dikosongkan), *song parody* (mengganti lirik dari lagu yang sudah ada), analisis lirik, dan *original songwriting* (Freed, 1987; Hadley, 1996). *Therapeutic songwriting* dapat dilakukan untuk membantu individu mengembangkan kepercayaan diri, meningkatkan kesadaran diri, menemukan wawasan yang baru, serta kemampuan untuk mengemukakan pikiran dan emosi (Baker et al., 2008).

Sebuah studi kasus terapi musik menggunakan intervensi *therapeutic songwriting* untuk klien wanita berumur 18 tahun dengan inisial M (Lindberg, 1995) . Klien M merupakan korban kekerasan fisik dan seksual oleh ayah kandung dan ayah angkatnya. Dengan latar belakang ini, klien dirujuk untuk mengikuti terapi musik dan intervensi yang digunakan adalah *therapeutic songwriting*. Selama terapi musik berlangsung, klien mampu menghasilkan enam komposisi lagu yang bermakna positif mengenai dirinya. Lagu terakhir yang ditulis menunjukkan bahwa klien berhasil mendapat kepercayaan dirinya karena klien berhasil menampilkan lagunya di depan suatu komunitas wanita.

Terapi musik dapat menjadi salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk remaja yang melukai diri sendiri. Proses regulasi emosi dapat muncul saat mendengar musik karena musik dapat menjadi pereda dari perasaan stres dan untuk menemukan hiburan (Schwartz & Fouts, 2003). Di dalam terapi musik, salah satu intervensi terapi musik bagi populasi remaja yang melibatkan lagu adalah *therapeutic songwriting* (McFerran, 2011). Akan tetapi, jumlah penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan *therapeutic songwriting* dalam terapi musik terhadap remaja yang melakukan *self-harm* di Indonesia masih terbatas.

Data yang menunjukkan peningkatan remaja yang melakukan *self-harm* merupakan salah satu alasan penelitian ini dilakukan. Selain itu, peneliti juga menemukan beberapa orang di lingkungan pertemanan sehari-hari yang melakukan *self-harm*. Dengan latar belakang tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis proses terapeutik yang dihasilkan dari penggunaan intervensi *therapeutic songwriting* terhadap remaja yang melakukan *self-harm*.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah:

“Apa dampak terapeutik yang dihasilkan dari penggunaan intervensi *therapeutic songwriting* dalam terapi musik terhadap remaja yang melakukan *self-harm*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak terapeutik yang dihasilkan dari penggunaan intervensi *therapeutic songwriting* terhadap remaja yang melakukan *self-harm*.

1.4 Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah:

- a. Penggunaan intervensi *therapeutic songwriting* dalam terapi musik
- b. Tiga klien yang masih melakukan perilaku *self-harm* akan menjadi partisipan penelitian
- c. Sesi terapi musik terdiri dari 11 sesi dan dua kali asesmen
- d. Lingkup wilayah penelitian yaitu di Indonesia
- e. Sesi terapi musik akan dilakukan secara *online* melalui aplikasi *zoom*

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan referensi bagi lembaga atau institusi yang menangani remaja serta bergerak di bidang kesehatan mental.

2. Secara Praktis

Bagi peneliti, kesimpulan dari penelitian ini dapat diterapkan dalam praktik terapi musik dengan klien yang memiliki permasalahan berkaitan dengan *self-harm*.

