Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. 03, No. 01, 2013

Hlm. 62 - 75

STUDI PENGEMBANGAN TERAPI MUSIK ISLAMI SEBAGAI RELAKSASI UNTUK LANSIA

Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya

Abstraks : *In this study, researchers developed and tested a product of Islamic music therapy as a relaxation for the elderly in the Elderly IHC Kurnia Jemurwonosari Surabaya . The purpose of this study was to test the feasibility and to produce Islamic music therapy as a relaxation for the elderly. Researchers used a research method development (R&D) to develop and get good results and maximum, with the kind of qualitative and quantitative research. Results of research and field trials found that the process of Islamic music therapy as a relaxation for the elderly in the Elderly Kurnia IHC performed in 3 stages, namely 1) Supervising music therapy provides early explanation of the usefulness of music therapy and also for the elderly, 2) the process of music therapy the elderly played music used music as therapy for 5 minutes, 3) Discussion and evaluation. The final results in the calculation of the questionnaire participants Islamic music therapy as a relaxation for the elderly amounted to 80.94 % (very effective). And Islamic music therapy product designed to meet the standard test is appropriate categories with the final result 83.33 %.*

Keywords : *Islamic Music Therapy , Relaxation , Elderly .*

Abstraks: *Pada penelitian ini, peneliti mengembangkan dan mengujicoba produk terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia Jemurwonosari Surabaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji kelayakan dan menghasilkan produk terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia. Peneliti menggunakan metode penelitian pengembangan (R & D) untuk mengembangkan dan mendapatkan hasil yang baik dan maksimal, dengan jenis penelitian kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian dan uji coba di lapangan ditemukan bahwa proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia dilakukan dalam 3 tahapan, yaitu 1) Pembimbingan terapi musik memberikan penjelasan awal mengenai terapi musik dan juga kegunaannya bagi lansia, 2) Proses terapi musik yaitu para lansia diperdengarkan musik yang digunakan sebagai terapi musik selama 5 menit, 3) Diskusi dan evaluasi. Hasil akhir dalam penghitungan angket peserta terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia berjumlah 80,94 % (sangat efektif). Dan produk terapi musik Islami yang dirancang memenuhi standart uji dengan kategori sangat tepat dengan hasil akhir 83,33 %.*

Studi Pengembangan Terapi Musik Islami sebagai Relaksasi untuk Lansia

Kata Kunci : *Terapi Musik Islami, Relaksasi, Lansia.*

Pendahuluan

Musik adalah hal yang sudah sangat tidak asing bagi semua manusia. Namun, tidak banyak orang yang tahu bahwasanya musik pun dapat digunakan sebagai terapi. Dalam sekejap, musik mampu menghibur jiwa. Musik membangkitkan dalam diri kita semangat untuk berdoa, belas kasih, dan kasih sayang.¹

Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi.²

Salah satu manfaat terapi musik adalah sebagai relaksasi. Dan salah satu contoh musik yang bisa digunakan untuk relaksasi adalah musik klasik. Don Campbell, menyatakan bahwa musik klasik dapat memberikan rangsangan, yang nantinya menghasilkan efek mental dan fisik, yaitu antara lain dapat menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyatakan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, musik mempengaruhi pernafasan, musik mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, musik mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, musik mempengaruhi suhu badan, musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres, musik mengubah persepsi kita tentang ruang, musik mengubah persepsi kita akan waktu, serta musik meningkatkan daya tahan tubuh.³

Lansia adalah kelompok yang paling rentan terhadap permasalahan kesepian (*loneliness*), hal ini disebabkan karena kehilangan pasangan, berpisah dengan anak-anak yang semakin dewasa, kehilangan relasi atau teman sebaya, serta lingkungan yang tidak lagi bersahabat. Pada dasarnya terdapat beberapa cara untuk mengurangi penghayatan perasaan kesepian (*loneliness*), antara lain dengan aktif mengikuti kegiatan sosial dan mendengarkan musik.⁴ Hal ini bisa menjadi salah satu bentuk relaksasi dari permasalahan yang mereka hadapi.

Tulisan ini berusaha menjawab tentang bagaimana proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia Jemurwonosari

¹ Don Campbell, *Efek Mozart*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 1.

² Samuel Hakim, *Efek Mozart dan Terapi Musik dalam Kesehatan*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, (<http://nison23rd.multiply.com/journal/item/6>, diakses tanggal 1 Juli 2012).

³ Dewi Setyaningsih dan Tamsil Muis, "Pengaruh Penerapan Kombinasi Musik Klasik Dan Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya", *Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, (Februari, 2012), hal. 3.

⁴ Arisanti Chandra Dewi, Rancangan Terapi Musik Angklung Untuk Menurunkan Penghayatan Perasaan Kesepian (*Loneliness*) Lansia (Kasus di Panti Werdha Kotamadya Bandung), (Tesis, Magister Profesional Psikologi Universitas Padjajaran, 2010), hal. vii.

Surabaya, bagaimana hasil terapinya serta bagaimana uji produk terapi musik Islami yang sesuai dengan ketepatan, kelayakan dan kegunaan.

Terapi Musik Islami

Menurut Federasi Terapi Musik Dunia (WMFT), terapi musik adalah penggunaan musik dan/atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya.⁵

Dan terapi musik Islami ditandai dengan penggunaan jenis musik yang digunakan sebagai terapi, yaitu musik Islami atau musik rohani yang dapat membuat klien “berpijak ke tanah” dan membimbing ke arah perasaan damai yang mendalam serta kesadaran rohani.⁶

Semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan sebagai terapi, seperti lagu-lagu relaksasi, lagu populer, maupun lagu atau musik klasik. Akan tetapi, yang paling dianjurkan adalah musik atau lagu dengan tempo sekitar 60 ketukan per menit yang bersifat rileks.⁷ Tidak terkecuali dengan jenis musik yang bernuansa Islami, religi atau rohani.

Dalam dunia Islam, musik telah digunakan oleh para filsuf muslim terdahulu sebagai sebuah terapi kesehatan. Berdasarkan berbagai literature, tokoh-tokoh seperti Al-Kindi dan Al-Farabi merupakan ilmuwan muslim yang mengembangkan musik sebagai terapi. Pada abad ke-9, Al-Kindi sudah mencoba menerapkan pengobatan dengan musik kepada seorang anak yang lumpuh total. Selanjutnya, pemanfaatan musik sebagai terapi berkembang pesat di era kejayaan Turki Utsmani. Pengembangan terapi musik ini terus berlanjut hingga menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia.⁸

Hal ini membuktikan bahwa musik-musik yang bernuansa Islami, religi ataupun musik rohani juga bisa digunakan untuk terapi musik. Musik rohani dan suci, dapat membuat kita “berpijak ke tanah” dan membimbing ke arah perasaan damai yang mendalam serta kesadaran rohani. Musik tersebut dapat sangat bermanfaat untuk membantu kita mengatasi dan melepaskan rasa sakit.

Selain alunan musiknya yang lebih bernuansa Islami, tentunya terapi musik Islami yang menggunakan media musik religi perlu diperhatikan syairnya yaitu menggunakan syair yang membuat klien merasa nyaman dan tidak menghukum. Karena syair yang tidak sesuai, akan membuat tujuan terapi tidak berhasil. Selain itu, terapi musik Islami dilengkapi juga dengan bimbingan Islami yang dilakukan oleh terapis agar klien lebih meningkat sisi kereligiusannya.

⁵ Djohan, *Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006), hal. 28.

⁶ Don Campbell, *Efek Mozart*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 98.

⁷ Rizem Aizid, *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta: Laksana, 2011), hal. 103.

⁸ Ibid, hal. 15.

Relaksasi

Ada banyak definisi tentang relaksasi. Diantaranya adalah, relaksasi merupakan suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan dengan menggunakan berbagai macam teknik. Sedangkan menurut Richard relaksasi berarti membuat seluruh tubuh kita menjadi tenang dan tentram. Hebert Benson dan Miriam Z. Klipper yang diterjemahkan oleh Nurhasan mengemukakan bahwa respon relaksasi merupakan karunia alami yang dapat didayagunakan oleh semua orang. Dengan menjembatani jurang pemisah antara psikologi, fisiologi, ilmu kedokteran, dan sejarah. Respon relaksasi adalah mekanisme batin yang terdapat dalam jiwa seseorang.⁹ Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu.¹⁰

Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres, terutama dalam sistem saraf dan hormon. Ada 2 teknik relaksasi, yaitu: 1) Teknik relaksasi fisik. Yaitu dengan cara pernapasan diafragma. 2) Teknik relaksasi mental. Yaitu dengan cara meditasi.¹¹

Burn melaporkan beberapa manfaat yang diperoleh dari latihan relaksasi antara lain adalah: 1.) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi. 2.) Dapat mengurangi tingkat kecemasan. 3.) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya. 4.) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat. 5.) Bantuan tuntas menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.¹²

Berdasarkan pada tujuan dan manfaat relaksasi, terdapat respon atau pengaruh relaksasi pada tiga aspek kehidupan manusia, yaitu: 1.) Pikiran. Dalam keadaan relaksasi, pola pikir manusia akan menjadi lebih matang karena pikiran dalam keadaan tenang. Pada anak-anak dapat meningkatkan intelegency meliputi karakter kognitif, matematis, logis, serta karakter afektif, relational, kreatif dan emosional. 2.) Perasaan. Relaksasi dapat mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan intra personal ataupun interpersonal menjadi lancar. Serta mengurangi stres secara keseluruhan, meraih kedamaian

⁹ Dewi Setyaningsih dan Tamsil Muis, "Pengaruh Penerapan Kombinasi Musik Klasik Dan Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya", *Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, (Februari, 2012), hal. 7.

¹⁰ Muh. Shifan kurniawan, *Pengertian Relaksasi*, (<http://mrkurniawan-pengetahuan.blogspot.com/2009/06/pengertian-relaksasi.html>, diakses tanggal 8 Desember 2012).

¹¹ National Safety Council, *Manajemen Stres*, terjemah oleh Palupi Widyastuti, (Jakarta: EGC, 2003), hal. 70.

¹² Dewi Setyaningsih dan Tamsil Muis, "Pengaruh Penerapan Kombinasi Musik Klasik Dan Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya", *Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, (Februari, 2012), hal. 9.

dan keseimbangan emosional yang tinggi. 3.) Perilaku. Tujuan pokok relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, sehingga dapat membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan. Serta menurunkan tingkat agretifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stres.¹³

Kondisi Lansia

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.¹⁴

Menurut Budi Anna Keliat, lansia memiliki karakteristik sebagai berikut: 1.) Berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat (2) UU No. 13 tentang Kesehatan). 2.) Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif. 3.) Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.¹⁵

Ada beberapa faktor risiko yang mendukung terjadinya masalah kesehatan jiwa pada lansia. Faktor-faktor risiko tersebut adalah: 1.) Kesehatan fisik yang buruk. 2.) Perpisahan dengan pasangan. 3.) Perumahan dan transportasi yang tidak memadai. 4.) Sumber finansial berkurang. 5.) Dukungan sosial berkurang.¹⁶

Masalah kesehatan jiwa yang sering timbul pada lansia meliputi kecemasan, depresi, insomnia, paranoid dan demensia. 1.) Kecemasan. 2.) Depresi. 3.) Insomnia. 4.) Paranoid. 5.) Demensia.¹⁷

Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi untuk Lansia

Penggunaan musik untuk terapi yang paling jelas adalah untuk relaksasi dan mengurangi stres, yang membantu tubuh untuk mengakses dan kemudian melepaskan material yang masih terkunci dalam-dalam. Namun, mendekati alam tak sadar itu membutuhkan kehati-hatian ekstra. Terlampau banyak relaksasi sebenarnya dapat meningkatkan rasa sakit bagi penyakit-penyakit jasmani tertentu, menyebabkan gejala-gejala timbul terlalu cepat, dengan demikian mengganggu proses penyembuhan alamiah tubuh. Dan bagi masalah-masalah psikologis yang terkubur dalam-dalam, relaksasi yang ditimbulkan oleh musik hanya mampu memberikan kelegaan yang dangkal. Kecuali bila pendengarnya mendapatkan pelatihan atau bimbingan, musik yang evokatif bahkan mampu

¹³ Irfan Prabowo, *Teknik Relaksasi Dan Desensititasi*, <http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-relaksasi-dan-desensititasi.html>, diakses tanggal 2 April 2013. 42 Siti Maryam, Mia Fatma Ekasari dkk, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 32.

¹⁴ Siti Maryam, Mia Fatma Ekasari dkk, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 32.

¹⁵ Ibid, hal. 33.

¹⁶ Ibid, hal. 68.

¹⁷ Ibid, hal. 69.

berfungsi sebagai katalis yang memunculkan imaji-imaji yang mengerikan tentang perundungan yang telah ditekan selama berpuluh-puluh tahun.¹⁸

Ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah terapi, maka ia dapat meningkatkan, memulihkan, serta memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual setiap individu. Terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks, meredakan depresi dan mengatasi insomnia. Seperti yang dialami oleh para lansia.

Kebutuhan akan adanya relaksasi bagi lansia karena berbagai macam kondisi psikologis yang kerap kali dirasakannya, bisa dilakukan dengan memberikan terapi musik. Terapi musik pada lansia biasanya dilakukan untuk menambah kesehatan orang-orang jompo, termasuk untuk penderita alzheimer. Juga bertujuan untuk menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu.¹⁹

Salah satu jenis musik yang bisa digunakan dalam terapi musik sebagai relaksasi untuk lansia adalah musik Islami. Selain karena cenderung memiliki irama yang bisa menenangkan, musik Islami juga bisa mendorong para lansia untuk menemukan kesadaran diri untuk bisa lebih dekat dengan Allah SWT melalui syair-syairnya. Dengan catatan, syair yang digunakan bisa membuat klien merasa nyaman dan tidak menghukum. Sebagaimana Al-Qur'an yang merupakan musik dan syair sekaligus meskipun secara tradisional ia tidak diklasifikasikan sebagai keduanya, namun karena ia merupakan firman Tuhan, maka ia termasuk kategori di atas seluruh kategori seni manusia. Keseharian umat Islam tidak bisa lepas dari musik. Sebagaimana kita ketahui bersama, panggilan sholat hampir selalu dikumandangkan dengan lagu. Membaca Al-Qur'an pun menjadi indah jika disenandungkan dengan irama-irama tertentu. Oleh karena itu, salah satu aspek yang paling berkaitan dengan pesan spiritual seni Islam saat ini adalah kemampuannya untuk menyampaikan esensi Islam melalui cara yang lebih langsung dan dapat dipahami dibandingkan penjelasan yang ilmiah semata.²⁰

Konsep Pengembangan Produk Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia

Dalam upaya membimbing lansia dengan terapi musik Islami sebagai relaksasi, maka dibutuhkan sarana media yang dapat bermanfaat bagi pihak masyarakat yang bertanggung jawab untuk membimbing dan mengayomi lansia, atau pun konselor yang menangani klien lansia. Keberadaan sebuah *hardcopy* berupa kaset/CD atau pun *softcopy* berupa file musik produk terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia ini dapat membantu pihak-pihak yang bersangkutan dalam menangani dan membimbing lansia yang membutuhkan relaksasi dalam menghadapi permasalahan mereka. Untuk itu dibutuhkan

¹⁸ Don Campbell, *Efek Mozart*, terjemah oleh Hermaya, (Jakarta: Gramedia, 2002), hal. 199.

¹⁹ Siti Maryam, Mia Fatma Ekasari dkk, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 159.

²⁰ Joko Santoso, *Peran Musik Islami Dalam Membentuk Perilaku Keagamaan Siswa*, (Skripsi, Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2012), hal. 8.

pemahaman yang baik dari sisi prosedur atau langkah-langkah yang valid dalam membuat dan merancang produk terapi musik yang diharapkan.

Ada 9 langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan yang dilakukan untuk menghasilkan produk tertentu dan untuk menguji keefektifan produk yang dimaksud. Adapun langkah-langkah penelitian dan pengembangan adalah : 1.) Potensi dan Masalah, 2.) Pengumpulan data, 3.) Desain Produk, 4.) Validasi Desain, 5.) Revisi Desain, 6.) Ujicoba Produk, 7.) Revisi Produk, 8.) Ujicoba Pemakaian, 9.) Produksi Massal. Dari sembilan langkah penelitian dan pengembangan tersebut. Secara garis besar dikembangkan menjadi tiga tahap, yaitu: 1) Studi Pendahuluan, 2) Pengembangan Model, dan ke 3) Uji Model.²¹ Dalam penelitian ini, pengembangan produk yang dihasilkan sampai pada tahap menghasilkan produk akhir.

Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian pengembangan (*Research and development /R&D*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas.²²

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah jenis penelitian kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari skala penilaian yang berupa angket.

Subjek dalam penelitian ini adalah para lansia (lanjut usia) yang menjadi anggota Posyandu Lansia Kurnia Jemurwonosari Surabaya, dengan total responden untuk uji produk terapi musik Islami yang berjumlah 36 orang lansia.

Lokasi dalam penelitian ini adalah Posyandu Lansia Kurnia V RW 09 Jemurwonosari, Wonocolo, Surabaya. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini adalah karena Posyandu Lansia Kurnia merupakan salah satu posyandu yang rutin diadakan setiap minggu-nya dan dalam pelayanannya juga memberikan asuhan konseling bagi para anggota lansianya.

Jenis Data Jenis data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur teknik pengambilan data yang berupa interview, observasi, maupun penggunaan instrument yang khusus dirancang sesuai dengan tujuannya.²³ Data primer adalah data dalam bentuk kata-kata dan tindakan. Yang termasuk data primer dalam penelitian ini adalah segala informasi yang berhubungan dengan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia. Data

²¹ Winarti, *Penelitian Pengembangan: Research And Development (R & D)*, (Jurnal Pendidikan, Laboratorium Terpadu UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012), hal. 3.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 297.

²³ Syaifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hal. 5.

sekunder adalah informasi yang didapat dari informan sebagai pendukung atau tambahan penguat data atau informasi yang didapat dari informan. Dalam hal ini, data sekunder adalah segala informasi yang berupa data pendukung atau penunjang kelengkapan informasi seperti data mengenai wacana terapi musik Islami dan relaksasi.

Sumber Data Pada penelitian ini, mencari sumber data dengan menggunakan teknik *random sampling* (pemilihan informan secara acak). Teknik ini digunakan untuk mengambil sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Pada penelitian ini, *random sampling* digunakan untuk memilih beberapa lansia yang menjadi anggota Posyandu Lansia Kurnia Jemurwonosari ini sebagai informan.

Menurut Borg dan Gall (1989) ada 9 langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan yang dilakukan untuk menghasilkan produk tertentu dan untuk menguji keefektifan produk yang dimaksud. Adapun langkah-langkah penelitian dan pengembangan adalah: Potensi dan Masalah, Pengumpulan data, Desain Produk, Validasi Desain, Revisi Desain, Uji coba Produk, Revisi Produk, Uji coba Pemakaian, Produksi Massal.²⁴

Sembilan langkah penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall, secara garis besar dikembangkan oleh Sukmadinata dan kawan-kawan menjadi tiga tahap, yaitu: a. Studi Pendahuluan. Tahap pertama studi pendahuluan merupakan tahap awal atau persiapan untuk pengembangan. Tahap ini terdiri atas tiga langkah, pertama studi kepustakaan, kedua survei lapangan dan ketiga penyusunan produk awal atau draf model (karena yang dikembangkan umumnya berbentuk model). Studi kepustakaan merupakan kajian untuk mempelajari konsep-konsep atau teori-teori yang berkenaan dengan produk atau model yang akan dikembangkan. b. Pengembangan. Selesai kegiatan pada tahap pertama studi pendahuluan, kegiatan dilanjutkan dengan tahap kedua, tahap pengembangan desain model dengan menerapkan pendekatan deskriptif. Dalam tahap ini ada dua langkah, langkah pertama melakukan uji coba terbatas dan langkah kedua uji coba lebih luas. c. Uji coba. Uji produk merupakan tahap pengujian keampuhan dari produk yang dihasilkan. Dalam pelaksanaan pengujian digunakan dua kelompok sampel, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control.²⁵

Wawancara dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan data primer dari subjek penelitian dengan cara wawancara yang tidak berstruktur, dengan pertimbangan supaya dapat berkembang sesuai dengan kepentingan penelitian. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan terhadap lansia yang mengikuti terapi musik Islami di Posyandu Lansia Kurnia Jemurwonosari Surabaya.

Metode ini menggunakan pengamatan atau penginderaan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku. Pengumpulan data

²⁴ Winarti, *Penelitian Pengembangan: Research And Development (R & D)*, (Jurnal Pendidikan, Laboratorium Terpadu UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012), hal. 3.

²⁵ Amanah, *Penelitian Pengembangan (R & D)*, (<http://amanahtp.wordpress.com/2011/12/02/penelitian-pengembangan-rd/>, diakses tanggal 24 November 2012).

dengan menggunakan alat indera dan diikuti dengan pencatatan secara sistematis terhadap gejala/ fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan dengan mengamati proses kegiatan terapi musik Islami pada lansia di Posyandu Lansia Kurnia Jemurwonosari Surabaya.

Penggunaan data dokumentasi dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang berhubungan dengan data-data tentang berbagai hal yang berhubungan dengan terapi musik Islami sebagai relaksasi pada lansia di Posyandu Lansia Kurnia Jemurwonosari Surabaya.

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Penyajian dan Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti memilih beberapa responden maupun informan dari Posyandu Lansia Kurnia sebagai sumber data penelitian. Ada dua macam sumber data dalam penelitian ini, yaitu sumber data dari informan tim ahli dan sumber data dari responden dalam uji coba produk terapi musik Islami.

Proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia yang diadakan di Posyandu Lansia Kurnia sebagai uji produk terapi musik Islami dilaksanakan pada hari Selasa, 14 Mei 2013 pukul 08.00 WIB.

Adapun tempat diadakannya proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia ini sendiri adalah di Balai Pertemuan RW 09 yang menjadi posko Posyandu Lansia Kurnia V RW 09 Jemurwonosari, Wonocolo, Surabaya.

Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB. Seluruh anggota Posyandu Lansia yang hadir sudah memasuki ruangan utama di Balai Pertemuan RW 09 Jemurwonosari yang akan menjadi tempat dilaksanakannya proses terapi musik Islami. Peneliti mengawali proses terapi musik dengan menyapa dan memberi salam pada para anggota Posyandu Lansia. Kemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan dan menjelaskan tentang terapi musik Islami selama kurang lebih 10 menit. Setelah dijelaskan pada para lansia anggota Posyandu Lansia Kurnia, proses terapi musik dilanjutkan dengan pemutaran musik instrumen yang menjadi media dalam terapi musik Islami di Posyandu Lansia Kurnia. Setelah musik Islami yang dijadikan media terapi selesai diperdengarkan, proses terapi musik Islami dilanjutkan dengan diskusi dan evaluasi tentang terapi musik yang dibimbing oleh peneliti dan para kader dari Posyandu Lansia Kurnia. Dan setelah tahap diskusi selesai, proses kegiatan terapi musik Islami di Posyandu Lansia Kurnia pun diakhiri dengan doa bersama.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti tidak hanya menggunakan angket untuk mencapai tujuan dalam penelitian. Karena penelitian Research & Development (R & D) ini tidak hanya bersifat kuantitatif, tapi juga bersifat kualitatif. Sehingga peneliti juga melakukan wawancara dan observasi untuk mengetahui sejauh mana produk terapi musik islami ini sudah tepat untuk dijadikan media relaksasi bagi lansia.

Pada dasarnya, para lansia di Posyandu Lansia Kurnia ini sudah suka dengan musik, sehingga terapi musik Islami bisa diterima oleh para lansia yang ada di Posyandu Lansia Kurnia. Walaupun jenis musik yang mereka sukai pun berbeda-beda, seperti yang diungkapkan oleh Ibu Sumarlik yang menyukai lagu-lagu campursari.²⁶ Namun jenis musik berbeda juga diungkapkan oleh ibu Tuminah, "Ya itu, lagu-lagu yang seperti ini *Mas*, lagu yang santai, modelnya kayak yang lagu-lagu lama itu musiknya kan halus. *Kalo* lagu anak sekarang kan musiknya kayak gitu, mungkin karena umur juga jadi lebih suka yang tembang kenangan."²⁷

Hal ini dikarenakan musik sendiri adalah bahasa yang universal, sehingga musik bisa masuk ke seluruh lapisan masyarakat. Sehingga diperlukan pemilihan musik yang tepat untuk digunakan sebagai terapi musik Islami, karena tidak menutup kemungkinan bahwa musik juga mempunyai sisi negatif yang menyertainya.

Analisis data merupakan bagian dari salah satu tahapan dalam proses penelitian pengembangan (R & D) untuk mengkaji data yang telah diperoleh peneliti dari informan maupun dari lapangan. Analisis data juga digunakan untuk mengecek kebenaran dari setiap data yang telah diperoleh. Analisis data ini dilakukan sejak awal penelitian dan bersamaan dengan pengumpulan data. Peneliti telah melakukan uji coba penggunaan terapi musik sebagai relaksasi untuk lansia terhadap beberapa responden di Posyandu Lansia Kurnia Kelurahan Jemurwonosari. Dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi maupun angket yang dilakukan peneliti selama meneliti di Posyandu Lansia Kurnia, ada tiga point yang akan dianalisis. *Pertama*, proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia. *Kedua*, hasil terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia. *Ketiga*, uji produk terapi musik Islami yang sesuai dengan ketepatan, kelayakan dan kegunaan.

Pertama, proses penerapan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia Kelurahan Jemurwonosari diberikan kepada 36 responden anggota Posyandu Lansia Kurnia. Penerapan terapi musik Islami untuk lansia ini dipandu oleh penulis sendiri yang bertugas sebagai pembimbing. Dalam penerapan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia terdapat beberapa tahapan, yaitu: 1). Penulis selaku pembimbing terapi musik memberikan penjelasan awal mengenai terapi musik dan juga kegunaannya bagi lansia. Hal ini dilakukan agar peserta terapi bisa memahami terapi apa yang akan mereka ikuti. Jika mereka sudah memahaminya, maka peserta akan dengan mudah menerima musik yang akan diperdengarkan sebagai terapi kepada mereka. 2). Proses terapi musik dimulai. Para lansia anggota Posyandu Lansia Kurnia diperdengarkan sebuah komposisi musik instrument yang digunakan sebagai terapi musik selama 5 menit. Pada saat musik diperdengarkan, diusahakan posisi mereka dalam keadaan santai dan diperbolehkan untuk menutup mata. Hal ini pun diperbolehkan agar peserta terapi bisa merasakan alunan musiknya. Alunan

²⁶ Hasil wawancara dengan Responden Terapi Musik Islami, Ibu Sumarlik, 14 Mei 2013.

²⁷ Hasil wawancara dengan Responden Terapi Musik Islami, Ibu Tuminah, 14 Mei 2013.

musik yang seiring detak jantung, dan nada-nada musik religi yang terkandung didalamnya perlahan-lahan bisa memberikan manfaat dan merasuk dalam pikiran, perasaan dan berdampak pada perilaku mereka. 3). Diskusi dan evaluasi. Diskusi dilakukan untuk mengetahui lebih jauh hasil dan manfaat yang didapat dari penerapan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia. Apa harapan lansia untuk terapi musik Islami di Posyandu Lansia Kurnia selanjutnya. Dan evaluasi dilakukan demi perbaikan penerapan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia berikutnya.

Terapi musik yang diterapkan di Posyandu Lansia Kurnia termasuk jenis terapi musik pasif. Karena secara umum jenis terapi musik yang cocok untuk lansia memang terapi musik pasif. Peserta terapi tinggal mendengarkan musik sebagai terapi untuk mendapatkan manfaat relaksasi dari musik yang didengarkan. Meskipun begitu tidak menutup kemungkinan bahwa masih banyak lansia yang melakukan terapi musik aktif.

Selain itu, hal paling penting yang perlu diperhatikan dalam terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia adalah pemilihan lagu atau musik itu sendiri. Karena hasil dari terapi musik akan berpengaruh pada pikiran, perasaan dan juga perilaku dari responden. Jenis musik Islami atau religi sebagai bahan terapi musik untuk lansia merupakan komponen musik yang tepat dengan kondisi seorang lansia. Alunan musiknya yang pelan dan mengandung pesan-pesan religius sangat dibutuhkan oleh lansia peserta Posyandu Lansia Kurnia.

Oleh karena itu, dalam penelitian produk terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia ini, penulis mengedepankan pemilihan musik yang sesuai dengan kebutuhan lansia sebagai relaksasi. Sehingga proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia pun bisa berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Pada saat dilakukan proses terapi musik di Posyandu Lansia Kurnia, penulis selaku pembimbing memberikan penjelasan dan pengarahan terlebih dahulu tentang terapi musik dan juga jenis musik yang akan diperdengarkan. Hal ini memberikan dampak positif pada saat proses berjalannya terapi. Responden tampak menerima dan menikmati jalannya terapi. Dan yang paling penting lagi, responden bisa menerima dan menikmati musik yang mereka dengarkan sebagai terapi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik Islami yang mereka ikuti memberikan pengaruh positif dan relaksasi bagi tubuh, pikiran dan perasaan mereka.

Kedua, adalah hasil terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia. Para lansia dari anggota Posyandu Lansia Kurnia yang telah mengikuti terapi musik Islami merasa lebih tenang dan ada perubahan yang dirasakan pada emosi dan perasaan mereka. Selain itu dari sisi perilaku, mereka lebih bisa terbuka untuk meminta bimbingan konseling pada para kader yang ada di Posyandu Lansia Kurnia tentang masalah di keluarga atau lingkungan mereka. Tema Islami yang diusung pada kegiatan terapi musik ini juga memberikan dampak kesadaran rohani bagi para lansia di Posyandu Lansia Kurnia ini.

Seperti yang diutarakan oleh salah satu anggota terapi musik Islami yang meminta bimbingan tentang masalah keluarganya pada kader Posyandu Lansia Kurnia, bahwa muncul kesadaran pada dirinya untuk tidak menyalahkan orang lain dan menyerahkan semua permasalahan hidup pada Allah SWT. Ditambah lagi dengan adanya usulan dari para lansia yang diajukan pada kader Posyandu Lansia Kurnia untuk dijadikannya kegiatan terapi musik Islami ini sebagai salah satu kegiatan rutin dalam jadwal kegiatan Posyandu Lansia Kurnia.

Manfaat dan dampak dari terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia juga bisa dilihat dari hasil data angket yang dijabarkan peneliti secara kuantitatif. Setelah dilakukan proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia, didapatkan hasil penilaian akhir dalam penghitungan angket peserta terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia yang berjumlah 80,94 % maka pengembangan produk terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia dapat dikatakan sangat efektif.

Ketiga, adalah uji produk terapi musik Islami yang sesuai dengan ketepatan, kelayakan dan kegunaan. Dari hasil penilaian angket yang ditujukan pada tim ahli, terdapat hasil dengan keterangan sebagai berikut: Dengan hasil akhir 83,33 %, maka produk terapi musik Islami yang dirancang memenuhi standart uji dengan kategori sangat tepat.

Revisi Produk

Untuk mencapai produk yang sempurna dan memenuhi target ketepatan, kelayakan, dan kegunaan produk, maka produk Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia ini melewati beberapa revisi, sampai pada hasil akhir yang berupa sebuah komposisi musik instrument dengan tabulasi nada berikut ini:

Song Tittle : Tuhan
 Artist : Bimbo, Covered by Gigi Band (Rock Version)
 Instrument by : Ayad Wahyu U.
 Tabbed by : Ayad Wahyu U.

Kesimpulan

Dari berbagai data dan fakta yang sudah diperoleh dari lapangan, tentang kehidupan lansia dan berbagai permasalahannya di Kelurahan Jemurwonosari ini, serta bagaimana cara yang bisa dilakukan untuk membantu para lansia ini agar bisa menjalani kehidupan mereka dengan lebih baik. Maka sesuai dengan fokus penelitian, peneliti melakukan studi pengembangan produk terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia dengan melakukan uji produk. Dengan tetap mengacu pada tujuan penelitian yaitu: 1). Proses terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia dilakukan sesuai dengan acuan proses terapi musik sebagai berikut: a. Peneliti sebagai pembimbing terapi musik memberikan penjelasan awal mengenai terapi musik dan juga kegunaannya bagi lansia. Hal ini dilakukan agar peserta terapi bisa memahami terapi apa yang akan mereka ikuti. b. Proses terapi musik dimulai, dan para lansia anggota Posyandu Lansia Kurnia diperdengarkan sebuah komposisi musik instrument yang digunakan sebagai

terapi musik selama 5 menit. Pada saat musik diperdengarkan, diusahakan posisi mereka dalam keadaan santai. c. Diskusi dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui lebih jauh hasil dan manfaat yang didapat dari penerapan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia. 2). Hasil terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia di Posyandu Lansia Kurnia menunjukkan bahwa pengembangan produk terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia sangat efektif dengan hasil perhitungan kuantitatif sebesar 80,94 %. 3). Hasil uji produk terapi musik Islami yang sesuai dengan ketepatan, kelayakan dan kegunaan memenuhi standart uji dengan kategori sangat tepat dengan hasil perhitungan kuantitatif sebesar 83,33 %.

Daftar Pustaka

- Aizid, Rizem, *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, Yogyakarta: Laksana, 2011.
- Amanah, *Penelitian Pengembangan (R & D)*, <http://amanahtp.wordpress.com/2011/12/02/penelitian-pengembangan-rd/>, diakses tanggal 24 November 2012.
- Ayatika, Arina, *Bimbingan Konseling Penanganan Perilaku Anak Membantah "(Studi Pengembangan Paket Bagi Orangtua di Lembaga Pembinaan Al-Qur'an Al-Hidayah di Desa Rejoagung Ploso Jombang)*, Skripsi: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010.
- Azwar, Syaifuddin, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Bassano, Mary, *Terapi Musik Dan Warna*. Terjemahan oleh Susilawati Hamsa Dan Hafiz Hidayat Yogyakarta: Rumpun, 2009.
- Campbell, Don, *Efek Mozart*, terjemah oleh Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Chandra Dewi, Arisanti, *Rancangan Terapi Musik Angklung Untuk Menurunkan Penghayatan Perasaan Kesepian (Loneliness) Lansia (Kasus di Panti Werdha Kotamadya Bandung)*, Tesis, Magister Profesional Psikologi Universitas Padjajaran, 2010.
- Davis, Martha, *Panduan Relaksasi Dan Reduksi Stress*. Terjemahan oleh Achir Yani S. Hamid dan Budi Anna Keliat, Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1995.
- Djohan, *Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*, Yogyakarta: Galang Press, 2006.
- Eka, Erwin, *Mengenal Terapi Musik*, http://www.terapimusik.com/terapi_musik.htm, diakses tanggal 16 Januari 2013.
- Ernawati, Sitti, *Bimbingan Dan Konseling Islam Pranikah Pada Calon Pengantin: Studi Pengembangan Paket Bagi Konselor Di KUA Gubeng Surabaya*, Skripsi: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2012.
- Hakim, Samuel, *Efek Mozart Dan Terapi Musik Dalam Kesehatan*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, <http://nison23rd.multiply.com/journal/item/6>, diakses tanggal 1 Juli 2012
- Maryam, Siti, Mia Fatma Ekasari dkk, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Maryam, Siti, Mia Fatma Ekasari dkk, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika, 2008.

- Mia, Bona, *Pengertian Posyandu Lansia*, (<http://boonemeemy.blogspot.com/2012/01/posyandu-lansia.html>), diakses tanggal 18 Januari 2013.
- Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005.
- National Safety Council, *Manajemen Stres*, terjemah oleh Palupi Widyastuti, Jakarta: EGC, 2003.
- Prabowo, Irfan, *Teknik Relaksasi Dan Desensititasi*, <http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-relaksasi-dan-desensititasi.html>, diakses tanggal 2 April 2013.
- Santoso, Agus, *Perkembangan Paket Pelatihan Bimbingan Pencegahan Kekerasan Lunak (Softviolence) Siswa Sekolah Dasar*, Tesis: Fakultas Pendidikan Universitas Malang, 2008.
- Santoso, Joko, *Peran Musik Islami Dalam Membentuk Perilaku Keagamaan Siswa*, Skripsi, Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2012.
- Setyaningsih, Dewi dan Tamsil Muis, *Pengaruh Penerapan Kombinasi Musik Klasik Dan Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya*, Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 2012.
- Shifan kurniawan, Muh., *Pengertian Relaksasi*, <http://mrkurniawan-pengetahuan.blogspot.com/2009/06/pengertian-relaksasi.html>, diakses tanggal 8 Desember 2012.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2010.
- Winarti, *Penelitian Pengembangan: Research And Development (R & D)*, Jurnal Pendidikan, Laboratorium Terpadu UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012.