



Optimalisasi Media Musikalistik Terapis Sebagai Penyembuhan Diri Pada Anak Keluarga Tak Utuh

Nindya Annisa Salzabila¹, Memet Sudaryanto²

^{1,2}Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

Email: ¹nindya.salzabila@mhs.unsoed.ac.id, ²memet.sudaryanto@unsoed.ac.id

Abstract

A harmonious family greatly influences a child in carrying out his development both physically and psychologically. However, not all children are born and live in a complete family environment, many children also live and are born from broken homes. This of course has an impact on the lives of broken home children such as lack of affection, not being good at socializing, lack of a support system, and the possibility of experiencing problems in the academics they take. Therefore, a solution is needed for children by applying therapy using musicality media or media results from a combination of therapy by listening to music that forms a person's psyche accompanied by poetry writing activities. The purpose of this study is to explain the optimization of the therapist's musicality media as a self-healing solution for broken home children. This research method uses clinical language therapy with magical musik sung by Indonesian singers. To answer this problem, this study uses a qualitative approach by examining the tone content of Indonesian songs and examining the meaning of the songs. After that, clinical testing and interviews were conducted on children with intact families to include the resulting poems. The interview relates to (1) the use of media used to convey the hearts of children with incomplete families; and (2) the form of interaction produced by children in conveying their feelings in writing or verbally. The results showed that optimizing the use of the therapist's musicality media can be used as a self-healing therapist for children from broken homes because music therapists and writing poetry can influence children to express more emotions so that they can ease the psychological burden.

Keywords: Music Therapy, Broken Home Child

Abstrak

Keluarga harmonis sangat mempengaruhi seorang anak dalam melaksanakan perkembangan baik secara fisik maupun psikis. Akan tetapi tidak semua anak lahir dan hidup dalam lingkungan keluarga yang utuh, banyak anak juga hidup dan lahir dari keluarga tak utuh (*broken home*). Hal ini tentunya berdampak pada kehidupan anak *broken home* seperti kurangnya kasih sayang, tidak pandai bersosialisasi, kurang adanya support system, dan kemungkinan mengalami masalah pada akademik yang ditempuhnya. Oleh sebab itu, diperlukan adanya solusi pada anak dengan menerapkan

Penulis Korespondensi:

Nindya Annisa Salzabila | nindya.salzabila@mhs.unsoed.ac.id

terapi menggunakan media musikalistik atau hasil media dari kombinasi terapi dengan menyimak musik yang membentuk psikis seseorang yang disertai aktivitas menulis puisi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan optimalisasi media musikalistik terapis sebagai solusi penyembuhan diri pada anak *broken home*. Metode penelitian ini menggunakan klinis terapi berbahasa dengan musik magis yang dinyanyikan oleh penyanyi Indonesia. Guna menjawab masalah tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengkaji kandungan nada yang dimiliki lagu-lagu Indonesia serta dikaji makna lagunya. Setelah itu, dilakukan pengujian dan wawancara klinis pada anak dengan keluarga utuh untuk memasukkan puisi yang dihasilkan. Wawancara tersebut berkaitan tentang (1) pemakaian media yang digunakan untuk ekspresi diri dan menyamapikan isi hati anak dengan keluarga tidak utuh; dan (2) bentuk interaksi yang dihasilkan anak dalam menyampaikan perasaannya secara tulis maupun lisan. Hasil penelitian diperoleh bahwa optimalisasi penggunaan media musikalistik terapis tersebut dapat digunakan sebagai terapis penyembuhan diri pada anak dari keluarga tak utuh (*broken home*) sebab terapis musik dan menulis puisi mampu mempengaruhi anak untuk lebih mencurahkan emosi sehingga dapat meringankan beban psikologis.

Kata Kunci : Terapi Musik, Anak Broken Home

PENDAHULUAN

Keluarga didefinisikan sebagai sekumpulan orang dalam suatu lingkungan yang harfiahnya sangat dengan kehidupan anak sebagai tempat pertama untuk mendapatkan bimbingan dalam memenuhi kebutuhan fisik ataupun psikis. Keluarga khususnya orang tua memiliki tanggung jawab dalam membantu perkembangan anak, seorang anak akan berkembang dengan baik jika hubungan dengan keluarganya juga baik. Oleh sebab itu, suasana harmonis dalam keluarga sangat perlu diciptakan. Seiring berjalannya waktu, tidak selamanya sebuah keluarga dapat berhasil berjalan dengan baik karena di dalamnya terdapat berbagai masalah hingga adanya keretakan rumah tangga yang menjadikan keluarga menjadi tidak utuh (*broken home*). Di sisi lain, setiap aspek dalam psikis dan fisik setiap anak dipengaruhi oleh keluarga sebagai komponen lingkungan terdekat. Anak memiliki daya kembang yang tinggi dipengaruhi oleh interaksi fisik, psikis, dan cara sebuah keluarga menghadapi permasalahan kompleks.

Keluarga tidak utuh ditinjau dalam dua sudut pandang yaitu: (1) keluarga tak utuh karena bercerai atau meninggal; dan (2) sebagai orang tua sudah tidak adanya hubungan kasih sayang atau jarang di rumah (Sofyan, 2011). Adanya keluarga tak utuh ini menyebabkan perkembangan anak yang hidup di dalamnya cenderung berkepribadian kurang sehat (Bhadoria et al., 2015; D. P. K. P. Putri & Lestari, 2015). Adapun ciri-ciri anak dengan keluarga tidak utuh adalah pendiam, bijaksana, emosional tinggi, kurang percaya diri, selalu dirundung kecemasan, tidak mudah percaya dengan orang lain, dan sebagainya. Akibatnya, seorang anak *broken home* cenderung sulit untuk bersosialisasi karena masalah internalnya tersebut ataupun karena lingkungannya yang sering kali memandang keluarga *broken home* sebelah mata. Seorang anak dengan keluarga tidak utuh akan memiliki masalah emosi pada dirinya sendiri dan juga berdampak pada orang lain di sekitarnya, masalah tersebut seringkali sulit untuk diungkapkan karena menganggap orang lain tidak dapat dipercaya sehingga lama kelamaan masalah tersebut akan menumpuk sendiri dan menjadi pemicu stress. Selain itu, kondisi anak dengan keluarga tidak utuh ini juga berpengaruh pada kegiatan dalam pendidikan yang ditempuh

oleh anak, ada yang menjadi malas, jarang bisa berhubungan baik dengan teman atau gurunya, dan sebagainya.

Seorang anak broken home rentan mengalami tekanan mental, tidak percaya diri, jengah, segan, dan kesulitan menerima kekurangan diri sendiri. Hal tersebut membuat anak dalam menyesuaikan dirinya sering kali merasa tidak puas dan menimbulkan sikap penolakan diri. Secara psikologis, seorang anak broken home akan merasakan broken heart karena merasakan kepedihan hati sehingga semua yang dihadapinya terasa mengecewakan. Akibatnya, anak menjadi pribadi yang kekurangan kasih sayang dan cenderung berlari pada hal yang bersifat aneh (Amin, 2018). Seorang anak juga seperti mengalami broken relation atau ia merasa tidak ada orang yang perlu dihargai dan dipercaya selain dirinya sendiri sehingga anak akan cenderung merasa tidak peduli pada orang lain, cari perhatian (caper), egois, tidak mudah diatur karena semaunya sendiri (Astuti, 2015). Kemudian seorang anak mengalami broken values atau kehilangan sebuah arti kehidupan yang benar baginya, anak tersebut menganggap bahwa ia melakukan suatu kesenangan saja dan yang tidak membuatnya senang tidak akan ia lakukan (Prabandani & Santoso, 2017).

Upaya sebagai solusi pada masalah anak dari keluarga tak utuh (broken home) dalam menghadapi dan mengeluarkan emosinya tersebut adalah dengan melakukan terapi untuk menyembuhkan diri (Whitaker & Tonkin, 2019). Terapi dapat menggunakan berbagai media dan cara yang dimanfaatkan salah satunya adalah memanfaatkan seni musik dan bahasa karena dalam kehidupan tidak terlepas dari kedua bidang tersebut. Anak tak jarang mendengarkan, memainkan, atau sekadar menikmati musik atau lagu yang diputar dan anak tentunya menggunakan bahasa dalam kehidupan sehari-hari untuk berkomunikasi. Oleh karena itu, seni musik dan bahasa akan sangat efektif jika digunakan sebagai media terapi karena sangat lekat dengan kehidupan anak-anak.

Terapi musik memiliki manfaat unik yang tidak dapat dicapai oleh seorang anak sendirian. Lebih baik, terapi musik dilakukan dalam bentuk kelompok atau komunal yang bertujuan untuk membantu anak dengan keluarga tidak utuh untuk bekerja sama dan menanamkan perpaduan yang sehat antara individualitas dan persatuan. Selain itu, diskusi kelompok dan pembuatan musik kelompok dapat mendorong individu untuk merasa seolah-olah mereka termasuk dalam keseluruhan yang lebih besar yang dapat menjadi sangat penting. Menjadi dasar untuk kasus terapi musik berorientasi kelompok adalah cara di mana musik telah memperkuat ikatan antara sekelompok orang yang tertindas, yang berbagi hubungan satu sama lain justru karena penderitaan mereka.

Terapi musik termasuk dalam terapi non-verbal yang tidak sama dengan terapi lainnya secara umum. Terapi musik dapat memberikan alternatif keunggulan seperti memberi peluang memikirkan dan merasakan langsung isi hati, menambahkan isi perasaan sehingga bisa diekspolasi dan diolah, mengondisikan pikiran dan perasaan, dan memperoleh keuntungan fisiologis karena berupaya secara kreativitas dalam mencoba berbagai solusi terhadap pikiran atau perasaannya (R. M. Putri, 2020). Terapi musik adalah penggunaan musik secara klinis untuk mencapai tujuan individual seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati dan ekspresi diri. Ini adalah terapi berbasis bukti yang sudah mapan di komunitas kesehatan. Pengalaman terapi musik mungkin termasuk mendengarkan, menyanyi, memainkan instrumen, atau mengarang musik. Seperti hasil kajian Murroch and Bekhet (2016) pada tabel di bawah ini (Murroch et al., 2016).

Tabel 1
Atribut dan Antisenden pada Respons Psikologis

<i>Attributes (AT)</i> <i>Antecedents (AN)</i>	<i>Psychological Responses</i>
<i>Melody (AT)</i>	<i>Major Mode: Happy</i>
<i>Tempo (AN)</i>	<i>Fast: Happy/Slow: Sad</i>
<i>Pitch (AT)</i> <i>Intensity (AN)</i>	<i>Emotional regulation in patients with schizophrenia</i>
<i>Rhythm (AT)</i> <i>Tempo Slow (AN)</i>	<i>Emotional regulation in patients with schizopreni</i>
<i>Tempo-slow (AN)</i>	<i>Decreased depression</i>
<i>Rhythm (AT)</i>	<i>Increased participation in an exercise program</i>
<i>Rhythm (AT)</i> <i>Tempo (AN)</i>	<i>No change in immune markers</i>
<i>Melody (AT)</i> <i>Rhythm (AT)</i> <i>Tempo (AN)</i>	<i>Increased sleep quality and decreased heart rate</i>

Sumber: Pereira, et al (2011); Gold, et al (2012); Lai et al (2011); Thaut (1997); Satoh et al (2014); Johnson et al (2012); Lai et al (2013), dan Su et al (2013)

Tabel tersebut berisi simpulan mengenai atribut yang dilaporkan dan anteseden dari intervensi musik pada psikis karena unsur penting pada terapis musik tidak terlepas dari kehadiran sebuah lagu. Atribut dianggap sebagai sebuah kompleksitas musik yang terdiri atas lambang dan pembawa sifat sehingga mampu membentuk psikologis respons ketika menyimak lagu tersebut. Anteseden merupakan bentuk konteks yang ditunjukkan oleh suatu ungkapan yang dimiliki dalam musik sehingga ada ingatan/konteks yang dibangun untuk diindikasikan ungkapan dalam klausa atau kalimat.

Definisi lagu dalam tabel di atas dijelaskan sebagai melodi, ritme, dan tempo dalam sebuah lagu. Lagu didefinisikan sebagai susunan dari nada atau suara dengan iringan music untuk menghasilkan suatu irama. Lirik lagu didefinisikan sebagai ungkapan kata dari isi hati seseorang dalam suatu kejadian yang bernada. Suatu lirik lagu mengandung suatu makna yang disusun oleh satuan bahasa seperti kata, frasa, klausa atau semantic (N. F. Mazza & Hayton, 2013; Yücesan & Şendurur, 2018). Terapi musik analitis mendorong penyimak untuk menggunakan "dialog" pada simakan musik atau memberikan improvisasi melalui menyanyi atau memainkan alat musik untuk mengekspresikan pikiran bawah sadar dari penyimak, yang dapat direnungkan sebagai refleksi diri.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas adanya terapi musik dan terapi menulis puisi. Akan tetapi terdapat perbedaan-perbedaan, karena penelitian ini merupakan penelitian terbaru tentang penggabungan media musik dan menulis puisi sebagai terapi penyembuhan diri pada anak broken home. Melalui penelitian ini, penulis akan menganalisis optimalisasi media musikalistik terapis sebagai solusi yang efektif dan dapat digunakan untuk penyembuhan diri pada anak yang memiliki keluarga broken home.

METODE

Penelitian merupakan kajian kualitatif dengan (1) mengkaji ritme, tempo, dan nada; serta (2) pengembangan media musik terapis sebagai latar media interaksi untuk menyampaikan perasaan dalam bentuk menulis puisi. Penelitian dilakukan secara langsung pada anak *broken home* dari berbagai latar belakang seperti perceraian, orang tuanya meninggal, kekurangan kasih sayang, tinggal dengan walinya, dan sebagainya. 15 anak dengan keluarga tidak utuh mendapatkan terapi klinis untuk menyimak lagu dari (1) Banda Naira; (2) Kunto Aji; dan (3) Feby feat Fiersa Besari. Ketiga lagu tersebut dikaji secara struktural untuk menemukan potensi magis sebagai media latar penulisan puisi. Media divalidasi melalui expert judgement dengan melihat penggunaan simbol-simbol bahasa yang ditunjukkan pada lirik lagu dan nada yang digunakan pada lagu tersebut. Hasil penelitian diangulasi melalui triangulasi teori, metode, dan peneliti lain (Williamson et al., 2017). Pemilihan media ditentukan berdasarkan kriteria lagu yang memiliki nilai rasa dan kesesuaian tema yang digunakan untuk melatarbelakangi cerita anak dengan keluarga tidak utuh. Hasil pengembangan diverifikasi melalui expert judgment untuk melihat ketercapaian indikator yang digunakan (Sudaryanto et al., 2020). Indikator dikembangkan berdasarkan analisis kebutuhan dan kajian konstruksi teori mengenai musikalitas terapis. Analisis data dilakukan dengan mengkaji hasil penulisan puisi sebagai bentuk karya imajinasi secara struktural. Teknik analisis data dilakukan dengan teori interaktif (Miles & Huberman, 1994) yaitu mengumpulkan data, menganalisis data, mereduksi data, dan menarik simpulan.

HASIL

Tingginya depresi pada masyarakat khususnya banyak dialami oleh remaja ini cukup tinggi sehingga termasuk masalah kesehatan peringkat dua pada tahun 2020 (WHO, 2012). Hal tersebut sejalan dengan data pelaporan WHO pada tahun 2015 bahwa terdapat 800.000 kasus *suicide* (bunuh diri) akibat tekannya mental atau depresi. Depresi yang dialami seseorang dapat diketahui dari berbagai faktor, salah satunya disebabkan kurang mampunya anak dalam proses mengenali dirinya. Data dalam penelitian ini merupakan anak dengan keluarga tidak utuh di wilayah Kabupaten Banyumas yang mengalami tekanan atau perasaan kurang nyaman atas dirinya sendiri.

Setiap anak tentunya akan melewati proses perkembangan dan kematangan dari segala aspek tak terkecuali dalam hal psikis. Hal tersebut bertujuan agar anak mampu menjalankan fase kehidupan selanjutnya dengan baik. Kematangan psikis pada diri anak dipengaruhi oleh beberapa hal termasuk lingkungan keluarga yang tentunya harus mendukung anak ke arah positif. Keluarga perlu memberikan bimbingan dan arahan pada anak utamanya dalam mengontrol emosi dan bersosialisasi. Jika tidak adanya pemahaman yang baik dari lingkungan keluarga tersebut, maka akan memungkinkan perubahan-perubahan psikis, emosi, dan lain sebagainya pada anak ke arah negative. Oleh karena itu, akan sangat berdampak pada anak keluarga tak utuh (*broken home*) karena kurangnya mendapatkan bimbingan dari lingkungan keluarga.

Anak dengan keluarga tidak utuh menyampaikan perasaannya ke ranah publik sebagai wujud kemandirian psikis. Saat ini dapat terlihat sebagian anak-anak memiliki kepercayaan diri dalam mengunggah sesuatu sebagai bentuk luapan dari emosinya di media sosial seperti whatsapp, twitter, tiktok, dan lain sebagainya. Anak-anak cenderung mencari perhatian orang lain agar dipedulikan ataupun hanya sekadar membagikan curahan hati. Akan tetapi, karena kurangnya kendali dari diri anak-anak tersebut seringkali melampiaskan emosinya ke arah negatif seperti mengomentari orang lain dengan hate speech, menyebarkan hoax, dan lain sebagainya. Hal tersebut menjadikan orang lain kurang bersimpati terhadap sesuatu yang dirasakan oleh anak-anak yang

sebenarnya bahkan membuat orang lain berpandangan negative ke anak tersebut. Sementara sebagian anak lainnya justru memilih bungkam atas apa yang ia rasakan sehingga menjadi beban psikologis atas dirinya sendiri yang lama kelamaan memuncak (stress) dan menjadi trauma baru.

Adanya permasalahan tersebut tidak dapat dibiarkan terus menerus, anak-anak perlu mencurahkan isi hati yang selama ini mereka alami dengan baik salah satunya dengan mengikuti terapi. Pentingnya terapi bagi anak-anak khususnya adalah untuk menyembuhkan diri dari berbagai kejadian menyakitkan atau trauma yang telah dialami pada umumnya dan mengontrol diri anak dari keluarga tak utuh (*broken home*) untuk menjalani kehidupan lebih baik lagi pada khususnya. Terapi menggunakan media musikalistik terapis atau menuliskan puisi serta mendengarkan lagu yang memiliki magical word menjadi salah satu alternatif untuk menyembuhkan diri pada anak dari keluarga tak utuh (*broken home*) serta mengurangi beban psikologis mereka. Sementara, terapi dengan menulis puisi dianggap efektif karena dapat membantu anak untuk mengingat suatu pengalaman yang menyakitkan dengan mengeluarkan susunan rangkaian kata yang indah sehingga mampu meringankan beban psikologis anak. Terapi menulis puisi juga mampu menarik perhatian pembaca sehingga pesan dapat tersampaikan dengan baik dan orang lain mudah memahaminya tanpa menimbulkan perasaan negatif.

Media musikalistik terapis terdiri dari template video yang berisikan latar belakang kosong sebagai tempat mengisi tulisan berupa puisi yang kemudian diiringi lagu yang di dalamnya mengandung lirik menyentuh. Adapun templatnya terdiri dari tiga macam latar belakang menarik dengan rasio 9:16 atau seukuran layar gawai. Kemudian diiringi lagu yang berbeda-beda, yaitu *Rehat – Kunto Aji*, *Runtuh – Feby ft Fiersa*, dan *Yang Patah Tumbuh Yang Hilang Berganti – Banda Neira*. Selain memiliki lirik yang menyentuh, setiap musik juga memiliki ritme, intonasi, dan tempo yang berbeda namun memiliki aliran musik yang sama. Ciri khas musik dengan ritme yang lambat menunjukkan bahwa kemampuan nada memengaruhi perasaan yang kuat pada yang menyimak lagu tersebut.

Berikut merupakan realisasi dari media musikalistik terapis yang diujicobakan kepada anak yang berasal dari keluarga tak utuh (*broken home*):





Gambar 1. Hasil puisi dengan iringan lagu Rehat – Kunto Aji; Yang Patah Tumbuh Yang Hilang Berganti – Banda Neira; dan Runtuh – Feby ft Fiersa Besari

Berdasarkan hasil wawancara dapat diperoleh bahwa media musikalistik terapis yang di dalamnya memuat lagu tersebut dapat membantu mengondisikan suasana hati mereka sehingga mampu mendukung perasaan yang dipendam dari peristiwa yang pernah dilalui. Adanya lagu yang disematkan mulai dari ritme, alunan melodi, dan liriknya juga cukup membantu memotivasi mereka dalam menumpahkan isi hati. Hal tersebut ditunjukkan pada lirik lagu yang mereka sesuaikan, seperti pada lagu Rehat – Kunto Aji yaitu "...tenangkan hati, semua ini bukan salahmu...", lagu Runtuh – Feby ft Fiersa besari yaitu "tak perlu khawatir ku hanya terluka, terbiasa tuk puta-pura tertawa. Namun bolehkah sekali saja ku menangis? Sebelum kembali membohongi diri...", dan lagu Yang Patah Tumbuh Yang Hilang Berganti – Banda Neira yaitu "...yang patah tumbuh yang hilang berganti, yang hancur lebur akan terobati, yang sia-sia akan jadi makna, yang terus berulang suatu saat henti...".

Media musikalistik terapis dapat membantu mereka mengondisikan suasana hati, dengan mendengar liriknya juga merasa terbawa dan merasakan kembali pengalaman yang telah dilalui, pilihan warna background yang sendu juga dapat menambah kesan pilu, dan mampu menuliskan curahan hati ke dalam bait puisi dengan baik serta membuat perasaan menjadi lebih ringan. Hal tersebut sejalan dengan Chang, dkk yang menjelaskan bahwa terapi musik dapat menurunkan rasa cemas, frustrasi (*stress*), dan tekanan mental (depresi) (Chang et al., 2008). Oleh sebab itu, dapat diketahui bahwa optimalisasi media musikalistik terapis yang telah dirancang efektif sebagai media terapis penyembuhan diri bagi anak dari keluarga tak utuh.

PEMBAHASAN

Musik sebagai bahasa universal telah digunakan sepanjang sejarah sebagai media untuk kesehatan, penyembuhan, dan *refreshing* yang kerap digunakan untuk mencurahkan isi hati dan perasaan. Sebagai sebuah media komprehensif, ritme sebagai bagian dari musik dapat mempengaruhi kontrol dan fungsi motorik berdasarkan pola berulang dan isyarat yang dapat diprediksi. Isyarat berirama mengarah pada sinkronisasi otot rangka dan menentukan waktu, irama, dan dinamika gerakan fisik.

Musik mampu membangkitkan/membangun sifat terapeutik dari respons psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia sebagai bentuk konsekuensi media terapi klinis. Musik menghasilkan respons psikologis dengan melibatkan belahan otak kanan, yang terlibat dalam metode pemrosesan informasi yang intuitif dan kreatif. Sebagai salah satu

modifikasi klinis dalam mempengaruhi kondisi psikis seseorang, model konseptual terapi musik termasuk anteseden dan atribut untuk memberikan arahan untuk mengembangkan intervensi untuk mempengaruhi konsekuensi (Aalbers et al., 2017; Baker & Wigram, 2005). Memahami atribut musik adalah bagian penting dari terapi musik sebagai salah satu bagian dari proses intervensi pada psikis anak dengan keluarga tak utuh. Selanjutnya, konsekuensi terapi musik dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi musik. Dengan kata lain, proses dan hasil pembentukan dari pembentukan intervensi musik dalam kehidupan anak *broken home* dapat dianalisis mendalam melalui terapi klinis yang akan dilakukan.

Terapi klinis dengan musik dapat membantu dalam mengafeksi plastisitas otak yang mengakibatkan perubahan struktural dalam kinerja kognitif langsung. Performa kognitif sering ditingkatkan dari waktu ke waktu, bahkan ketika partisipasi aktif dalam pelatihan musik dihentikan maka kualitas musik pun mengalami penurunan penerimaan bagi anak dengan keluarga tak utuh. Pembuatan media musikalistik terapis dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *Canva* untuk menyusun dan menghias latar belakang kemudian disisipkan lagu yang diunduh dari *Youtube* menggunakan aplikasi *Inshot*. Output media musikalistik terapis ini berupa video yang kemudian diunggah melalui google drive, penyimpanan lainnya, atau media sosial. Media musikalistik terapis dapat diberikan kepada anak dari keluarga tak utuh dengan mengunduh tautan yang berisikan template. Kemudian media tersebut dapat didengarkan dan digunakan untuk menulis puisi atau curahan hati dengan cara menyuntingnya melalui berbagai aplikasi. Untuk penyesuaian teks puisi dengan lirik lagu atau bagian dari musik yang tepat bagi mereka juga dapat disesuaikan.

Sama halnya dengan dampak psikis yang dikonstruksi ritme, tempo, dandaan melodi dari sebuah lagu: dengan tujuan yang sama maka sebuah puisi memiliki ritme yang berbeda. Puisi dapat menjadi media dalam berbagi momen transformatif. Terlepas dari jenis puisinya, puisi menggunakan permainan/manajemen kata-kata; oleh karena itu, setiap kata adalah sangat diperlukan. Semakin spesifik puisi itu, maka akan semakin baik. Puisi terbaik mendorong pembaca untuk merenung, mengamati, bernostalgia, bermimpi, dan berfantasi. Puisi ditulis dalam fragmen, dan setiap baris harus memiliki gambar dan perasaan tunggal. Anak dengan keluarga tak utuh dapat membangun momen transformatif dengan teknik klinis melalui menulis puisi yang disisipkan media musikalistik pada lagu yang sudah dipilih (Bronson et al., 2018; Stige & Aarø, 2011). Langkah klinis yang dilakukan antara lain, (1) membangun kepercayaan pada anak dengan keluarga tidak utuh merupakan satu; (2) proses siklus untuk mengenalkan musik dalam habituasi interaktif; (3) memilih diksi yang puitis namun memiliki kedalaman makna sesuai keadaan psikis masing-masing anak; dan (4) mengimplementasikan media.

Terapi menggunakan lagu atau musik juga berpengaruh terhadap system saraf pusat limbic dan memiliki efek samping yang dapat disebarkan secara luas pada tubuh, pikiran, emosi, dan mental (Kong, 2010; McGann, 2009). Lagu atau musik yang di dalamnya terdapat *majestic word* ketika didengarkan dapat mengurangi atau bahkan menggantikan peran obat yang tidak memiliki efek samping negatif dengan kata lain kekuatan magis sebuah lagu dipercaya mampu memberi dampak psikologis bagi orang tertentu.

Sementara, produktivitas menulis dapat memiliki efek pemurnian yang intens atau efek pencerahan kepada penulisnya sehingga dapat menjembatani komunikasi bagi anak dengan saudara, teman, atau terapisnya sebab tidak semua hal mudah diungkapkan dengan baik tetapi lebih mudah dituliskan (Bolton, 2007). Salah satu aktivitas menulis yang sangat tepat digunakan sebagai terapis ialah menulis puisi karena di dalamnya mengandung kekuatan untuk membantu penulis menemukan *order of experience* atau urutan pengalaman. Pada anak dengan keluarga tidak utuh, penelitian ini menunjukkan

peningkatan kemampuan menulis puisi yang merupakan konstruksi atas perasaan yang selama ini dialami. Kepercayaan diri yang ditunjukkan anak dengan keluarga tidak utuh makin meningkat tatkala mereka bisa menuangkan dan memilih lagu yang disukai. Membaca dan menulis puisi mendorong anak dengan keluarga tak utuh untuk membangun ikatan dan rasa kebersamaannya antara diri sendiri dengan orang lain. Dengan kata lain, puisi dapat membantu anak *broken home* dapat merasakan seolah-olah termasuk dalam bagian yang lebih besar dan hidup yang ia tempati ada di dunia yang besar dan luas. Berdasarkan hasil wawancara, anak dengan keluarga tak utuh belajar bahwa orang lain telah memulai perjalanan yang sama dan memiliki perasaan yang sama tentang ke mana mereka pergi.

Terapi menulis digunakan anak untuk mengekspresikan diri dan menerima perasaan, sehingga menulis dipercaya dapat menghilangkan rasa sakit dan membantu anak mengatasi emosi khususnya untuk hal membuka diri atau self-disclosure. Terapi menulis puisi juga membantu anak pada proses menyelami dan mengeluarkan (eksternalisasi) pengalaman yang kurang menyenangkan di hidupnya. Eksternalisasi membuat beban psikologis anak menjadi lebih ringan ketika anak mengingat pengalaman buruk yang selama ini dipendamnya. Menulis puisi memberikan kesempatan anak untuk mengekspresikan perasaannya dengan versi yang lebih nyaman. Pada saat proses menulis, anak akan menyelam kembali memori di masa lampau secara kronologis yang mempengaruhi dirinya saat ini. Dengan membuat tulisan dari pengalaman buruk ke dalam sebuah puisi, maka akan memprakarsai sebuah proses menerima diri pada kehidupan yang telah atau sedang dijalankan.

Terapi musik dan menulis puisi keduanya sama-sama memiliki kekuatan untuk dapat mengungkapkan emosi yang sangat diperlukan sebagai media penyembuhan diri bagi anak dari keluarga tak utuh (*broken home*), maka dari itu keduanya akan bekerja semakin baik apabila dioptimalisasikan menjadi kesatuan yaitu musikalistik terapis. Adanya musikalistik terapis tersebut diharapkan dapat memberikan kesempatan pada anak untuk merasakan dan mendengarkan isi hati mereka. Musikalistik terapis akan membuat anak merasakan kenyamanan, merasakan proses menulis, dan mendengarkan alunan lagunya dapat membuat penyembuhan diri pada mereka lebih optimal (Alcée & Sager, 2017; N. Mazza et al., 1987). Pada akhirnya, musikalistik terapis menjadi tempat bagi anak untuk meluapkan emosi dalam bentuk rangkaian kata puisi dan diiringi lagu yang memiliki majestic *word* sehingga dapat mengubah mood, keputusan, serta menambah energi dari diri anak dengan keluarga tidak utuh. Sebuah alternatif yang minimalis tetapi akan membawa perubahan yang maksimal.

Penelitian mengenai terapi musik pernah dilakukan oleh Raharjo dengan judul Musik Sebagai Media Terapi, yang menjelaskan bahwa tujuannya sebagai peningkatan daya konsentrasi anak, pengembalian individu yang lebih realitas, pelatihan persepsi, penimbulan harga diri, dan lain sebagainya pada anak Tunagrahita di Yayasan Pembinaan Anak Cacat Semarang. Selain itu, penelitian relevan sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Nurul mengenai pengaruh terapi menulis puisi terhadap harga diri siswa yang dilakukan melalui studi kuasi eksperimen terhadap siswa dengan harga diri rendah di smk farmasi mandala tiara bangsa (Kemala et al., 2015; Raharjo, 2007).

Seorang penyimak (dalam kasus ini anak dengan keluarga tidak utuh) juga dapat menggunakan musik untuk mencari cara mengubah perasaan. Musikalistik terapi secara klinis dilakukan untuk mengekspresikan kemarahan atau stres, terapis musik pada anak dengan keluarga tidak utuh sehingga diharapkan mereka dapat merespons secara ekspresif perasaan yang dimilikinya. Sebagai sebuah kajian bahasa dan sastra, musik dengan nada lambat, lembut, dan menenangkan memiliki kekuatan magis tertentu untuk membangkitkan diri sendiri dalam rasa-rasa terpuruk.

KESIMPULAN DAN SARAN

Optimalisasi penggunaan media musikalistik terapis dapat digunakan sebagai terapis penyembuhan diri pada anak dari keluarga tak utuh sebab terapis musik dan menulis puisi mampu mempengaruhi anak untuk lebih mencurahkan emosi sehingga dapat meringankan beban psikologisnya. Habitiasi anak dengan keluarga tidak utuh dalam memilih diksi, menuliskan puisi, dan menggunakan latar musik yang sesuai menunjukkan proses eksternalisasi simbol tertekan yang diluapkan dengan indah. Mulai dari proses internalisasi rasa percaya diri, membangun pemahaman dalam keindahan karya sastra/seni sekaligus, serta proses menungkan gagasan yang sesuai dengan tempo, ritme, dan melodi lagu dari Banda Naira, Feby feat Fiersa, dan Kunto Aji. Musik tersebut secara efektif mampu mengubah perasaan, motivasi, dan keberanian diri pada anak dengan keluarga tidak utuh. Proses menyimak lagu yang diikuti dengan membaca dan menulis puisi mendorong anak dengan keluarga tak utuh untuk mengonstruksi bentuk-bentuk keterkaitan tertentu dan membantu membangun rasa kebersamaan antara diri sendiri dan orang lain. Media yang tepat dapat membangun ekosistem yang baik bagi anak dengan keluarga tidak utuh sehingga keleluasaan menyampaikan perasaan menjadi lebih mudah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C. F., Vink, A. C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X., & Gold, C. (2017). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11.
- Alcée, M. D., & Sager, T. A. (2017). How to fall in love with time-limited therapy: Lessons from poetry and music. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 203–214.
- Amin, B. (2018). Pendekatan Konseling Eksistensi Humanistik berbasis nilai Budaya Banjar “Wasaka” dalam membentuk karakter siswa di Banjarmasin. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 89–98.
- Astuti, S. P. (2015). Pengaruh kemampuan awal dan minat belajar terhadap prestasi belajar fisika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1).
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Bhadoria, A., Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A., Sufi, N., & Kumar, R. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
- Bolton, S. (2007). *The Effects of Two Music Therapy Interventions on the Perceived Pain Levels of Elderly Nursing Home Residents with Arthritis*.
- Bronson, H., Vaudreuil, R., & Bradt, J. (2018). Music therapy treatment of active duty military: an overview of intensive outpatient and longitudinal care programs. *Music Therapy Perspectives*, 36(2).
- Chang, M., Chen, C., & Huang, K. (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of Clinical Nursing*, 17(19), 2580–2587.
- Kemala, I. N., Dimiyati, M., & Hidayat, D. R. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Puisi terhadap Harga Diri Siswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 51–56.
- Kong, F. (2010). On the Effectiveness of Applying English Poetry to Extensive Reading Teaching. *Journal of Language Teaching & Research*, 1(6).
- Mazza, N. F., & Hayton, C. J. (2013). Poetry therapy: An investigation of a multidimensional clinical model. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 53–60.

- Mazza, N., Magaz, C., & Scaturro, J. (1987). Poetry therapy with abused children. *The Arts in Psychotherapy*, 14(1), 85–92.
- McGann, J. (2009). Wagner, Baudelaire, Swinburne: poetry in the condition of music. *Victorian Poetry*, 47(4), 619–632.
- Miles, M., & Huberman, A. (1994). Miles and Huberman Chapter 2. In *Qualitative Data Analysis*.
- Murrock, C. J., Bekhet, A., & Zauszniewski, J. A. (2016). Psychometric evaluation of the physical activity enjoyment scale in adults with functional limitations. *Issues in Mental Health Nursing*, 37(3), 164–171.
- Prabandani, L., & Santoso, H. P. (2017). The Correlation between The Intensity of Broken Home Family Communication and Peer Group Interaction with Adolescent's Self Concept. *Interaksi Online*, 6(1), 1–14.
- Putri, D. P. K. P., & Lestari, S. (2015). Pembagian Peran dalam Rumah Tangga pada Pasangan Suami Istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72–85.
- Putri, R. M. (2020). Music Therapy Of Pandemic. *GETER*, 3(2), 64–83.
- Raharjo, E. (2007). Musik sebagai media terapi. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 8(3).
- Sofyan, S. W. (2011). *Konseling keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Stige, B., & Aarø, L. E. (2011). *Invitation to community music therapy*. Routledge.
- Sudaryanto, M., Ulya, C., Rohmadi, M., & Kuhafeesah, K. (2020). *Inter-rater Assessment on Listening Media for Foreign Language Speakers*. <https://doi.org/10.4108/eai.9-11-2019.2295064>
- Whitaker, J., & Tonkin, A. (2019). Playfull endings: Making meaning at the end of life. In *Play and Playfulness for Public Health and Wellbeing* (1st Editio). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351010450-15>
- Williamson, K., Given, L. M., & Scifleet, P. (2017). Qualitative data analysis. In *Research Methods: Information, Systems, and Contexts: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-102220-7.00019-4>
- Yücesan, E., & Şendurur, Y. (2018). Effects of music therapy, poetry therapy, and creative drama applications on self-esteem levels of college students. *Journal of Poetry Therapy*, 31(1), 26–39.