



**PERAN MUSIK DALAM EKSPRESI EMOSIONAL
REMAJA KETIKA MENGHADAPI MASALAH PADA
KEHIDUPAN REMAJA KAMPUNG PANJANGSARI BARU
PARAKAN TEMANGGUNG**

Skripsi disajikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Seni Musik

oleh
Beata Evaria Ratnasari
2501412062
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN PENDIDIKAN SENI, DRAMA, TARI DAN MUSIK
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2016

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi.

Semarang, Oktober 2016

Pembimbing I,



Prof.Dr. Totok Sumaryanto Florentinus
NIP : 196410271991021001

Pembimbing II,



Drs. Suharto, S.Pd, M.Hum
NIP : 196510181990031002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Rabu

Tanggal : 9 November 2016

Panitia Ujian Skripsi

Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum (196008031989011001)

Ketua



Dr. Udi Utomo, M.Si. (196708311993011001)

Sekretaris



Drs. Slamet Haryono, M. Sn. (196610251992031003)

Penguji I



Drs. Suharto, S.Pd., M.Hum. (196510181990031002)

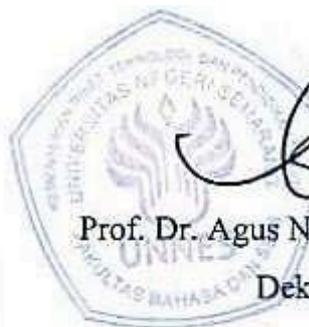
Penguji II/Pembimbing II



Prof. Dr. Totok Sumaryanto

Florentinus (196410271991021001)

Penguji III/Pembimbing I



Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum. (196008031989011001)

Dekan Fakultas Bahasa dan Seni

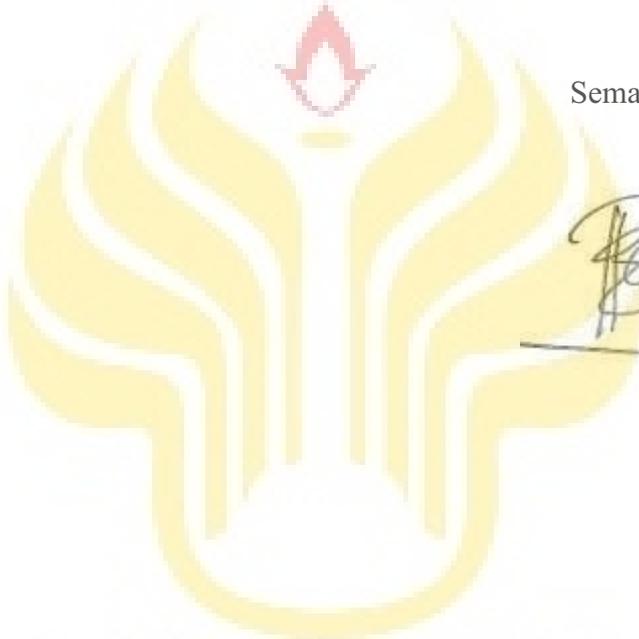
PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Oktober 2016



Penulis



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- (1) Belajarlah bersabar karena itu kunci kesuksesan.
- (2) Aku senantiasa memandang kepada Tuhan; karena Ia berdiri di sebelah kananku, aku tidak goyah (Mazmur 16:8)
- (3) Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu (1 Petrus 5:6-7).

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini aku persembahkan untuk :

- (1) Bapak dan Ibuku tercinta (Victor Gorada K dan Yohana Maria Takari R)
- (2) Adik-adik tersayang (Yulia Gitarida dan Silvinus Rakasurya)
- (3) Sahabat yang saya kasihi (Edo Nado C)
- (4) Teman-teman Sendratasik 2012

SARI

Ratnasari, Beata Evaria. 2016. *Peran Musik Dalam Ekspresi Emosional Remaja Ketika Menghadapi Masalah Pada Kehidupan Remaja Kampung Panjangsari Baru Parakan Temanggung*. Skripsi. Jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Prof. Dr. Totok Sumaryanto Pembimbing II: Drs. Suharto, S.Pd, M.Hum.

Kata kunci : peran musik, ekspresi emosional, masalah remaja

Ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otaknya dapat diperlambat atau dipercepat dan pada saat yang sama kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan, musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi stres seseorang, serta mampu meningkatkan daya ingat sehingga pendengar akan dapat mengontrol ekspresi emosionalnya. Rumusan masalah yang peneliti lakukan yaitu Bagaimana peran musik dalam mempengaruhi ekspresi emosional remaja di kampung Panjangsari Baru pada kehidupan sehari-hari dalam menghadapi sebuah masalah Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh peran musik bagi kehidupan remaja, dan bagaimana cara remaja menyelesaikan masalah dengan media hiburan berupa musik.

Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif karena peneliti ingin mendeskripsikan bagaimana Peran musik terhadap ekspresi emosional remaja ketika menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data penelitian menggunakan teknik nontes yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Dalam penelitian ini, uji keabsahan data dilakukan dengan derajat kepercayaan dan triangulasi. Dari ke tiga Triangulasi yang paling berpengaruh untuk menyelesaikan masalah yaitu Triangulasi sumber, karena pengumpulan sumber data yang diperoleh peneliti berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Musik adalah media hiburan, musik juga sebagai media pengungkap perasaan remaja. Berbagai macam genre musik memberikan nuansa yang berbeda sehingga seseorang yang mendengarkan musik dapat memilih sesuai genre yang sedang diinginkan atau sesuai suasana hati saat itu. Dari hasil pengamatan sudah terbukti musik dapat menyembuhkan perasaan seseorang yang marah, sedih, setiap orang yang mendengarkan musik akan membawa dampak yang positif dalam mengatur emosi diri, karena musik dapat mengekspresikan diri sesuai yang diinginkan.

Remaja dan masyarakat alangkah baiknya jika dalam volume mendengarkan musik semakin ditingkatkan, mendengarkan musik dapat dilakukan setiap hari ketika bangun bagi, belajar, atau melakukan aktivitas, karena musik dapat memberikan semangat bagi pendengar. Musik juga membantu untuk memotivasi diri, semangat hidup, media hiburan, teman curhat, dan hal-hal positif yang lainnya.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa oleh karena berkat dan limpahan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Peran Musik Terhadap Fungsi Ekspresi Emosional Ketika Menghadapi Sebuah Masalah Pada Kehidupan Remaja Kampung Panjangsari Baru Parakan Temanggung”.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya menyampaikan terima kasih secara tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin studi di Universitas Negeri Semarang;
2. Bapak Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum., Dekan Fakultas Bahasa dan Seni yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian;
3. Bapak Dr. Udi Utomo, M.Si., Ketua Jurusan Sendratasik yang telah memberikan bimbingan dan arahan;
4. Bapak Prof. Dr. Totok Sumaryanto Florentinus, M.Pd., dan Bapak Drs. Suharto, S.Pd, M.Hum., sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan yang tidak henti-hentinya di sela-sela kesibukannya;
5. Bapak Drs. Slamet Haryono, M.Sn., sebagai dosen penguji I yang telah berkenan hadir pada ujian skripsi saya. Dan telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis untuk menyusun skripsi;

6. Seluruh dosen khususnya dosen jurusan Pendidikan Seni Musik Universitas Negeri Semarang yang memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis untuk menyusun skripsi ini;
7. Bapak Mujadi, Ketua RW 10 Kampung Panjangsari Baru Parakantelah membantu berpartisipasi dalam melaksanakan penelitian;
8. Bapak Mat Chozin, Ketua RW 10 Kampung Panjangsari Baru Parakantelah membantu berpartisipasi dalam melaksanakan penelitian;
9. Remaja-Remaja, kampung Panjangsari Baru Parakan yang telah membantu berpartisipasi dalam melaksanakan penelitian;
10. Teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu per-satu atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penulis dapat menjadi lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, maupun bagi dunia pendidikan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Oktober 2016



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
SARI PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Pembatasan Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.2 Landasan Teoretis	10
2.2.1 Peran Musik	10
2.2.2 Genre Musik	13
2.2.3 Elemen- Elemen Musik	18
2.2.4 Fungsi Ekspresi Emosional	22
2.2.5 Kehidupan Remaja dan Permasalahannya	32
2.3 Kerangka Berpikir	40

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian	42
3.2 Data dan Sumber Data	43
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.4 Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	47
3.5 Teknik Analisis Data.....	48
3.6 Teknik Pemaparan Hasil Analisis Data	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
4.1.1 Sejarah dan Perkembangan Kampung Panjangsari Baru.....	52
4.1.2 Sarana dan Prasarana Kampung Panjangsari Baru.....	57
4.1.3 Tahapan Remaja	65
4.2 Peran Musik Terhadap Ekspresi Emosional Remaja	68
4.2.1 Pengaruh Musik Terhadap Ekspresi Emosional Remaja.....	70
4.2.2 Ketertarikan Remaja Terhadap Musik	74
4.2.3 Volume Kegiatan Mendengarkan Musik Remaja	76
4.2.4 Media yang Digunakan Untuk Mengembalikan Mood Remaja.....	79
4.2.5 Respon Remaja Mengenai Genre Musik yang disukai dan Tidak disukai	80
4.2.6 Tanggapan Remaja Apabila Didunia Tidak Ada Musik.....	90
4.2.7 Pengungkapan Ekspresi Emosional dalam Sebuah Karya Musik	90

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	92
5.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 : Tahapan Remaja Kampung Panjangsari Baru	65
Tabel 4.2 : Volume Mendengarkan Musik Remaja Kampung Panjangsari Baru.....	76
Tabel 4.3 : Genre Musik Yang Diksukai Remaja Kampung Panjangsari Baru.....	82



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Kerangka Berpikir	40
Gambar 4.1 : Lokasi Penelitian	52
Gambar 4.2 : Sungai Galeh	54
Gambar 4.3 : Balaidesa	58
Gambar 4.4 : Musholla	59
Gambar 4.5 : Makam Si Glagah	60
Gambar 4.6 : Posyandu/Poskampling	61
Gambar 4.7 : Kamar Mandi Umum.....	63
Gambar 4.8 : Akses Pintu Masuk Kampung Panjangsari Baru.....	64
Gambar 4.9 : Respon Aloysia dan Gabriella saat mendengarkan musik yang disukai	81



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Instrumen Penelitian	97
Lampiran 2 : Surat Tanggapan Perijinan Kepada Ketua RW 10	101
Lampiran 3 : Surat Tanggapan Perijinan Kepada Ketua RT 01	102
Lampiran 4 : Peta Wilayah RW 10 Panjangsari Baru	103
Lampiran 5 : Foto- foto kegiatan Remaja	104
Lampiran 6 : Foto-foto kegiatan Kampung Panjangsari Baru	105
Lampiran 7 : Daftar Anggota Remaja Kampung Panjangsari Baru	106
Lampiran 8 : Transkrip Wawancara	107



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Musik adalah salah satu media ungkapan kesenian, musik mencerminkan kebudayaan masyarakat setempat. Di dalam musik terkandung nilai dan norma-norma yang menjadi bagian dari proses inkulturasi budaya, baik dalam bentuk formal maupun informal. Musik itu sendiri memiliki bentuk yang khas baik dari sudut struktural maupun jenisnya dalam kebudayaan. Demikian juga yang terjadi pada musik dalam kebudayaan masyarakat Melayu. Seni adalah hasil cipta, rasa, dan karsa manusia yang diwujudkan dalam berbagai sarana. Sedangkan musik berarti hasil pengolahan suara, melodi, harmoni, ritme, vokal, dan tempo. Jadi secara harafiah seni musik merupakan hasil cipta, rasa, dan karsa manusia yang diwujudkan dalam olahan suara, melodi, harmoni, ritme, vokal, dan tempo.

Musik merupakan salah satu kebutuhan manusia yang tergolong integratif yaitu menikmati keindahan, mengapresiasi, dan mengungkapkan perasaan keindahan. Kebutuhan manusia yang ingin mengungkapkan jati dirinya sebagai makhluk hidup yang bermoral, berselera, berakal, dan berperasaan (Bahari 2014:45).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990:602) Musik adalah: ilmu atau seni menyusun nada atau suara diutarakan, kombinasi dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai keseimbangan dan kesatuan, nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga

mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Menurut Jamalus (1988:1) musik adalah suatu hasil karya seni berupa bunyi dalam bentuk lagu atau komposisi yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur pokok musik yaitu irama, melodi, harmoni, dan bentuk atau struktur lagu serta ekspresi sebagai suatu kesatuan. Alunan musik yang berisi rangkaian nada dan sekumpulan ilusi yang berjiwa serta mampu menggerakkan hati para pendengarnya. Lain lagi menurut Bassano (2015:24) Musik adalah bentuk seni yang paling subtil, namun berpengaruh besar terhadap pusat fisik dan jaringan syaraf. Musik juga mempengaruhi sistem syaraf parasimpatetis atau otomatis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seluruh jagad raya tidak diragukan lagi bergetar pada frekuensi tertentu, dan kita juga ikut terpengaruh, tergantung pada respon syaraf kita. Sekaligus merupakan salah satu bagian dari kehidupan manusia. Pada hakekatnya musik adalah produk pikiran. Beberapa manusia sering kali menuangkan ide-idenya dalam bermusik, seperti menciptakan sebuah lagu sesuai suasana hati mereka hal ini sering kita sebut dengan ekspresi.

Ekspresi yang diungkapkan melalui musik bermacam-macam sehingga terciptalah berbagai *genre* musik yang memiliki karakter dan keindahannya tersendiri, seperti: Pop, Reggae, Dangdut, Keroncong, Campursari, Rock, Blues, dan Jazz. Masing-masing *genre* mengungkapkan Ekspresi dan maknanya dengan ciri khas yang sangat unik. Contohnya dalam musik Campursari, yang mengekspresikan suatu keindahan dengan bentuk, ritme dan melodi yang unik. Mengekspresikan diri terhadap sesuatu yang kita senangi merupakan kepuasan

dalam diri kita sendiri. Hal ini dapat membuat perasaan hati seseorang menjadi lebih tenang, *relax*.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:360) Ekspresi adalah pengungkapan, proses menyatakan gagasan hati atau perasaan seseorang, ekspresi dapat dilihat ketika seseorang menggerakkan anggota tubuh seperti pandangan tidak puas yang tergambar pada wajah. Begitu juga dalam bermusik, pemain musik atau penyanyi sangat memerlukan sebuah ekspresi untuk membuat para penonton ikut merasakan dan terhanyut dengan suasana musik yang sedang dialunkan. Ketika pemain musik atau penyanyi tidak menggunakan ekspresi dalam pertunjukannya akan menimbulkan sikap ketidaktertarikan, dan membuat penonton merasa jenuh dengan musik yang dialunkan. Perasaan jenuh, gembira, sedih, haru, cinta, inilah yang sering disebut emosi. Sikap ini selalu ada di dalam kehidupan seseorang dengan bermacam- macam masalah yang terjadi. Terkait dengan psikologi, musik memiliki banyak fungsi dan peran dalam kehidupan seseorang, seperti fungsi musik untuk hiburan. Suasana bahagia ataupun sedih, bergantung pada pendengar itu sendiri. Yang pasti, musik dapat memberi semangat pada jiwa yang galau, lelah, resah dan lesu. Apalagi bagi seseorang yang sedang jatuh cinta, musik seakan-akan dapat menjadi kekuatan untuk menyemangati perjalanan cintanya. Sebagai hiburan, musik dapat memberikan rasa santai dan nyaman atau penyegaran pada pendengarnya. Terkadang ada saat pikiran kita sedang risau, serba buntu, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Dengan mendengarkan musik, segala pikiran bisa kembali segar. Di samping itu sebagai hiburan, musik juga dapat menyembuhkan depresi, terbukti

musik dapat menurunkan denyut jantung. Ini membantu menenangkan dan merangsang bagian otak yang terkait ke aktivitas emosi dan tidur. Peneliti dari Science University of Tokyo menunjukkan bahwa musik dapat membantu menurunkan tingkat stres dan gelisah. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik adalah cara terbaik untuk membantu mengatasi depresi. Untuk kesehatan musik dapat berfungsi sebagai alat terapi kesehatan. Ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otaknya dapat diperlambat atau dipercepat dan pada saat yang sama kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan, musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi stres seseorang, serta mampu meningkatkan daya ingat. Musik dan kesehatan memiliki kaitan erat dan tidak diragukan bahwa dengan mendengarkan musik kesukaannya seseorang akan mampu terbawa ke dalam suasana hati yang baik dalam waktu singkat. Djohan (2006:25) mengatakan peran musik dalam terapi musik tentunya bukan obat yang dapat dengan segera menghilangkan rasa sakit. Musik juga tidak dengan segera mengatasi sumber penyakit. Sebagai contoh bila kita memperdengarkan sebuah rekaman musik kepada penderita gangguan depresi, mungkin saja mereka dapat menikmati musiknya atau dapat merasakan perubahan suasana hati, namun sifatnya hanya sementara. Hasilnya mungkin akan berbeda jika mereka dilibatkan secara aktif dalam serangkaian aktifitas musik yang dirancang secara khusus. Musik juga memiliki kekuatan mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai dengan frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik, denyut

jantung semakin lambat dan tekanan darah menurun. Akhirnya, pendengar pun terbawa dalam suasana santai, baik itu pada pikiran maupun fisik.

Musik memacu kecerdasan seseorang untuk meningkatkan minat “belajar” segala sesuatu melalui nada-nada musik. Selain itu, musik-musik yang berirama klasik seperti yang tertera di atas juga dapat berfungsi untuk kecerdasan janin dalam kandungan seorang ibu. Hal ini sudah terbukti, ketika seorang ibu yang sedang hamil duduk tenang, seakan ikut terbuai dengan alunan musik yang ia perdengarkan pada janin melalui perutnya. Hal ini dimaksudkan agar kelak si bayi akan memiliki tingkat intelegensia yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa diperkenalkan pada musik. Dengan cara tertentu, otak pun akan distimulasi adalah jenis musik yang dianjurkan banyak pakar buat ibu hamil dan si bayi, yaitu bisa mencerdaskan bayi dan juga bisa memberi ketenangan buat ibu yang sedang hamil. Sehubungan dengan itu mencegah kehilangan daya ingat. Bagi banyak orang yang mengalami kehilangan daya ingat dimana berbicara dengan bahasa menjadi tidak berguna. Musik dapat membantu pasien mengingat nada atau lagu dan berkomunikasi dengan sejarah mereka. Ini karena bagian otak yang memproses musik terletak sebelah memori. Para peneliti menunjukkan bahwa orang dengan kehilangan daya ingat merespon lebih baik terhadap jenis musik pilihannya. Tidak kalah menarik ketika kita membahas musik untuk ekspresi emosional, pada berbagai kebudayaan, musik memiliki fungsi sebagai kendaraan dalam mengekspresikan ide-ide dan emosi. Di negara barat, musik digunakan untuk menstimulasi perilaku sehingga dalam masyarakat mereka ada lagu-lagu untuk menghadirkan ketenangan. Para pencipta musik dari waktu ke

waktu telah menunjukkan kebebasannya mengungkapkan ekspresi emosinya yang dikaitkan dengan berbagai objek terapan seperti alam, cinta, suka-duka, amarah, pikiran, dan bahkan mereka telah mulai dengan cara-cara mengotak-atik nada-nada sesuai dengan suasana hatinya. Sudah banyak remaja di negara ini yang membuat sebuah lagu atau mendengarkan lagu sesuai dengan suasana hati mereka.

Hal yang membuat peneliti memilih remaja kampung Panjangsari Baru menjadi sasaran penelitian salah satunya karena ketertarikan remaja pada musik. Mereka melakukan kegiatan bermusik baik secara resmi maupun tidak resmi. Suasana resmi terjadi pada saat kegiatan pentas seni dalam acara hari besar, perlombaan karaoke, menyambut tamu dan sebagainya. Suasana tidak resmi terjadi ketika mereka duduk dan bersantai bersama dengan tidak meninggalkan alat musik seperti gitar, gendang, ukelele dan sebagainya. Sementara remaja satunya memegang handphone yang memutarakan sebuah lagu. Remaja lainnya memasang *earphone* di telinga dan sudah pasti sedang mendengar sebuah lagu. Kegiatan yang dilakukan remaja tersebut tidak terlepas dari apa yang dinamakan musik. Artinya kehadiran musik sangat dibutuhkan oleh mereka. Jadi semua hal tersebut merupakan faktor pemacu dilaksanakannya penelitian ini. Dalam hal ini, fokus penelitian memiliki rumusan, tujuan, dan manfaat yang ditulis dalam rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, permasalahan penelitian ini dibatasi pada masalah : “Peran musik dalam mempengaruhi ekspresi emosional

remaja di kampung Panjangsari Baru pada kehidupan sehari-hari dalam menghadapi sebuah masalah.”

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan yang muncul adalah :

Bagaimana peran musik dalam mempengaruhi ekspresi emosional remaja di kampung Panjangsari Baru pada kehidupan sehari-hari dalam menghadapi sebuah masalah?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran musik dalam mempengaruhi ekspresi emosional remaja di kampung Panjangsari Baru pada kehidupan sehari-hari dalam menghadapi sebuah masalah.

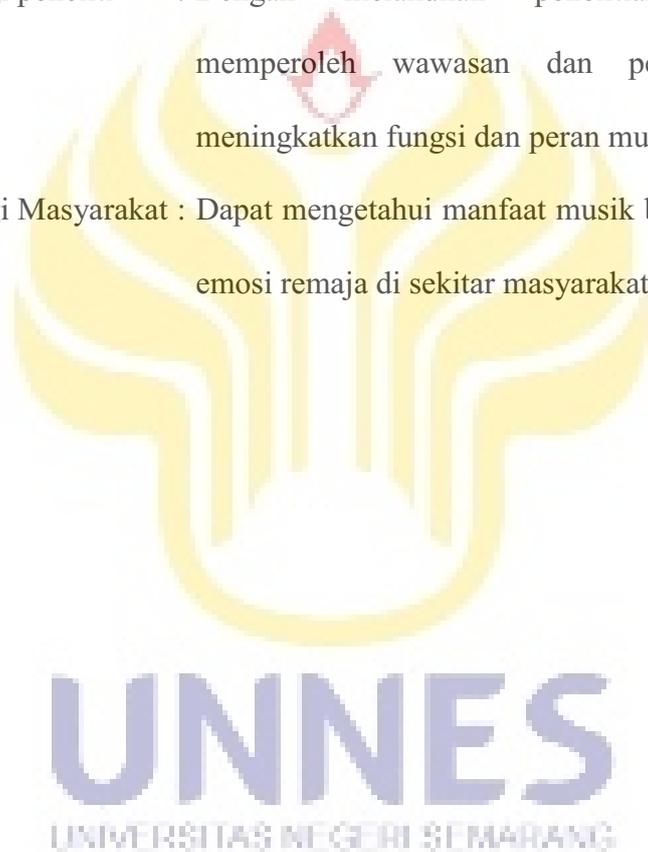
1.5 Manfaat Penelitian

Suatu kegiatan tidaklah berarti tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun untuk orang lain. Dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat, diantaranya :

1.5.1 Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman mengenai peran musik dalam menghadapi masalah sehari-hari dalam mengungkapkan ekspresi emosional.

1.5.2 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1.5.2.1 Bagi Remaja : Dapat menggunakan sarana musik sebagai hiburan atau tempat meluapkan curahan hati dan mengungkapkan ekspresi emosionalnya ketika menghadapi suatu masalah dalam kehidupan sehari-hari.
- 1.5.2.2 Bagi peneliti : Dengan melakukan penelitian ini, peneliti memperoleh wawasan dan pengalaman dalam meningkatkan fungsi dan peran musik.
- 1.5.2.3 Bagi Masyarakat : Dapat mengetahui manfaat musik bagi perkembangan emosi remaja di sekitar masyarakat.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORETIS

2.1 Tinjauan Pustaka

Pembuatan skripsi ini memiliki beberapa acuan yang digunakan oleh penulis. Acuan yang pertama Skripsi Novi Salmia (2013) yang membahas mengenai manfaat musik klasik dalam terapi untuk kemandirian penderita autisme. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti di SDLB Negeri Kaliwungu Kudus. Dengan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggambarkan atau menguraikan proses terapi musik dan perubahan keterampilan perilaku anak autisme setelah dilakukan terapi musik. Acuan yang kedua Skripsi Rahel Petriana (2015) Penelitian yang dilakukan di SLB Negeri Semarang ini membahas mengenai musik band sebagai musik terapi bagi penyandang autisme. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dalam pendekatan untuk mengembangkan bakat diri. Acuan yang ketiga Skripsi Nurliyanti (2014) yang berjudul pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tingkat Stres mahasiswa Semester Awal. Penelitian yang dilakukan di PSIK FH UH dengan menggunakan metode pendekatan skripsi ini membahas tentang responden mahasiswa awal mengenai terapi tawa. Acuan yang keempat Jurnal Mahargyantari P. Dewi (2009) Musik Untuk Menurunkan Stres. Penelitian yang dilakukan dengan cara mencari jurnal melalui media elektronik seperti program EBSCO dan Proquest melalui www.ugm.lib.ac.id, Adapun beberapa kata kunci yang digunakan adalah *music, therapy music, stress*. Jurnal-jurnal yang diperoleh peneliti berasal dari *Journal Brain Injury, Journal of Music Therapy, Journal of Mental Health Counseling, Adolescence, Journal of Advanced Nursing, Stress and Health, Journal of Behavioral Medicine, Journal Compilation*. Jurnal tersebut menjelaskan bahwa Terapi musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Hasil penelitian yang menjadi acuan dalam penelitian saya ini tidak jauh

berbeda dengan masalah yang saya ambil yaitu mengarah kepada respon dan sifat perubahan pada manusia ketika mendengarkan suatu bunyi atau suara yang membuat merasa tenang dan *relax* melalui terapi musik.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Peran Musik

Dalam pengertian peran menurut definisi para ahli menyatakan bahwa pengertian peran adalah aspek dinamis dari kedudukan atau status. Seseorang melaksanakan hak dan kewajiban, berarti telah menjalankan suatu peran. Kita selalu menulis kata peran tetapi kadang kita sulit mengartikan dan definisi peran tersebut. Peran biasa juga disandingkan dengan fungsi, peran, dan status sehingga tidak dapat dipisahkan. Tidak ada peran tanpa kedudukan atau status, begitu pula tidak ada status tanpa peran. Setiap orang mempunyai bermacam-macam peran yang dijalankan dalam pergaulan hidupnya di masyarakat. Peran menentukan apa yang diperbuat seseorang bagi masyarakat. Peran juga menentukan kesempatan-kesempatan yang diberikan oleh masyarakat kepadanya. Peran diatur oleh norma-norma yang berlaku.

Peran lebih menunjukkan pada fungsi penyesuaian diri, dan sebagai sebuah proses. Peran yang dimiliki oleh seseorang mencakup tiga hal antara lain. Peran meliputi norma-norma yang dihubungkan dengan posisi seseorang di dalam masyarakat. Jadi, peran di sini bisa berarti peraturan yang membimbing seseorang dalam masyarakat.

Musik adalah sebuah karya seni. Sebuah karya seni dapat dikatakan jika ia memiliki unsur keindahan atau estetika di dalamnya. Melalui musik kita dapat merasakan keindahan nilai-nilai baik melalui melodi atau dinamika. Sedangkan

musik untuk hiburan berfungsi untuk membantu kita dalam menghilangkan stres yang sedang dihadapi. Karena musik merupakan salah satu sarana atau media untuk mengurangi emosi yang sedang dirasakan.

Musik tentunya adalah sesuatu yang sangat dekat dengan kehidupan kita, setiap orang pasti senang mendengarkan musik. Menurut Simanungkalit (2008:1) musik adalah keindahan suara yang terdengar. Sumber suara ini dua macam asalnya, yang dihasilkan oleh alat-alat dan yang dihasilkan oleh manusia. Bahkan saya sendiri pun sepertinya tidak pernah melewatkan satu hari tanpa mendengarkan musik. Terkadang disaat saya sedang merasa bosan atau *bad mood*, musik dapat mengembalikan suasana hati saya. Dan ternyata musik juga terbukti berpengaruh terhadap mengurangi perasaan depresi.

Musik ternyata bersifat terapeutik dan bersifat menyembuhkan. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme intral pendengar. Ritme intral ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik. Metabolisme yang lebih baik akan mengakibatkan tubuh mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit.

Menurut Djohan (2006: 27) terapi musik dapat sangat beragam, tergantung pada populasi klien dan dengan siapa para terapis bekerja. Pada sebagian kelompok, proses terapi difokuskan pada rehabilitasi dan peningkatan

keterampilan atau peningkatan kemampuan fungsional. Terapi musik adalah pemanfaatan kemampuan musik dan elemen musik oleh terapis untuk meningkatkan dan merawat kesehatan fisik, memperbaiki mental, emosional, dan kesehatan spiritual klien. Terapi musik terdiri dari 2 elemen utama yaitu elemen terapi dan elemen musik. Elemen terapi meliputi keterampilan musik bagi terapis, membangun hubungan terapis dengan klien, aktifitas yang terstruktur dan dianjurkan oleh tim yang merawat klien untuk mencapai tujuan yang spesifik dan obyektif bagi klien. Terapi musik dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menyanyi, mencipta lagi, memainkan alat musik, improvisasi, dan mendengarkan musik. Dengan melakukan terapi musik dapat menurunkan gangguan depresi ketika menghadapi masalah.

Peran musik pada jaman Hindu khususnya di Jawa musik tidak hanya digunakan sebagai bagian dari sebuah ritual, namun juga dalam kegiatan-kegiatan keistanaan sebagai sarana hiburan para tamu raja. Namun dengan berkembang musik yang mendunia saat ini, musik juga berperan aktif sebagai iringan atau backsound film, tarian, drama, dan opera hal ini dilakukan untuk membuat suasana hati lebih terbawa ketika melihat sebuah pertunjukan.

Selain untuk iringan peran musik dalam kehidupan sebagai penyemangat dalam hidup. Musik juga bisa berperan bagi kesehatan dalam alat terapi kesehatan. Ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otaknya dapat diperlambat atau dipercepat dan pada saat yang sama kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan, musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi stres seseorang, serta mampu meningkatkan daya

ingat. Musik dan kesehatan memiliki kaitan erat, dan tidak diragukan bahwa dengan mendengarkan musik kesukaan seseorang akan mampu terbawa ke dalam suasana hati yang baik dalam waktu singkat. Musik berperan sebagai media bagi orang untuk mengungkapkan perasaan atau emosi. Dengan kata lain, pelaku dapat mengekspresikan perasaan atau emosi melalui musik. Saat jatuh cinta, saat patah hati, musik sangat berperan dalam penentuan emosi dan penghayatannya.

2.2.2 Genre Musik

Genre musik adalah pengelompokan musik sesuai dengan kemiripan satu sama lain. Musik dapat dikelompokkan sesuai kriteria lain. Sebuah genre dapat didefinisikan oleh teknik musik, gaya, konteks, dan tema musik. Sudah banyak yang mengerti bahwa musik memiliki bermacam-macam genre atau aliran, berikut adalah macam-macam genre musik.

2.2.2.1 Klasik

Musik klasik adalah musik yang indah yang intelektual yang selalu dinikmati (Hampir dari semua jaman). Musik klasik ini berasal dari daerah Eropa yang ada pada tahun 1750 - 1825. Dalam musik klasik ada beberapa periode tertentu dalam penggolongannya. Tokoh dalam musik klasik ada beberapa musisi yang terkenal dalam genre musik ini diantaranya Mozart, Beethoven, Chopin, Johann Pachelbel.

2.2.2.2 Jazz

Musik Jazz adalah jenis musik yang tumbuh dari penggabungan blues, ragtime, dan musik eropa, terutama musik band. Seperti yang sudah dikatakan tadi akan ada beberapa genre dalam sebuah lagu yang pada akhirnya akan

didefinisikan menjadi sebuah genre . Beberapa subgenre jazz adalah Dixieland, swing, bebop, hard bop, cool jazz, free jazz, jazz fusion, smooth jazz, dan CafJazz. Dan musisi Jazz di Indonesia diantaranya ialah Benny Likumahuwa, Barry Likumahuwa Krakatau, Bhaskara, Indra Lesmana, Karimata, Bubi Chan, Spirit Band, Jopie Item, Embong Rahardjo, dan masih banyak yang lainnya.

Dalam musik jazz alat musik yang biasanya sering ada adalah gitar,bass,contabass, trombon, piano, trompet, dan saxophone. Nada-nada dari musik jazz memiliki ciri khas yang unik dalam permainannya . Namun tidak semua orang dapat menikmati musik jazz.

2.2.2.3 Blues

Blues adalah sebuah aliran musik vokal dan instrumental yang berasal dari Amerika Serikat (AS). Musik blues berangkat dari musik-musik spiritual dan pujian yang muncul dari komunitas mantan budak-budak Afrika di AS. Penggunaan blue note dan penerapan pola call-and-response (di mana dua kalimat diucapkan/dinyanyikan oleh dua orang secara berurutan dan kalimat keduanya bisa dianggap sebagai “jawaban” bagi kalimat pertama) dalam musik dan lirik lagu-lagu blues adalah bukti asal usulnya yang berpangkal di Afrika Barat. Di era ini banyak Blues Lovers lahir. Mereka menyimak, belajar, menulis, memainkan, dan bikin album.

2.2.2.4 Country

Genre Country adalah campuran dari unsur-unsur musik Amerika yang berasal dari Amerika Serikat Bagian Selatan dan Pegunungan Appalachia. Musik ini berakar dari lagu rakyat Amerika Utara, musik kelt, musik gospel, dan

berkembang sejak tahun 1920-an. Istilah musik country mulai dipakai sekitar tahun 1940-an untuk menggantikan istilah musik hillbilly yang terkesan merendahkan. Pada tahun 1970-an, istilah musik country telah menjadi istilah populer. Istilah lain untuk genre musik ini adalah country and western, namun sudah semakin jarang dipakai kecuali di Britania Raya dan Irlandia.

2.2.2.5 World

Dunia musik adalah istilah umum untuk kategori musik global, seperti musik tradisional atau musik rakyat dari sebuah budaya yang diciptakan dan dimainkan oleh musisi adat dan erat terkait dengan musik dari daerah asal mereka. Genre ini biasanya lebih mengandung lagu-lagu rakyat yang sangat lama, Misalnya Sekitar 0-800 Masehi bahkan bisa sebelum Masehi.

2.2.2.6 Techno

Genre Techno adalah aliran Musik yang menggunakan tema futuristik. Musik Techno juga dipakai di Club-Club malam dan biasanya musik ini dimainkan oleh seorang DJ. Musik ini tidak dimainkan dengan alat musik tradisional seperti Gendang, Gitar, Sasando, dll. Tetapi menggunakan alat musik digital seperti Dj Maker yang biasa dipakai untuk me-remix musik yang sudah ada menjadi musik yang bertema Futuristik.

2.2.2.7 Reggae

Reggae merupakan irama musik yang berkembang di Jamaika. Reggae mungkin melebar menuju ke sebagian terbesar musik Jamaika, termasuk Ska, rocksteady, dub, dancehall, dan ragga. Barangkali istilah pula berada dalam membeda-bedakan gaya teliti begitu berasal dari akhir 1960-an. Reggae berdiri di

bawah gaya irama yang berkarakter mulut prajurit tunggakan pukulan, dikenal sebagai “slank”, bermain oleh irama gitar, dan pemukul drum bass di atas tiga pukulan masing-masing ukuran, dikenal dengan sebutan “sekali mengeluarkan”. Karakteristik, ini memukul lambat dari reggae pendahuluan, ska dan rocksteady.

2.2.2.8 R&B

R&B adalah genre musik populer yang menggabungkan jazz, gospel, dan blues, yang pertama kali diperkenalkan oleh pemusik Afrika-Amerika. Pada tahun 1948, perusahaan rekaman RCA Victor memasarkan musik kaum kulit hitam yang disebut Blues and Rhythm. Pada tahun yang sama, Louis Jordan mendominasi lima besar tangga lagu R&B dengan tiga lagu, dan dua dari lagunya berdasar pada ritme boogie-woogie yang terkenal pada tahun 1940-an. Band Jordan, Tympany Five (1938) terdiri dari dirinya sebagai vokal dan pemain *saxophone* beserta musisi-musisi lain sebagai pemain trompet, *saxophone tenor*, piano, bass, dan drum. Istilah ini pertama kali dipakai sebagai istilah pemasaran dalam musik di Amerika Serikat pada tahun 1947 oleh Jerry Wexler yang bekerja pada majalah Billboard. Istilah ini menggantikan istilah musik ras dan kategori Billboard Harlem Hit Parade pada Juni 1949. Tahun 1948, RCA Victor memasarkan musik kulit hitam dengan nama Blues and Rhythm.

2.2.2.9 Rap

Rap adalah salah satu unsur musik hip-hop. Rap merupakan teknik vokal yang berkata-kata dengan cepat, sementara pelakunya disebut rapper. Biasanya, rap diiringi oleh DJ maupun sebuah band. Rapper seperti penyanyi biasa, yaitu bernyanyi solo. Contohnya adalah Xzibit dan Jay-Z. Ada pula rapper yang

menjadi anggota band, misalnya Mike Shinoda dari Linkin Park. Umumnya, rapper berkulit hitam karena banyak rapper berasal dari daerah pinggiran. Di antara sedikit rapper yang berkulit putih adalah Eminem dan Sean Paul. Rapper sering disebut pula dengan MC (Master of Ceremony).

2.2.2.10 Death Metal

Death metal adalah sebuah sub-genre dari musik heavy metal yang berkembang dari thrash metal pada awal 1980-an. Beberapa ciri khasnya adalah lirik lagu yang bertemakan kekerasan atau kematian, ritme gitar rendah (downtuned rhythm guitars), perkusi yang cepat, dan intensitas dinamis. Vokal biasanya dinyanyikan dengan gerutuan (death grunt) atau geraman maut (death growl). Teknik menyanyi seperti ini juga sering disebut “Cookie Monster vocals”.

2.2.2.11 Dangdut

Dangdut merupakan salah satu dari genre seni musik yang berkembang di Indonesia. Bentuk musik ini berakar dari musik melayu pada tahun 1940-an. Dalam evolusi menuju bentuk kontemporer sekarang masuk pengaruh unsur-unsur musik India (terutama dari penggunaan tabla) dan Arab (pada cengkok dan harmonisasi). Perubahan arus politik Indonesia di akhir tahun 1960-an membuka masuknya pengaruh musik barat yang kuat dengan masuknya penggunaan gitar listrik dan juga bentuk pemasarannya. Sejak tahun 1970-an dangdut boleh dikatakan telah matang dalam bentuknya yang kontemporer. Sebagai musik populer, dangdut sangat terbuka terhadap pengaruh bentuk musik lain, mulai dari keroncong, langgam, degung, gambus, rock, pop, bahkan *house music*.

Penyebutan nama “dangdut” merupakan onomatope dari suara permainan tabla (dalam dunia dangdut disebut gendang saja) yang khas dan didominasi oleh bunyi dang dan ndut. Nama ini sebetulnya adalah sebutan sinis dalam sebuah artikel majalah awal 1970-an bagi bentuk musik melayu yang sangat populer di kalangan masyarakat kelas pekerja saat itu. Namun dari beberapa genre musik ini, jenis yang paling disukai dan dimengerti adalah populer dan dangdut.

2.2.3 Elemen- Elemen Musik

Selain memiliki macam- macam genre musik juga memiliki macam - macam elemen musik sebagai alat utama yang digunakan dalam bermusik antara lain :

2.2.3.1 Notasi Musik

Menurut Wagiman Joseph (2014:6) Notasi musik dalam Bahasa Indonesia sering disingkat menjadi not musik. Pengertian not dalam kaitan dengan musik lebih tepat diartikan sebagai bentuk tertulis atau tulisan. Jadi not musik adalah tulisan ekspresi hati manusia yang berupa bunyi. Secara singkat pengertian umum atau arti luas not musik yaitu tulisan musik. Pengertian khusus atau sempit not musik yaitu titinada.

Nada tidak dapat dilihat atau diperlihatkan, tetapi dapat didengar ataupun diperdengarkan. Nada adalah bunyi yang getarannya teratur. Untuk menuliskan nada, digunakan notasi (simbol). Pada dasarnya, notasi hanya dapat menuliskan dua sifat nada, yaitu tinggi rendah dan panjang pendek sebuah nada. Warna nada dapat dilukiskan dengan notasi. Dengan notasi kita dapat mengenal, membaca,

menulis, dan menyanyikan lagu. Jenis notasi ada 2 macam yaitu notasi angka dan notasi balok.

2.2.3.2 Tanda Kunci

Tanda kunci menurut Wagiman Joseph (2014:22) yaitu tanda yang menunjukkan letak titinada tertentu. Kunci juga disebut *Clef* (Inggris dan Perancis), atau *clavis* (Latin). Ada tiga macam kunci dalam notasi musik yaitu kunci G, kunci F, Kunci C.

2.2.3.3 Ritme

Ritme adalah pengaturan bunyi dalam waktu, gerak teratur karena munculnya aksentuasi secara tetap, sedangkan birama merupakan pembagian kelompok ketukan dalam waktu. Sedangkan menurut Simanungkalit (2008:2) Ritme adalah urutan nilai nada yang dibunyikan. Tanda birama menunjukkan jumlah ketukan dalam birama dan not mana yang dihitung dan dianggap sebagai satu ketukan. Nada-nada tertentu dapat diaksentuasi dengan pemberian tekanan (dan perbedaan durasi). Ritme dapat dirasakan dengan mendengarkan lagu secara berulang-ulang.

2.2.3.4 Melodi

Melodi adalah serangkaian nada dalam waktu berdasarkan perbedaan tinggi-rendahnya atau naik turunnya. Rangkaian tersebut dapat dibunyikan sendirian, yaitu tanpa iringan, atau dapat merupakan bagian dari rangkaian akord dalam waktu (biasanya merupakan rangkaian nada tertinggi dalam akord-akord tersebut). Melodi terbentuk dari sebuah rangkaian nada secara horisontal.

2.2.3.5 Harmoni

Menurut Simanungkalit (2008:2) mengatakan Harmoni dalam pengertian sempit adalah bunyi serempak dari paling sedikit tiga buah nada, lazimnya disebut *accoord*. Harmoni adalah keselarasan paduan bunyi. Secara teknis, harmoni meliputi susunan, peranan, dan hubungan dari sebuah paduan bunyi dengan bentuk keseluruhan. Peran harmoni akan semakin nyata apabila seseorang menyanyi diiringi 10 alat musik. Harmoni memberi bobot, nilai, dan bentuk tabuh pada jalinan melodi. Sebuah lagu akan terdengar indah jika memiliki harmoni yang baik.

2.2.3.6 Tone Colour atau Timbre

Simanungkalit (2008:3) mengatakan suara terompet dengan nada a^1 , beda dengan suara piano pada nada a^1 yang sama, dan berbeda juga dengan suara seruling dalam nada a^1 yang sama, perbedaan inilah yang dinamakan timbre. Begitu pula suara manusia yang mencirikan seseorang dengan orang yang lain yang sesuai dengan spektrum suara. Tone Colour juga sering disebut Warna Suara.

2.2.3.7 Dinamika (musik)

Dinamika menurut Bagus (2005:52) adalah tanda yang menunjukkan keras lembutnya bagian-bagian dari karya musik dimainkan atau dinyanyikan. Dinamika biasanya digunakan oleh komposer untuk menunjukkan bagaimana perasaan yang terkandung di dalam sebuah komposisi, apakah itu riang, sedih, datar, atau agresif. Tanda dinamikapada umumnya ditulis menggunakan kata-kata dalam bahasa Italia. Ada dua kata dasar dalam

dinamika, *piano* (lembut) dan *forte* (nyaring) selebihnya merupakan variasi dari dua kata ini. Ada beberapa tanda dinamika yang umum digunakan dalam karya musik, yaitu:

- a) *Pianissimo (pp)* : Suara yang dihasilkan sangat lembut.
- b) *Piano (p)* : Suara yang dihasilkan lembut.
- c) *Mezzo-piano (mp)* : Suara yang dihasilkan agak lembut.
- d) *Mezzo-forte (mf)* : Suara yang dihasilkan agak nyaring.
- e) *Forte (f)* : Suara yang dihasilkan nyaring.
- f) *Fortissimo (ff)* : Suara yang dihasilkan sangat nyaring.

Tanda dinamika dapat diletakkan di awal, tengah, akhir, atau di mana saja. Dalam sebuah komposisi musik dimainkan hanya pada nada yang diberi tanda saja. Jika tanda dinamika tidak terlihat maka nada dimainkan dengan volume sedang.

2.2.3.8 Birama

Birama adalah suatu tanda untuk menunjukkan jumlah ketukan dalam satu ruas birama. Satu ruas birama ditunjukkan oleh batas-batas garis vertikal yang disebut garis birama. Hal ini terlihat dalam musik diatonis. Namun, dalam musik pentatonis penggunaan garis birama jarang ditemui. Dalam tangga nada diatonis, petak-petak yang dibatasi garis birama disebut ruas birama. Tiap birama dalam musik mempunyai tekanan suara yang teratur yang disebut arsis dan aksen. Arsis adalah birama yang ringan. Sedangkan aksen adalah birama yang kuat. Birama terdiri atas beraneka macam, di antaranya birama $2/4$, $3/4$, $4/4$, $6/8$.

a) Birama 2/4

Birama 2/4, artinya tiap birama terdiri atas dua ketukan. Contoh lagu Nusantara yang berbirama 2/4 yaitu lagu Hari Merdeka (lagu nasional), Cik Cik Periok dari Kalimantan Barat, Ampar-Ampar Pisang dari Kalimantan Selatan, Manuk Dadali dari Jawa Barat.

b) Birama 3/4

Birama 3/4, artinya tiap birama terdiri atas tiga ketukan. Contoh lagu Nusantara yang berbirama 3/4 adalah lagu Burung Tantina dari Maluku, Burung Kakatua dari Maluku, Tumpi Wahyu dari Kalimantan Tengah, Liso dari Tapanuli.

c) Birama 4/4

Birama 4/4, artinya tiap birama terdiri atas empat ketukan. Contoh lagu yang berbirama 4/4 adalah lagu Bungong Jeumpa dari Aceh, Butet dari Tapanuli, Injit Injit Semut dari Sumatera Timur, Ayam Den Lapeh dari Sumatera Barat, Jali-Jali dari Jakarta.

d) Birama 6/8

Birama 6/8, artinya tiap birama terdiri atas enam ketukan. Lagu yang menggunakan birama ini, contohnya seperti lagu Naik-Naik ke Puncak Gunung dari Maluku.

2.2.4 Fungsi Ekspresi Emosional

2.2.4.1 Fungsi

Fungsi menurut KBBI adalah sebuah jabatan dalam bidang pekerjaan yang dilakukan seseorang seperti menjadi kepala desa, kepala daerah. Dengan adanya

jabatan dapat membuat suatu organisasi menjadi teratur, seperti fungsi dalam musik yang merupakan salah satu dari kebudayaan yang diciptakan manusia untuk memenuhi kebutuhannya dengan memunculkan ide- ide baru, semangat baru. Dalam buku *The Antropology Of Music* (1964) musik mempunyai 10 fungsi dalam kehidupan manusia yaitu :

a) Fungsi pengungkapan emosional.

Musik sebagai suatu media bagi seseorang untuk mengungkapkan perasaan atau emosinya. Dengan kata lain seseorang dapat mengungkapkan perasaan atau emosinya melalui musik seperti mendengarkan lagu lalu menyanyikannya.

b) Fungsi penghayatan estetis

Musik merupakan suatu karya seni. Suatu karya dapat dikatakan karya seni apabila dia memiliki unsur keindahan atau estetika di dalamnya. Melalui musik kita dapat merasakan nilai-nilai keindahan baik melalui melodi ataupun dinamikanya sehingga dapat mempengaruhi suasana hati pendengar.

c) Fungsi hiburan

Musik memiliki fungsi hiburan mengacu kepada pengertian bahwa sebuah musik pasti mengandung unsur-unsur yang bersifat menghibur. Hal ini dapat dinilai dari melodi ataupun liriknya yang sesuai dengan kebutuhan diri ketika menghadapi suatu masalah.

d) Fungsi komunikasi.

Musik memiliki fungsi komunikasi berarti bahwa sebuah musik yang berlaku di suatu daerah kebudayaan mengandung isyarat-isyarat tersendiri yang

hanya diketahui oleh masyarakat pendukung kebudayaan tersebut. Hal ini dapat dilihat pada lirik yang terdapat pada lagu tersebut.

e) Fungsi perlambangan

Musik memiliki fungsi dalam melambangkan suatu hal. Hal ini dapat dilihat dari aspek-aspek musik tersebut, misalnya tempo sebuah musik. Jika tempo sebuah musik lambat, maka kebanyakan teksnya menceritakan hal-hal yang menyedihkan. Sehingga musik itu melambangkan akan kesedihan.

f) Fungsi reaksi jasmani

Jika sebuah musik dimainkan, musik itu dapat merangsang sel-sel saraf manusia sehingga menyebabkan tubuh kita bergerak mengikuti irama musik tersebut. Jika musiknya cepat maka gerakan kita cepat, demikian juga sebaliknya.

g) Fungsi yang berkaitan dengan norma sosial.

Musik berfungsi sebagai media pengajaran akan norma-norma atau peraturan-peraturan. Penyampaian kebanyakan melalui teks-teks nyanyian yang berisi aturan-aturan.

h) Fungsi pengesahan lembaga sosial.

Fungsi musik disini berarti bahwa sebuah musik memiliki peranan yang sangat penting dalam suatu upacara. Musik merupakan salah satu unsur yang penting dan menjadi bagian dalam upacara, bukan hanya sebagai pengiring.

i) Fungsi kesinambungan budaya.

Fungsi ini hampir sama dengan fungsi yang berkaitan dengan norma sosial. Dalam hal ini musik berisi tentang ajaran-ajaran untuk meneruskan sebuah sistem dalam kebudayaan terhadap generasi selanjutnya.

j) Fungsi pengintegrasian Masyarakat

Musik memiliki fungsi dalam pengintegrasian masyarakat. Suatu musik jika dimainkan secara bersama-sama maka tanpa disadari musik tersebut menimbulkan rasa kebersamaan diantara pemain atau penikmat musik itu.

2.2.4.2 Ekspresi

Menurut para ahli psikologi, wajah adalah cermin jiwa. Ketika seseorang berada di hadapan banyak orang, hatinya kecut, berdebar-debar, malu, takut, dan lain-lain. Hal ini dicerminkan oleh wajahnya yang menunjukkan perubahan secara alami, misalnya menjadi cemberut, memucat, memerah sampai seolah-olah tidak mampu menatap ratusan hadirin di depannya, inilah yang disebut ekspresi suatu perubahan sifat atau respon secara alami yang ada pada manusia ketika menghadapi masalah.

Dalam pemahaman sehari-hari, musik seringkali dikaitkan dengan perasaan. Di satu sisi, musik dianggap sebagai sarana untuk mengungkapkan perasaan seperti gembira, takut, marah dan sedih, dan di sisi lain musik dianggap dapat mengugah perasaan pendengarnya. Pengaruh musik terdapat emosi secara tidak langsung tetapi interpenden pada situasi mendengarkan (Sloboda & O'Neill, 2001). Karena kedekatannya dengan kehidupan manusia, maka kajian tentang musik hampir selalu terkait dengan kajian tentang perilaku manusia. Sementara

bagi mereka yang menyukai musik, setiap rangkaian melodi, irama, timbre, dan dinamika sangat mungkin menimbulkan perasaan tertentu yang berbeda-beda. Sloboda mengemukakan bahwa melalui materi musik akan lebih mudah untuk melakukan kajian mulai dari pemahaman diri sampai ekspresi emosi, sedangkan De Nora menegaskan bahwa musik dapat menjadi dan merupakan “cermin” bagi diri sendiri.

Menurut Simpson, Collins, Tran, & Haydon (2007) dalam mengekspresikan semua jenis emosi dapat diekspresikan melalui cara yang positif dan negatif.

a) Ekspresi positif

Merupakan kemampuan individu dalam mengutarakan apa yang dirasakan, membiarkan orang lain mengetahui apa yang dirasakan dan dipikirkan dan dialaminya. Individu yang mampu menampilkan atau mengekspresikan dirinya dengan jalan yang positif, ini biasanya tidak takut akan penolakan meskipun ada konsekuensi pandangan buruk dari orang lain akan pikiran dan perasaan yang diekspresikan tersebut. Individu ini juga cenderung memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap orang lain, yakni merupakan keadaan dimana individu mempunyai kemauan untuk terbuka satu sama lain dengan orang lain. Individu merasa bahwa apapun perasaan-perasaan atau informasi yang ia bagi/kemukakan (*share*) tidak akan dikritik dan merasa tetap aman berada pada orang yang dipercayainya.

Individu yang mampu menampilkan ekspresi positif atas pengalaman emosional yang dirasakan biasanya juga dicirikan dengan kesediaannya

mendengarkan lawan bicara, responsif dan memberikan dukungan atas perasaan-perasaan yang diutarakan oleh orang lain. Individu ini juga tulus dalam berelasi dengan orang lain dan merasa penuh syukur atas kondisi diri maupun kondisi temannya dalam keadaan seperti apapun.

b) Ekspresi negatif

Ekspresi Negatif merupakan kondisi di mana individu menampilkan bentuk-bentuk pengalaman emosi (baik emosi positif dan negatif) melalui cara-cara yang disfungsi, merusak, atau menyakiti orang lain. Individu mengalami kondisi emosi tertentu (bahagia, sedih, marah, cemburu, kebencian dan sebagainya) kemudian ditampilkan dalam perilakunya pada orang lain, namun sifatnya destruktif, menyakiti orang lain dan tidak tepat sasaran. Individu yang menampilkan ekspresi emosi secara negatif ini tampak kekurangan kendali personal. Bisa pula berlaku sebaliknya, di mana individu kehilangan kepercayaan diri, sehingga memendam emosi yang dirasakannya dan tidak berani mengutarakan/menampilkan pada lawan interaksinya.

Sering menampilkan ekspresi emosi secara negatif biasanya juga tidak mandiri dan cenderung bergantung secara ekstrim pada orang lain, kurang memiliki kendali personal dan interpersonal. Perasaan-perasaan negatif jadi lebih banyak menguasai individu yang terbiasa menggunakan ekspresi negatif ini. Perasaan atau pengalaman emosi negatif yang terjadi cenderung dibesar-besarkan dan merasa sangat buruk atas dirinya sendiri serta senantiasa menyalahkan orang lain.

2.2.4.3 Emosional

Pada berbagai kebudayaan, musik memiliki fungsi sebagai kendaraan dalam mengekspresikan ide-ide dan emosi. Di barat musik digunakan untuk menstimulasikan perilaku sehingga dalam masyarakat mereka ada lagu-lagu untuk menghadirkan ketenangan. Para pencipta musik dari waktu ke waktu telah menunjukkan kebebasannya mengungkapkan kebebasannya mengungkapkan ekspresi emosinya yang dikaitkan dengan berbagai obyek serapan seperti alam, cinta, suka-duka, amarah, pikiran, dan bahkan mereka telah mulai dengan cara merubah- rubah nada sesuai suasana hati.

Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada pada bayi yang baru lahir. Gejala pertama perilaku emosional ialah keterangsangan umum terhadap stimulasi yang kuat. Keterangsangan yang berlebih-lebihan ini tercermin dalam berbagai aktivitas pada bayi yang baru lahir. Kemampuan mengekspresikan emosi pada manusia adalah kemampuan yang harus dipelajari, oleh karena itu stimulasi emosi yang tepat dan akurat terhadap konteks perlu diajarkan pada anak-anak sejak dini agar mereka dapat beremosi dengan tepat semasa berhubungan dengan dunia sekitarnya di masa dewasa.

Emosional yaitu sifat atau ungkapan perasaan yang dirasakan setiap orang ketika mengalami sebuah peristiwa, Menurut kamus bahasa indonesia emosional yaitu menyentuh perasaan, mengharukan emosi, dengan emosi, beremosi penuh emosi. Sedangkan emosi adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kejar dan motorik. Emosi merupakan “setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).

- a) Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.
- b) Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan- alasan kejiwaan, yaitu termasuk emosi ini, di antaranya yaitu :
 - (1) Perasaan Intelektual yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran.
 - (2) Perasaan sosial, yaitu perasaan yang menyangkut hubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti (a) rasa solidaritas, (b) persaudaraan, (c) simpati, (d) kasih sayang dan sebagainya.
 - (3) Perasaan Susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai- nilai baik dan buruk atau etika (moral). Contohnya (a) rasa tanggung jawab (*responsibility*), (b) rasa bersalah apabila melanggar norma, (c) rasa tentram dalam menaati norma.
 - (4) Perasaan Keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
 - (5) Perasaan Ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugrahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting religius (naluri beragama). Karena "*Homo Divinans*" dan "*Homo Religius*", yaitu sebagai makhluk yang berke-Tuhan-an atau makhluk beragama.

2.2.4.4 Ekspresi Emosional

Ekspresi emosional adalah suatu upaya mengkomunikasikan status perasaan individu, berorientasi pada tujuan. Menurut Paul Ekman ekspresi emosi merupakan keadaan kesiapan kita untuk menanggapi peristiwa-peristiwa mendesak saat bereaksi dan merespon situasi (Simpon, Collins, Tran, & Haydon 2007).

a) Macam bentuk ekspresi emosi

Berikut ini terdapat contoh bentuk ekspresi emosi dari emosi-emosi dasar yang biasa kita temui dalam kehidupan sehari-hari:

(1) Ekspresi emosi marah

Kemarahan menginformasikan pada orang lain bahwa ada masalah yang terjadi. Seperti semua emosi, kemarahan mempunyai sebuah sinyal, sinyal yang sangat kuat pada wajah dan suara. Jika orang lain adalah sumber kemarahan kita, ekspresi kemarahan kita akan berkata pada orang itu bahwa apapun yang dia lakukan tidak bisa diterima, dan itu bisa berguna untuk melegakan kita jika orang tersebut tahu apa yang kita inginkan atas perilakunya. Spielberger (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa cara mengekspresikan kemarahan tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dapat dibedakan menjadi tiga macam cara, yaitu *anger out*, *anger in*, dan *anger control*:

- (a) *Anger in*: yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar. Ketika sedang marah, seseorang akan lebih memilih dia.

- (b) *Anger out*: merupakan reaksi ke luar / objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, seperti memukul atau menendang sesuatu yang ada di dekatnya, namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marah yang dirasakan sudah terpuaskan.
- (c) *Anger control*: kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi suatu persoalan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

(2) Ekspresi emosi sedih

Emosi sedih bisa timbul saat individu dihadapkan pada keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan, musibah atau muncul sebagai akibat penderitaan karena luka. Menangis adalah salah satu ekspresi emosi sedih yang paling umum diketahui. Namun demikian, ekspresi dari emosi sedih ini tidak hanya menangis, bisa juga dengan cenderung menjadi pasif seperti mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain. Menangis bisa berfungsi untuk melampiaskan emosi sedih, yang jika dipendam justru dapat menyebabkan beberapa akibat yang jauh lebih serius lagi. Bisa menyebabkan gangguan kesehatan.

(3) Ekspresi emosi takut

Secara umum ciri-ciri takut adalah melebarnya mata, melebarnya biji mata, tetapnya mata, kencangnya denyut nadi, air liur mengering, bulu roma

berdiri, otot menegang, tubuh gemetar, tangan terasa lebih dingin, bernapas dalam-dalam dan cepat, berkeringat, mungkin juga merasa bergetar, otot lengan dan kaki terasa kencang, keinginan untuk melarikan diri atau menghindari hal yang menakutkan.

Darwis Hude (2006) menyebutkan beberapa perubahan tingkah laku yang tampak akibat kehadiran emosi takut: raut muka pucat pasi, berteriak histeris, loncat dan berlari, merunduk, menutup telinga, menghindar, kemudian dapat terjadi perubahan lebih drastis seperti denyut nadi meningkat, jantung berdebar-debar, pandangan mata kabur, keluar keringat dingin, persendian yang lemas.

(4) Ekspresi senang

Sensasi kesenangan, kebahagiaan, kegirangan, kepuasan hati, kelegaan, semuanya selalu melibatkan senyuman. Senyum-senyum ini mungkin berbeda dalam intensitas, seberapa cepat senyum itu tampak, seberapa lama senyum itu tertinggal di wajah dan seberapa lama bisa menghilang.

2.2.5 Kehidupan Remaja dan Permasalahannya

2.2.5.1 Kehidupan Remaja

Setiap manusia diberi kesempatan untuk menghirup udara segar di dunia. Sebagian besar manusia memiliki tujuan hidup masing-masing, dalam tujuan hidupnya manusia pasti akan mengalami sebuah masalah dalam kehidupannya. Salah satu kehidupan itu adalah kehidupan emosi remaja. Hal ini sering merepotkan orang tua. Luapan dalam bentuk emosi atau perbuatan jelas merupakan luapan karena kesal, jengkel, marah, iri hati, merasa tidak disayang, tidak dihargai, dan tertekan. Suatu keinginan yang menimbulkan gejolak emosi

tidak dapat terpenuhi, akan mengecewakan, rasa sedih, dan timbul rasa pemaksaan keinginan.

Menurut Rumini dan Sundari (2004:53) Dalam buku Psikologi Perkembangan yang berbeda-beda penggunaan istilah-istilah kadang-kadang juga berbeda tapi mempunyai pengertian yang sama. Penggunaan istilah untuk menyebut masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, ada yang membentik istilah: *puberty* (inggris), *puberteit* (Belanda), *pubertas* (Latin), yang berarti kedewasaan yang dilandasi oleh sifat dan tanda-tanda kelaki-lakian. Ada juga yang menggunakan istilah *Adulescentio* (Latin) yaitu masa muda. Istilah *Pubescence* yang berasal dai kata *pubis* yang dimaksud *pubishair* atau rambut disekitar kemaluan. Dengan tumbuhnya rambut itu suatu pertanda masa kanak-kanak berakhir dan menuju kematangan/kedewasaan sensual. Dalam buku-buku di Indonesia istilah-istilah itu dipakai berganti-ganti. Agar penggunaan istilah itu tidak rancu dalam uraian ini dipakai istilah remaja dengan pembagian pra-remaja, remaja awal dan remaja akhir.

Batasan masa remaja dari berbagai ahli memang sangat bervariasi, di sini dapa diajukan batasan masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Hurlock (1990:184) menggunakan istilah masa puber namun ia menjelaskan bahwa puber adalah periode tumpang tindih, karena mencakup tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan tahun-tahun awal masa remaja. Pembagiannya pada tahap ini di bagi menjadi 3. Tahap pertama yaitu prapuber untuk wanita umur 11-13 tahun, sedangkan pria umur 14-16 tahun. Tahap puber

wanita umur 13-17, pria 14-17 tahun 6 bulan. Tahap pasca puber wanita 17-21 tahun, sedangkan pria umur 17 taun 6 bulan-21 tahun.

2.2.5.2 Masalah

Semua orang pasti pernah mempunyai masalah atau problem mungkin masalah cinta, keluarga, atau sosial. Tapi tahukan kita apa pengertian masalah, apa definisi masalah itu dan contoh-contoh masalah. Masalah selalu kita dapatkan dalam keseharian dan di manapun kita oleh karna itu dikatakan masalah jika masalah itu atau problem dapat kita pecahkan. Karena jika tidak dipecahkan atau dicairkan itu bukan dikatakan masalah. Definisi masalah adalah sesuatu yang harus dipecahkan atau diselesaikan.

Galau merupakan masalah psikologis yang dapat terjadi pada siapa saja. Galau diartikan sebagai pikiran yang kacau. Galau juga bisa diartikan sebagai perasaan tidak nyaman akan suatu kejadian. Atau dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang merasa bingung dengan masalah yang sedang dihadapi dan tidak dapat menentukan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikannya. Selain itu disebutkan juga perasaan ketika seseorang merasa terkekang oleh situasi tertentu dan tidak mampu untuk mendapatkan kebebasan disebut sebagai galau. Dari berbagai pengertian tersebut dapat disimpulkan galau adalah perasaan bingung yang timbul akibat memikirkan suatu masalah secara berlebihan yang berdampak besar pada kondisi mental seseorang, sehingga menyebabkan ketidakstabilan, ketidaknyamanan, dan kecemasan. Perasaan galau sering dialami seorang remaja secara mendadak. Yang menjadi penyebab utama remaja mengalami kegalauan adalah ketidaksiapan dalam menghadapi masalah

yang harus diselesaikan. Sehingga kegalauan seseorang dapat dilihat dari ekspresi emosionalnya. Beberapa faktor yang menjadi penyebab lain seorang remaja menjadi galau, yaitu:

a) Cinta

Percintaan dalam usia remaja merupakan percintaan yang belum serius atau disebut dengan cinta monyet. Namun cinta ternyata menjadi faktor yang sangat berpengaruh pada kegalauan yang dialami seorang remaja. Hal ini terbukti, hampir semua remaja mengeluhkan masalah percintaan setiap saat.

- (1) Stres akibat pikiran yang kacau karena kegalauan yang dialami remaja menjadi mudah stres dan depresi. Dan galau yang berlebihan perlu diwaspadai karena dapat menyebabkan stres yang lebih tinggi, yang dapat mendorong seorang remaja untuk melakukan tindakan bunuh diri.
- (2) Motivasi dapat menurun akibat pikiran yang terganggu, semangat untuk melakukan aktivitas menjadi menurun. Tentu juga memengaruhi semangat belajar seorang remaja. Karena ia merasa galau, remaja tidak termotivasi untuk mengejar cita – cita dan tidak berselera untuk mendapatkan prestasi yang baik.
- (3) Kesehatan menurun kegalauan yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan nafsu makan berkurang, yang berakibat menurunnya berat badan. Sehingga badan terasa lemas dan rentan terhadap penyakit. Selain itu, galau juga menimbulkan penyakit insomnia pada remaja, yaitu penyakit sulit tidur. Akibatnya, proses perkembangan dan pertumbuhan biologis seorang remaja dapat terhambat akibat kurang tidur ini.

(4) Kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) Menurut Simanjuta (2011) mengatakan, bahwa pengertian “juvenile delinquency” ialah suatu perbuatan apabila perbuatan – perbuatan tersebut bertentangan dengan norma – norma yang ada dalam masyarakat di mana dia hidup. Kenakalan anak laki-laki dan anak perempuan juga memiliki corak yang berbeda. Walaupun pada hakikatnya mengganggu ketentraman masyarakat juga. Pelanggaran yang sering dilakukan oleh anak perempuan kebanyakan pelanggaran-pelanggaran seksual, sedangkan anak laki – laki kebanyakan pencurian, pengedoran, dan pelanggaran – pelanggaran kekerasan, bahkan tidak jarang remaja juga melakukan kejahatan seperti penipuan, penggelapan, gelandangan, pengrusakan, dan pemerasan”.

b) Hubungan sosial

Hubungan sosial ini beragam, bisa berupa hubungan antara remaja dengan keluarga, teman sebaya, atau dengan masyarakat sekitar. Faktor inipun mempengaruhi perkembangan psikis seorang remaja. Apabila kondisi sosial di sekitar remaja kurang kondusif, maka kegalauan akan mudah dirasakan.

Kegalauan yang dialami remaja tentu mengganggu perkembangan psikisnya. Hal ini dikarenakan remaja yang sedang galau tidak dapat menggunakan pikirannya untuk berpikir positif. Adapun beberapa hal yang ditimbulkan akibat kegalauan yang dialami oleh remaja, yaitu :

Kegalauan pada remaja dapat dihindari dengan banyak cara. Dan cara yang paling sederhana adalah dengan memahami keadaan diri sendiri untuk mendapatkan ketenangan sehingga pikiran lebih positif. Menurut Hurlock (1986)

menyatakan, bahwa sehubungan dengan usaha ketenangan atau kedamaian itu, ia berpendapat bahwa remaja dapat menghilangkan kekuatan-kekuatan yang ditimbulkan oleh emosi yang ada dengan cara mengungkapkan hal-hal yang menimbulkan emosi-emosi itu dengan seseorang yang dipercayainya. Menghilangkan kekuatan-kekuatan emosi terpendam tersebut disebut juga *emotional catharsis*. Cara-cara yang dapat ditempuh dalam usaha menemukan dan membongkar kekuatan emosi yang terpendam itu dapat dilakukan relaksasi dengan bermain, bekerja, dan lebih baik lagi adalah dengan mengatakan kepada seorang yang dapat menunjukkan gambaran masalah-masalah yang dihadapi remaja yang bersangkutan. Solehati dan Eli (2015:10) mengatakan keuntungan relaksasi adalah dapat mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidakteraturan denyut jantung, mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung, dan nyeri lainnya, serta mengatasi gangguan tidur. Peranan pendidik, terutama konselor sangat penting dalam hal ini, sebab mereka dapat melakukannya dengan penerimaan dan pemahaman dalam membantu kegiatan *emotional catharsis* tersebut.

Selain ditangani dengan tindakan menenangkan diri, terdapat beberapa langkah lain yang dapat dijadikan solusi penanganan kegalauan pada remaja, yaitu dekat dengan Sang Pencipta. Hal ini perlu untuk ditingkatkan yaitu dengan melaksanakan ibadah tepat waktu dan menambah amalan – amalan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada – Nya. Sehingga kegalauan yang ada akan hilang karena telah mendapat pertolongan dari Tuhan. Kegalauan yang besar ataupun kecil dapat teratasi melalui langkah ini apabila dilakukan secara sungguh-sungguh dan didasari dengan hati yang tulus ikhlas. Berdoa akan menjadi penangkal

kegalauan yang paling ampuh, yang memberikan kedamaian yang luar biasa. Karena tidak ada kedamaian yang melebihi kedamaian saat memohon dan berdoa kepada Tuhan. Seperti yang dikatakan Suhono (2005:230) hilangkanlah pikiran negatif tau jelek dengan jalan mengosongkan pikiran. Kita pusatkan pikiran kepada Tuhan. Sesudah tenang tarikanlah nafas secara teratur atau berirama. Jika pikiran masih kacau tenangkanlah terlebih dahulu suaya hasil dari latihan ini cepat menjadi nyata.

Menetapkan tujuan hidup yaitu dengan menuliskan keinginan – keinginan yang akan diraih atau kebaikan yang akan dipersembahkan kepada Tuhan atau kepada sesama. Dan tetap fokus untuk mencapai tujuan tersebut dapat menghilangkan kegalauan yang dirasakan. Menghindari berita – berita negatif. Dengan memastikan informasi yang diterima, baik itu dari media massa ataupun elektronik merupakan berita yang berkualitas dan bukan berupa gosip pencari sensasi yang dapat mengotori pikiran. Dan apabila aktif dalam jejaring sosial, sebaiknya berteman dengan orang – orang yang berpikiran positif dan bukannya orang – orang yang menularkan kegalauan.

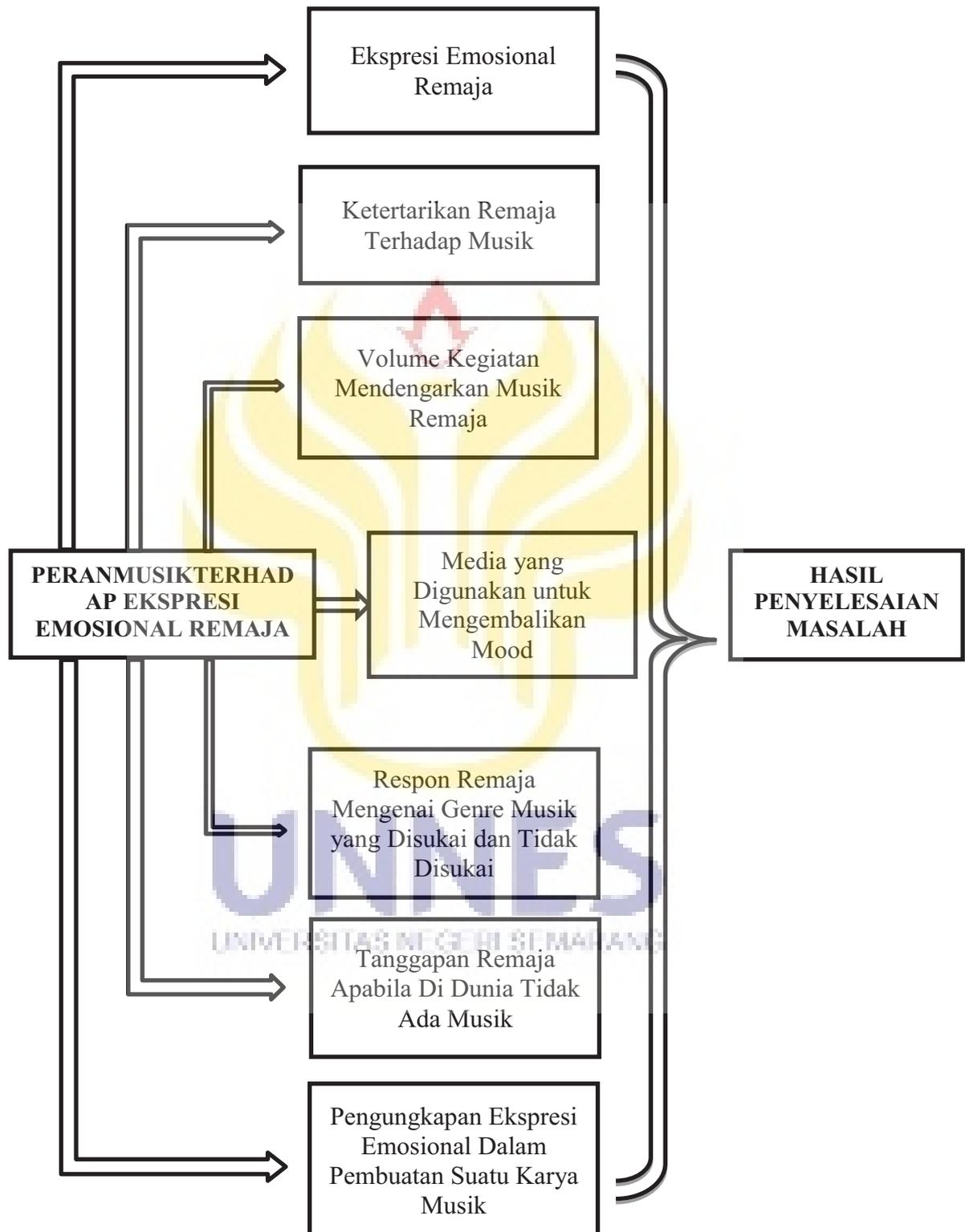
Memastikan ucapan serta tindakan selalu positif. Hal ini dikarenakan saat seseorang berkata – kata atau bertindak negatif dan kemudian mendapatkan respon maka di saat itulah hal negatif akan meledak sehingga tanpa disadari hal negatif akan mengotori pikiran dan hati serta menyebabkan kegalauan menjadi lebih parah.

Mencari teman atau komunitas yang positif. Karena kehidupan yang akan datang itu bergantung dengan siapa seseorang bergantung saat ini, jika seseorang

bergaul dengan komunitas yang kurang baik pasti di masa yang akan datang kehidupannya juga tidak baik. Tapi jika seseorang berada pada lingkungan atau komunitas yang positif tentu saja di masa yang akan datang akan terhindar dari kegalauan yang merajalela.

Menurut Jamalus (1988:139) yang perlu kita ingat kembali ialah bahwa pengajaran musik ini adalah untuk menanamkan, memupuk, meningkatkan, serta mengembangkan pengertian dan pemahaman tentang unsur-unsur musik, yaitu irama, melodi, bentuk/struktur lagu, dan ekspresi. Untuk memperoleh pengertian yang bermakna, unsur-unsur musik tersebut haruslah diberikan atau diajarkan melalui pengalaman musik dalam bentuk kegiatan mendengarkan musik, bernyanyi, bermain musik, bergerak mengikuti musik, membaca musik dan kreativitas. Mendengarkan musik yang menggugah semangat untuk terlepas dari kegalauan sehingga ekspresi emosional bisa terarah ke hal-hal yang positif. Yang perlu diperhatikan jangan mendengarkan musik yang justru akan membawa ekspresi emosional menjadi terpuruk. Pengalaman dan pengetahuan musik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan sebagai memori, spiritual, sensorial (untuk kesenangan), perubahan dan peningkatan mood, serta aktivitas termasuk latihan, mandi, bekerja, makan, sosialisasi, aktivitas yang intim, membaca dan tidur. Hal tersebut sekaligus menunjukkan bahwa individu adalah sumber konstitusi diri dari kondisi psikologi sosial dan fisiologis yang emosinya terus-menerus berkembang.

2.3 Kerangka Berpikir



Musik sangat berperan bagi kehidupan manusia terutama pada kehidupan remaja. Hal ini telah terbukti bahwa musik akan memberi pengaruh musik terhadap ekspresi emosional remaja pada saat memiliki masalah seperti yang dikatakan Paul Ekman (2013:56) Rasa marah, sedih, takut, benci, dan senang itu ditandai oleh perubahan-perubahan berbeda dalam detak jantung, keringat, temperatur kulit, dan aliran darah. Dengan mendengarkan musik akan membantu remaja dalam menghadapi masalah. Semakin sering mendengarkan atau memainkan alat musik dalam waktu yang lama, semakin merasakan kenyamanan. Maka tidak heran jika setiap saat remaja tidak akan terlepas dari yang dinamakan musik. Dalam musik memiliki begitu banyak genre yang mendukung sesuai dengan suasana hati seseorang dalam setiap masalah yang dihadapi. Remaja mengakui bahwa musik adalah hiburannya maka jika di dunia tidak ada musik dunia akan terasa hampa. Dengan musik baik secara langsung maupun tidak langsung akan sangat membantu remaja dalam menyelesaikan masalah.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Musik adalah bahasa emosi yang bersifat *universal*. Musik memiliki peran dalam kehidupan remaja, khususnya remaja Kampung Panjangsari Baru. Dalam peran akan mempengaruhi kehidupan remaja mulai dari ketertarikan terhadap macam-macam genre musik. Setelah terjadi ketertarikan pada remaja akan timbul respon seorang remaja ketika mencoba mendengarkan genre yang disukai dan tidak disukai. Musik memiliki genre yang bermacam-macam. Setiap genre musik akan memberikan nuansa yang berbeda sehingga seseorang yang akan mendengarkan musik dapat memilih sesuai genre yang sedang diinginkan atau sesuai suasana hati saat itu. Musik dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada remaja, memiliki peran yang begitu banyak, seperti dapat menyembuh perasaan cemas, takut, kecewa, bahagia, senang, sedih, bahkan marah. Dengan mendengarkan musik hal-hal yang negatif akan berubah menjadi hal yang positif, dengan musik mampu mengekspresikan diri dengan bebas, hal ini sudah terbukti sesuai dengan hasil yang diteliti, bahwa musik dapat menjadi obat paling ampuh. Musik itu menghibur, musik adalah teman curhat atau ungkapan perasaan mereka, selain itu untuk mendengarkan musik tidak membutuhkan tempat yang mewah, biaya yang banyak, waktu yang banyak. Hanya membutuhkan suasana tenang untuk mendengarkan dan menikmatinya, dengan begitu musik dapat mengembalikan suasana hati bagi pendengarnya.

5.2.1 Saran

Berdasarkan rangkaian kegiatan penelitian yang telah dilaksanakan, saran yang dapat peneliti sampaikan bagi remaja dan masyarakat sekitarnya adalah alangkah baiknya jika dalam volume mendengarkan musik semakin ditingkatkan, selain itu pilihlah musik sesuai dengan suasana hati, karena musik dapat memberikan semangat baru bagi pendengarnya, dan setiap pendengar dapat mengekspresikan diri sesuai dengan emosi jiwa atau yang sedang kita rasakan. Musik juga akan selalu berperan dalam kehidupan sehari-hari, seperti memotivasi diri, semangat hidup, media hiburan, teman curhat, dan hal-hal positif yang lainnya. Untuk itu senangilah musik dengan musik sesuai genre yang disukai, nikmatilah melodi pada musiknya, hayati liriknya, dan rasakan iringannya. Musik dapat menjadi media terapi bagi siapapun, karena musik dapat membuat hidup lebih berwarna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. 2014. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Angkasa.
- Bassano, Mary. 2015. *Terapi Musik & Warna*. Yogyakarta : Araska
- Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta : Galang Pres.
- Ekman, Paul. 2013. *Membaca Emosi Orang*. Yogyakarta : Think Yogyakarta.
- Jamalus. 1988. *Pengajaran Musik Melalui Pengalaman Musik*. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku Sekolah Bagi Guru.
- Joseph, Wagiman. 2014. *Teori Musik I*. Semarang : Univesitas Negeri Semarang.
- Lexy J. Moleong. 1994. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Merriam. 1964. *The Antropology Of Music*. Northwestern: UNIVERSITY PRESS.
- Nurliyanti. 2014. *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tingkat Stres mahasiswa Semester Awal PSIK FH UH. Makasar: FK UNIVERSITAS HASSANUDIN*.
- Petriana, Rahel. 2015. *Musik Band Sebagai Musik Terapi Bagi Penyandang Autisme*. Semarang: FBS UNNES.
- Rumini, Sri. 2004. *Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta : PT Rineke Cipta.
- Salmia, Novi. 2013. *Manfaat Musik Klasik Dalam Terapi Untuk Kemandirian Penderita Autis*. Skripsi. Semarang: FBS UNNES.
- Simanungkalit. N. 2008. *Teknik Vokal Paduan Suara*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Singgih. 2002. *Psikologi Praktis: Anak, remaja, dan Keluarga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.

Solehati, Tetti. *Konsep Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.

Sugiyono, Andreas.2005.*Metode Penelitian Pendidikan Bandung*: Alfabeta

Suhono, Andreas.2005. *Meditasi dan Penyembuhan*. Solo : Penerbit CV. Aneka

Sumaryanto, Totok. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Pendidikan Seni*. Semarang: Sendratasik UNNES.

Susetyo, Bagus.2005.*Kondakting*. Semarang : Univesitas Negeri Semarang.

Wipperman.Jean.2006.*Meningkatkan Kecerdasan Emosional*.Jakarta : Prestasi Pustaka Raya

Yusuf.Samsu.2009.*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.Bandung : Remaja Rosdakarya.



SUMBER INTERNET :

<http://domet-inspirasi.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-genre-musik-dan-pengertiannya.html>

www.mediadangdut.com

<https://sites.google.com/a/uinjkt.ac.id/renalatifa/articles/bab-4-psikologi-emosi-ekspresi-emosi>

<https://w0ngt3g4l.wordpress.com/2013/03/26/peranan-musik-dalam-kehidupan-manusia/>

<https://suaranada.wordpress.com>

