

Empowering dan Calming Music sebagai Modal Instrumental pada Music Therapy

Muhammad Arifin Ilham¹, Rully Aprilia Zandra^{2*}

^{1,2}Departemen Seni dan Desain, Universitas Negeri Malang, Jl. Cakrawala No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur 65145 Indonesia
Muhammad.arifin.2102526@students.um.ac.id, *rullyzandra.fs@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kebutuhan musik terapi dan pentingnya kevalidan komposisi musik dalam mengatasi permasalahan stres serta merosotnya motivasi individu. Pengembangan dua produk instrumental bertujuan sebagai alat bantu akurat untuk intervensi peningkatan mood; lagu A untuk motivasi dan lagu B untuk relaksasi. Modifikasi R&D Borg and Gall meliputi studi pendahuluan hingga validasi ahli dan revisi menjadi metode penelitian dan pengembangan yang digunakan. Validasi dilakukan terhadap lima praktisi musik, sementara uji reliabilitas menggunakan Cohen Kappa's. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk *empowering* memperoleh nilai total 93% (sangat valid) dan tingkat reliabilitas 0,783 (*excellent agreement*). Sementara, *calming* memperoleh nilai total 94% (sangat valid) dan tingkat reliabilitas 1,000 (*excellent agreement*). Kedua produk terbukti valid dan reliabel sesuai standar pengujian. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi praktisi musik dalam menciptakan musik yang dirancang untuk mendukung relaksasi atau motivasi individu. Penelitian ini memperkaya wawasan metodologis dengan memberikan alternatif langkah pengembangan Borg and Gall pada konteks seni musik.

Kata Kunci: Musik Terapi, *Empowering Music*, *Calming Music*, *Mood*, R&D Borg and Gall

ABSTRACT

This research is motivated by the increasing need for music therapy and the importance of the validity of music composition in overcoming stress and declining individual motivation. The development of two instrumental product aims to be an accurate for mood improvement interventions; song A for motivation and song B for relaxation. Method modification of R&D Borg and Gall includes preliminary studies to expert validation and revision. Validation was carried out on five expert of music, while reliability using Cohen Kappa's. The result showed that the empowering product obtained a total value of 93% (very valid) and a reliability level of 0,783 (excellent agreement). Meanwhile, calming obtained a total value of 94% (very valid) and a reliability level of 1,000 (excellent agreement). Both products were proven to be valid and reliable according to testing standards. This study contributes to music practition to support individual relaxation or motivation. This research given methodological insight by providing alternative steps for developing Borg and Gall in the context of music art.

Keywords: Music Therapy, *Empowering Music*, *Calming Music*, *Mood*, R&D Borg and Gall

PENDAHULUAN

Motivasi dapat diartikan sebagai satu kekuatan yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan dasar dalam menjalani aktivitas keseharian seseorang (Seto, Wondo, and Mei, 2020). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi turunnya motivasi seseorang. Motivasi, kondisi fisik, kontrol diri, efikasi diri dan kesadaran diri menjadi faktor internal. Pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan yang minim pengawasan menjadi faktor eksternal (Zega, 2022). Faktor tersebut berpengaruh pada kesehatan seseorang. Menurut Aisyaroh, dkk. (2022) hasil dari riset kesehatan dasar terdapat 111.878 jiwa atau sekitar 6,8% di Jawa Timur yang mengalami gangguan emosional. Adanya gejala stres dari dalam diri seseorang merupakan tanda gangguan emosional. Stres dialami oleh semua orang dan kecemasan adalah dampak dari stres yang dialami tiap individu (Widiyawati and Afifah, 2021; Fitria, 2018; Mutianingsih & Mustikasari, 2019; Thoyibah et al., 2020; Sari, et al., 2020). Seseorang dapat menjadi terlalu bersemangat hingga *loss control* dan memaksa diri selalu berusaha keras untuk produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Kejadian yang disebut di atas dinamakan dengan *toxic productivity*, istilah ini menggambarkan kondisi individu yang selalu menuntut dirinya sendiri untuk selalu produktif dalam kehidupan sehari-hari dalam mencapai tujuan (Tsabita, dkk., 2023). Perasaan bersalah, stres berlebihan, kecemasan, kelelahan fisik dan mental merupakan dampak nyata dari *toxic*

productivity. Dampak lain dalam level yang lebih ekstrim adanya demotivasi, *bornout syndrom*, hingga penurunan prestasi akademik (Tsabita, dkk., 2023). Maka, diperlukan teknik relaksasi ataupun terapi yang tepat untuk dapat memperbaiki permasalahan tersebut. Terapi musik menjadi alternatif yang sangat dianjurkan untuk menghadapi permasalahan tersebut. Seni musik dan bahasa adalah salah satu contoh dari berbagai media dan cara yang dapat difungsikan sebagai terapi (Salzabila and Sudaryanto, 2022). Terapi seni menggunakan media bunyi-bunyian yang disusun dalam rangkaian melodi dan diproses menjadi sebuah karya komposisi musik merupakan salah satu alternatif terapi atau treatment bagi orang-orang yang sedang dalam rehabilitasi pengguna Narkoba (Batubara et al., 2022).

Djohan Salim dalam buku *Respons Emosi Musikal* (2009) menyatakan bahwa kekuatan musik dapat menstimulasi emosi; mengkreasi musik tidak lepas dari aspek emosi. Karya musik dapat menjadi kekuatan dalam mempengaruhi mood seseorang.

Bahasa musik menjadi alat komunikasi yang mudah dipahami dan dimengerti oleh berbagai bangsa di dunia. Perkembangan kehidupan manusia tidak lepas dari peran penting bahasa musik (Yuni, 2017). Musik difungsikan sebagai media penyembuh bagi beberapa penyakit dalam beberapa kutipan. Music Therapy pernah digunakan pasien depresi untuk mengurangi simptom depresi, juga pada penderita penyakit kronis dapat

mengurangi rasa sakit (Sholihah, 2017). *Empowering music* dan *calming music* adalah salah satu dari sekian banyak jenis terapi dalam memperbaiki stres dan merosotnya motivasi seseorang. *Empowering music* memiliki tujuan utama untuk menginspirasi semangat, motivasi, dan kepercayaan diri pada pendengarnya. Lebih detail mengenai karakteristiknya yakni tempo yang cepat (sekitar 120-180 BPM), melodi yang kuat dan bersemangat, serta lirik yang inspiratif sangat dominan, membantu meningkatkan energi dan semangat, serta memberikan dorongan untuk mencapai tujuan. Irama yang energik juga berperan penting dalam membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, sering digunakan dalam aktivitas olahraga atau latihan untuk memperkuat performa. Thakare dkk., (2017) mengungkapkan dampaknya terhadap motivasi dan kinerja olahraga. Pentingnya efek musik dalam kesehatan tidak bisa diremehkan (Thakare dkk., 2017). Penelitian tersebut menyoroti peran musik dalam meningkatkan mood, serta kontribusinya terhadap kesehatan mental. Sejalan dengan penelitian ini, bahwa mood dan stres dapat dipengaruhi oleh musik.

Suasana hati seseorang dipengaruhi oleh musik (Golden et al., 2021). Penikmat dan pelaku musik dapat menggunakan musik sebagai pembangkit semangat tersendiri (Suci, 2019). *Empowering music* bukan sekedar hiburan, tetapi juga merupakan alat yang kuat dalam memperbaiki kualitas hidup melalui pengaruhnya yang positif pada

kesejahteraan fisik dan mental. Terapi musik difungsikan juga sebagai penenang kinerja otak yang berlebihan. *Music Therapy to Help Ease Mental Health Disorders* memaparkan *calming music* bisa difungsikan untuk merangsang relaksasi dan ketenangan pada pendengarnya melalui tempo lambat, melodi sederhana, dan instrumen akustik seperti piano, gitar, dan biola, sering disertai dengan suara alam seperti hujan atau ombak (Zandra et al., 2022). Manfaat mendengarkan musik menjadi alternatif pengurangan stres dan kecemasan dengan menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan serotonin, serta peningkatan fokus, konsentrasi, kualitas tidur, serta mood dan kebahagiaan secara keseluruhan (Tong et al. 2016). Musik yang dapat dikategorikan sebagai *calming music* adalah musik yang memiliki ritme teratur, melodi tradisional, dan memiliki tempo sekitar < 80 BPM (Zandra et al., 2022). Kriteria tersebut akan dibuktikan melalui penelitian ini.

Kajian mengenai pengembangan musik sebagai mediator intervensi telah banyak dilakukan dalam beberapa dekade (Livana et al., 2017; Nurlina, Syam, and Saleh, 2021; Wasta and Sholihat n.d.; Yanti et al., 2020). Musik di Indonesia yang digunakan proses intervensi seringkali belum tervalidasi dan memiliki komposisi yang kurang akurat dalam mengatasi permasalahan stres, hal tersebut dikarenakan “proses pengembangan musik yang secara khusus untuk proses terapi begitu rumit dan harus memperhatikan kesesuaian komposisinya” (Raharjo,

2017). Pengembangan dan penelitian saya dilatarbelakangi oleh meningkatnya kebutuhan terhadap musik terapi dan pentingnya kevalidan komposisi musik dalam mengatasi permasalahan stres serta merosotnya motivasi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dua produk musik instrumental sebagai alat bantu akurat untuk intervensi peningkatan mood, yaitu lagu A untuk *empowering* (motivasi) dan lagu B untuk *calming* (relaksasi).

METODE

Research and Development (R&D) dengan desain Borg & Gall (1983) digunakan sebagai metode dalam penelitian dan pengembangan ini. Metode tersebut digunakan untuk menghasilkan produk yang ditentukan dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono 2018). Langkah dalam model Borg & Gall memiliki langkah-langkah yang cukup komprehensif sehingga akan menghasilkan produk yang valid berdasarkan penilaian dari ahli atau validator. Dasar dari pengembangan Borg & Gall memiliki sepuluh langkah berurutan, namun kesepuluh langkah tersebut bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan peneliti (Effendi and Hendriyani, 2018; Purnomo, 2016). Peneliti menyusun ulang langkah penelitian dan pengembangan menurut (Borg and Gall, 1983) untuk mengembangkan *empowering* dan *calming music* sebagai modal instrumental pada *music therapy*. Langkah-langkah tersebut

dimodifikasi hingga berakhir pada revisi dan validasi ahli.

Purnomo (2016) berasumsi bahwa produk tes hasil belajar materi pengukuran telah dibuat sesuai dengan prosedur pengembangan yang umum digunakan yakni (Borg & Gall, 1983). Pengembangan ini memiliki lima langkah yang meliputi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi produk (Purnomo, 2016). Penelitian lain mengembangkan perangkat pembelajaran matematika meliputi RPP, LKPD, Media pembelajaran dan instrumen penilaian juga menggunakan R&D Borg & Gall dengan sepuluh langkah, tetapi pada penelitian tersebut hanya sampai tujuh langkah penelitian saja (Nasution and Oktaviani, 2020). Penelitian serupa menggunakan model pengembangan Borg & Gall yang sama dan peneliti memberikan batas penelitian hingga langkah ketujuh yakni tahap revisi (Amil, Setyawan, and Dellia, 2020). Beberapa penelitian lain memodifikasi Borg & Gall (1983) dengan lebih sedikit. Penelitian dan pengembangan Borg & Gall ditetapkan memiliki sepuluh langkah, namun pengembangan yang dilakukan tersebut dapat dibatasi sesuai kebutuhan peneliti (Effendi and Hendriyani, 2018; Safitri and Hartati, 2016). Prahesti & wiyono (2017), menggunakan pengembangan Borg & Gall yang tersusun atas sepuluh langkah, peneliti tersebut menyederhanakan menjadi lima langkah hingga tahap revisi produk. Penelitian pengembangan serupa melakukan penelitian lebih sedikit lagi.

Penelitian pengembangan lain telah melakukan penelitian yang bersifat terbatas tahapan Borg & Gall dibatasi hingga tahap ketiga yakni mengembangkan desain (Sagita, Sutiarto, and Asmiati, 2020). Penelitian serupa yang telah disederhanakan memilih lima tahapan saja yakni melakukan analisis produk, pengembangan produk, validasi ahli dan revisi, uji coba lapangan skala kecil dan revisi produk, uji coba skala besar dan revisi. Keterbatasan peneliti menjadi alasan utama tahapan tersebut dilaksanakan peneliti hingga tahap ketiga yakni validasi ahli dan revisi produk (Gemilang et al., 2015). Peneliti melakukan hal serupa yang menyederhanakan penelitian hingga tahap validasi ahli dan revisi. Berikut adalah langkah penelitian dengan metode Borg and Gall (1983) sesuai kebutuhan peneliti, yakni: Pertama **Studi Pendahuluan**, dilakukan dengan analisis kebutuhan, studi literatur, studi pustaka, dan standar laporan yang dibutuhkan. Selain itu, studi pendahuluan dilakukan untuk menganalisis permasalahan, mengumpulkan temuan riset, dan menyusun kebutuhan terhadap produk yang dikembangkan. Kedua **Merencanakan Penelitian**, setelah melakukan studi pendahuluan, peneliti melakukan perencanaan pengembangan dari model *ADDIE* meliputi: 1) merumuskan tujuan penelitian; 2) memperkirakan tenaga, dana, dan waktu 3) merumuskan kualifikasi peneliti dan bentuk-bentuk partisipasinya dalam penelitian.

Ketiga **Pengembangan Desain**, meliputi: 1) Menentukan desain produk yang akan dikembangkan (desain hipotetik). Desain produk yang dimaksud adalah menyusun struktur komposisi yang akurat untuk *calming* dan *empowering music*; 2) Menentukan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses pengembangan produk; 3) menetapkan tahap uji desain di lapangan, hal ini ditentukan untuk melakukan uji kelayakan pada lima ahli; 4) menentukan deskripsi tugas pihak yang terlibat dalam penelitian, diantaranya para ahli sebagai uji kelayakan, satu *player* yang terlibat dalam pembuatan komposisi, serta beberapa orang dalam kepenulisan. Keempat **Uji Kelayakan**, tahap uji kelayakan akan dilakukan validasi oleh para ahli untuk melihat mengetahui tingkat kevalidan produk musik yang dikembangkan. Uji validasi meliputi validasi instrumen musik oleh lima *expert* di bidang musik, yakni dua ahli instrumen musik dari dosen Pendidikan Seni Musik di Universitas Negeri Malang dan satu ahli instrumen musik dari seniman di Kota Malang. Selain itu, juga terdapat dua ahli/pakar/dosen musik di Kota Malang dengan menggunakan teknik yang telah ditetapkan. Uji validasi menggunakan 4 skala untuk menghindari nilai tengah yang mengacu kriteria netral. Salah satu predikat yang digunakan untuk skala pengukurannya adalah: 1 = tidak relevan, 2 = kurang relevan, 3 = agak relevan, dan 4 = sangat relevan (Yusoff, 2019). Reliabilitas pada penelitian ini akan di uji

Tabel 1. Interpretasi Kappa

Indeks Kappa	Agreement
< 0.40	Bad
0.40 – 0.60	Fair
0.60 – 0.75	Good
> 0.75	Excellent

menggunakan formula *Cohen Kappa*. Uji reliabilitas dilakukan pada empat orang awam yang kurang mengetahui tentang musik dengan kebiasaan musik yang berbeda.

Indeks tersebut berdasarkan Fleis (1981) yang telah disusun ulang oleh (Napitupulu 2015). Pengukuran validitas dan reliabilitas mutlak dilakukan, untuk memastikan hasil penelitiannya valid dan reliable (Janti 2014). Sehingga kedua produk layak digunakan secara umum.

Kelima **Revisi Produk**, pada tahap revisi produk akan dilakukan dengan mencatat menganalisis hasil validasi dari tahap sebelumnya dan akan menjadi bahan evaluasi peneliti untuk memperbaiki kedepannya. Evaluasi dilakukan terhadap proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal dengan pendekatan kualitatif. Hasil dari validasi ahli dikategorikan berdasarkan skala likert (Pranatawijaya et al. 2019; Thursina 2020) dengan perhitungan sebagai berikut:
$$= \frac{\text{Total } X}{\text{Total } X_i} \times 100\%$$
; JS = Jumlah Skor; X = Jumlah Skor yang diperoleh; Xi = Jumlah Skor Ideal Item. Kriteria penilaian validasi yang digunakan untuk penentuan hasil validasi yaitu (Pranatawijaya et al. 2019; Puspitasari and Febrinita 2021):

- Indeks 0% – 19,99% : Sangat Tidak Valid
- Indeks 20% – 39,99% : Tidak Valid
- Indeks 40% – 59,99% : Kurang Valid
- Indeks 60% – 79,99% : Valid
- Indeks 80% – 100% : Sangat Valid

HASIL DAN PEMBAHASAN

Produk A (*empowering music*)

Penelitian dan pengembangan produk ini difungsikan sebagai musik pemicu semangat. Beberapa kasus yang terjadi, musik buatan lokal yang digunakan terapi memiliki komposisi yang belum akurat dan beberapa juga tidak tervalidasi secara utuh. Pengumpulan data awal dalam penelitian ini menggunakan beberapa artikel jurnal yang berhubungan dengan penelitian pengembangan ini, meliputi musik terapi yang belum akurat, serta karakteristik khusus yang sesuai dengan komposisi musik terapi. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, didapatkan data bahwa *empowering music* memiliki karakteristik. Karageorghis et al., menjabarkan tempo cepat (>120 bpm) merupakan ciri khas dari *empowering music* (Tong et al., 2016). Melodi kuat, serta lirik yang inspiratif sangat dominan, membantu meningkatkan energi dan semangat merupakan ciri khas *empowering music*. (Koelsch et al., 2019; Tong et al., 2016). Serta irama yang energik memberikan dorongan untuk mencapai tujuan dan memberikan motivasi terhadap individu.

Frekuensi yang digunakan pada *empowering music* kisaran 174 Hz – 528

Hz. Frekuensi 174 Hz terbukti memberi anestesi secara alami, memberi rasa aman, menciptakan evolusi kesadaran, mengurangi rasa sakit fisik, meningkatkan semangat (Hastanto, 2012; Hulse, 2009). Frekuensi 285 Hz juga membuat tubuh diremajakan dan memberikan energi yang mempengaruhi kinerja seseorang (Hulse, 2009; Pereira, 2016). Inovasi pengembangan musik ini dirancang khusus untuk memperbaiki masalah malas berbentuk musik instrumental. Komposisi dari *empowering music* disusun layaknya musik bertempo cepat dengan timbre instrumen yang mendukung. *Empowering music* memiliki warna suara yang beragam, *synth key* menjadi vokal utama pada musik tersebut. Adanya efek distorsi gitar menambah energiknya musik yang dialunkan dengan 120 BPM, serta instrumen pendukung lainnya. Produk A, memiliki komposisi yang sedikit berbeda dari umumnya. Komposisi *empowering music* memompa semangat dipembukaan dan menurun ditengah hingga akhirnya kembali dipicu untuk bersemangat. Peneliti menyusun hal tersebut untuk mengurangi perasaan mengganggu yang terjadi pada individu yang malas.

Menurut validator, produk A (*empowering music*) dinilai sudah tepat pada tempo 120 BPM. Tempo tersebut cukup memberi energi dan semangat bagi pendengar namun tidak terlalu signifikan artinya kurang cocok untuk beraktivitas fisik berat seperti berolahraga. Frekuensi 174 Hz – 528 Hz terasa sudah mendominasi musik tersebut dibandingkan banyak

nada dalam frekuensi yang lain, namun pada frekuensi > 528 Hz masih terdengar. Melodi pola pertama, sedikit kurang cocok dengan pola selanjutnya. Pola kedua *empowering music* ini, cukup memberikan kekuatan untuk meningkatkan semangat. Melodi tersebut mempengaruhi kekuatan dan ketegasan pada komposisinya. Variasi melodinya terlalu berlebihan dan timbre pada instrumen utama musik ini terasa kurang sesuai dan kurang nyata. Lebih baik lagi jika ada lead lebih banyak yang dilakukan gitaris. Efek gitar tersebut memberikan pengaruh yang cukup untuk meningkatkan semangat. Produk A (*empowering music*) sudah memiliki komposisi yang akurat dengan bukti kevalidan isi dan disetujui oleh para ahli musik. Produk A telah akurat untuk digunakan sebagai pemicu semangat bagi pendengar yang mengalami demotivasi. Berikut data uji reliabilitas produk A dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

Case Processing Summary pada Tabel 2.1, menjelaskan bahwa data dari Rater 1 dan Rater 2 dengan N = 10 dinyatakan valid 100% artinya data yang digunakan terbukti valid. Tabel *Crosstabulation* berikut menyajikan data yang menjelaskan bahwa rater 2 memberikan jawaban (ya) dengan koef 1,00 berjumlah 6 dan Jawaban (tidak) dengan koef ,00 dari rater 1 berjumlah 3 tetapi ada satu kasus yang tidak sepakat diantara keduanya. Tabel *Crosstabulation* berfungsi untuk mengukur frekuensi bersama antar dua orang dan melihat hubungan antar variabel. Tabel ini digunakan untuk mengetahui kesepakatan

Tabel 2.1. *Inter Rater Reliability Empowering Music*

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Rater1* Rater2	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Tabel 2.2. *Inter Rater Reliability Empowering Music*

Rater2 * Rater1 Crosstabulation				
Count		Rater1		Total
		0	1	
Rater2	0	3	0	3
	1	1	6	7
Total		4	6	10

Tabel 2.3. *Inter Rater Reliability Empowering Music*

Symmetric Measures			
Value		Asymptotic Standard Error ^a	Approximate Significance
Kappa	,783	,201	,011
N of Valid Cases		10	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

antar penilai. Kedua tabel menjelaskan data yang disajikan valid dengan total $N = 10$. Tabel berikut akan menjelaskan hasil dari kesepakatan antar rater untuk mengetahui detail hasil dari uji reliabilitas dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

Symmetric Measures (ukuran simetris) digunakan untuk mengukur kesepakatan antara 2 atau lebih dari rater yang ditentukan. *N of Valid Cases* menjelaskan mengenai data yang disajikan valid. Nilai Kappa adalah 0,783 ini menunjukkan kesepakatan yang baik antara kedua rater artinya, kedua rater memberikan penilaian yang identik untuk semua kasus yang diamati. *Approximate Significance* (nilai signifikansi) biasa disebut p- value sebesar 0,011 menunjukkan bahwa tingkat

kesepakatan ini sangat signifikan secara statistik artinya sangat tidak mungkin hasil ini terjadi secara kebetulan. *Empowering music* pada penelitian ini terbukti reliable dan efektif digunakan untuk meningkatkan semangat pendengar.

Produk B (*calming music*)

Calming music difungsikan sebagai musik penenang bagi penderita kecemasan ataupun individu yang ingin bersantai. Musik penenang yang beredar seringkali belum tervalidasi dan belum akurat. Kebanyakan musik penenang, musik pengantar tidur atau semacamnya memiliki durasi yang tidak tentu (kisaran 1–180 menit) serta tempo, frekuensi dan

ritme yang digunakan juga belum terukur. Tempo lambat (60-80 bpm), melodi sederhana, seringkali disertai dengan suara alam seperti hujan atau ombak merupakan ciri alami dari *calming music* juga memiliki ritme yang teratur (Zandra et al., 2022). Frekuensi yang digunakan pada *calming music* kisaran 528 Hz – 852 Hz. Sesuai pendapat (Pereira 2016)) menyimpulkan bahwa 852 Hz merupakan frekuensi yang berhubungan dengan kemampuan menembus ilusi seseorang dan intuisi serta membantu meredakan rasa gugup dan cemas. Frekuensi 528 Hz diketahui terbukti menurunkan tingkat stres meski hanya mendengarkan musik terapi dalam waktu singkat setidaknya lima menit (Akimoto et al., 2018). Produk B, berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan seseorang.

Musik terapi berpengaruh terhadap nada bicara individu, rata-rata individu yang mendengar musik terapi secara berkala berbicara dengan nada rendah, tenang, juga menghindari sikap mengancam dan berdebat (Ayu, Yani, and Bengkulu, 2022). Manfaat mendengarkan musik ini termasuk pengurangan stres dan kecemasan dengan peningkatan kualitas tidur, fokus, konsentrasi, serta mood dan kebahagiaan secara keseluruhan (Tong et al., 2016). Hasil dari data yang diperoleh akan digunakan sebagai acuan desain produk. Inovasi pengembangan produk B dirancang khusus untuk memperbaiki kecemasan individu. Produk ini dibuat sesuai kualitas dan kriteria yang tertulis dan terbukti akurat pada beberapa jurnal

artikel.

Penyusunan komposisi dimulai dari pembuatan progresi akord dengan memperhatikan frekuensi not yang dibutuhkan untuk mendominasi kekuatan efek dari musiknya. Flute menjadi vokal utama *calming music*, diiringi piano, bass, drum, dengan polanya masing-masing. Desain produk ini disusun menggunakan *vst plugins* untuk banyak instrumen, satu rekaman suara aliran air. Limitasi penelitian ini, yakni hingga mengetahui seberapa akurat musik yang dikembangkan dengan kriteria pada studi pendahuluan sebelumnya.

Produk B (*calming music*) memiliki tempo yang stabil dan konsisten sesuai dengan kriteria yakni 60 BPM dan tidak melebihi 80 BPM. Jika digunakan pada konsentrasi rendah, musik ini cocok untuk didengarkan pada konsentrasi rendah. Range frekuensi 528 Hz–852 Hz terasa sudah cukup mendominasi hingga 80% meski ada nada yang diluar range tetapi tidak mengganggu. Rangkaian nada pada musik ini mudah diidentifikasi dengan pola melodi yang berulang. Karakter suara instrumen utama terlalu tajam digunakan pada nada tinggi, maka perlu dicari instrumen yang cocok digunakan pada nada tinggi dan rendah. Pola pertama pada musik ini mudah diingat tetapi ketukan pada awal musik terasa sedikit menghentak dan mengganggu. Pola kedua memiliki pola yang sulit diingat karena rumit dan kurang sederhana. Efek air pada komposisinya memiliki kerapatan yang berlebihan. Produk B dapat dinyatakan

Tabel 3.1 Inter Rater Reliability Calming Music

Case Processing Summary					
Cases					
Valid		Missing		Total	
N	Percent	N	Percent	N	Percent
10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Tabel 3.2 Inter Rater Reliability Calming Music

Rater1 * Rater2 Crosstabulation				
Count				
		Rater2		Total
		,00	1,00	
Rater1	,00	3	0	3
	1,00	0	7	7
Total		3	7	10

Tabel 3.3 Inter Rater Reliability Calming Music

Symmetric Measures		
Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate Significance
1,000	0,000	0,002
10		

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

akurat untuk menenangkan individu yang mengalami kecemasan, hal tersebut telah di validasi oleh praktisi musik. Berikut data uji reliabilitas yang peneliti perhitungkan melalui aplikasi statistik SPSS 25.

Data yang sama didapat pada tabel *Case Processing Summary* yang menjelaskan bahwa data dari Rater 1 dan Rater 2 dengan N = 10 dinyatakan valid 100% artinya data yang digunakan terbukti

valid tanpa *missing*. Sajian data mengenai jawaban dari tiap peniai telah dihitung sesuai dengan metode.

Tabel *Crosstabulation* tersebut menyajikan data yang menjelaskan bahwa rater 2 memberikan jawaban (ya) dengan koefisien 1,00 berjumlah 7 dan Jawaban (tidak) dengan koefisien ,00 dari rater 1 berjumlah 3 dengan N=10.

Symmetric Measures (ukuran simetris) pada tabel 3.3 menunjukkan nilai Kappa 1,000 artinya kedua rater memberikan penilaian yang identik untuk semua kasus yang diamati hingga mencapai kesepakatan sempurna. *Approximate Significance* (nilai signifikansi) yang didapat sebesar 0,002 menunjukkan bahwa tingkat kesepakatan ini sangat signifikan secara statistik artinya sangat tidak mungkin hasil ini terjadi secara kebetulan. Penilaian tersebut membuktikan bahwa *Calming music* terbukti valid dan reliable.

SIMPULAN

Temuan penelitian yakni *Empowering music* terbukti bertempo > 120 BPM, frekuensi 174 Hz – 528 Hz, dan menggunakan komposisi melodi yang kuat dari hasil uji validitas kepada lima ahli praktisi musik. *Empowering music* juga terbukti reliable terhadap syarat *empowering music* dengan standar koefisien minimal yang telah ditentukan yakni 0,783 dengan *excellent agreement*. *Calming music* terbukti bertempo 60–80 BPM, frekuensi 528 Hz–852 Hz, dan menggunakan ritme sederhana dari hasil validasi kepada lima

ahli praktisi musik. *Calming music* juga terbukti reliable terhadap syarat *calming music* dengan standar koefisien minimal yang telah ditentukan yakni 1,000 dengan *excellent agreement*.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi praktisi musik dalam menciptakan musik yang dirancang untuk mendukung relaksasi atau motivasi individu. Selain itu, penelitian ini memperkaya wawasan metodologis dengan memberikan alternatif langkah-langkah pengembangan R&D Borg and Gall dalam konteks seni musik. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam cakupan yang lebih luas, seperti pengujian sampel yang lebih banyak dan rentang waktu yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, Noveri, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi. 2022. "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1(1):41–51. doi:10.55116/SPICM.V1I1.6.
- Akimoto, Kaho, Ailing Hu, Takuji Yamaguchi, and Hiroyuki Kobayashi. 2018. "Effect of 528 Hz Music on the Endocrine System and Autonomic Nervous System." *Health* 10(09):1159–70. doi:10.4236/health.2018.109088.
- Amil, Ahmad Jami'ul, Arief Setyawan, and Prita Dellia. 2020. "Pengembangan Media Pembelajaran Keterampilan Membaca Berbasis Android Pokok Pembahasan Legenda Desa-Desa di Madura pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas VII SMP Negeri Se-Kabupaten Bangkalan." *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua* 5(2):83–86. doi:10.21107/metalingua.v5i2.8628.
- Ayu, Okta Putri, Sutri Yani, and STIKES Sapta Bakti Bengkulu. 2022. "Penerapan Terapi Musik Klasik terhadap Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Jiwa Soeprapto Provinsi Bengkulu." (5).
- Batubara, Junita, Juliaster Marbun, Hendro T. G. Samosir, and Kamaluddin Galingging. 2022. "Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai." *Panggung* 31(4). doi:10.26742/panggung.v31i4.1788.
- Borg, and M. D. Gall. 1983. *Educational Research. An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Effendi, Hansi, and Yeka Hendriyani. 2018. *Pengembangan Model Blended Learning Interaktif dengan Prosedur Borg and Gall*.
- Gemilang, Ritznor, Elisabeth Christiana, S. Pd, and M. Pd. 2015. *Pengembangan*

- Booklet sebagai Media Layanan Informasi untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo.*
- Golden, Tasha L., Stacey Springs, Hannah J. Kimmel, Sonakshi Gupta, Alyssa Tiedemann, Clara C. Sandu, and Susan Magsamen. 2021. "The Use of Music in the Treatment and Management of Serious Mental Illness: A Global Scoping Review of the Literature." *Frontiers in Psychology* 12:649840. doi:10.3389/fpsyg.2021.649840.
- Hastanto, Sri. 2012. "Konsep Êmbat Dalam Karawitan Jawa." 22(3).
- Hulse, David. 2009. *Specifications of A Fork in the Road: An Inspiring Journey of How Ancient Solfeggio Frequencies Are Empowering Personal and Planetary Transformation.* United State of America.
- Janti, Suhar. 2014. "Analisis Validitas dan Reliabilitas dengan Skala Likert terhadap Pengembangan SI/TI dalam Penentuan Pengambilan Keputusan Penerapan Strategic Planning pada Industri Garmen."
- Koelsch, Stefan, Tobias Bashevkin, Joakim Kristensen, Jonas Tvedt, and Sebastian Jentschke. 2019. "Heroic Music Stimulates Empowering Thoughts During Mind-Wandering." *Scientific Reports* 9(1):10317. doi:10.1038/s41598-019-46266-w.
- Livana, P. H., Tri Nur Handayani, Mohammad Fatkhul Mubin, and Imroati Istibsyaroh Ar Ruhimat. 2017. "Efektifitas Terapi Musik pada Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten." 4(2).
- Napitupulu, Darmawan Baginda. 2015. "Studi Validitas Dan Realibilitas Faktor Sukses Implementasi E-Government Berdasarkan Pendekatan Kappa." *Jurnal Sistem Informasi* 10(2):71. doi:10.21609/jsi.v10i2.388.
- Nasution, Marah, and Wita Oktaviani. 2020. "Pengembangan Perangkat Pembelajaran Matematika Berbasis Masalah Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa SMP PAB 9 Klambir V T.P 2019/2020." *Journal Mathematics Education Sigma [JMES]* 1(2). doi:10.30596/jmes.v1i1.4390.
- Nurlina, Nurlina, Yuliana Syam, and Ariyanti Saleh. 2021. "Terapi Musik Efektif terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kanker." *Jurnal Keperawatan Silampari* 4(2):634–42. doi:10.31539/jks.v4i2.1938.
- Pereira, Contzen. 2016. "Frequencies of the Buddhist Meditative Chant – Om Mani Padme Hum." 5(4).
- Pranatawijaya, Viktor Handrianus, Widiatry Widiatry, Ressa Priskila, and Putu Bagus Adidyana Anugrah Putra. 2019. "Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online." *Jurnal Sains dan Informatika* 5(2):128–37. doi:10.34128/jsi.v5i2.185.

- Purnomo, Puji. 2016. "Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah yang Berkaitan dengan Waktu, Jarak dan Kecepatan untuk Siswa Kelas V." *Jurnal Penelitian* 20(2).
- Puspitasari, Wahyu Dwi, and Filda Febrinita. 2021. "Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi." *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)* 4(1):77–90. doi:10.30762/factor_m.v4i1.3254.
- Raharjo, E. 2017. "Musik Sebagai Media Terapi." *Harmonia: Journal of Arts Research of Education*.
- Safitri, Dini, and Tri Asih Wahyu Hartati. 2016. "Kelayakan Aspek Media dan Bahasa dalam Pengembangan Buku Ajar dan Multimedia Interaktif Biologi Sel." *Florea : Jurnal Biologi dan Pembelajarannya* 3(2):9. doi:10.25273/florea.v3i2.794.
- Sagita, Damelyana, Sugeng Sutiarto, and Asmiati Asmiati. 2020. "Pengembangan LKPD Pada Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TTW untuk Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa." *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika* 4(2):846–56. doi:10.31004/cendekia.v4i2.309.
- Salzabila, Nindya Annisa, and Memet Sudaryanto. 2022. "Optimalisasi Media Musikalistik Terapis sebagai Penyembuhan Diri pada Anak Keluarga Tak Utuh." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(2).
- Sari, Permata, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, and Farid Imam Kholidin. 2020. "Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2(2):62–67. doi:10.51214/bocp.v2i2.44.
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei. 2020. "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)." *Jurnal Basicedu* 4(3):733–39. doi:10.31004/basicedu.v4i3.431.
- Sholihah, Isna Ni'matus. 2017. *Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK*.
- Suci, Dwi Wulan. 2019. "Manfaat Seni Musik Dalam Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar." *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 1(3):177–84. doi:10.31004/edukatif.v1i3.45.
- Sugiyono, Prof. Dr. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 27.
- Thakare, Avinash E., Ranjeeta Mehrotra, and Ayushi Singh. 2017. *Effect of Music Tempo on Exercise Performance and Heart Rate Among Young Adults*.
- Thursina. 2020. *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif Menggunakan Adobe Flash CS5 Pada Mata Pelajaran Pengetahuan*

- Bahan Makanan Kelas X SMK Telkom-2 Medan.*
- Tong, Lin Yu, Fengjun Sun, Li Wang, Xiaojuan Yan, Yafang Tan, Zhaobiao Guo, Jingfu Qiu, Ruifu Yang, Peiyuan Xia, and Dongsheng Zhou. 2016. "Music and Its Effect on Typing Speed for Clerical Workers During Postprandial Somnolence" edited by J. R. Battista. *PLoS ONE* 7(9):e44210. doi:10.1371/journal.pone.0044210.
- Tsabita, Alni, FebiFebriyanti, SitiKomariah, and Sri Wahyuni. 2023. "Tren Toxic Productivity sebagai Gejala Terjadinya Burnout Syndrome terhadap Prestasi Akademik pada Remaja Rentang Usia 18-23 Tahun di Kota Bandung." *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 2(4).
- Wasta, Asep, and Neni Sholihat. n.d. *Musik Kacapi Suling Sebagai Musik Terapi.*
- Widiyawati, Wiwik, and Yuni Afifah. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di Era Pembelajaran Virtual Masa Pandemi Covid-19." *Indonesian Journal of Professional Nursing* 2(2):128. doi:10.30587/ijpn.v2i2.3340.
- Yanti, Dian Anggri, Tati Murni Karokaro, Kuat Sitepu, . Pitriani, and Wina Novita Br Purba. 2020. "Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi pada Pasien Halusinasi Pendengaran di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr.M. Ildrem Medan Tahun 2020." *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)* 3(1):125–31. doi:10.35451/jkf.v3i1.527.
- Yuni, Qonita Fitra. 2017. "Kreativitas dalam Pembelajaran Seni Musik di Sekolah Dasar: Suatu Tinjauan Konseptual." *Elementary: Islamic Teacher Journal* 4(1). doi:10.21043/elementary.v4i1.1980.
- Yusoff, Muhamad Saiful Bahri. 2019. "ABC of Content Validation and Content Validity Index Calculation." *Education in Medicine Journal* 11(2):49–54. doi:10.21315/eimj2019.11.2.6.
- Zandra, Rully Aprilia, Santosa Soewarlan, Bambang Sunarto, and Zulkarnain Mistortoify. 2022. "Music Therapy to Help Ease Mental Health Disorders Associated with Covid-19." *KnE Social Sciences* 214–19. doi:10.18502/kss.v7i13.11663.
- Zega, Mischel Ruth Berkati. 2022. "Faktor Penyebab dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4(1):28–35. doi:10.51214/bocp.v4i1.134.