

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musik merupakan salah satu bentuk seni yang merepresentasikan perasaan manusia melalui keindahan bunyi. Melalui susunan nada dan komposisi suara, manusia mampu mengekspresikan emosi serta pengalaman batin yang dimilikinya. Dalam berbagai bentuk seni, musik sering kali menjadi refleksi dari perasaan individu maupun masyarakat, yang lahir dari respons manusia terhadap kehidupan dan lingkungannya. Oleh karena itu, musik memiliki potensi besar sebagai media intervensi dalam kesehatan mental karena kemampuannya memengaruhi aspek afektif dan kognitif seseorang.

Menurut Gardner et al. (2025:2), *“music therapy improved well-being and emotional regulation in individuals with neurological conditions”*. Sementara itu, Sema (2021:82) menyatakan bahwa musik merupakan seni abstrak yang sulit dijelaskan secara verbal karena bunyi tidak selalu berkaitan langsung dengan pengalaman sehari-hari manusia. Salah satu jenis musik yang banyak digunakan dalam konteks terapi adalah musik *ambient*, yaitu musik yang menekankan suasana dan atmosfer ketenangan melalui tempo lambat, nada lembut, serta pengulangan yang halus. Musik ini dirancang untuk menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung kestabilan emosi.

Musik *ambient* juga berfungsi sebagai media nonverbal yang dapat membantu proses regulasi emosi serta meningkatkan kenyamanan individu. Smith (2019:2) *“Ambient music is a genre of music that focuses on the tone and atmosphere over*

traditional musical structure or rhythm. It is intended to create a mood or an atmospheric 'space' rather than to attract attention". Sejalan dengan itu, Laksono, Sarjana, dan Hadiati (2018:12) mengemukakan bahwa musik *ambient* yang dipopulerkan oleh Brian Eno termasuk dalam kategori musik relaksasi, umumnya bersifat instrumental, menggunakan teknologi elektronik, serta dirancang untuk mendukung suasana tertentu.

Autism Spectrum Disorder (ASD) merupakan gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi cara individu dalam berpikir, berkomunikasi, berinteraksi sosial, serta berperilaku. Istilah spektrum menunjukkan bahwa kondisi ini memiliki variasi gejala yang luas, mulai dari ringan hingga berat. Howlin dan Moss (2012:502) menyatakan bahwa *Autism Spectrum Disorder (ASD)* merupakan kondisi perkembangan sepanjang hidup yang berdampak pada komunikasi, pemahaman emosi, hubungan sosial, dan perilaku adaptif.

Anak dengan *Autism Spectrum Disorder (ASD)* memiliki cara berpikir dan merespons lingkungan yang berbeda, sehingga sering mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, serta mengendalikan emosi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran dan terapi yang disesuaikan dengan karakteristik individu masing-masing anak. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah terapi musik, mengingat musik memiliki kekuatan emosional yang mampu memengaruhi suasana hati.

Musik *ambient* menjadi salah satu jenis musik yang banyak dimanfaatkan dalam terapi emosi karena karakteristiknya yang menenangkan. Geretsegger et al. (2017:531) "*Music therapy may help reduce arousal and improve emotional engagement in children with autism spectrum disorder through predictable, low-*

intensity musical patterns”. Dengan karakteristik tersebut, musik *ambient* diharapkan mampu membantu anak autis dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Reza et al. (2007:1) menyatakan bahwa terapi musik merupakan bentuk terapi universal yang dapat diterima oleh berbagai kalangan tanpa batasan usia, budaya, maupun kondisi sosial, karena mampu merangsang respons emosional positif serta mengurangi stres. Dalam konteks anak autis, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media terapi yang membantu menenangkan sistem saraf dan mengatur kondisi emosional.

Secara global, *Autism Spectrum Disorder (ASD)* menjadi salah satu perhatian utama dalam bidang kesehatan. *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa sekitar 1 dari 100 anak di dunia mengalami autisme, dengan jumlah mencapai sekitar 78 juta orang secara global. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan dalam komunikasi, interaksi sosial, serta pengelolaan emosi dan perilaku. Kozier et al. (2010: 39–40) menyatakan bahwa tubuh manusia memiliki pola getar dasar, sehingga musik dengan frekuensi tertentu dapat memberikan efek terapeutik bagi tubuh, pikiran, dan jiwa. Unsur-unsur musik seperti pitch, volume, timbre, interval, dan ritme berperan dalam menghasilkan efek tersebut.

Menurut *American Music Therapy Association (AMTA)* dalam Djohan (2006:44), terapi musik merupakan penggunaan musik secara klinis dan berbasis bukti yang dilakukan oleh tenaga profesional. Sementara itu, *Music Therapy Connections* dalam Djohan (2006:45) menyatakan bahwa terapi musik adalah profesi kesehatan yang memanfaatkan musik untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial individu. Intervensi ini dapat digunakan untuk

menjaga kesehatan, mengelola stres, mengekspresikan emosi, meningkatkan komunikasi, serta mendukung rehabilitasi.

Pemanfaatan musik *ambient* sebagai media terapi pada anak dengan *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan merupakan salah satu bentuk penerapan terapi musik yang bertujuan menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil. Musik *ambient* digunakan sebagai media relaksasi dan komunikasi nonverbal melalui suara yang lembut, ritme teratur, serta minim kejutan, sehingga membantu anak dalam menenangkan diri, mengatur emosi, serta meningkatkan fokus dalam proses pembelajaran.

Terapi musik sebagai salah satu pendekatan non-medis yang potensial dalam membantu regulasi emosi anak belum dimanfaatkan secara optimal di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan. Padahal, musik memiliki kemampuan untuk menciptakan suasana yang menenangkan, meningkatkan fokus, serta membantu menstabilkan emosi anak dengan *Autism Spectrum Disorder (ASD)*. Kurangnya pemanfaatan ini terlihat dari belum terintegrasinya terapi musik secara sistematis dalam kegiatan pembelajaran maupun program terapi di sekolah, sehingga potensi musik sebagai media pendukung perkembangan emosional anak belum tergali secara maksimal.

Penelitian Eerola (2018) menunjukkan bahwa musik *ambient* mampu memengaruhi regulasi emosi melalui harmoni dan frekuensi rendah yang berulang secara halus, sehingga menciptakan kondisi tenang dan fokus. Dalam konteks anak autis, musik ini dapat membantu menyeimbangkan aktivitas otak, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosial. Musik yang digunakan umumnya berupa musik instrumental dari berbagai platform

digital dengan karakter lembut, tempo lambat, tanpa lirik, serta pola suara yang berulang dengan dinamika yang halus.

Namun dalam penerapannya, pemanfaatan terapi musik di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan pemahaman dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan terapi musik secara tepat sebagai media pendukung regulasi emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)*. Selain itu, belum tersedianya panduan atau program yang terstruktur menyebabkan terapi musik belum dapat diterapkan secara konsisten dalam kegiatan pembelajaran.

Kendala lainnya adalah terbatasnya sarana dan prasarana pendukung, seperti perangkat audio dan media pembelajaran berbasis musik yang memadai. Di samping itu, pemilihan jenis musik yang sesuai, seperti musik ambient yang berfungsi menciptakan suasana tenang, juga belum menjadi perhatian utama dalam praktik pembelajaran. Hal ini mengakibatkan terapi musik belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai media untuk membantu menstabilkan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di lingkungan sekolah.

Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melayani anak berkebutuhan khusus, termasuk anak dengan *Autism Spectrum Disorder (ASD)*. Anak autis sering mengalami kesulitan dalam interaksi sosial dan pengelolaan emosi, sehingga memerlukan pendekatan pembelajaran dan terapi yang tepat. Selama ini, pengembangan emosi di sekolah tersebut lebih berfokus pada pendekatan individual, permainan, serta kegiatan sensorik-motorik. Namun, pemanfaatan terapi musik, khususnya musik ambient, masih belum banyak diterapkan secara optimal.

Padahal, musik *ambient* memiliki potensi besar dalam membantu menciptakan suasana yang tenang dan mendukung regulasi emosi anak. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai **“Peran Musik Ambient sebagai Media Terapi dalam Regulasi Emosi Anak Autism Spectrum Disorder (ASD) di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan”**.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah sekumpulan masalah yang berhasil diambil dari penjelasan latar belakang masalah atau posisi masalah yang akan diteliti dan area permasalahan yang lebih luas. Hal ini sesuai dengan pendapat pakar Ali (2002:49) yang menyatakan bahwa “Untuk kepentingan karya ilmiah, hal yang perlu diperhatikan adalah masalah kepentingan sebisa mungkin diusahakan tidak terlalu luas”. Masalah yang luas akan menghasilkan isu yang sempit dan sebaliknya, jika lingkup masalah dipersempit, maka diharapkan analisis secara luas dan mendalam.

Sugiyono (2017:32) juga mengatakan bahwa “Setiap penelitian yang dilakukan harus dimulai dengan suatu masalah, meskipun dipahami bahwa memilih masalah penelitian sering kali adalah bagian tersulit dalam proses penelitian”. Berdasarkan penjelasan ini, hal-hal yang ditulis di latar belakang dapat menyebabkan beberapa masalah yang perlu diidentifikasi.

Adapun tujuan dari identifikasi masalah yaitu agar penelitian yang dilakukan menjadi fokus dan ruang lingkup masalah tidak terlalu luas. Berikut masalah yang bisa diidentifikasi adalah:

1. Anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan masih mengalami kesulitan dalam mengatur emosi.
2. Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan masih menghadapi kesulitan dalam menemukan metode atau media terapi yang efektif untuk membantu anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dalam mengatur emosi dan beradaptasi.
3. Terapi musik belum dimanfaatkan secara maksimal di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan, khususnya dalam mendukung ketenangan dan stabilitas emosi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD).
4. Musik *ambient* sebagai media terapi belum digunakan secara spesifik dalam layanan pembelajaran maupun kegiatan pengaturan emosi di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.
5. Belum ada standar operasional atau pedoman khusus tentang penggunaan musik *ambient* sebagai media terapi di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.
6. Guru belum memiliki pemahaman yang cukup tentang efektivitas musik *ambient* sebagai strategi pengelolaan emosi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD).

7. Peran musik *ambient* sebagai media terapi dalam pengaturan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.
8. Namun dalam penerapannya, pemanfaatan terapi musik di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan masih menghadapi berbagai kendala.

C. Batasan Masalah

Adapun cakupan masalah, keterbatasan waktu, dana dan kemampuan teoritis, maka peneliti melakukan pembatasan masalah untuk mempermudah masalah yang dihadapi dalam penelitian. Menurut Sugiono (2016:286) menyatakan bahwa “Penentuan fokus dalam penelitian kualitatif berdasarkan pada tingkat kebaruan informasi yang akan didapat”. Hal ini juga sejalan dengan pendapat bahwa “Pembatasan masalah adalah fokus penelitian” (Hardani et al. , 2020: 223).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yaitu:

1. Pemanfaatan musik *ambient* sebagai media terapi dalam pengaturan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.
2. Kendala yang dialami dalam penggunaan musik *ambient* sebagai media terapi untuk pengaturan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penting dalam suatu penelitian, dalam rumusan masalah peneliti akan memperjelas dan lebih fokus pada tujuan penelitian. Menurut Sugiono (2016:289) “rumusan masalah deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang membantu peneliti untuk menjelajahi dan atau menggambarkan situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas dan mendalam”. Ini sejalan dengan pendapat dari Hardani et al. (2020: 2024) bahwa, “Pertanyaan penelitian yang dibuat untuk mencari jawabannya melalui penelitian adalah bagian dari rumusan masalah”.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pemanfaatan musik *ambient* sebagai media terapi dalam pengelolaan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.
2. Apa saja kendala dalam penggunaan musik *ambient* sebagai media terapi untuk pengelolaan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.

E. Tujuan Penelitian

Suatu penelitian harus memiliki tujuan yang ingin dicapai agar masalah yang dibahas dalam penelitian dapat mencapai tujuan tersebut. Menurut Sugiono (2016:5) “setiap penelitian memiliki tujuan dan manfaat tertentu”. Hal ini juga didukung oleh para ahli, yang menyatakan bahwa “Tujuan penelitian adalah sasaran hasil yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan fokus yang telah ditetapkan” (Hardani, dkk 2020: 270).

Adapun tujuan dalam penelitian ini yang ingin dicapai oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pemanfaatan musik *ambient* sebagai media terapi dalam pengaturan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.
2. Untuk mengetahui kendala dalam pemanfaatan musik *ambient* sebagai media terapi untuk pengaturan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Autis Medan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah tujuan dari apa kegunaan, informasi maupun wawasan baru yang didapat setelah melakukan penelitian. Menurut Sugiono (2016:5) mengatakan bahwa “melalui penelitian manusia dapat memakai hasilnya”. Seperti yang diungkapkan juga oleh Hardani et al. (2020: 226), “Manfaat penelitian dapat bersifat teoritis dan praktis”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan teori terapi musik, khususnya penggunaan musik *ambient* sebagai pendekatan non-verbal dalam mendukung pengaturan emosi pada anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)*.
 - b. Kajian ini bisa menambah nilai mengenai hubungan antara karakteristik musik *low-arousal* (seperti *ambient*) dengan kestabilan emosi, sehingga bisa

memperkaya pemahaman akademik di bidang pendidikan khusus, psikologi perkembangan, dan terapi musik.

- c. Menjadi dasar bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji efektivitas jenis musik tertentu (tempo lambat, repetitif, lembut) untuk intervensi emosional pada anak berkebutuhan khusus.

2. Manfaat Praktis

- a. Membantu anak dengan gangguan *Autism Spectrum Disorder (ASD)* menurunkan kecemasan, mengurangi ledakan emosi, dan meningkatkan kemampuan pengaturan emosi melalui paparan musik ambient yang lembut, repetitif, dan menenangkan.
- b. Membantu guru memberikan alternatif media terapi yang mudah digunakan, aman, dan non-invasif, serta menjadi panduan dalam menggunakan musik *ambient* untuk mendukung pengelolaan emosi anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)*.
- c. Membantu pihak sekolah menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik melalui penerapan musik ambient di kelas atau ruang terapi, sehingga suasana menjadi lebih tenang, meminimalkan gangguan, dan meningkatkan fokus anak *Autism Spectrum Disorder (ASD)* saat belajar.