

**STRATEGI INTERVENSI KOMUNITAS SERULING BAMBU NUSANTARA
DALAM MENGATASI STRES (*COPYNG STRES*) PADA ANGGOTA DI TAMAN
BUDAYA**



SKRIPSI
DIAJUKAN KEPADA FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN SYARAT-SYARAT
MEMPEROLEH GELAR SARJANA STRATA I

Disusun oleh:

Ranto Ritandy
08230023

PEMBIMBING I:

Sriharini, S.Ag, M.Si
NIP 19710526199703 2 001

PEMBIMBING II:

Abidah Muflihati, M.Si
NIP 19770317 200604 200 1

JURUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2013



KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274)
552230 Yogyakarta 55221

PENGESAHAN SKRIPSI/ TUGAS AKHIR
Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/279/2013

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

**STRATEGI INTERVENSI KOMUNITAS SERULING BAMBU NUSANTARA
DALAM MENGATASI STRES (*COPYING STRES*) PADA ANGGOTA DI TAMAN
BUDAYA YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Ranto. Ritandy
Nomor Induk Mahasiswa : 08230023
Telah dimunaqasyahkan pada : Jum'at, 8 Februari 2013
Nilai Munaqasyah : A- (Sembilan Puluh Empat Koma Nol Delapan)
dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQOSYAH

Pembimbing I

Sriharini, M.Si.
NIP. 19710526199703 2 001

Pembimbing II

Abidah Muflihati, M.Si.
NIP. 19770317200604 200 1

Penguji I

Dr. Pajar Hatma Indra Jaya, M.Si.
NIP. 19810428200312103

Penguji II

Asep Jahidin, M.Si.
NIP. 19250230206091002

Yogyakarta, 11 Februari 2013

UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Dakwah
Dekan



Dr. M. Waryono Abdul Ghofur, M.Ag.
NIP. 19490701016199903 1 002



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ranto. Ritandy
NIM : 08230023
Judul : **Strategi Intervensi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres (*copyng stress*) terhadap anggota di Taman Budaya Yogyakarta.**

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan / Progam Studi Pengembangan Masyarakat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu .

Dengan ini kami berharap agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 9 Januari 2013

Pembimbing I

Sriharini, M.Si
NIP. 19710526199705 2 001

Pembimbing II

Abidah Muhiyati, M.Si
NIP. 19770317 200604 200 1

Mengetahui:

Ketua Jurusan M. Fajrul Munawir, M.Ag
197084091998031002

NIP.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ranto. Ritandy
NIM : 08230023
Jurusan : Pengembangan Masyarakat Islam
Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “**STRATEGI INTERVENSI KOMUNITAS SERULING BAMBU NUSANTARA DALAM MENGATASI STRES PADA ANGGOTA DI TAMAN BUDAYA YOGYAKARTA**” adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 11 Februari 2013

Yang menyatakan,

Ranto. Ritandy
08230023



METERAI
TEMPEL
Rp. 6000
B5217ABF232779902
ENAM RIBU RUPIAH
DJP

MOTTO

*Ilmu adalah binatang buruan dan tulisan
adalah pengikatnya ikatlah buruan kamu pada
tali yang kuat.¹*

¹ Ali Fikri, *Kisah-kisah Para Imam Madzhab*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm, 81.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku Persembahkan untuk:

**Almamater UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta**

Kedua Orang Tua dan saudaraku

Bapak Sunarto dan Ibu Ipon Windarti yang telah memberikan saya berupa do'a maupun materi penuh dengan ketulusan, kesabaran dan keikhlasan demi pendidikan dan kesuksesanku serta berkat do'a, motivasi dan perjuangan beliau yang sungguh-sungguh menjadikan saya dapat menyelesaikan ini semua, amien...!!!

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي فضل بنى ادم با العلم و العمل على جميع العالم، اشهد ان لا اله الا الله و اشهد ان محمدا عبده ورسوله، والصلاة والسلام على سيد العرب والعجم، وعلى اله و اصحابه ينا بيع العلوم والحكم . أما بعد

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, taufiq serta inayah-Nya kepada kita semuanya, sehingga kita dianugerahi baik kesehatan jasmani maupun rohani yakni Iman dan Islam, serta sebagai generasi penerus mampu mengamalkan keilmuwan dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, pengikut dan umatnya yang berpegang teguh terhadap ajaran dan risalah yang dibawah-Nya sampai akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir yang diberikan oleh Fakultas Dakwah, juga merupakan sebagian dari syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh penyusun guna memperoleh gelar sarjana strata satu dalam bidang Pengembangan Masyarakat Islam pada Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penyusun menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi ini berkat limpahan rahmat Allah SWT kepada penyusun dengan perantara beberapa pihak yang turut andil membantu terselesaikannya skripsi ini. Untuk itu penyusun menghaturkan ucapan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Musa Asy'arie, Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. H. Waryono Abdul Ghafur, M.Ag, Selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Segenap bapak/ ibu dosen serta karyawan Fakultas Dakwah yang telah membantu dan memperlancar proses skripsi ini.
4. Bapak M. Fajrul Al Munawwir, M.Ag, selaku Ketua jurusan Pengembangan Masyarakat Islam.
5. Bu Sriharini S.Ag, M.Si dan Bu Abidah Muflihati, M.Si beliau selaku pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya dan juga kesabarannya dalam memberikan petunjuk,

bimbingan dan pengarahan sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Kepada Bapak Sunarto dan Ibu Ipon Windarti beserta seluruh keluarga yang ada di Kudus, yang tulus ikhlas memberikan dukungan moril, maupun materil selama studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Kepada teman-temanku PMI angkatan 2008, Arifiatul Fatimah, Fitria A'ini Zahro, Nurul H, Eka PR, Fitri Y, Rahma SA, , Lukman, M. Syamsul Arifin, M.Faris Amin, Abdul Hanan serta semua sahabat-sahabatku yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaan, masukan, dan kritiknya selama ini.

Hanya ungkapan doa yang dapat penyusun panjatkan, semoga Allah SWT memberikan rahmat, hidayah, taufiq serta inayah-Nya kepada kita semuanya dan semoga amal ibadahnya diterima dan mendapatkan pahala yang setimpal dan berlipat ganda dari Allah SWT.

Penyusun menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan penyusun miliki. Oleh karena itu kritik dan saran penyusun harapkan dari semua pihak demi perbaikan skripsi ini. Akhirnya penyusun berharap semoga pembahasan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 9 Januari 2013

Penyusun

Ranto. Ritandy
NIM.08230023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Kegunaan Penelitian.....	10
F. Kajian Pustaka	11
G. Kerangka Teoritik	13
H. Metode Penelitian	32
I. Sistematika Pembahasan.	38
BAB II GAMBARAN UMUM Komunitas Seruling Bambu Nusantara Taman Budaya Yogyakarta	39
A. Sejarah Berdirinya Komunitas Seruling Bambu Nusantara.....	39
B. Tujuan, Visi dan Misi.....	42
C. Struktur Organisasi.....	43
D. Keanggotaan dan Pembinaan Keanggotaan.....	44
E. Bentuk-bentuk aktivitas di Komunitas Seruling Bambu Nusantara.....	47

BAB III Strategi Intervensi Komunitas Seruling Bambu Nusantara Dalam mengatasi stres (*Copyng Stres*) Terhadap Anggota

53

A. Strategi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres anggota

53

B. Hasil Terapi Komunitas Seruling Bambu Nusantara Dalam Mengatasi Stres anggota

66

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan 75

B. Saran-saran..... 77

C. Kata Penutup..... 78

DAFTAR PUSTAKA..... 79

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Panduan Wawancara..... 81

B. Dokumentasi Foto..... 82

ABSTRAK

Pada abad 21 ini adalah suatu abad yang oleh ilmuan disebut sebagai abad kecemasan. Beberapa gejalanya adalah peperangan antar bangsa, antar suku dan antar negara yang tak henti-hentinya, resesi ekonomi yang melanda banyak negara, ledakan penduduk yang tidak terkendali lagi oleh upaya perencanaan keluarga, membanjirnya pengungsi dari negara-negara yang dilanda peperangan pada gilirannya menimbulkan problem-problem sosial pada negara yang mereka datangi,dll. Berdasarkan fenomena yang ada, maka timbul kegelisahan dan ketidaktenteraman dalam masyarakat yang mengakibatkan beban psikologis yang nantinya akan menimbulkan konflik atau pertentangan dalam batin. Hal ini terungkap dalam berbagai kegelisahan, serta tidak puas, frustasi, stres, depresi, kehilangan semangat hidup, kemudian muncullah berbagai penyakit psikomatik dan perilaku yang mencerminkan ketidaktenangan dalam jiwanya. Keadaan seperti ini dinilai mengalami kekusutan mental atau gangguan mental yang berbahaya sehingga memerlukan terapi khusus, apalagi pada zaman modern ini, banyak manusia yang mengalami stres, kecemasan, dan kegelisahan. Dari realita tersebut maka dibutuhkan strategi baik ruang lingkup makro maupun mikro, salah satu komunitas yang menawarkan strategi-strategi tersebut adalah Komunitas Seruling Bambu Nusantara yang keberadaannya telah cukup lama di Yogyakarta, karena di dalamnya terdapat strategi-strategi yang digunakan untuk mengatasi stres pada anggota.

Dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah yang menguraikan tentang bagaimana strategi intervensi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres anggota dan bagaimana hasil terapi di Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres pada anggota.

Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yang akan mampu mendeskripsikan secara mendalam terhadap sasaran penelitian. Sumber data ini diperoleh melalui wawancara atau pengamatan berperanserta merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar, dan bertanya kepada beberapa anggota dan pengasuh komunitas.

Setelah dilakukan penelitian mengenai strategi intervensi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres pada anggota, maka disimpulkan bahwa setiap orang pada dasarnya mempunyai copyng stres masing-masing dalam kehidupannya. Dalam hal ini Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres pada anggota menggunakan 2 strategi intervensi yaitu yang pertama menggunakan terapi musik seruling bambu disertai meditasi, olah rasa dan jiwa dan yang kedua menggunakan intervensi psikoterapi yang berupa motivasi, konseling, dll. Hal ini dinilai oleh pengasuh dan beberapa anggota cukup efektif untuk mengatasi stres pada anggota.

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam mengartikan judul skripsi ini, penulis merasa perlu memberikan penjelasan beberapa istilah yang digunakan dalam skripsi ini.

Adapun judul skripsi yang penulis ajukan adalah: “ *Strategi Intervensi Komunitas Seruling Bambu Nusantara Dalam Mengatasi Stres (Copyng Stress) pada anggota di Taman Budaya Yogyakarta*”.

Untuk lebih jelasnya, akan diuraikan arti dari masing-masing rangkaian kata sebagai berikut:

a. Strategi Intervensi

Strategi intervensi yang terkait dengan intervensi komunitas atau intervensi makro dalam ilmu kesejahteraan sosial (*Social work macro intervention*) adalah pendekatan pelayanan masyarakat (*Community Services Approach*). Sebagai salah satu bentuk intervensi terhadap masyarakat, menurut Glen dalam bukunya Siswanto menyatakan bahwa pendekatan ini sekurang-kurangnya mempunyai tiga perhatian utama, yaitu:

1. Mengembangkan layanan dan organisasi yang responsif terhadap kebutuhan masyarakat.
2. Memaksimalkan kesempatan masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan yang dilaksanakan organisasi.
3. Mendukung terciptanya kolaborasi antar beberapa organisasi guna memenuhi minat masyarakat.¹

¹ Rukminto Isbandi, *Intervensi Komunitas Pengembangan Masyarakat Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hal. 156.

Menurut Drucker dalam bukunya Wirjana mengatakan bahwa strategi adalah apa yang harus dikerjakan, mengerjakan sesuatu yang benar, dan menggunakan pertempuran untuk memenangkan perang.²

Adapun yang dimaksud strategi intervensi dalam penelitian ini adalah arah kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh organisasi atau komunitas sebagai bentuk intervensi terhadap anggota di Komunitas Seruling Bambu Nusantara.

b. Komunitas Seruling Bambu Nusantara

Komunitas Seruling Bambu Nusantara ini bertempat di Taman Budaya Yogyakarta Jl. Malioboro (utara shopping) yang merupakan salah satu komunitas seruling yang ada di Yogyakarta yang orientasinya tidak hanya mengajarkan cara memainkan seruling akan tetapi juga di dalamnya terdapat meditasi dan sistem pernafasan dengan cara olah rasa dan pengasahan jiwa.

c. Stres

Stres (*stress*) dalam kehidupan modern merupakan istilah yang sering kita dengar, namun sampai sekarang belum ada yang dimaksud dengan stres tersebut. Sedangkan menurut Peter Tyler dalam bukunya Namora Lumongga Lubis mengatakan bahwa stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan.³

Adapun yang dimaksud stres dalam penelitian ini adalah sesuatu perasaan yang tidak enak yang terjadi pada anggota dari Komunitas Seruling Bambu Nusantara yang timbul akibat adanya tekanan-tekanan dari luar, yang apabila berkepanjangan dan tidak segera ditangani akan menyebabkan gangguan pada fisik dan psikis pada anggota, yaitu

² Wirjana Bernardie R, *Mencapai Manajemen Berkualitas*, (Yogyakarta: Yayasan Anak Indonesia,2007), hal.160.

³ Lumongga Lubis Namora, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Media Prenada Media Group,2009), hal.17.

munculnya penyakit psikosomatis dan penyakit kejiwaan yang berdampak pada tingkah laku dalam kesehariannya.

Dari batasan istilah tersebut, maka dapat diambil pengertian dari judul skripsi: “*Strategi Komunitas Seruling Bambu Nusantara Dalam Mengatasi Stres (copyng stress) Pada Anggota Di Taman Budaya Yogyakarta*” Adalah sebuah penelitian yang membahas tentang cara / strategi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi tekanan-tekanan kehidupan yang dialami para anggotanya dengan menggunakan terapi musik seruling bambu yang disertai olah rasa dan jiwa sehingga anggota mampu memecahkan persoalan hidupnya, dalam upaya meraih kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

B. Latar Belakang Masalah

Memahami konsep kesehatan tidak pernah dapat dilepaskan dari pengaruh sejarah dan kemajuan kebudayaan. Sepanjang sejarah makna sehat dan sakit ternyata dipengaruhi oleh peradaban. Selain itu *treatmen* yang dilakukan juga disesuaikan dengan pemahaman terhadap kesehatan tersebut. Budaya barat dan timur ternyata memiliki perbedaan yang mendasar mengenai konsep sehat-sakit. Perbedaan ini kemudian mempengaruhi sistem pengobatan di kedua kebudayaan. Akibatnya, pandangan mengenai kesehatan mental juga berbeda. Namun dengan kemajuan teknologi dan komunikasi yang membuat relasi antar manusia semakin mengglobal, pertemuan antara kedua budaya ini tidak lagi dapat dihindari sehingga sekarang ini ditemui berbagai cara penanganan kesehatan yang mencoba mengintegrasikan sistem pengobatan antara kedua kebudayaan.

Dalam mendefinisikan kesehatan mental, kita berdepan dengan masalah konsep, dengan variasi manusia maka konsep ini adalah lebih baik jika dilihat dalam bentuk

perbandingan atau hubungannya. Kesehatan mental merujuk kepada keadaan normal pemikiran sesuatu individu.⁴

Kesehatan mental tidak hanya sekedar dilihat atau diukur dari derajat penyesuaian diri yang tinggi saja, seperti misalnya nilai-nilai kebaikan yang dihidupi oleh orang yang bersangkutan. Meskipun penyesuaian diri belum bisa digunakan sebagai tolok ukur derajat kesehatan mental seseorang, tapi tidak dapat dipungkiri bahwa penyesuaian diri sampai tingkat tertentu merupakan syarat mutlak bagi sehat tidaknya seseorang secara mental.

Sedangkan manusia hidup selalu dipenuhi oleh kebutuhan dan keinginan. Seringkali kebutuhan dan keinginan tersebut tidak dapat dipenuhi dengan segera. Selain itu manusia juga sering dihadapkan pada dua pilihan atau bahkan lebih, kepentingan dan kesempatan yang berbeda, tapi datang pada saat yang bersamaan. Ini kemudian disebut sebagai masalah dan persoalan. Sepanjang manusia hidup, persoalan demi persoalan akan terus berdatangan menanti untuk diselesaikan. Ukuran kedewasaan dan kematangan seseorang akhirnya diukur dari seberapa arif, bijak dan baiknya dia menyelesaikan persoalan yang muncul tersebut. Namun tidak sedikit yang kurang mampu menyelesaikan persoalan yang muncul dengan baik. Ada yang memilih menunda atau mengabaikan masalah padahal sebenarnya masalah sudah menanti untuk diselesaikan. Ada juga yang menghindari masalah. Semuanya membawa dampak kepada empunya persoalan. Bila berlarut-larut akan menimbulkan masalah baru yang bahkan bisa mengganggu kesejahteraan individu bersangkutan dan lingkungannya.⁵

Pada abad 21 ini adalah suatu abad yang oleh ilmuan disebut sebagai abad kecemasan. Beberapa gejalanya adalah peperangan antar bangsa, antar suku dan antar negara yang tak henti-hentinya, resesi ekonomi yang melanda banyak negara, ledakan

⁴ Raj Gupta Giri, *Sosiologi Kesehatan Mental*, (Bandung: Western Illinois University, 2003), hal.4.

⁵ Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Andi, 2007), hal.34.

penduduk yang tak terkendali lagi oleh upaya perencanaan keluarga, membanjirnya pengungsi dari negara-negara yang dilanda peperangan yang pada gilirannya menimbulkan problem-problem sosial pada negara yang mereka datangi, pencemaran akibat limbah industri, pergantian berbagai tata nilai yang serba cepat, munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi-keluarga-masyarakat, melunturnya tradisi-tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat dari kemajuan teknologi-industri-modernisasi, serta munculnya berbagai macam penyakit yang mengerikan dan sulit disembuhkan. Berdasarkan fenomena yang ada, maka timbul kegelisahan dan ketidaktentraman dalam masyarakat yang mengakibatkan beban psikologis yang nantinya akan terjadinya konflik atau pertentangan dalam batin. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan seperti kegelisahan, serta tidak puas, frustrasi, stres, depresi, kehilangan semangat hidup, kemudian muncullah berbagai penyakit psikosomatik dan perilaku yang mencerminkan ketidaktenangan dalam jiwanya. Keadaan seperti dinilai mengalami kekusutan mental atau gangguan mental yang berbahaya sehingga memerlukan terapi khusus. Apalagi pada zaman modern ini, banyak manusia yang mengalami stres, kecemasan, dan kegelisahan.⁶

Di Indonesia, berdasarkan data organisasi kesehatan dunia atau *world health organization* (WHO) yang dihimpun tahun 2005-2007 sedikitnya 50 ribu orang Indonesia melakukan bunuh diri. Itu baru data 2005-2007, bisa dibayangkan, pada 2011 sekarang pastinya mengalami peningkatan.

Untuk di Jakarta misalnya, data Polda Metro Jaya pada 2010 memperlihatkan bila setiap dua hari sekali ada orang melakukan bunuh diri. Data tersebut diperoleh dari data rata-rata jumlah orang bunuh diri di Jakarta. Di Ibukota, angka bunuh diri naik dari tahun ke tahun. Pada tahun 2009 kejadian bunuh diri mencapai 165 kasus. Pada 2010, angka

⁶ Depresi Tinjauan Psikologis, Op.Cit, hal.2

bunuh diri meningkat menjadi 176 kasus. Artinya setiap bulan ada 12-14 kasus bunuh diri atau setiap dua hari sekali ada orang yang bunuh diri di ibukota ini.

Bagi orang yang tinggal di Jakarta tentu akan sangat merasakan betapa Jakarta sungguh tidak ramah. Jakarta kota yang kejam. Data kemenkes tahun 2008, gangguan mental emosional di Jakarta lebih tinggi dari angka nasional. Gangguan mental untuk Jakarta 14,1 persen sedangkan nasional 11,6 persen. Padahal di kota inilah banyak orang mengejar impian. Banyak orang meninggalkan kampung halaman dan memilih hidup di Jakarta demi mimpinya. Maka tidak aneh bila orang bilang semua orang Jakarta hidup dalam ketergesaan mengejar mimpinya.⁷

Sedangkan gejala atau akibat stres yang dibicarakan di sini adalah gejala/ akibat yang negatif karena sering mengganggu kehidupan manusia. Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti: gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, radang sendi rheumatoid, alergi, gangguan kulit, pusing, sulit menelan, kejang otot, mudah lupa, terserang panik, insomnia, dan lain-lain. Ada berbagai cara untuk mengatasi stres telah memengaruhi fisik dan bahkan menimbulkan penyakit tertentu, peranan obat/ medikasi biasanya diperlukan. Namun obat itu sendiri kurang efektif untuk mengatasi stres dalam jangka panjang. Seringkali istirahat dan olahraga yang teratur disebut-sebut sebagai salah satu cara yang efektif mencegah dan menyembuhkan stres. Meditasi merupakan teknik yang mulai diminati sebagai salah satu cara mengatasi stres. Selain bisa mencegah stres, meditasi juga memiliki keuntungan lain seperti konsentrasi lebih tajam dan pikiran menjadi tenang. Pencegahan terhadap stres bisa dilakukan dengan mengubah sikap hidup. Orang yang terlibat lebih aktif dengan pekerjaan dan kehidupan masyarakat, lebih berorientasi pada tantangan dan perubahan, dan merasa dapat menguasai kejadian-kejadian

⁷ <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2011/10/24/174-juta-orang-alami-stres-dan-depresi/>
diakses pada tanggal 27 juni 2012 .

dalam hidupnya adalah orang yang tidak akan mudah terkena efek negatif stres. Sedangkan di dalam ajaran agama orang selalu disuruh untuk berfikir dan berkata dalam kebaikan, karena hal tersebut mempengaruhi diri kita.⁸

Dari realita tersebut maka dibutuhkan strategi baik dalam ruang lingkup makro ataupun mikro, Salah satu komunitas yang menawarkan strategi-strategi tersebut adalah Komunitas Seruling Bambu Nusantara yang keberadaannya telah cukup lama di Yogyakarta, yaitu bertempat di Taman Budaya Yogyakarta. Dari segi metode ada beberapa hal yang menarik dalam komunitas ini lebih menekankan pada tehnik olah rasa dan jiwa, disamping itu juga diberikan terapi meditasi melalui alat musik berupa seruling bambu. Di komunitas tersebut anggotanya diberikan motivasi dan kekuatan spirit untuk mengasah rasa dan kepekaan jiwanya, Karena pada dasarnya terdapat 2 pikiran manusia yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran tak hanya terkait pembagian secara fungsional tetapi juga pembagian berdasarkan aspek kesadaran. Umumnya manusia hanya memanfaatkan pikiran sadarnya yang memiliki kekuatan hanya 12 persen dari keseluruhan kekuatan pikirannya. Sadar inilah yang biasa kita maksud ketika menyebut seseorang menggunakan “otaknya”. Sedang yang 88 persen lainnya merupakan kekuatan bawah sadar yang secara umum hanya muncul dalam bentuk “perasaannya”.⁹

Di dalam Komunitas Seruling Bambu ini tidak hanya ditekankan pada kemampuan memainkan alat seruling bambu saja akan tetapi anggota juga diberikan pengasahan olah rasa dan jiwa. Hal ini dilakukan manakala anggota memainkan seruling selalu disuruh untuk ikut menghadirkan hati mereka, tidak hanya itu di Komunitas Seruling Bambu tersebut anggota mengasah jiwa dengan cara mengeluarkan sesuatu yang ada di dalam pikirannya melalui nada suara dari seruling tersebut, suara yang dihasilkan dari seruling

⁸ Makmuri Muchlas, *Stres dan Kepuasan Kerja*, (Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991), hal.46.

⁹ Sentanu Erbe, *Quantum Ikhlis*, (Jakarta: Elex Media Komputindo,2007), hal.96.

tersebut merupakan manifestasi atau hasil dari apa yang ada di dalam benak pikirannya baik tentang masalah ataupun kehidupannya.

Untuk mengkaji lebih dalam bagaimana strategi-strategi tersebut dilaksanakan, maka penulis akan membahas tentang strategi komunitas tersebut dalam upaya mengatasi stres yang merupakan salah satu metode pengasahan jiwa dan pengolahan rasa. Hal ini dinilai cukup efektif menurut penulis dan beberapa anggota dalam mengatasi ketegangan dan kegoncangan jiwa, hilangnya makna hidup, cemas dan sebagainya dengan mengaplikasikan dan mensistematisasi praktek-praktek tersebut dalam kerangka ilmiah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.) Bagaimana Strategi Intervensi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres anggota?
- 2.) Bagaimana Hasil Terapi di Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan diadakan penelitian ini adalah:

- 1.) Untuk menggambarkan Strategi mengatasi stres pada anggota di Komunitas Seruling Bambu Nusantara.
- 2.) Untuk menggambarkan hasil terapi yang dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu Nusantara kepada anggota yang mengalami stres.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini adalah:

- 1.) Kegunaan secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna memperkaya khasanah keilmuan kesejahteraan sosial khususnya dalam bidang psikoterapi stres.

2.) Kegunaan secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang berbagai alternatif mengatasi stres kepada masyarakat.

F. Kajian Pustaka

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan stres yang berhasil ditemukan oleh peneliti adalah diantaranya *Metode Terapi Terhadap Stres Di Yayasan Miftahul Husna Condong Catur* yang dilakukan oleh Ahmad al Mukarom (2003) dalam skripsi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari penerapan metode stres sebagai metode untuk mengatasi stres di yayasan Miftahul Husna Condong Catur Yogyakarta. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian Ahmad Al Mukarom ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan paradigma transformatif yang menggambarkan apa yang sedang berjalan dan ditujukan untuk mengetahui dampak dari kegiatan yang dilakukan dimana pengambilan data secara alami atau natural.

Jika melihat penelitian yang dilakukan Ahmad al Mukaram dengan yang dilakukan peneliti maka akan terlihat beberapa perbedaan. Perbedaan –perbedaan tersebut dapat dilihat dari objek penelitiannya, dimana penelitian yang dilakukan Ahmad al Mukaram bertempat di yayasan, sedangkan objek peneliti adalah di komunitas. Sedangkan subjek yang diteliti juga berbeda, Ahmad Al Mukaram mengambil subjek santri Yayasan Miftahul Husna Condong Catur sedangkan peneliti mengambil subjek anggota Komunitas Seruling Bambu Nusantara di Taman Budaya Yogyakarta.

Kemudian penelitian mengenai *Terapi Zikir untuk mengatasi stres (studi pada anak Panti Asuhan Al-Falah Borobudur Magelang)* yang dilakukan oleh Ndariasih (2004) dalam skripsinya. Dalam penelitiannya Ndariasih berusaha mengatasi stres dengan metode terapi zikir. Hal ini berbeda dengan peneliti yang lebih kompleks, dimana peneliti mengatasi stres juga dengan menggunakan meditasi dan olah rasa melalui perantara seruling bambu. Subjek yang diteliti juga berbeda, ndariasih mengambil subjek anak-anak Panti Asuhan Al- Falah Borobudur Magelang, sedangkan peneliti mengambil subjek anggota Komunitas Seruling Bambu di Taman Budaya Yogyakarta.

Sejauh ini peneliti justru menemukan beberapa penelitian tentang metode mengatasi stres di yayasan, seperti yang dilakukan oleh Ndariasih (2004) dalam skripsinya yang berjudul *terapi zikir untuk mengatasi stres (Studi pada anak Panti Asuhan Al-Falah Borobudur Magelang)*. Dalam penelitiannya, Ndariasih menggunakan metode terapi zikir untuk mengatasi stres di Panti Asuhan Al-Falah Borobudur Magelang.

Jika melihat penelitian yang dilakukan oleh Ndariasih dengan yang dilakukan peneliti maka ada perbedaan. Perbedaan-perbedaan tersebut dilihat dari focus untuk mengatasi stress pada peneliti lebih kompleks, ndariasih mengatasi stres dengan terapi zikir sedangkan skripsi pada peneliti menggunakan terapi meditasi dan olah rasa melalui perantara seruling bambu.

Dari beberapa referensi penelitian diatas beserta penjelasannya, peneliti menyimpulkan bahwa keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan. Peneliti benar-benar melakukan penelitian yang belum pernah dilakukan orang lain sebelumnya.

G. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan Stres dan Strategi Koping

a. Pengertian Stres

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Sementara itu, stres didefinisikan sebagai berikut:

1. Suatu stimulus kapasitas psikologi atau fisiologi dari suatu organisme.
2. Sejenis frustrasi, dimana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu atau dipersulit, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was dalam pencapaian tujuan.
3. Kekuatan yang ditetapkan pada suatu sistem berupa tekanan fisik dan psikologis yang ditujukan pada tubuh dan pada pribadi.
4. Suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Sedangkan menurut Lazarus dalam bukunya Lubis Namora, stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan.¹⁰

Menurut Hans Selye dalam bukunya Lubis Namora, seorang ahli fisiologi dan tokoh di bidang stres yang terkemuka dari universitas montreal, merumuskan stres sebagai berikut : stres adalah respon atau tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Manakala tuntutan tubuh itu berlebihan, maka hal ini

¹⁰ Lubis Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Yogyakarta: Kencana Prenada Media Group,2009), hal.17.

dinamakan *distress*. Tubuh akan berusaha menyalurkan rangsangan atau stres itu dalam bentuk penyesuaian diri. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengamalan stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dari energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu. Stres dibagi menjadi dua macam, yaitu Stres positif dan stres negatif. Stres positif adalah stres yang bisa memacu kita untuk melakukan hal-hal yang baik. Sedangkan stres negatif adalah stres yang bisa memacu kita untuk melakukan hal-hal yang buruk.¹¹

Selye dalam bukunya Ahmad Husain Asdie mengatakan bahwa respon individu terhadap sesuatu disebut sindroma adaptasi menyeluruh (*GAS, generalized adaptation syndrome*). Sesuatu yang dapat menimbulkan sindroma tersebut disebut faktor stres (*stressor*), yang dapat bersumber dari fisik-biologik, seperti: dingin, panas, sinar, suara bising, nyeri, dan polusi.¹²

Secara terus-menerus individu akan menilai tuntutan dan hambatan yang terdapat dalam lingkungan, serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tersebut. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya, maka stres akan muncul. Tuntutan yang secara umum dapat memunculkan stres dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk, yaitu:

1. Frustrasi

Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungannya, maupun dari diri individu.

2. Konflik

¹¹ Abdullah Hasan, *Where There Is a Problem There Is a Solution*, (Yogyakarta: Bhs Media,2009), hal.21.

¹² Ahmad Husain Asdie, *Stres, Penyakit Psikosomatis, Dan Aneka Cara Penyembuhannya*, Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Pada Fakultas Kedokteran UGM, (Yogyakarta,1997), hal.4.

Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternative akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya.

3. Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

b. Penyebab stres

Dalam kehidupan sosial, manusia tidak dapat lepas dari permasalahan yang ditimbulkan dari lingkungan sosialnya, sehingga ketika manusia tidak dapat melakukan adaptasi dan menanggulangi permasalahannya, maka akan terjadilah stressor psikososial, kemudian timbullah keluhan-keluhan kejiwaan. Penyebab stres itu bermacam-macam, misalnya: masalah perkawinan, problema orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, penyakit fisik, dan lain-lain. Yang mana apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengalami gangguan jiwa atau stres.¹³

c. Tahapan stres

Stres muncul biasanya secara bertahap, Menurut D. Robert J. Van Amberg dalam bukunya Dadang Hawari membagi stres dalam enam tahap, yaitu:

1) Stres Tahap 1

Tingkat stres paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat besar
- b. Penglihatan tajam

¹³ Djamaludin Ancok Dan Fuat Nashori, *Psikologi Islami* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,1994), hal.92.

- c. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

2) Stres Tahap II

Dalam tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari.

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi
- b. Merasa lelah sesudah bangun tidur
- c. Merasa lelah menjelang sore hari
- d. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan, kadang-kadang juga jantung berdebar
- e. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk
- f. Perasaan tidak bisa santai

3) Stres Tahap III

Pada tahap ini keluhan kelelahan semakin tampak, yang disertai gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Gangguan usus lebih terasa (diare)
- b. Otot-otot terasa lebih tegang
- c. Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d. Gangguan tidur
- e. Badan lemas, serasa mau pingsan.

4) Stres Tahap IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit

- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- d. Susah tidur, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- e. Perasaan negatif
- f. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- g. Perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan, tidak mengerti mengapa

5) Stres Tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV:

- a. Keletihan yang mendalam
- b. Untuk pekerjaan sederhana saja terasa kurang mampu
- c. Gangguan situasi pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya.
- d. Perasaan takut yang semakin menjadi, mimpi buruk.

6) Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan darurat. Tidak jarang para penderita pada tahapan ini dibawa ke ICCU, Gejala-gejala tahapan ini cukup mengerikan:

- a. Deburan jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b. Nafas sesak, megap-megap.
- c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
- d. Tenaga untuk hal-hal ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan (collaps).

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi

fisik maupun mental yang mengalami deficit terus-menerus, sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dari depresi.¹⁴

Sedangkan koping merupakan cara-cara yang digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Oleh karena itu meskipun koping menjadi bagian dari penyesuaian diri, namun strategi koping merupakan istilah yang khusus digunakan untuk menunjukkan reaksi individu ketika menghadapi tekanan/stres. Ada berbagai macam koping. Pendapat berbagai tokoh pun beragam. Ada yang menyebutkan istilah koping hanya untuk cara-cara mengatasi persoalan yang sifatnya positif. Koping yang negatif menimbulkan berbagai persoalan baru di kemudian hari, bahkan sangat mungkin memunculkan berbagai gangguan pada diri individu yang bersangkutan. Sebaliknya koping yang positif menjadikan individu yang semakin matang, dewasa dan bahagia dalam menjalani kehidupannya.¹⁵

Ada 2 macam koping jenis peredaan/ *palliation*:

a. Diarahkan pada gejala (*Symptom Directed Modes*)

Macam koping ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut.

Penggunaan obat-obat terlarang seperti narkotika, merokok, alkohol merupakan bentuk koping yang diarahkan pada gejala, namun cara ini bersifat negatif.

Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa, terapi musik untuk mengatasi ketegangan juga tergolong ke dalam *symptom directed modes* tetapi bersifat positif.

Meditasi adalah suatu tingkatan dimana terjadi kedamaian dan ketenangan dalam pikiran kita, diam namun sepenuhnya siaga. Manfaat utama dari meditasi adalah

¹⁴ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*,(Yogyakarta: PT. Dana Hakti Prima Yasa,1997), hal.51

¹⁵ Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya* , (Yogyakarta:Andi,2007), hal.68.

membawa kita secara nyata kedalam tingkatan kesadaran yang lebih tinggi yang akan membantu kita, yaitu:

- Meningkatkan kesehatan dan memperkuat sistem pertahanan tubuh.
- Menghilangkan stres, keterikatan, dan sifat kemarahan.
- Meningkatkan konsentrasi dalam sekolah maupun kerja.
- Melenyapkan segala hal negatif dan gaya hidup hedonis.
- Memperkuat rasa percaya diri dan keyakinan diri.
- Meningkatkan kemampuan berkomunikasi yang berguna dalam membangun hubungan dengan orang lain.
- Kebangkitan dari satu kesadaran yang lebih tinggi menuju sebuah dimensi kesadaran kolektif, di dalam tahap ini dapat merasakan secara nyata perasaan diri sendiri dan orang lain.¹⁶

b. Cara intrapsikis (*Intrapsychic Modes*)

Koping jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan-perengkapan psikologis kita, yang biasa dikenal dengan istilah *Defense Mechanism* (mekanisme pertahanan diri). Seperti: identifikasi, pengalihan, represi, denial, reaksi formasi, proyeksi, rasionalisasi/intelektualisasi, sublimasi, afiliasi/dukungan. Sedangkan jenis-jenis koping yang konstruktif atau positif (sehat) meliputi:

a) Penalaran

Yaitu penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternatif pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternatif yang dianggap paling menguntungkan. Individu secara sadar mengumpulkan berbagai

¹⁶ <http://go2psychology.blogspot.com/2012/01/manfaat-meditasi.html> diakses pada tanggal 2 januari 2013.

informasi yang relevan berkaitan dengan persoalan yang dihadapi, kemudian memilih alternatif yang paling menguntungkan dimana resiko kerugiannya paling kecil dan keuntungan yang diperoleh paling besar.

b) Objektivitas

Yaitu kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku. Kemampuan ini juga meliputi kemampuan untuk membedakan pikiran-pikiran yang berhubungan dengan persoalan dengan yang tidak berkaitan. Kemampuan untuk melakukan koping jenis objektivitas mensyaratkan individu yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya sehingga individu mampu memilah dan membuat keputusan yang tidak semata didasari oleh pengaruh emosi.

c) Konsentrasi

Yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

d) Humor

Yaitu kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan-persoalan yang sedang dihadapi, sehingga perspektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak dirasa sebagai menekan lagi ketika dihadapi dengan humor. Humor memungkinkan individu yang bersangkutan untuk memandang persoalan dari

sudut manusiawinya, sehingga persoalan diartikan secara baru, yaitu sebagai persoalan yang biasa, wajar dan dialami oleh orang lain juga.

e) Supresi

Yaitu kemampuan untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memberikan cukup waktu untuk menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif. Koping supresi juga mengandalkan individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi sehingga pada saat tekanan muncul, pikiran sadarnya tetap bisa melakukan control secara baik.

f) Empati

Yaitu kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain. Empati juga mencakup kemampuan untuk menghayati dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Kemampuan empati ini memungkinkan individu memperluas dirinya dan menghayati perspektif pengalaman orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi semakin kaya dalam kehidupan batinnya.

Pada dasarnya mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) terjadi tanpa disadari dan bersifat membohongi diri sendiri terhadap realita yang ada, baik realita yang ada di dalam (dorongan/impuls/nafsu). *Defense mechanism* bersifat menyaring realita yang ada sehingga individu yang bersangkutan tidak bisa memahami hakekat dari keseluruhan realita yang ada. *Defense mechanism* yang tidak disadari, akan dapat disadari melalui refleksi diri yang terus menerus.¹⁷

¹⁷ Siswanto, *Op.cit*, hal.65.

2. Tinjauan Tentang Strategi intervensi

Perubahan sosial terencana / strategi intervensi dalam ilmu kesejahteraan sosial pada dasarnya dapat dikelompokkan berdasarkan strategi intervensinya.

a. Strategi intervensi psikoterapi

Psikoterapi adalah suatu interaksi sistematis antara pasien dan terapis yang menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk membantu menghasilkan perubahan dalam tingkah laku, pikiran, dan perasaan pasien supaya membantu pasien mengatasi tingkah laku abnormal dan memecahkan masalah-masalah dalam hidup seorang individu. Dalam psikoterapi sendiri terdapat ruang lingkup individu maupun secara kelompok, untuk psikoterapi individu klien yang diterapi hanya dilakukan secara privat, sedangkan untuk psikoterapi kelompok proses dalam terapi dilakukan secara kelompok. Untuk proses pelaksanaan psikoterapi individu bersifat tertutup, sedangkan untuk psikoterapi kelompok sendiri bersifat terbuka.¹⁸

Berikut ini penjelasan tentang bentuk-bentuk strategi intervensi :

1. Strategi intervensi terapi individu

Konseling adalah salah satu tehnik dalam pekerjaan sosial dengan individu yang dikenal dengan nama metode *casework* atau terapi individu. Sebab dalam teknik ini pekerja sosial bekerja secara langsung berhadapan dengan klien berdasarkan relasi satu per satu. Inilah yang membedakannya dengan metode lain misalnya pengembangan masyarakat yang bekerja tidak secara langsung berhadapan dengan orang satu per satu. Namun demikian, bukan berarti antara yang satu lebih unggul dibandingkan dengan lainnya. Masing-masing mempunyai kelebihan. Konseling dapat dilakukan oleh siapa saja, oleh teman, tetangga, tukang cukur, pegawai bank, psikolog, guru atau profesi

¹⁸Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental jilid 1*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006),hal.336.

lainnya. Namun demikian, bukan berarti semua orang dapat melakukan konseling. Sebab orang dapat sukses melakukan konseling asalkan mempunyai pengalaman dan pendidikan yang memadai. Ini berarti keahlian konseling tidak secara tiba-tiba dapat dimiliki oleh seseorang, keahlian ini bukanlah magic atau mistik. Konseling adalah metode para profesional yang diperoleh melalui pendidikan formal ataupun pengalaman yang telah teruji. Konseling yang dilakukan tanpa adanya pendidikan dan pengalaman dapat mengarah kepada malpraktik, Pendidikan memberikan pengetahuan yang dapat menjadi pegangan pekerja sosial membuat keputusan yang tepat.¹⁹

2. Strategi intervensi terapi keluarga

Setiap masyarakat mempunyai sistem sosial terkecil yaitu keluarga. Di mana pun di dunia ini pasti memiliki sebuah institusi sosial yang disebut keluarga. Yang dimaksud keluarga adalah, “sekelompok orang yang dihubungkan oleh pernikahan, keturunan, atau adopsi yang hidup bersama dalam sebuah rumah tangga.”

Melakukan terapi terhadap keluarga sama pentingnya dengan melakukan terapi individu maupun masyarakat secara lebih luas. Melakukan terapi terhadap keluarga secara tidak langsung juga dapat menyembuhkan individu. proses intervensi terhadap keluarga dapat berperan sangat strategis terhadap proses penyembuhan masalah sosial yang dihadapi oleh anggota keluarganya. Keluarga adalah kehidupan yang sangat menentukan dalam perilaku seseorang. Seorang anak dididik dengan nilai-nilai sosial dari kecil hingga dewasa oleh institusi sosial terkecil dalam sosial yakni keluarga. Karena itu, tidaklah berlebihan apabila keluarga dianggap sebagai penentu baik dan buruk perilaku seseorang. Keluarga (orang tua) yang baik yang mendidik anak-anaknya dengan baik pula akan lahir generasi-generasi yang tidak berperilaku melenceng.²⁰

¹⁹ Rukminto Isbandi, *Intervensi Komunitas Pengembangan Masyarakat sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hal.62.

²⁰ Semiun Yustinus, *Kesehatan mental jilid 2*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal. 330.

3. Strategi intervensi terapi kelompok

Terapi kelompok adalah suatu pelayanan kepada kelompok yang tujuan utamanya untuk membantu anggota-anggota kelompok memperbaiki penyesuaian mereka, dan tujuan keduanya untuk membantu kelompok mencapai tujuan-tujuan yang disepakati oleh masyarakat. Dalam tradisi pekerjaan sosial, pengorganisasian kelompok banyak dipilih sebagai metode yang strategis dalam proses penyembuhan sosial. Penggunaan metode yang didasarkan kelompok inilah yang disebut sebagai terapi kelompok. Selain di barat, konsep terapi kelompok juga banyak diterapkan oleh lembaga pelayanan sosial yang ada di Indonesia. Selain murah dan efektif metode ini sangat strategis untuk membangun kepercayaan diri klien sedang mengalami masalah. Pada dasarnya, teori-teori yang digunakan dalam terapi kelompok tidak jauh berbeda dengan teori yang ada pada terapi individu maupun keluarga. Hanya saja yang membedakannya adalah pendekatan yang menggunakan kelompok sebagai sarana penyembuhannya. Pekerja sosial dapat memilih untuk menggunakan pendekatan kelompok atau individu tergantung kepada kebutuhannya. Meskipun dikenal murah dan efektif, pendekatan kelompok juga memiliki kelemahan. Anggota kelompok yang memiliki perbedaan masalah menyulitkan pekerja sosial untuk melakukan proses terapi, sekalipun masih dilakukan. Sedangkan apabila pekerja sosial menghendaki penggunaan pendekatan kelompok yang memiliki persamaan masalah justru akan mengalami kesulitan ketika anggota kelompok tidak kunjung memenuhi kuota. Namun demikian, terlepas dari segala kekurangannya terapi kelompok tetap strategis digunakan untuk penyelesaian masalah sosial.²¹

4. Strategi intervensi komunitas

²¹ Rukminto Isbandi, *Op.cit*, hal. 138.

Istilah komunitas menurut Mayo dalam bukunya Rukminto Isbandi mempunyai tiga tingkatan, ia menggunakan pembagian dari *Gulbenkian Report* pada tahun 1969 untuk mendukung argumennya. The Gulbenkian Foundation mengidentifikasi tiga tingkatan *Community Work* (Intervensi Komunitas) yang menggambarkan cakupan komunitas yang berbeda di mana intervensi komunitas dapat diterapkan:

1. *Grass root* ataupun *neighbourhood work* (pelaku perubahan melakukan intervensi terhadap kelompok masyarakat yang berada di daerah tersebut).
2. *Local agency* dan *inter-agency work* (pelaku perubahan melakukan intervensi terhadap organisasi payung di tingkat local, provinsi ataupun di tingkat yang lebih luas, bersama jajaran pemerintah yang terkait serta organisasi nonpemerintah yang berminat terhadap hal tersebut).
3. *Regional* dan *national community planning work* (misalnya, pelaku perubahan melakukan intervensi pada isu yang terkait dengan pembangunan ekonomi ataupun isu mengenai perencanaan lingkungan yang mempunyai cakupan lebih luas dari bahasan di tingkat local).²²

Terkait dengan isu pembangunan sosial dan pemberdayaan, maka dalam bidang pendidikan ilmu kesejahteraan sosial dikenal dua bentuk intervensi sosial yang dikembangkan guna meningkatkan taraf hidup masyarakat, intervensi di level tingkat mikro (individu, keluarga, dan kelompok) dan makro (komunitas dan organisasi). Intervensi di tingkat makro, merupakan bentuk intervensi dalam ilmu kesejahteraan sosial yang digunakan guna melakukan perubahan dan pemberdayaan pada tingkat komunitas dan organisasi. Sedangkan menurut Glen dalam bukunya Rukminto Isbandi membedakan tiga (3) pendekatan dalam *Community Practice*, yaitu: 'pengembangan masyarakat', 'aksi komunitas' dan 'pelayanan masyarakat'.

²² Rukminto Isbandi, *Op.cit.*, hal.117

Sedangkan menurut Glen dalam bukunya Rukminto Isbandi lebih menitikberatkan model intervensi ketiganya pada pendekatan ‘pengembangan pelayananan masyarakat’(*community services approach*). pendekatan ini sekurang-kurangnya mempunyai tiga perhatian utama, yaitu:

1. Mengembangkan layanan dan organisasi yang responsif terhadap kebutuhan masyarakat.
2. Memaksimalkan kesempatan masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan yang dilaksanakan organisasi.
3. Mendukung terciptanya kolaborasi antar beberapa organisasi guna memenuhi minat masyarakat.

Bila dilihat dari hal-hal di atas, maka terlihat bahwa pendekatan pelayanan masyarakat tidak saja dapat dilakukan secara langsung terhadap klien (*indirect services*), misalnya dengan melalui penguatan kapasitas dari tenaga manajemen pada suatu organisasi pelayanan masyarakat. Tetapi dapat juga memberikan pelayanan secara langsung terhadap klien (*direct services*), dengan menyediakan layanan – layanan yang dibutuhkan oleh masyarakat, dimana pendekatannya lebih mengarah pada *community care services*.

Dalam kaitan dengan pendekatan pelayanan yang tidak langsung pada klien (*indirect services*) peran yang dijalankan oleh pelaku perubahan lebih mengarah pada peran administrator dan educator yang mencoba mengembangkan kemampuan tenaga-tenaga manajemen dan tenaga pelaksana dari suatu organisasi (*organization capacity building*). Sedangkan dalam kaitan dengan pelayanan masyarakat yang bersifat langsung terhadap klien (*direct services*) peran yang dijalankan oleh pelaku

perubahan adalah lebih banyak sebagai ‘perantara’ atau ‘penyedia layanan’.²³ Dalam hal ini Komunitas Seruling Bambu lebih menitikberatkan pada pendekatan langsung.

5. Strategi intervensi Terapi lingkungan atau sosial

Terapi lingkungan atau sosial adalah program yang berusaha mengubah lingkungan rumah tangga dan lingkungan kerja pasien, dan dengan demikian dapat mengurangi stres. Peran lingkungan memberikan pengaruh besar terhadap klien yang mengalami stres/masalah.²⁴

6. Strategi intervensi terapi musik

Terapi musik merupakan sarana untuk memberikan situasi yang menyenangkan bagi pasien penyakit mental. Terapi musik telah dikenal sejak zaman Yunani kuno. Penelitian modern menunjukkan bahwa ada banyak kemungkinan untuk menerapkan secara lebih khusus berbagai bentuk musik dalam perawatan kesehatan mental. Pengaruh dari musik yang tidak berisik (tenang) adalah memberi ketenangan bagi pasien-pasien yang gempar, dan sebaliknya, pengaruh musik yang berisik (gaduh) bagi pasien-pasien yang depresif telah diakui sebagai terapi yang sangat bermanfaat bagi para pasien penyakit mental.²⁵

Menurut hasil penelitian, dikatakan bahwa terapi dengan menggunakan alat musik gesek dan alat musik tiup dapat menjangkau seseorang yang tampaknya sulit didekati atau klien yang mengalami kegagalan memori terhadap kata-kata atau gambar. Maka musik dipercaya sebagai esensi dari komunikasi nonverbal, sehingga banyak orang secara tanpa disadari memberikan respons positif khususnya terhadap musik-musik tertentu. Untuk itu maka hampir dapat dipastikan musik sangat *aplikabel* pada hal-hal nonverbal dan akan dengan mudah menstimuli klien. Terapi musik dalam berbagai model telah diaplikasikan bagi klien gangguan mental, gangguan otak, dan juga pengobatan terminal antara klien dengan keluarganya.

²³ Rukminto Isbandi, *Op.cit*, hal. 132.

²⁴ Semiun Yustinus, *Kesehatan mental jilid 2*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal.581.

²⁵ Semiun Yustinus, *Kesehatan mental jilid 3*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal.579.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Hidayat terhadap makna musik klasik seperti karya Mozart dan Bethoven, menegaskan bahwa musik klasik dapat dijadikan sarana efektif baik sebagai terapi yang dialami langsung untuk mengembangkan potensi pribadi dan sosial, maupun secara tidak langsung. Dalam artian menggunakan musik sebagai media penyampaian pesan. sebagai terapi, musik dapat digunakan untuk memperbaiki kesehatan fisik, interaksi sosial yang positif, mengembangkan hubungan interpersonal, ekspresi emosi secara ilmiah.

Terapi musik secara khusus mempunyai dampak yang sangat efektif, yaitu:

- 1.) Terapi musik menjadikan jalan keluar yang sangat positif bagi klien yang mengalami gangguan psikis, karena itu akan mempermudah komunikasi dan mendorong pasien untuk bekerja sama dalam proses penyembuhan.
- 2.) Telah banyak penelitian mengenai terapi musik terhadap remaja yang mengalami gangguan emosional, gangguan mental dan gangguan kemampuan belajar, setelah mereka mengikuti terapi musik gangguan emosional menjadi berkurang. Dalam hal ini seorang terapis musik juga menggunakan nyanyian untuk membantu anak belajar dan menanggulangi gangguannya.
- 3.) Pasien dengan gangguan saraf yang tidak dapat berbicara dan bergerak, pada akhirnya dapat bernyanyi dengan adanya intervensi dari musik yang didengarnya. Kekuatan musik sangat luar biasa karena kedua belahan *hemisfer* otak terlibat saat proses mendengarkan musik serta menyetatkan saraf respons dan tampak ada proses untuk berusaha walau kondisi *hemisfer* dalam kondisi rusak.²⁶

H. METODE PENELITIAN

Metode merupakan suatu cara bertindak menurut sistem aturan yang bertujuan agar kegiatan praktis terlaksana secara rasional dan terarah sehingga mencapai hasil yang

²⁶ Djohan, *Psikologi Musik*, (Yogyakarta:Galang Press, 2009), hal.242.

optimal.²⁷ Namun dalam arti yang lebih luas, istilah metodologi menunjuk kepada proses, prinsip serta prosedur yang kita gunakan untuk mendekati masalah dan mencari jawaban atas masalah tersebut.²⁸ Maka perlu kiranya penulis kemukakan bagaimana cara kerja penelitian dalam skripsi.

Penulis menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Bogna dan Taylor dalam bukunya Arif Furchan mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan analisa deskriptif juga berarti penelitian yang menggambarkan atau representasi efektif terhadap fenomena yang ada,²⁹ dan selanjutnya menganalisisnya.

Dari penjelasan di atas, tepatlah kiranya penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yang akan mampu mendeskripsikan secara mendalam terhadap sasaran penelitian.

1. Sumber data dan fokus penelitian

Sumber data utama dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara atau pengamatan berpartisipatif merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar, dan bertanya kepada beberapa anggota dan pengasuh. Wawancara pada dasarnya merupakan cara untuk memperdalam data yang diperoleh melalui pengamatan dan pertanyaan.³⁰ Di sini interview ditujukan kepada pengasuh Komunitas Seruling Bambu dan anggota Komunitas Seruling Bambu yang mengalami stres. Interview ini merupakan sumber informasi primer, disamping sebagai alat ukur untuk menilai kebenaran data (informasi), sehingga mereka dapat disebut informasi pokok atau *key informan*.³¹

²⁷ Anton Bakker, *Metode-metode Filsafat*, (Jakarta:Ghalia Indonesia,1986),hal.10

²⁸ Arif Furchan, *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*, (Surabaya:Usaha Nasional, 1992), hal.17.

²⁹ Winarno Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito,1998),hal.141.

³⁰ Dudung Abdurrahman, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta,2003),hal.57.

³¹ Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia,1997), hal.167.

Selain itu interview merupakan keseluruhan dari sumber informasi dapat memberikan data yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini yang menjadi sumber informasi diantaranya:

- a. Pengasuh Komunitas Seruling Bambu Nusantara.
- b. anggota yang mengalami stres.

Adapun yang menjadi fokus penelitian di sini adalah *copyng stres* dan strategi intervensi yang dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres pada anggota.

2. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang penulis gunakan untuk memenuhi dan memperoleh data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah:

a. Metode Interview

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara Tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara kepada anggota dari Komunitas Seruling Bambu Nusantara yaitu Imam, Yoga, dan juga pengasuh komunitas yaitu mas Agus Patoeb. Waktu penelitian sendiri dilakukan oleh peneliti pada saat sebelum dan sesudah latihan dilakukan. Disini peneliti menggunakan wawancara terbuka. Jadi, dalam penelitian kualitatif ini digunakan wawancara terbuka yang mana para subjeknya tahu bahwa mereka sedang diwawancarai dan mengetahui pula apa maksud dan tujuan wawancara tersebut, sedangkan peneliti memperoleh informasi dari Imam, Yoga, dan pengasuh komunitas tentang latar belakang masalah yang dihadapinya, proses dalam terapi yang dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu, dan juga hasil dari terapi yang dialami oleh Imam dan Yoga.

Interview di sini digunakan untuk mengumpulkan data-data yang berkenaan dengan metode terapi, khususnya berkenaan dengan *copyng stres* dan strategi intervensi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres pada anggota. Dengan begitu data-data tersebut nantinya memberikan penjelasan secara komprehensif. Disisi lain, data-data tersebut juga mempresentasikan relevansi strategi komunitas dalam mengatasi stres pada anggota secara efektif.³²

Disamping itu, penulis juga menggunakan wawancara tak terstruktur. Wawancara tak terstruktur merupakan wawancara yang berbeda dengan yang terstruktur. Cirinya kurang diinterupsi dan arbitrer. Wawancara semacam ini digunakan untuk menemukan informasi yang bukan baku atau informasi tunggal. Hasil wawancara semacam ini menekankan perkecualian, penyimpangan, penafsiran yang tidak lazim, penafsiran kembali, pendekatan baru, pandangan ahli, atau perspektif tunggal.

b. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu penelitian yang ditujukan pada penguraian dan penjelasan apa yang telah lalu melalui sumber-sumber dokumentasi.³³ Sumber-sumber dokumentasi dapat berupa catatan,transkrip, buku, notulen,agenda, dan sebagainya.³⁴ Metode ini penulis gunakan untuk melengkapi data sebelumnya yang didapat melalui interview. Alasan penggunaan metode ini karena dokumen merupakan catatan atau arsip yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya tidak membutuhkan banyak waktu dan energi serta dapat mengecek kembali informasi yang didapat interview secara langsung. Adapun dokumen yang penulis perlukan yaitu, gambaran keadaan setempat, seperti keadaan geografis dan hal-hal lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

³² *Ibid*,hal.234

³³ Winarno Surachmad, *Op.cit* , hal.133.

³⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Media,1993),hal.236.

c. Metode Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data melalui pengamatan dan pencatatan dengan sistematis terhadap data yang diselidiki.³⁵ Metode ini digunakan untuk mengamati secara langsung strategi yang digunakan oleh Komunitas Seruling Bambu pada anggota dalam mengatasi stres.

Adapun jenis observasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, yaitu peneliti turut ambil bagian dalam setiap kegiatan yang diteliti. Metode ini digunakan sebagai kelengkapan dan penguat data yang telah diperoleh melalui metode interview dan dokumentasi.

d. Analisis Data

Dalam menganalisa data yang telah terkumpul, penulis menggunakan deskriptif kualitatif, artinya penulis menggambarkan keadaan sasaran penelitian secara apa adanya. Sejauh mana yang penulis peroleh dari interview, dokumentasi dan observasi. Adapun langkah-langkahnya setelah data terkumpul kemudian di klasifikasikan. Setelah semua data masuk dalam klasifikasinya masing-masing, dilakukan pendekatan berfikir secara induktif, yaitu cara menarik kesimpulan mulai dari fakta-fakta khusus atau peristiwa kongkrit dan kemudian ditarik suatu generalisasi yang bersifat umum.

e. Pengecekan keabsahan data

Trianggulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik *trianggulasi* yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Denzin dalam bukunya Lexy J. Moleong membedakan empat macam *trianggulasi* sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori.

³⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hal. 35.

Trianggulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan berbeda dalam penelitian kualitatif. Hal itu dapat dicapai dengan jalan : (1) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara;(2) membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi; (3) membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu;(4) membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, orang pemerintahan;(5) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.³⁶

Teknik *trianggulasi* ini ialah dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamatan lainnya untuk keperluan kembali derajat kepercayaan data. Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kemlencengan dalam pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti melakukan tehnik *trianggulasi* yaitu mencocokkan antara hasil informasi dari pengasuh dengan informasi dari klien yaitu Imam dan Yoga.

Jadi *trianggulasi* berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan kata lain bahwa dengan *trianggulasi*, peneliti dapat *me-rechek* temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber, metode, atau teori . Dalam hal ini penulis/ peneliti mengambil info tentang proses *copyng stres* dan strategi intervensi dari klien / anggota dan pengasuh Komunitas Seruling Bambu Nusantara.

³⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda,2009),hal.330.

I. Sistematika Pembahasan

Supaya penulisan proposal skripsi atau penelitian ini menjadi lebih baik, runtut, tidak rancu, serta dengan mudah dapat dipahami, tentunya tidak lepas dari adanya sistematika pembahasannya adalah:

BAB I, pendahuluan berisikan penegasan Istilah, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II, membahas tentang gambaran umum lembaga yang berupa sejarah berdirinya Komunitas Seruling Bambu Nusantara, tujuan, visi dan misi, struktur anggota, keanggotaan dan pembinaan anggota, bentuk-bentuk aktivitas di Komunitas Seruling Bambu Nusantara.

BAB III, mengkaji tentang hasil penelitian/pembahasan yang berkaitan dengan strategi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres anggota, dan hasil terapi Komunitas Seruling Bambu Nusantara dalam mengatasi stres (*copyng stress*) pada anggota.

BAB IV, penutup yang berisi kesimpulan, saran, dan kata penutup.

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah penulis/ peneliti himpun dalam melakukan observasi dan wawancara kepada anggota dan pengasuh dari Komunitas Seruling Bambu Nusantara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Strategi yang dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu Nusantara untuk mengatasi stres anggota ada 2, yaitu yang pertama terapi musik dengan seruling bambu yang disertai meditasi, olah rasa dan jiwa, dan yang kedua menggunakan intervensi psikoterapi. Secara teoritis, umumnya psikoterapi merupakan instrument utama dan terapi musik sebagai pelengkap, sedangkan di Komunitas Seruling Bambu Nusantara psikoterapi sebagai pelengkap sedangkan terapi musik sebagai instrument utama. Hal ini bisa dilihat dari setiap terapi yang dilakukan banyak menggunakan musik seruling bambu sebagai medianya.

- a. Terapi musik seruling bambu

Media yang digunakan dalam terapi musik yang disertai meditasi, olah rasa dan jiwa pada anggota adalah dengan menggunakan musik seruling bambu. Meditasi yang dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu Nusantara ada 2 tahapan, yaitu meditasi ketenangan dan meditasi, olah rasa dan jiwa melalui media musik seruling bambu. meditasi ketenangan dilakukan kepada anggota dengan cara semua anggota diminta untuk duduk secara melingkar dan anggota diminta untuk fokus secara mendalam lalu dengan ketenangan satu per satu anggota diminta oleh pengasuh untuk mengeluarkan semua beban masalah yang ada di dalam pikiran dan hatinya lewat suara seruling

bambu secara jujur, sedangkan meditasi, olah rasa dan jiwa dilakukan untuk mengasah kepekaan hati anggota. Di dalam meditasi, olah rasa dan jiwa ini anggota diminta untuk duduk melingkar lalu mereka mereka mendengarkan suara musik seruling bambu sambil diberikan wejangan-wejangan oleh pengasuh disela-sela olah rasa tersebut. *Copyng stres* merupakan cara-cara yang digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Proses *copyng stres* yang dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu Nusantara merupakan jenis peredaan yang diberikan kepada anggota untuk mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan- tekanan dari masalah kehidupannya.

b. Intervensi psikoterapi

Intervensi psikoterapi dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu Nusantara secara individu, kelompok, dan lingkungan sosial. Intervensi psikoterapi individu dilakukan oleh anggota dengan cara *sharing-sharing* tentang masalahnya dengan pengasuh secara privat, kemudian pengasuh memberikan nasehatnya. Intervensi kelompok dilakukan oleh anggota dengan cara duduk melingkar lalu semua anggota mengungkapkan masalahnya masing-masing dengan kelompok anggota lain kemudian anggota lain memberikan saran atau masukan terhadap masalahnya tersebut. Sedangkan intervensi psikoterapi lingkungan sosial dilakukan dengan cara anggota memberikan pelayanan kepada masyarakat berupa melatih seruling bambu, dengan melatih dan mengajari masyarakat akan memberikan manfaat dari anggota sendiri.

2. Hasil terapi

Setelah mengikuti terapi meditasi, olah rasa dan jiwa dengan menggunakan media musik seruling bambu, anggota mengalami perubahan baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Secara fisik terapi meditasi, olah rasa dan jiwa menggunakan musik seruling bambu membuat berat badan menjadi naik karena pola makan menjadi lebih teratur, selain itu rasa pusing di kepala akibat stres yang di deritanya menjadi berkurang, sedangkan insomnia yang dulu dialami oleh anggota sekarang menjadi sembuh. Secara psikis anggota juga mengalami perubahan yaitu pikiran dan hati anggota menjadi lebih tenang dan damai. Sedangkan secara sosial anggota menjadi lebih percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan baik dengan anggota maupun dengan masyarakat.

B. SARAN

Berdasarkan data yang penulis peroleh melalui observasi dan wawancara kepada anggota, maka terdapat beberapa saran yang penulis berikan:

- a. Penyelenggaraan *copyng stres* lebih banyak dilakukan berdasarkan permintaan masyarakat, hal ini kurang dapat secara maksimal berkontribusi dalam meringankan stres yang dihadapi masyarakat. Hendaknya *copyng stres* dilakukan juga kepada masyarakat luas secara rutin agar stres / masalah yang dihadapi oleh masyarakat menjadi ringan.
- b. Jadwal rutin belum terlaksana secara konsisten, kegiatan kadang- kadang libur secara mendadak sehingga anggota banyak yang merasa kecewa. Hendaknya harus ada penjadwalan secara rutin tentang jadwal latihan terapi meditasi, olah

rasa dan jiwa karena menurut penulis penjadwalan kurang tersistematis dengan baik.

C. Kata penutup

Alhamdulillah, penyusun panjatkan segala Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT, dengan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Penyusun telah berusaha semaksimal mungkin demi kesempurnaan skripsi ini, namun penyusun sangat menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penyusun senantiasa mengharapkan saran dan kritik, guna kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penyusun berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan seluruh pembaca pada umumnya.

Daftar Pustaka

- Abdullah Hasan, "Where There Is a Solution", Yogyakarta: Bhs Media, 2009.
- Ali Fikri, "Kisah-Kisah Para Imam Madzhab", Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Anton Bakker, "Metode-metode filsafat", Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986.
- Ahmad Husain Asdie, "Stres, Penyakit Psikosomatis, Dan Aneka Cara Penyembuhannya, dalam pidato pengukuhan jabatan guru besar pada Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta, 1997.
- Arif Furchan, "Pengantar Metode Penelitian Kualitatif", Surabaya: Usaha Nasional, 1992.
- Dadang Hawari, "Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa", Yogyakarta: PT. Dana Hakti Primayasa, 1997.
- Djamaludin Ancok, "Psikologi Islami", Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994.
- Djohan, "Psikologi Musik", Yogyakarta: Galang Press, 2009.
- Dudung Abdurahman, "Pengantar Metode Penelitian", Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2003.
- Dokumentasi Komunitas Seruling Bambu Nusantara.
- Helminski Kabir, "Meditasi Hati", Bandung: Pustaka Hidayah, 2004.
- Koentjoroningrat, "Metode Penelitian Masyarakat", Jakarta: Gramedia, 1997.
- "Selamatkan dan Lestarkan Seruling Bambu", Koran Harian Jogja (Harjo), 15 April 2009.
- Lexy J. Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", Bandung: Rosda, 2009.
- Lubis Namora Lumongga, "Depresi Tinjauan Psikologis", Yogyakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009.
- Makmuri Muchlas, "Stres dan Kepuasan Kerja", Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991.
- Majalah Budaya Dwi Wulan (POCL Media), 9 April 2010.

- Raj Gupta Giri, "*Sosiologi Kesehatan Mental*", Bandung: Western Illinois, 2005.
- Rukminto Isbandi, "*Intervensi Komunitas Pengembangan Masyarakat Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat*", Jakarta: Rajawali Pers, 2008.
- Semiun Yustinus, "*Kesehatan Mental Jilid I*", Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Semiun Yustinus, "*Kesehatan Mental Jilid II*", Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Semiun Yustinus, "*Kesehatan Mental Jilid III*", Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Sentanu Erbe, "*Quantum Ikhlas*", Jakarta: Elex Media, 2007.
- Siswanto, "*Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya*", Yogyakarta: Andi, 2007.
- Suharsini Arikunto, "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*", Jakarta: Rineka Media, 1993.
- Sulaiman, "*Kekuatan Meditasi Dan Zikir*", Jakarta: Elex Media, 2007.
- Sutrisno Hadi, "*Metodologi Research Jilid II*", Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Taufik Nasution, "*Metode Menjernihkan Hati*", Bandung: Al Bayan Mizan, 2005.
- Winarno Surachmad, "*Pengantar Penelitian Ilmiah*", Bandung: Tarsito, 1998.
- Wirjana Bernardie R, "*Mencapai Manajemen Berkualitas*", Yogyakarta: Andi Dan Yayasan Anak Indonesia, 2007.
- <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2011/10/24/174-juta-orang-alami-stres-dan-depresi/>, diakses pada tanggal 27 Juni 2012.

PANDUAN WAWANCARA DAN OBSERVASI

Selama wawancara penulis mencoba untuk mengacu pada pedoman sebagai berikut:

- a.) Identitas anggota komunitas / klien yang mengalami stres yaitu Imam dan Yoga?
- b.) Problem apa yang sedang dihadapi oleh anggota Komunitas Seruling Bambu yaitu Imam dan Yoga?
- c.) Latar belakang masalah Imam dan Yoga?
- d.) Terapi yang diberikan kepada Imam dan Yoga untuk mengatasi stres ?
- e.) Bentuk-bentuk strategi intervensi yang dilakukan oleh Komunitas Seruling Bambu Nusantara untuk mengatasi stres Imam dan Yoga ?
- f.) Dampak terapi *copyng stres* yang diberikan oleh pengasuh kepada anggota Komunitas Seruling Bambu Nusantara yaitu Imam dan Yoga?
- g.) Proses terapi *copyng stres* yang dilakukan kepada Imam dan Yoga?
- h.) Media yang digunakan dalam *copyng stres* terhadap Imam dan Yoga?

DOKUMENTASI FOTO

a. Sharing- sharing antar anggota Komunitas Seruling Bambu Nusantara setelah melakukan olah rasa dan jiwa di Pendopo Ambarukmo



b. Foto Komunitas Seruling bambu yang berisi latihan olah rasa dan jiwa kepada anggota dan pelatihan kepada masyarakat umum.

A collage of photos showing people playing bamboo flutes (suling) and a banner for the Komunitas Suling Bambu Nusantara. The banner features the text: **KAMI SENANG** mengasah RASA dan mengolah kepekaan JIWA dengan **SULING BAMBU**. Below this, it says: **Yuk ! Gabung tiap SENIN SORE di Pendopo Ambarukmo Hotel atau SABTU SORE di serambi selatan Taman Budaya Yogyakarta, bareng Komunitas Suling Bambu Nusantara** memainkan dan mengajarkan! **untuk WNI semua usia, profesi dan agama** Informasi/Pendaftaran/sms : 0857 257 997 58. At the bottom, it says: Kunjungi & Simak Foto2 kegiatan Kami di FB : Komunitas Suling Bambu Nusantara / Blog : sulingbambu.tripod.com