

MODEL TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET DISABILITAS (PARALYMPIAN)

Oleh: Fu'adi, Faidillah kurniawan, Rumpis sudarko, Yunike Juniarti Fitria

ABSTRAK

abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui tipikal tempo musik dalam penyusunan model terapi musik untuk mengurangi tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet disabilitas (paralympian).

Penelitian ini merupakan penelitian Mix Method Kuantitatif Kualitatif. Populasinya terdiri dari beberapa unsur yaitu (1) atlet paralympic, (2) pelatih cabang olahraga paralympic, (3) pengurus induk organisasi paralympic yang sering dikenal dengan National Paralympic Committe (NPC) dengan total responden sejumlah 60 orang dengan menggunakan teknik sampling adalah total sampling.

Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan bahwa (1) 84,5% responden sangat menyukai musik dan 15,5% menyukai musik dengan perasaan biasa-biasa saja, (2) 64,5% responden menyukai tempo musik cepat (allegro) dan 35,5% responden menyukai tempo music lambat (Largo). Perasaan tenang akan muncul sesaat setelah mendengarkan lagu bertempo sedang atau lambat. Akan tetapi sebagian besar dari responden mengakui bahwa lagu dengan tempo yang cepat juga mampu memberikan semangat untuk bertanding. Dengan hasil ini maka variasi tempo lambat – cepat diperlukan untuk dijadikan rujukan. 84.6 % responden memilih melodi dan ritme yang sederhana untuk menenangkan perasaan mereka dan merasa tidak nyaman dengan alunan melodi maupun ritme yang rumit atau kompleks. Melodi dengan nada-nada tinggi kurang diminati sedangkan melodi dengan nada sedang dan rendah dipilih responden sebanyak 61%. Melodi dengan tangga nada Mayor (88.5%) lebih dominan bagi responden dibandingkan melodi dengan tangga nada minor.

Kata Kunci: *Tempo musik, terapi musik, tingkat kecemasan, atlet disabilitas.*