

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi adanya rasa aman dan nyaman dalam batin individu yang mencakup aspek psikologis, emosi, dan sosial, seseorang mampu mengatasi tekanan hidup, menyadari potensi dirinya, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Di Indonesia, isu ini semakin relevan karena kasus gangguan mental, khususnya kecemasan, terus meningkat. Individu dengan mental sehat biasanya memiliki emosi stabil, mampu beradaptasi, dan termotivasi untuk berkembang. Sebaliknya, gangguan mental dapat menghambat kemampuan berpikir, mengendalikan emosi, dan menjalin hubungan sosial. Hasil survei dari Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menyebutkan bahwa lebih dari sepertiga remaja (sekitar 15,5 juta remaja) di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, namun hanya 1 dari 3 remaja yang melakukan bimbingan konseling yang memadai. Hal ini menandakan banyak remaja masih rentan tanpa pendampingan yang memadai. Jenis gangguan mental sendiri beragam, mulai dari stres, depresi, kecemasan, bipolar, hingga skizofrenia (Nevid, Rathus, & Greene, 2014, hlm. 5), yang semuanya berdampak serius jika diabaikan. Oleh karena itu kesehatan mental dapat dipahami sebagai fondasi kesejahteraan psikologis yang menentukan kualitas hidup seseorang, baik dalam aspek sosial, akademik, maupun produktivitas.

Perhatian terhadap kesehatan mental juga telah diatur dalam berbagai regulasi nasional. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menegaskan bahwa setiap orang berhak memperoleh pelayanan kesehatan jiwa yang bermutu, aman, dan terjangkau. Selain itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 77 Tahun 2015 juga menekankan pentingnya upaya

promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan jiwa masyarakat melalui kegiatan edukasi, pemberdayaan, serta dukungan sosial di tingkat keluarga dan komunitas. Kebijakan tersebut sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menegaskan bahwa pendidikan tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan potensi peserta didik secara utuh, termasuk aspek mental, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, negara telah memberi landasan secara yuridis bagi pengembangan kegiatan edukatif dan sosial yang mendukung kesehatan mental remaja.

Salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja dan mahasiswa adalah kecemasan berlebih atau anxiety disorder. Kecemasan berlebih adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan gelisah berlebihan tanpa sebab jelas, yang sering disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, sulit tidur, dan kesulitan berkonsentrasi (Nevidet al., 2014). Data Riskesdas Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%. Penelitian terbaru oleh Jannah, Munawaroh, dan Eva (2025) menemukan bahwa sekitar 33,6% mahasiswa di Indonesia mengalami kecemasan, baik ringan maupun berat. Kondisi ini berdampak pada turunnya kepercayaan diri, terhambatnya komunikasi sosial, hingga penurunan prestasi akademik. Dengan demikian, anxiety disorder merupakan masalah serius yang perlu penanganan segera, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa.

Salah satu kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental adalah remaja dan mahasiswa. Masa remaja dan awal dewasa merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga rentan menimbulkan stres maupun kecemasan (Hurlock, 2011 hlm. 207). Pada mahasiswa, kecemasan sering berkaitan dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pencarian jati diri. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan ini dapat mengarah pada social anxiety disorder yang berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, terhambatnya komunikasi, dan terganggunya prestasi akademik (Ningrum, 2020 hlm. 13). Gangguan kecemasan berdampak luas pada kehidupan

individu, mulai dari kesehatan psikologis, fisik, motivasi belajar, hingga interaksi sosial. Penelitian di Universitas Bali Internasional menemukan bahwa mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akibat tuntutan akademik dan adaptasi sosial cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Hamdani, 2022 hlm. 25). Kondisi ini dapat menghambat prestasi akademik sekaligus perkembangan sosial remaja dan mahasiswa. Maka dari itu, kecemasan merupakan salah satu masalah mental yang paling sering dialami berbagai kelompok masyarakat. Upaya penanganannya beragam, mulai dari pengobatan medis hingga pendekatan non- obat seperti psikoterapi, konseling, dukungan sosial, relaksasi, dan kegiatan budaya. Salah satu alternatif yang kini berkembang adalah pemanfaatan musik sebagai media terapi.

Sejak zaman dahulu, musik telah diyakini memiliki kekuatan untuk memengaruhi suasana hati dan emosi manusia. Dalam berbagai kebudayaan, musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan saja, tetapi juga sebagai media ritual, pendidikan, bahkan pengobatan tradisional. Jamalus, dalam Santosa (2019, hlm. 45) mendefinisikan musik sebagai karya seni yang terbentuk dari perpaduan melodi, harmoni, ritme, dan timbre yang tersusun secara teratur. Definisi ini menegaskan bahwa musik merupakan fenomena yang kompleks, melibatkan keteraturan bunyi dan irama yang mampu membangkitkan respon emosional kepada para pendengar. Keberagaman jenis musik, mulai dari klasik, pop, jazz, rock, hingga musik tradisional yang kaya ini menunjukkan fleksibilitas fungsi dan kebermanfaatannya musik dalam kehidupan manusia. Dengan cakupan fungsi yang luas, musik dapat dipahami sebagai seni universal yang tidak hanya bernilai estetis, tetapi juga memberikan dampak psikologis, sosial, dan bahkan fungsi penyembuhan yang signifikan.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, musik mulai digunakan secara lebih sistematis dalam bidang kesehatan. Seperti halnya di beberapa tempat sekarang menjadikan musik sebagai sarana terapi untuk pasien yang telah menjalani operasi. Jadi terapi musik kini diakui sebagai inovasi ilmiah yang mampu membantu individu mencapai tujuan kesehatan fisik, emosional, kognitif, maupun sosial. Menurut American Music Therapy Association (2019), terapi musik melibatkan aktivitas mendengarkan, memainkan instrumen atau alat musik,

menciptakan komposisi dan alunan musik, hingga bergerak mengikuti alunan musik tersebut untuk membantu individu memperoleh keseimbangan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektivitas untuk menurunkan tingkat stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur (Suryani, 2019 hlm. 47).

Temuan empiris di Indonesia turut mendukung peran terapi musik. Sebagai contoh, penelitian di Universitas Muhammadiyah Sukabumi membuktikan bahwa terapi musik efektif menurunkan tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa keperawatan yang sedang menghadapi tekanan akademik (Sutikno & Rahayu, 2023 hlm. 36). Penelitian lain di Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa musik terapi membantu pelepasan perasaan emosional, memperbaiki suasana hati, serta mendukung penyelesaian konflik batin (Saragih, 2021 hlm. 25). Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa musik bukan hanya sekadar hiburan pasif, tetapi juga dapat menjadi media aktif untuk mencapai keseimbangan emosional dan kesehatan mental yang baik.

Menariknya, potensi musik ini tidak hanya terdapat pada musik modern. Musik tradisional juga memiliki nilai terapi atau penyembuhan yang mendalam, terutama karena adanya kedekatan emosional antara masyarakat dengan budaya musik daerahnya. Suryani (2019, hlm. 20) menegaskan bahwa musik tradisional dengan tempo lambat dan harmoni lembut dapat menstimulasi sistem limbik pada otak, bagian yang berfungsi mengatur emosi, sehingga efektif menurunkan kecemasan. Maka, musik tradisional tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi budaya, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai inovasi kesehatan non-farmakologis atau tanpa menggunakan obat-obatan medis.

Musik tradisional Sunda, seperti kacapi, suling, gamelan, tarawangsa, rebab, gambang, hingga angklung, memiliki ciri khas nada atau laras seperti laras degung atau pelog, laras madenda, dan laras salendro yang mampu menghadirkan suasana rileks, tenang, ceria, maupun kontemplatif sesuai dengan budaya daerahnya. Struktur musiknya yang lembut dapat menstimulasi emosi pendengar, menciptakan kedamaian, dan membantu keseimbangan batin (Rahyono, 2017 hlm. 122). Sebagai warisan budaya yang kaya akan nilai filosofis dan estetika, musik tradisional Sunda

berfungsi sebagai hiburan, pendidikan, ritual, maupun sarana spiritual. Selain itu, musik tradisional Sunda juga berpotensi menjadi media refleksi diri dan terapi untuk mendukung kesehatan mental, khususnya dalam mengatasi kecemasan berlebih (anxiety disorder).

Hubungan antara musik tradisional Sunda dengan kesehatan mental semakin relevan di era modern ini ketika masyarakat menghadapi tekanan hidup yang tinggi. Musik tradisional tidak hanya melestarikan identitas budaya, tetapi juga dapat dijadikan sebagai inovasi alternatif dalam mengatasi gangguan kecemasan, baik pada remaja maupun mahasiswa. Melalui aktivitas mendengarkan atau memainkan musik tradisional, individu memperoleh kesempatan untuk menyalurkan emosi, menenangkan pikiran, sekaligus memperkuat rasa kebersamaan dalam lingkungannya. Rosidi (2018, hlm. 9) menegaskan juga bahwa musik tradisional mampu menjadi sarana kolektif yang menghubungkan individu dengan lingkungan sosialnya, sehingga memperkuat ikatan emosional dan sosial.

Maka dari itu, terapi musik tradisional Sunda dapat dipandang sebagai inovasi yang mengintegrasikan aspek budaya dan kesehatan. Di satu sisi, praktik ini melestarikan warisan budaya lokal yang semakin tergerus oleh modernisasi. Di sisi lain, musik tradisional Sunda memberikan solusi non-farmakologis yang terjangkau, mudah diakses, serta minim efek samping dalam membantu individu mengatasi kecemasan. Kedua potensi inilah yang menjadikan terapi musik tradisional Sunda relevan untuk dikembangkan lebih lanjut, baik dalam penelitian akademik maupun dalam penerapan praktis di masyarakat.

Regulasi nasional juga memberikan perhatian terhadap pelestarian dan pengembangan seni serta budaya tradisional sebagai bagian dari pembangunan karakter bangsa. Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2017 tentang Pemajuan Kebudayaan menegaskan bahwa kebudayaan merupakan investasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkarakter, kreatif, dan berdaya saing. Dalam Pasal 5 undang-undang tersebut dijelaskan bahwa pemajuan kebudayaan meliputi perlindungan, pengembangan, pemanfaatan, dan pembinaan terhadap objek pemajuan kebudayaan, termasuk seni musik tradisional. Selain itu, Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2010 tentang Cagar Budaya dan Peraturan Pemerintah

Nomor 87 Tahun 2021 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2017 turut menekankan pentingnya peran masyarakat dalam pelestarian dan pengembangan kebudayaan melalui kegiatan edukatif, kreatif, dan partisipatif. Hal ini memberikan dasar hukum yang kuat bagi lembaga sosial, yayasan, maupun komunitas seni untuk mengembangkan kegiatan berbasis budaya sebagai sarana pendidikan dan pemberdayaan masyarakat.

Salah satu kelompok yang aktif dalam upaya ini adalah Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar, sebuah yayasan yang berdiri pada tahun 2016 di Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya. Asta Mekar bergerak di bidang pengembangan kebudayaan atau seni tradisional, pendidikan nonformal, dan juga di bidang sosial. Sesuai tujuannya, Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar ini tidak hanya berfokus pada pelestarian seni, tetapi juga melakukan inovasi dengan mengembangkan program musik terapi Laras Jiwa yang berkaitan dengan kesehatan, kesenian dan sosialnya. Program tersebut memadukan instrumen musik Sunda dengan pendekatan terapi untuk membantu individu, khususnya remaja, dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Kegiatan musik terapi laras jiwa yang berbasis pada musik tradisional bukan hanya memiliki nilai terapeutik dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga merupakan wujud nyata pelaksanaan kebijakan pemajuan kebudayaan di tingkat masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pendidikan masyarakat berbasis budaya lokal, di mana seni dan tradisi digunakan sebagai media pembelajaran sosial dan emosional yang memperkuat identitas serta kesejahteraan psikologis individu.

Dalam menciptakan karya musik tradisional untuk kesehatan mental ini Asta Mekar terinspirasi dari tokoh seniman Calung Tarawangsa Abah Oman yang berasal dari Desa Cigelas, Kecamatan Cibalong, Kabupaten Tasikmalaya. Yaitu grup seni tradisional sunda yang memiliki laras atau nada khasnya yaitu laras lindu. Yang kini masih aktif dalam upaya pengobatan non-farmakologis di lingkungannya meskipun para nayaga atau para pemain musiknya sudah berusia lanjut. Diceritakan oleh Abah Oman tentang beberapa tetangganya yang sakit dan telah beberapa kali diobati secara medis namun tidak kunjung sembuh, kemudian orang yang sedang sakit tersebut dianjurkan oleh tokoh masyarakat setempat untuk “meuncit

tarawangsa” yang berarti memainkan kesenian musik tradisional calung tarawangsa di depan orang yang sedang sakit tersebut. Setelah “meuncit tarawangsa” kondisi orang yang sedang sakit tersebut membaik dan sembuh dalam beberapa hari. Metode terapi “meuncit tarawangsa” ini menjadi dasar pemikiran bagi Asta Mekar sebagai pendekatan alternatif yang efektif untuk merancang konsep terapi musik yang berasal dari kesenian alat musik tradisional yang bernama Laras Jiwa.

Inovasi terapi Laras Jiwa dari Sanggar Seni Asta Mekar ini merupakan upaya menggabungkan kekayaan musik tradisional Sunda dengan metode musik terapi. Program ini dirancang bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan psikologis melalui pemilihan nada, ritme, dan irama yang sesuai untuk menangani kecemasan berlebih. Di Jawa Barat, musik tradisional Sunda seperti gamelan degung juga diteliti memiliki pengaruh terhadap respon fisiologis manusia, termasuk menurunkan tekanan darah yang berhubungan dengan stres (Sulastri & Nurhayati, 2022 hlm. 44). Dengan demikian, musik tradisional Sunda tidak hanya berfungsi sebagai warisan budaya, tetapi juga memiliki potensi besar untuk diaplikasikan sebagai media terapi kecemasan berlebih. Namun, kesadaran masyarakat Indonesia terhadap potensi musik tradisional sebagai sarana terapi masih relatif rendah. Musik tradisional seringkali dipandang kuno, kurang relevan dengan kehidupan modern, dan hanya sebatas hiburan dalam upacara adat ataupun acara hiburan lainnya (Rosidi, 2018 hlm. 58). Padahal, musik tradisional Sunda memiliki karakteristik laras dan ritme yang menenangkan, sehingga berpotensi besar dimanfaatkan sebagai media terapi untuk mengatasi kecemasan tinggi (anxiety disorder). Selain itu, salah satu tantangan yang dihadapinya adalah para pengelola memiliki waktu kesibukan yang berbeda sehingga berpengaruh pada berjalannya program. Berdasarkan hasil wawancara, sebanyak 34 orang remaja mengikuti kegiatan pagelaran musik terapi ini. Dan dari 34 orang remaja tersebut yang semula mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi, setelah mengikuti proses pagelaran musik terapi ini menjadi kecemasan rendah. Dari 34 orang remaja tersebut, peneliti menentukan 3 orang remaja untuk menjadi informan pada penelitian ini, karena ketiga orang tersebut dianggap paling aktif selama proses pagelarannya.

Fenomena ini menjadi relevan ketika dikaitkan dengan kondisi remaja dan mahasiswa yang rentan terhadap gangguan kecemasan, baik dalam bentuk kecemasan sosial maupun kecemasan akademik. Penelitian di Universitas Siliwangi menunjukkan bahwa mahasiswa Kesehatan Masyarakat angkatan 2019 memiliki tingkat stres akademik yang cukup tinggi akibat beban tugas, tuntutan nilai, dan ekspektasi diri (Rahmawati, 2022 hlm. 39). Penelitian lain di Universitas Siliwangi menemukan bahwa kecemasan mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi juga cukup signifikan, meskipun tidak selalu berhubungan langsung dengan hasil pembelajaran (Nurdiansyah, 2021 hlm. 46). Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Siliwangi sebagai bagian dari generasi muda menghadapi tantangan nyata terkait kecemasan, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Maka dari itu peneliti menemukan beberapa permasalahan diantaranya yaitu meningkatnya kasus kecemasan sosial di kalangan remaja dan mahasiswa serta menuntut adanya kesesuaian dengan konteks sosial dan budaya mereka. Kemudian rendahnya kesadaran masyarakat terhadap nilai musik tradisional membuat kesenian tradisional sunda semakin terpinggirkan, padahal memiliki potensi besar salah satunya sebagai sarana pengobatan atau terapi. Mana penelitian berjudul “Upaya Pengelola Yayasan dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja melalui Musik Terapi Laras Jiwa” menjadi relevan untuk dilakukan karena dapat memberikan alternatif solusi berbasis budaya lokal bagi permasalahan kesehatan mental remaja sekaligus memperkuat upaya pelestarian seni tradisional Sunda di tengah tantangan modernisasi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Upaya Pengelola Yayasan dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Melalui Program Musik Terapi Laras Jiwa?.

### **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari potensi kesalahpahaman dan penafsiran yang tidak tepat oleh pembaca akibat penggunaan berbagai istilah dalam penelitian ini, diperlukan definisi operasional yang jelas. Definisi ini berfungsi untuk memperjelas makna istilah sehingga tidak terjadi kebingungan dalam menentukan alat pengumpulan data. Oleh karena itu, penulis akan menjelaskan secara rinci beberapa istilah yang akan digunakan dalam penelitian ini.

#### **1.3.1 Upaya Pengelola Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar**

Dalam hal ini, upaya berarti usaha yang dilakukan secara sadar untuk mencapai suatu tujuan. Dalam hal ini, upaya akan diteliti adalah tentang bagaimana pengelola yayasan dalam mengurangi kecemasan sosial melalui musik terapi laras jiwa yaitu mulai dari memproduksi musik, kemudian mengukur kecemasan dari peserta atau pasien menggunakan GAD-7, kemudian upaya ketika pelaksanaannya yang mencakup beberapa kegiatan, diantaranya nyeker, susuci, nyeuseup jagat, nira ceremony, proses terapi musik, bersosialisasi dan mengukur kembali tingkat kecemasannya. Kemudian pengelola adalah sekumpulan orang atau beberapa orang dalam suatu organisasi atau komunitas yang berfungsi untuk mengurus dan mengelola organisasi atau komunitas tersebut. Pengelola bertanggungjawab pada setiap proses kegiatan dari mulai pendampingan sampai pagelaran musik terapi laras jiwa, dengan masing-masing tugasnya yaitu tim manajerial, tim pemusik (nayaga), dan tim pendamping peserta. Serta Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar adalah sebuah yayasan yang bergerak di bidang pengembangan kebudayaan atau seni tradisional, pendidikan nonformal, dan juga di bidang sosial. Berdiri pada tahun 2016 di Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya. Juga mempunyai tujuan untuk melestarikan seni tradisional dengan inovasi. Salah satu bentuk dari inovasi tersebut adalah mengembangkan musik tradisional menjadi sarana terapi untuk mengatasi kecemasan sosial remaja.

#### **1.3.2 Kecemasan Sosial Remaja**

Kecemasan sosial remaja adalah perasaan khawatir, tidak nyaman, tegang, tidak percaya diri, dan takut berlebihan ketika berada di lingkungan sosial yang dialami oleh orang yang berusia dari usia 10 hingga 24 tahun. Kecemasan sosial ini

berdampak terganggunya aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan situasi sosial seperti berinteraksi dengan teman, orang tua, keluarga, guru maupun dosen dan bahkan berpengaruh pada prestasi akademik.

### **1.3.3 Musik Terapi Laras Jiwa**

Musik terapi laras jiwa adalah musik terapi yang diproduksi oleh Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan sosial padaremaja dengan petunjuk dari para ahli musik tradisional Sunda dan produser musik serta dari dokter ahli saraf dan psikiater. Musik ini menggunakan alat musik tradisional sunda, seperti gamelan, kacapi, suling, tarawangsa, calung, gambang dan rebab yang memiliki nada atau laras degung, madenda, salendro dan lindu. Serta diberikan sugesti positif oleh ahli hypnotherapy.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Upaya Pengelola Yayasan Sanggar Seni Asta Mekar dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Melalui Program Musik Terapi Laras Jiwa.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan masyarakat, khususnya mengenai penerapan musik terapi berbasis budaya lokal sebagai pendekatan non-farmakologis dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Dan memperluas pemahaman teoretis mengenai bagaimana proses edukasi berbasis budaya dapat menjadi sarana pembelajaran sosial dan emosional yang efektif bagi remaja.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas perspektif teoretis bahwa kesenian tradisional tidak hanya bernilai estetis, tetapi juga memiliki fungsi psikoterapeutik yang relevan dalam konteks sosial dan mental remaja.
- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan teori baru mengenai integrasi antara seni tradisional, psikologi, dan kesehatan, yang

menempatkan budaya lokal sebagai sumber daya terapi dan pemberdayaan mental.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi lembaga seni, tenaga pendidik, maupun praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan model terapi berbasis seni tradisional yang aplikatif bagi remaja. Dan juga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar dan media edukasi dalam kegiatan pembelajaran nonformal, pelatihan, maupun penyuluhan tentang kesehatan mental berbasis budaya.
- b. Melalui hasil penelitian ini, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami nilai penyembuhan dari musik tradisional Sunda, sehingga mendorong pelestarian budaya sekaligus peningkatan kesejahteraan mental.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu menginspirasi pengelola seni dan instansi terkait untuk menciptakan kolaborasi lintas bidang antara seni, pendidikan, dan kesehatan guna memperkuat program pemberdayaan masyarakat melalui terapi musik Laras Jiwa.