







Hasil penelitian yang penulis lakukan mendukung teori bahwa perbaikan produksi hormon melatonin dalam tubuh melalui treatment warna ungu dan musik terkait dapat membantu penderita insomnia. Hal tersebut mungkin juga dipengaruhi oleh penyusunan metode terapi yang meliputi jenis kombinasi terapi warna dan musik, jumlah sesi treatment, tingkatan ataupun kualitas treatment, dan beberapa hal lain yang terkait dalam penyusunan metode terapi.

Selama proses penyusunan metode dan persiapan terapi, penulis berupaya menyusun modul treatment berdasarkan literatur yang memuat tentang terapi musik dan warna, konsultasi dengan penulis artikel dalam *website* terapi warna di internet, yakni dr.Yuda Turana di Jakarta, dan beberapa artikel lepas baik di majalah, tabloid, koran maupun internet.

Penulis tidak berhasil menemukan tempat praktek seperti salon, *spa*, klinik, dan lembaga yang mengelola treatment terapi warna dan musik secara bersamaan untuk dijadikan pertimbangan penyusunan metode terapi yang efektif. Hasil pencarian penulis dalam studi literatur juga tidak dapat menemukan studi tentang pemberian treatment warna dan musik terhadap penderita insomnia secara sistematis dan terinci, dalam hal ini tentang bagaimana pelaksanaan, alat yang dibutuhkan, berapa lama jumlah sesi yang dibutuhkan. Dengan demikian informasi yang berhasil diperoleh, berusaha dirangkum oleh penulis semaksimal mungkin untuk penyusunan metode terapi yang diharapkan dapat membawa pengaruh secara efektif dengan memperhitungkan segala keterbatasan penulis dan sarana yang tersedia.

Berikut ini adalah beberapa faktor dalam metode terapi yang menurut penulis berpengaruh terhadap hasil penelitian ini :

1. Waktu pelaksanaan

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, adanya ketidaktepatan jadwal kehadiran subyek menimbulkan terjadinya antian subyek penelitian yang akan menerima treatment. Sehingga jadwal yang telah diatur sedemikian rupa oleh penulis, beberapa kali harus berubah akibat subyek datang terlambat, ataupun terlalu pagi. Upaya pengaturan waktu dilakukan untuk menjaga konsentrasi dan ketenangan subyek yang menjalani treatment.

2. Durasi / jumlah sesi treatment

Berdasarkan metode yang disusun, treatment diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 1x15 menit yakni pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Jumlah sesi pemberian treatment dapat diperpanjang sesuai dengan kebutuhan tiap-tiap subyek berdasarkan tingkatan kasusnya untuk menghasilkan perubahan seperti yang diharapkan. Oleh sebab itu menurut hemat penulis, hasil treatment akan memberi pengaruh yang maksimal jika diberikan lebih lama sesuai dengan kebutuhan subyek.

3. Tempat pelaksanaan

Dilaksanakannya treatment dalam ruangan yang tidak kedap suara menyebabkan suara-suara diluar ruangan dapat terdengar oleh subyek yang sedang menjalani treatment. Pada saat-saat tertentu laboratorium tempat penelitian dilaksanakan secara aktif digunakan sebagai tempat praktikum dalam perkuliahan mahasiswa sehingga pada beberapa sesi

treatment mahasiswa-mahasiswa diluar ruangan treatment tidak dapat dicegah keluar masuk dan menimbulkan suara meski penulis berupaya menuliskan papan peringatan “Harap Tenang, Ada Terapi”.

Ruang terapi berada tepat diatas kantin kampus, sehingga subyek yang mendapatkan jadwal terapi bersamaan dengan jam makan siang akan mendengarkan suara gaduh dibawah gedung meski ruangan berada dalam gedung lantai dua.

### V.B.2. Respon Terhadap Terapi

Pengaruh treatment yang diberikan dalam terapi bergantung pula pada respon individu terhadap treatment yang dijalani, beberapa ditentukan oleh :

#### 1. Familier atau tidaknya treatment

Perasaan nyaman yang timbul pada subyek saat menjalankan treatment sangat penting untuk dapat berpengaruh terhadap respon subyek. Untuk itu suasana ruang terapi diupayakan penulis untuk dapat dirasakan nyaman mungkin bagi pasien.

Sebagai contoh, sebelum treatment dimulai ruang terapi warna yang berisi dipan/ kasur, atas permintaan subyek, penulis menyediakan bantal, dan lampu *blacklight* sebagai piranti treatment diatur sesuai dengan postur tubuh pasien agar tepat sasaran dan tetap merasa nyaman. Demikian pula pada treatment yang menggunakan musik, volume suara musik disesuaikan dengan keinginan masing-masing subyek, sebelum treatment dimulai

instruktur akan membantu subyek membantu subyek merasa nyaman selama terapi berlangsung.

## 2. Preferensi musik

Preferensi musik atau pilihan musik seseorang juga mempengaruhi responnya terhadap musik. Preferensi mengarah pada pilihan atau kesukaan seseorang akan jenis musik tertentu. Seseorang yang menyukai jenis musik yang sedang didengarnya cenderung akan lebih merespon terhadap musik tersebut dibandingkan orang yang tidak menyukai musik tersebut (Davies, 1978).

Dalam penelitian ini, tampak terdapat beberapa perbedaan di antara subyek-subyek penelitian. Subyek penelitian kelompok treatment terapi musik yang menyatakan menyukai jenis musik dan merasa nyaman dalam ruang terapi, dalam analisis kualitatif menunjukkan peningkatan respon lebih besar daripada mereka yang menganggap musik sebagai treatment biasa tanpa disertai rasa suka.

Dalam literatur yang dibaca penulis, ada beberapa alternatif pilihan musik yang bisa dipilih, bahkan segala jenis musik dengan catatan berada dalam nada dasar yang sama dan sesuai dengan terapi warna yang dibutuhkan (terapi musik dengan nada dasar B untuk terapi warna ungu) dapat menjadi pilihan bagi subyek. Namun untuk keseragaman dan upaya kontrol terhadap extraneous variabel maka jenis musik yang dipilih hanya satu. Dengan demikian sangat mungkin terjadi perbedaan selera antar subyek yang satu dengan yang lainnya.















semua pihak terkait. Tujuan akhir dari eksplorasi-eksplorasi tersebut adalah memberikan hasil yang akurat mengenai manfaat terapi warna dan musik sebagai salah satu metode penyembuhan alternatif non-medis yang terkait dengan kondisi psikologis.

