

Modul Rhythm Therapy untuk Anak Autis

Modul Rhythm Therapy untuk Anak Autis

1. Nailul Fauziah, S.Psi, M.Psi., Psikolog
2. Dinie Ratrie Desiningrum, S.Psi, M.Si
3. Anggun Resdasari P, S.Psi, M.Psi., Psikolog
4. Erin Ratna Kustanti, S.Psi, M.Psi., Psikolog
5. A. Djoko Santoso

Desainer cover : Erlita Nur Andini

Desainer isi dan layout : Ayu Kurnia S, S.Psi

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275

Telp/Fax: 024-7460051

Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>

Email : psikologi@undip.ac.id

ISBN 978-602-52293-9-8

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul

Maret 2019

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga modul ini dapat tersusun. Sholawat serta salam penulis panjatkan kepada nabi muhammad saw yang telah memberikan petunjuk menuju ridha-Nya.

Penulis memiliki ketertarikan pada perkembangan anak ASD terkhusus pada perkembangan kognitifnya. Perkembangan kognitif yang dimaksud meliputi atensi, konsentrasi, dan memori. Merawat dan mengembangkan potensi anak ASD bukanlah suatu hal yang mudah. Hal ini dikarenakan perkembangan mereka yang berbeda daripada anak umumnya membutuhkan perlakuan khusus pula untuk mengembangkan potensinya.

Buku ini merupakan model rythm therapy yang ditujukan untuk anak dengan ASD di kalangan masyarakat umum, serta lembaga pembelajaran musik guna mengembangkan drumm rythm therapy. Selain itu, modul ini dapat pula digunakan di kalangan akademik terkait dengan perkembangan ilmu pengetahuan Psikologi, terkhusus psikologi perkembangan anak dan psikologi abnormal.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam penyusunan modul ini. Penulisan modul ini masih jauh dari sempurna, dan penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca guna menyempurnakan modul ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii.
Daftar Isi	v.
Pendahuluan	1
Kemampuan Kognitif Anak ASD	1
Dasar Teori Rythm Therapy	3
Rythm Therapy	5
Instrumen Terapi	6
Gambaran Umum Belajar Drum	7
Langkah-langkah Drumm Rythm Therapy	8
A. Rythm	9
B. Melodi	17

Pendahuluan

Autisme adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan jenis gangguan perkembangan pervasif anak yang mengakibatkan gangguan keterlambatan pada bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi, dan interaksi sosial. Pada umumnya, setiap anak memiliki pola merespon stimulus: dengarkan-berpikir-lakukan, namun hal ini tidak terjadi pada anak autis. Anak autis mengalami sistem yang tidak terintegrasi secara sensori, sehingga apa yang di dengar oleh anak tidak secara langsung dilakukan pemrosesan yang tepat dan dilakukan oleh fisik yang terkoordinasi, ini disebut perilaku belajar yang tertunda dan gerakan tubuh tertentu yang nampak berbeda. Elemen pikirkan dan lakukan bisa dikatakan hampir tidak ada atau malah melakukan tindakan lainnya.

Anak autis dengan berbagai keterbatasannya, memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang, sehingga penting bagi orangtua untuk memberikan layanan yang efektif, perawatan dan pendidikan bagi anak-anak autis mereka sesegera mungkin. *Rythm Therapy* dapat menjadi salah satu alternatif terapi bagi anak autis untuk mengembangkan kemampuan kognitifnya.

Kemampuan Kognitif Anak ASD

Anak autis mengalami penurunan kemampuan kognisi secara bertahap. Kemampuan kognisi dalam hal ini meliputi atensi, konsentrasi, dan memori. Atensi merupakan pemusatan pikiran dalam bentuk yang jernih dan gamblang terhadap sejumlah objek simultan atau sekelompok pikiran. Atensi membantu kita untuk menyeleksi informasi penting yang ada

disekitar kita, sehingga otak kita tidak dipenuhi oleh informasi yang tidak terbatas jumlahnya. Pada anak dengan ASD, salah satu cirinya adalah kesukaran stimulasi perhatian, seperti pada sulitnya mendengarkan instruksi dicirikan dengan tidak mau menatap ketika diajak bicara atau tidak menegok ketika dipanggil namanya.

Konsentrasi adalah usaha yang diperlukan untuk mengarahkan aktivitas mental pada pengalaman tertentu. Konsentrasi adalah perhatian terpusat atau usaha untuk memusatkan perhatian terhadap informasi yang dibutuhkan dengan mengabaikan informasi yang tidak diperlukan yang erat kaitannya dengan cara kerja otak. Sedangkan memori adalah elemen pokok dari sebagian besar elemen kognitif. Memori jangka pendek adalah kapasitas penyimpanan yang terbatas diimbangi oleh kapasitas pemrosesan yang juga terbatas, dan bukan hanya itu, terdapat pula pertukaran konstan antara kapasitas penyimpanan dan kemampuan pemrosesan. Memori jangka pendek (STM) merupakan memori yang kapasitasnya terbatas pada 7 item, namun kepadatan (density) atau jumlah informasi per item dapat ditingkatkan dengan chunking (“Bongkahan” informasi yang memiliki makna). Pada aktivitas anak dengan ASD, memori jangka pendek ini harus terus dilatih agar dapat menstimulasi terbentuknya pembiasaan positif yang menetap menjadi memori jangka panjang.

Setelah menerima suatu stimulus, otak anak autis mengalami ketidakmampuan *coding* (menangkap informasi), *encoding* (memaknai informasi), mengintegrasikan serta mengkoordinasikan stimulus yang diterimanya. Hal tersebut menjadikan anak autis memiliki perilaku yang “tidak biasa”, un-

adaptif seperti tidak menengok ketika dipanggil, tidak merespon instruksi yang diberikan, perilaku-perilaku repetitif dan okupasi. Maka anak autis biasanya nampak flat (tanpa emosi) terhadap semua stimulus, atau bahkan sebaliknya over-emosi (tidak terkendali).

Anak harus berada dalam keadaan yang sangat rileks guna mengaktifkan fungsi kognitifnya dan mendayagunakan seluruh potensi yang dimilikinya. Pengembangan kognitif yang dimaksudkan yaitu individu mampu mengembangkan kemampuan persepsi, atensi, ingatan (*memory*), berpikir, konsentrasi, fokus-pemahaman terhadap simbol, melakukan penalaran dan memecahkan masalah.

Dasar Teori Drumm Rythm Therapy

Drumm merupakan salah satu instrument tertua yang dirancang oleh manusia dan ditemukan di setiap kebudayaan di dunia. *Drumm rhythm therapy* adalah modifikasi dari terapi musik yang menggunakan instrumen drum yang menghasilkan ritme atau irama tertentu. Konsep yang digunakan dalam modul ini adalah irama, bukan musik, karena musik terlalu luas cakupannya. Irama adalah organisator fisiologi berupa pengulangan bunyi-bunyian tertentu menurut pola tertentu dalam sebuah lagu, sehingga menimbulkan keindahan. Irama disebut juga gerakan berturut secara teratur dan digunakan pula untuk memberi makna kejiwaan yang mendalam pada musik.

Internalisasi irama menjadi sebuah kunci kesuksesan terapi musik untuk integrasi sensorik melalui pemberian irama drum terus menerus (rangsangan irama eksternal), mengulang

pola tertentu akan mempengaruhi fisiologis internal (denyut/dentuman, kontraksi otot, detak jantung, tekanan darah, pernapasan), kemudian pada akhirnya mempengaruhi proses internal termasuk kognisi dan bahasa. Komponen dalam Rythm adalah:

1. *Pulse* (Dentuman/beat/ketukan)

Dentuman sering disamakan dengan istilah irama secara umum. Beat/dentuman adalah hal yang bolak – balik (berulang) seperti kuat-lemah-kuat-lemah, jatuh-melambung gerak suara terdengar konsisten, dengan cara memberikan jarak rata – rata.

2. *Pattern* (Pola)

Pola berirama (yang disukai oleh otak) mengisi kekosongan dan menjaga agar otak selalu siap dan tertarik pada varietas informasi musik yang selalu berubah.

3. *Perseveration* (pengulangan)

Aspek paling efektif adalah konsistensi dan sifat yang berulang, yaitu pukulan drum –menghadiri sifat berulang pada otak dari interaksi dentuman dengan pola irama.

4. *Tempo*

Tempo – kecepatan – digolongkan dalam unsur dentuman, Kecepatan dari dentuman biasanya menentukan efektivitas bagian dari musik dalam memunculkan psiko-emosional tertentu maupun respon sensori fisiologi dari pertemuan musikal.

Komponen 3P plus T di atas adalah bagian dari irama/*rhythm* yang merupakan komponen yang mendasari intervensi terapi musik untuk meningkatkan adaptasi fisiologis dan pembelajaran kognisi. Ketukan inilah yang menjadi inti dari

sebuah lagu yang dapat ditangkap oleh anak asd untuk membantunya mengembangkan kemampuan kognitifnya *Drumm rhythm therapy* bekerja untuk mempersiapkan dan memimpin sistem menuju adaptasi fungsional untuk mengembangkan kemampuan lainnya.

Lebih lanjut, alat musik drum membutuhkan kemampuan dasar konsentrasi. Dalam hal ini dikenal dengan teknik ostinato, yaitu ritme yang berulang dimana pada musik drum, ritme berulang ini berbeda-beda antara tangan kanan, tangan kiri, kaki kanan dan kaki kiri. Jadi tangan dan kaki bisa bermain dalam ritme yang berbeda, disebut ostinato dua layer hingga empat layer. Hal ini akan melatih anak autis dalam hal konsentrasi utamanya.

Drumm Rythm Therapy

Program *rhythm therapy* adalah pendekatan metode pada anak berkebutuhan khusus (abk) dalam hal ini adalah anak ASD yang melibatkan irama atau ketukan. Program ini bertujuan melatih perilaku, atensi, koordinasi gerak serta afektif anak. Program ini dibimbing oleh instruktur dan crew profesional dari gilang ramadhan studio band.

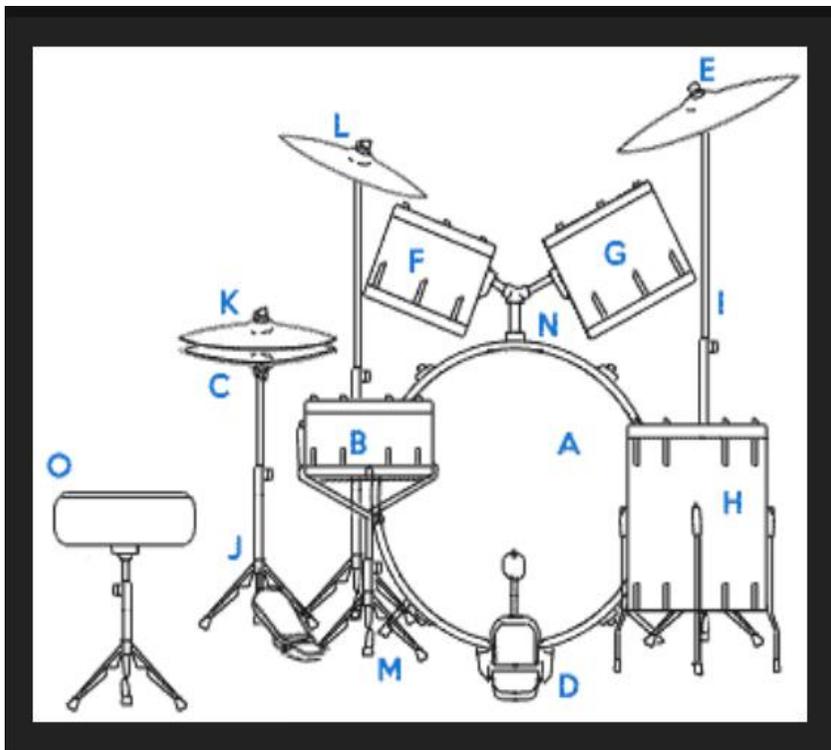
Peserta merupakan anak ASD dengan usia 3-17 tahun. Terapi dilakukan secara individual dengan ditemani satu instruktur ahli yang berdurasi 60 menit x 4 pertemuan dalam 1 bulan. Materi yang diajarkan berupa implementasi ritme musik.

Program yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam:

1. Motorik kasar ke motorik halus; diawali dengan menggunakan drum.
2. Konsentrasi; dengan memakai lagu dan menginterpretasikan dalam pukulan mengikuti pola genre lagu yang diperdengarkan.
3. Pengendalian emosi; dilakukan dengan pemilihan genre lagu yang berlawanan dengan kondisi anak. Contohnya, untuk anak yang hiperaktif menggunakan lagu slow, sebaliknya untuk anak yang hipoaktif dengan lagu yang beat.

Instrumen Terapi

- a. Satu drum set, terdiri atas:
 - Drum, bagian yang berupa: snare drum, bass drum, tom-tom, floor tom.
 - Simbal, bagian yang berupa: hi-hat, ride cymbal, crash cymbal, chinese, splash.
 - Perangkat keras, berupa komponen: cymbal, tiang, dan pedal hi-hat, pedal bass/kick, bangku/stool



- A. Bass Drum
- B. Snare Drum
- C. Hi-Hat
- D. Pedal Bass Drum
- E. Ride
- F. Tom-toms
- G. Tom-toms
- H. Floor Tom
- I. Cymbal Stand
- J. Hi-hat stand for Hi-Hat Cymbals
- K. Hi-hat clutch
- L. Crash
- M. Snare stand
- N. Mount for toms to be mounted on Bass Drum
- O. Bangku/stool

- b. Musik berupa instrumen
- c. Panduan observasi

Gambaran Umum Belajar Drum

1. Memahami ketukan dengan bantuan metronome (dengan kecepatan 100, 110, 120, dst)
2. Memahami notasi (dimulai dari 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{6}$, dst)
3. Belajar rudiment sticking adalah adalah melatih tangan dalam memukul bagian-bagian drum.

Sticking umumnya dilakukan menggunakan stick drum yang dipukulkan ke berbagai media, mulai dari snare, hihat, flor tom. Tujuan dari sticking adalah untuk melatih grip (memegang stick), motion, kelenturan, koordinasi tangan serta rudiment.

Rudiment adalah pukulan dasar stick dalam bermain drum yang menghasilkan pola/pattern. Pola pukulan ini sangat penting untuk dikuasai karena berpengaruh pada permainan drum dan banyak digunakan dalam memberi fill pada lagu. Rudiment dapat berupa pukulan dengan kedua tangan atau mengkombinasikan dengan kaki.

Macam-macam latihan untuk rudiment sticking

- a. Single stroke: r | r | r | Adalah memukul snare contohnya dengan satu pukulan bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri. Pelatihannya dapat menggunakan tempo lambat ke tempo yang lebih cepat.
 - b. Double stroke : r r | | r r | |
 - c. Adalah memukul snare dengan dua pukulan bergantian antara tangan kanan dengan tangan kiri. Dapat juga dilakukan bergantian dari kaki kanan dengan kaki kiri atau kombinasi tangan dan kaki.
4. Belajar merasakan genre musik
- a. Dimulai dengan musik 4 bit
 - b. Musik contry ballad
 - c. Musik dengan 8 bit
 - d. Musik dengan 3 bit

Langkah-langkah Rythm Therapy

1. Dilakukan observasi, wawancara, dan diagnosa pada anak ASD.
2. Anak ASD mengikuti uji coba drumm rythm therapy.
3. Pemberitahuan kepada orangtua mengenai terapi yang akan dilakukan.

4. Pembuatan jadwal terapi.
5. Anak mengikuti rangkaian terapi, menggunakan drum, menyesuaikan dengan tahapan terapi yang telah ditentukan.
6. Anak mengikuti pentas yang merupakan rangkaian terapi.
7. Jika sudah mahir dalam menggunakan drum (bisa drum dengan satu lagu tanpa bantuan), selanjutnya akan berpindah untuk memilih alat music yang lain, bisa memilih piano, gitar ataupun alat music lainnya.

Terapi dibagi menjadi dua bagian besar:

A. Rythm; atau perkusi, dalam hal ini adalah drum

Tahap in bertujuan untuk membangun dan menggugah minat anak akan musik dan mempelajari genre musik (pop, rock, jazz, samba, latin, dangdut, dsb). Berikut ini adalah langkah-langkah yang dilakukan :

- 1) Melatih agar dapat duduk secara tenang selama 4-5 menit atau selama satu buah lagu dimainkan



2) Melatih memegang stik dengan benar



a. Teknik memegang stik drum
Match Grip



b. Teknik memegang stik drum
Tradisional Grip

- 3) Melatih ketahanan untuk memegang stick
- 4) Melatih ketahanan kekuatan tangan saat memegang stick
- 5) Memahami ketukan dengan bantuan metronome (dengan kecepatan 100, 110, 120, dst)



- 6) Memahami notasi (dimulai dari 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{6}$, dst)
- 7) Belajar rudiment sticking adalah melatih tangan dalam memukul bagian-bagian drum. Sticking umumnya dilakukan menggunakan stick drum yang dipukulkan ke berbagai media, mulai dari

snare, hi-hat, floor tom. Tujuan dari sticking adalah untuk melatih grip (memegang stick), motion, kelenturan, koordinasi tangan serta rudiment. Rudiment adalah pukulan dasar stick dalam bermain drum yang menghasilkan pola/pattern. Pola pukulan ini sangat penting untuk dikuasai karena berpengaruh pada permainan drum dan banyak digunakan dalam memberi fill pada lagu. Rudiment dapat berupa pukulan dengan kedua tangan atau mengkombinasikan dengan kaki.

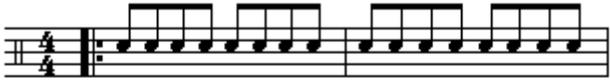
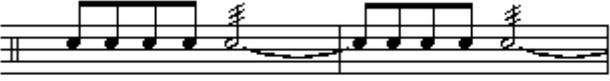
Macam-macam latihan untuk rudiment sticking

- a) Single stroke: r | l | r | l Adalah memukul snare contohnya dengan satu pukulan bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri. Pelatihannya dapat menggunakan tempo lambat ke tempo yang lebih cepat.
- b) Double stroke : r r | l l | r r | l l Adalah memukul snare dengan dua pukulan bergantian antara tangan kanan dengan tangan kiri. Dapat juga dilakukan bergantian dari kaki kanan dengan kaki kiri atau kombinasi tangan dan kaki.

Stroke dasar bermain drum	
Full Stroke	<p>Full Stroke (start in up position) (end in up position)</p> 

Down Stroke	<p>Down Stroke (start in up position) (end in down position)</p> 
Tap Stroke	<p>Tap Stroke (start in down position) (end in down position)</p> 
Up Stroke	<p>Up Stroke (start in down position) (end in up position)</p> 

		Gambar
1	Single Stroke	<p>Example #1: Single Stroke Roll</p> <p>R L R L R L R L R L R L R L R L L R L R L R L R L R L R L R L R</p>
2	Double Stroke	<p>Example #2: Double Stroke Roll</p> <p>R R L L R R L L R R L L R R L L L L R R L L R R L L R R L L R R</p>
3	Closed Stroke	<p>Example #3: Closed Roll</p> <p>R L R L R L R L R L R L R L R L L R L R L R L R L R L R L R L R</p>

4	Mixed Stroke	Example #4: Mixed Roll Study
		
		R L R L R R L L R L R L R R L L
		
		R L R L R L R L R L R L R L R L
		
		R L R L R L R L R L R L R L R L
		
		R L R L R L R L R L R L R L R L
		
		R R L R L L R L R R L R L L R L

- 8) Mulai imitasi, yaitu instruktur berada di depan anak yang duduk di belakang drum dan memberikan aba-aba untuk mengetuk salah satu bagian drum sesuai ketukan yang diberikan berdasarkan pada metronome.



- 9) Melatih konsistensi tempo pada media
- a) Pada 1 media, biasanya menggunakan hi-hat. Melatih ketukan yang lembut atau tidak terlalu kencang. Bergantian tangan kanan dan kiri
 - b) Pada 2 media,
 - Menggunakan tom dan floor tom atau sner dan floor tom. Dilakukan untuk melatih visual, motorik integrasi. Menggunakan lagu dan ketukan. Bergantian tangan kanan dan kiri.
 - Menggunakan hi-hat dan sner untuk melatih koordinasi antara kedua tangan dan kedua kaki. Untuk kaki menggunakan bass drum pada kaki kanan.



a. Teknik Bass Drum Dan Hi-Hat Heel Up



b. Teknik Bass Drum Dan Hi-Hat Heel Down

10) Menggunakan drum set.

Instruktur tetap berada di depan untuk melatih visual, audio, persepsi dan atensi, dan visual motorik integrasi. Latihan menggunakan lagu dengan ketukan

11) Imitasi dari samping.

Instruktur berada pada drum set yang terletak di sebelah murid yang juga duduk di drum set. Bersama dengan instruktur memainkan lagu.



- 12) Apabila anak sudah dapat membedakan genre musik dari pukulannya, maka anak sudah menemukan jiwanya, sehingga dapat diarahkan pada tahap selanjutnya.

B. Melodi: anak mempelajari dengan nada atau kunci (do re mi fa sol la si do)

Pada tahap ini anak mulai belajar untuk masuk ke beat dan belajar genre musik dari 4 bit, 8 bit, 3 bit, dll.

Di samping hal tersebut, disediakan pula kesempatan untuk pentas secara rutin dan berkala, berfungsi untuk menguji keberanian anak serta sebagai sarana orangtua untuk mengakui kondisi anaknya yang ASD dan mendukung anaknya saat tampil. Semakin tinggi dukungan orang tua dalam memberikan ijin anak mengikuti pentas, sangat mendukung keberhasilan terapi juga.

Pentas merupakan salah satu prosedur yang harus dijalani oleh siswa untuk mendukung keberhasilan terapi.

Setelah anak menguasai program rhythm terapi menggunakan drum, selanjutnya perlu pengembangan

kemampuan anak, dengan memilih mempelajari alat music yang lain, pilihan yang ada: piano, biola, gitar, dll. Pendekatan yang dilakukan tetap secara privat satu anak satu terapi dengan mengedepankan pembelajaran untuk anak berkebutuhan khusus.