

Literature Review: Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Mental Pada Anak Hingga Lansia

Keissa Nazelina, Ati Kusmawati, Kesya Syafinatunnida, Vinca Anidya
Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Jl. K. H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Ciputat, Tangerang Selatan. Indonesia.

e-mail: nazelinakeissa@gmail.com, kesya.syafina@gmail.com vincaanidya@gmail.com

abstract. *The background of this literature review study is the many people still suffer from mental illnesses, and the number of people who suffer from them is growing every year. Types of mental disorders such as depression, anxiety, stress, hallucinations, and others. The purpose of this literature is to see how efficient Classical Music Therapy is at lowering the rate of mental problems in people of all ages, from children to the elderly. The method of literature review study was obtained using the keywords "efficacy of classical music treatment," "impact of classical music therapy," and "mental problems" in the Google Scholar, Garuda, and Mendeley databases. The results of the literature review study based on fifteen journals that have been presented that classical music therapy is effective in reducing the rate of mental disorders in children to the elderly. The journal review found that: 1) Depression is reduced; 2) Anxiety is reduced; 3) Stress is reduced; 4) Hallucinations are reduced; and 5) The psychological improvement. Conclusions from the study of literature, that classical music therapy reduces the risk of mental problems in people of all ages, from children to the elderly This literature review study suggests that classical music therapy can be utilized as a non-pharmacological treatment for those suffering from mental illnesses.*

Keywords: *Mental Disorder, Influential, Classical Music Therapy, All Age Level*

abstrak. *Literature Review Ini Dilatarbelakangi Oleh Adanya Masalah Gangguan Mental Yang Masih Banyak Dihadapi Oleh Individu-Individu Bahkan Mengalami Peningkatan Setiap Tahunnya. Jenis-Jenis Gangguan Mental Seperti Depresi, Kecemasan, Stres, Halusinasi, Dan Lainnya. Tujuan Literature Ini Untuk Mengkaji Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Gangguan Mental Pada Anak Hingga Lansia. Metode Kajian Literature Review Pada Lima Belas Jurnal Ini Didapatkan Melalui Database Google Scholar, Garuda, Dan Mendeley Dengan Kata Kunci Yang Digunakan Yaitu "Efektivitas Terapi Musik Klasik", "Pengaruh Terapi Musik Klasik", Dan "Gangguan Mental". Hasil Dari Kajian Literature Review Berdasarkan Lima Belas Jurnal Yang Telah Dipaparkan Bahwa Terapi Musik Klasik Efektif Dalam Mengurangi Tingkat Gangguan Mental Pada Anak Hingga Lansia. Hasil Review Jurnalnya Berupa: 1) Menurunkan Depresi; 2) Menurunkan Kecemasan; 3) Menurunkan Stres; 4) Menurunkan Halusinasi; Dan 5) Memperbaiki Psikologis. Kesimpulan Dari Kajian Literature Review Ini Bahwa Terapi Musik Klasik Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Gangguan Mental Pada Anak Hingga Lansia. Saran Kajian Literature Review Ini Yaitu Dapat Menjadikan Terapi Musik Klasik Sebagai Pengobatan Non Farmakologi Yang Bisa Digunakan Pada Seseorang Dengan Masalah Gangguan Mental.*

Kata Kunci: *Gangguan Mental, Berpengaruh, Terapi Musik Klasik, Tingkatan Usia*

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental masih menjadi masalah yang banyak dihadapi oleh individu-individu di dunia termasuk Indonesia. Jumlah peningkatan yang mengalami gangguan mental semakin meningkat setiap tahunnya, apalagi di masa pandemi COVID-19 ini. Maka permasalahan pada gangguan mental semakin sulit untuk diselesaikan. Gangguan mental merupakan perubahan perilaku secara klinis yang menyebabkan seseorang kehilangan kemampuannya dan memiliki keterbatasan untuk melaksanakan peranan sosialnya di

Received Desember 17, 2023; Revised Januari 17, 2024; Published Maret 30, 2024

* Keissa Nazelina, nazelinakeissa@gmail.com

masyarakat (Prabowo, 2014). Nasir (2011) mengategorikan lima jenis gangguan mental yang banyak ditemukan pada lingkungan masyarakat, yaitu depresi, kecemasan, skizofrenia, penyalahgunaan narkoba dan HIV/ AIDS, serta bunuh diri. Berdasarkan survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan bahwa sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan.

Terapi musik klasik adalah upaya pemanfaatan musik sebagai media untuk menyembuhkan dan memperbaiki kondisi mental seseorang dan memperbaiki tingkat kesehatan pasiennya baik secara fisik ataupun emosional. Teknik yang digunakan pun bermacam-macam dan terus mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Menurut sejarahnya, terapi musik klasik sudah berkembang dan mulai digunakan saat zaman Yunani Kuno. Pada masa itu, musik populer dinyanyikan atau dimainkan untuk menyembuhkan depresi, gangguan mental, dan membangkitkan semangat.

Menurut Magneting Resonance Imaging (MRI), musik dapat membantu mengatasi banyak penyakit dan berperan dalam bidang kesehatan karena musik dapat memberikan stimulasi pada pergerakan gelombang otak. Pada dasarnya, terapi musik klasik dianggap lebih mudah dipraktikkan dan bersifat universal. Artinya penyakit yang ingin disembuhkan tidak terbatas pada beberapa penyakit saja, pun pasien yang menjadi target penyembuhan terapi musik dapat berasal dari kalangan atau golongan mana saja.

Menyadari akan perkembangannya yang semakin pesat, terlebih lagi musik bertambah populer dari masa ke masa, menyebabkan beberapa ahli dan tenaga kesehatan ingin terus mengembangkan teknik penyembuhan menggunakan media musik ini. Terapi musik klasik yang sudah ada sebelumnya dievaluasi dan diteliti kembali metode apa yang paling tepat untuk menyembuhkan atau memulihkan penyakit tertentu. Hal ini tentu didorong oleh perkembangan teknologi yang kian maju membuat metode terapi musik klasik mudah untuk diteliti lebih lanjut.

Karena manfaatnya yang terbukti dapat memberikan stimulasi pergerakan saraf otak dan sejak dulu dapat membantu penyembuhan gangguan kesehatan mental, terapi musik klasik terus diupayakan untuk dapat membantu keberhasilan di bidang kesehatan mental pada anak hingga lansia. Oleh sebab itu, maka literature review ini bermaksud untuk mengkaji efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap penurunan tingkat Gangguan Mental pada anak hingga lansia. Tujuan studi literature review ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang dihasilkan dari terapi musik klasik kepada pasien yang terindikasi gangguan mental di setiap tingkatan usia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan literature review. Literature review merupakan metode yang digunakan untuk penelitian guna mengumpulkan, menganalisis, dan mengambil inti dari suatu kajian penelitian sebelumnya (Snyder, 2019: 333). Informasi sumber yang digunakan berasal dari artikel, jurnal, skripsi dan beberapa buku yang relevan. Pencarian sumber menggunakan database Google Scholar, Garuda, dan Mendeley. Kata kunci yang digunakan untuk mencari jurnal yaitu efektivitas terapi musik klasik, pengaruh terapi musik klasik, dan gangguan mental.

Penemuan sumber yang telah didapatkan dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu berhubungan dengan efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat gangguan mental pada anak hingga lansia, jurnal penelitian yang diterbitkan tahun 2011 sampai tahun 2022, serta artikel berbahasa Indonesia dan sedikit berbahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan yaitu artikel penelitian yang tidak bisa diakses full teks atau hanya abstrak saja, dan artikel literature review. Data yang telah didapatkan kemudian dianalisa menggunakan simplified approach. Simplified approach merupakan teknik menganalisa data dengan cara mengkombinasi setiap artikel yang didapat dan disederhanakan (Sumartiningsih,2019).

HASIL

Analisis Data

Hasil proses pencarian jurnal dari ketiga database telah ditemukan sebanyak 1.663 jurnal. Terdiri dari 1.590 jurnal bersumber menggunakan database Google Scholar, 18 jurnal dari Garuda, dan 25 jurnal dari Mendeley. Jumlah jurnal yang ditemukan disesuaikan dengan kriteria inklusi yang sudah dipaparkan.

Hasil Literature Review

Hasil literature review dari 15 jurnal, penulis menemukan adanya efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat gangguan mental pada anak hingga lansia. Setiap hasil yang didapati menghasilkan lima pembahasan besar, yaitu: menurunnya masalah depresi, menurunnya masalah kecemasan, menurunnya masalah stres, menurunnya masalah halusinasi, perbaikan psikologis.

Pembahasan pada kajian pertama ini didapatkan adanya penurunan depresisecara signifikan pada seluruh tingkatan usia mulai dari anak hingga lansia setelah pemberian terapi musik klasik. Pemberian terapi musik klasik mampu menurunkan tingkat depresi sehingga seseorang merasa lebih tenang, lebih rileks, dan lebih bersemangat lagi. Hasil menunjukkan bahwa anak hingga lansia yang diberi terapi musik klasik memiliki jumlah yang lebih sedikit

dibandingkan sebelumnya.

Pembahasan pada kajian kedua ditemukan adanya tingkat kecemasan pada anak hingga lansia telah mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan terapi musik klasik. Pengukuran kecemasan yang dilakukan dengan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS- A), remaja yang melakukan terapi dua hari berturut-turut dilaporkan bahwa rasa cemas sudah menurun secara signifikan. Terapi musik klasik dianggap layak, efektif, dan bermanfaat untuk mengurangi gejala beberapa gangguan mental, termasuk kecemasan.

Pembahasan pada kajian ketiga adalah menurunnya tingkat stres pada anak hingga lansia. Stres merupakan salah satu fenomena universal yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Terapi musik klasik memberikan respon yang positif dan efektif. Oleh karenanya, terapi musik klasik mampu mempengaruhi terhadap penurunan masalah gangguan mental, termasuk stres.

Pembahasan pada kajian keempat yaitu mengenai penerapan terapi musik klasik terhadap tanda dan gejala pada pasien halusinasi pendengaran. Hasil studi menunjukkan bahwa pasien yang diberikan terapi musik klasik memiliki gejala yang lebih sedikit terhadap halusinasinya.

Pembahasan pada kajian kelima ini adalah perbaikan psikologis sesudah dilakukan terapi musik klasik pada seluruh tingkatan usia mulai dari anak hingga lansia yang mengalami gangguan mental. Terapi musik klasik merupakan upaya pemanfaatan musik sebagai media untuk menyembuhkan dan memperbaiki kondisi mental seseorang dan memperbaiki tingkat kesehatan pasiennya baik secara fisik ataupun emosional.

Table 1. Analisa data dari artikel yang digunakan dalam literature review

Penulis	Metode	Hasil
Yani, S., dan Iskandar. S. (2021). Efektivitas pemberian terapi musik klasik pada lansia yang mengalami depresi. <i>Jurnal riset media keperawatan</i> , 4(2): 48-53.	Quasy experiment	Analisis menunjukkan bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Nilai mean sebelum dilakukan terapi yaitu 1,2667. Namun setelah dilakukan menjadi 0,3333.

Suidah, H., dan Cahyono, E. A. (2016). Intervensi terapi musik klasik sebagai penanganan depresi pada lansia. <i>Jurnal keperawatan</i> , 9-16.	Quasy experiment	Kelompok perlakuan sebelum dilakukan terapi memiliki rata-rata skor sebesar 17,57 dan setelah diberikan terapi menjadi 15,07. Sedangkan kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi memiliki rata-rata skor sebesar 18,64 dan setelah diberikan terapi menjadi 18,07. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Terapi musik klasik bisa membuat suasana akan menjadi tenang dan membantu pernapasan menjadi lebih baik. Selain itu, mendengarkan musik klasik secara rutin dapat membantu menurunkan gejala depresi.
Sumartyawati, N. M., Septiana, E., dan Fithriana, D. (2021). Relaksasi otot progresif kombinasi terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat depresi lansia. <i>Jurnal ilmiah ilmu kesehatan</i> , 7(1): 1-12.	Pre-eksperimental	Relaksasi otot progresif kombinasi terapi musik klasik memiliki dampak yang besar terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia yaitu pada kategori normal tidak ada (0%) menjadi 11 orang (40.7%). Kategori ringan berjumlah 18 orang (66.7%) menjadi 10 orang (37.1%). Dan pada kategori sedang berjumlah 9 orang (33.3%) menjadi 6 orang (22.2%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif kombinasi terapi musik klasik efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan kelelahan yang dialami lansia sehingga akan mempengaruhi status mental lansia sehingga tingkat depresi berkurang.
Marzuki, M. B., dan Lestari, P. (2014). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi pada lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo kecamatan Ungaran kabupaten Semarang. <i>Jurnal keperawatan komunitas</i> , 2(2): 81-86.	Quasy experiment	Tingkat depresi lansia pada kelompok intervensi yang terdiri dari 18 lansia setelah dilakukan terapi musik klasik yaitu didapatkan bahwa 12 lansia (67,7%) mengalami depresi ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang berjumlah sama dengan kelompok eksperimen yaitu sebanyak 18 lansia pada akhir penelitian didapatkan bahwa 5 lansia (27,8%) mengalami depresi ringan. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan karena terapi musik klasik termasuk dalam binaural beat yang akan merangsang pusat saraf (otak) tepatnya pada belahan otak kanan.
Murtisari, Y., Ismonah., dan Supriyadi. (2014). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien stroke non hemoragik di RSUD Salatiga.	Pre-eksperimental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien stroke mengalami penurunan setelah diberikan terapi musik klasik. Pada kategori ringan yaitu 24 pasien (72,7%) dan normal sebanyak 9 pasien (27,3%). Dengan ini, terapi musik klasik memberikan efek yang menguntungkan bagi
Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan, 1-13.		pasien stroke karena membuatnya terlihat lebih tenang, rileks, dan bersemangat. Oleh karenanya pemberian intervensi terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi.

<p>Ispriantari, A. (2015). Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja (13-18) tahun yang dirawat inap. <i>Jurnal kesehatan Hesti Wira sakti</i>, 3(3): 6-11.</p>	<p>Pre-eksperimental</p>	<p>Pengukuran kecemasan yang dilakukan dengan menggunakan skala ukur HRS-A (<i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun secara signifikan sesudah dua hari berturut-turut dilakukan terapi musik klasik.</p>
<p>Supradi, F. J., Artawan, I. M., dan Pakan, P. D. (2020). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. <i>Cendana Medical Journal</i>, 19(1): 118-123.</p>	<p>Quasy experiment</p>	<p>Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik yang didengarkan selama 20 menit terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi. Terapi musik klasik yang didengarkan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah, denyut jantung, dan frekuensi pernapasan sehingga pasien lebih tenang dan terjadi penurunan kecemasan.</p>
<p>Susanti, D. W., dan Rohmah, F. A. (2011). Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas XI. <i>Jurnal humanitas</i>, 8(2): 129-142.</p>	<p>Eksperimen</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan mendengarkan musik klasik dapat secara efektif menurunkan kecemasan matematika pada siswa. Ada perbedaan tingkat kecemasan matematika yang signifikan antara sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Skor rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan sebesar 85,50 sesudah perlakuan menjadi 36,00. Sedangkan kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 85,75 sesudah perlakuan menjadi 42,25. Efek yang dihasilkan dari terapi musik klasik pada penurunan tingkat kecemasan pada siswa yaitu rasa tenang dan fokus.</p>
<p>Artini, P. A., Negara, K. K. K. A., dan Darsana, I. W. (2022). Pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan perawat pada masa pandemi COVID-19. <i>Jurnal berita ilmu keperawatan</i>, 15(1): 34-42.</p>	<p>Pre-eksperimental</p>	<p>Temuan awal menunjukkan bahwa terapi musik klasik layak, efektif, dan bermanfaat untuk mengurangi gejala di beberapa gangguan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada perawat yang menerima terapi musik klasik memberikan respon yang baik dan memberikan pengaruh yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Dalam kategori cemas ringan yaitu sebanyak 14 responden atau sebesar 93,3%. Disusul dengan kategori cemas sedang sebanyak 1 responden atau sebesar 6,7%. Perawat yang menerima terapi musik klasik melaporkan bahwa efeknya memberikan perasaan tenang, rileks, nyaman, dapat fokus dalam melakukan pekerjaan, suasana lebih santai dan suasana juga menjadi lebih akrab.</p>
<p>Sari, Y. K., dan Suryani, A. (2017). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan anak usia toddler yang mengalami hospitalisasi di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi tahun 2016. <i>Jurnal kesehatan prima Nusantara</i>, 8(2): 106-108.</p>	<p>Eksperimen</p>	<p>Ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi musik klasik. Analisis rata-rata sebelum dilakukan terapi musik klasik sebesar 28,2. Kemudian sesudah dilakukan terapi menjadi 18,80. Maka rata-rata perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi adalah 9,40. Hal ini terbukti bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak yang mengalami</p>
		<p>hospitalisasi. Jadi dengan pemberian terapi musik klasik pada anak dapat meminimalkan respon kecemasan anak dengan mengalihkan perhatian anak pada musik yang didengarnya.</p>

Saifudin, M., dan Wijaya, P. (2016). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan remaja putra (13-15 tahun). <i>Journals of Ners Community</i> , 7(1): 21-32.	Pre-eksperimental	Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja, karena musik klasik dapat memberikan rasa nyaman bagi telinga dan bagi jiwa yang mendengarnya. Di ketahui 34 remaja pra eksperimen menunjukkan 23,5% tidak mengalami kecemasan, 55,9% mengalami kecemasan ringan, dan 20,6 mengalami kecemasan sedang. Sedangkan pada post eksperimen menunjukkan 79,4% tidak mengalami kecemasan, 14,7 mengalami kecemasan ringan, dan 5,9% mengalami kecemasan sedang.
Suharnah, H., Jama, F., dan Suhermi. (2021). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. <i>Window of Nursing Journal</i> , 2(1): 191-200.	Quasy experiment	Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terapi musik klasik memiliki dampak yang besar terhadap ibu hamil dengan gejala state anxiety yaitu yang tidak mengalami cemas sebanyak 6 orang (26.1%), cemas ringan sebanyak 11 orang (47.8%) dan cemas sedang sebanyak 6 orang (26.1%). Terapi dengan mendengarkan musik klasik sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan, karena dapat memberikan efek rileks, menyenangkan dan memiliki kontra indikasi yang sangat minim.
Hidayat, N., dan Bogo, E. L. (2018). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia di balai pelayanan sosial tresna werdha unit Budi luhur, Bantul Yogyakarta. <i>Jurnal MIKKI</i> , 8(2): 71-77.	Quasy experiment	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia. Rata-rata tingkat stres pada lansia sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 25,266. Kemudian setelah diberikan terapi musik klasik, rata-ratanya menjadi 17,733. Pemberian terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres karena musik bersifat nyaman, menyenangkan, dan membuat rileks.
Chusina, A., Sunarko., Sarwono, B., dan Sunarmi. (2018). Efektivitas terapi musik klasik Mozart dan terapi murotal surah ar-rahman terhadap penurunan tingkat stres akademik remaja. <i>Jurnal keperawatan Mersi</i> , 8(4): 13-18.	Quasy experiment	Hasil menunjukkan bahwa penerapan terapi musik klasik memberikan respon yang efektif dalam penurunan tingkat stres terhadap remaja. Mendengarkan musik dengan penuh perasaan tenang dan damai, akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks. Oleh karenanya terapi musik klasik efektif dan efisien dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.
Maharani, D., Luthfiyatil, N., dan Uswatun. (2022). Penerapan terapi musik klasik terhadap tanda dan gejala pada pasien halusinasi pendengaran. <i>Jurnal cendikia muda</i> , 2(1): 24-31.	Deskriptif, penerapan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik mampu menurunkan gejala halusinasi pada pasien. Pada subyek I yaitu 55% menjadi 45%. Sedangkan pada subyek II yaitu 36% menjadi 9%. Terapi musik klasik terbukti mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi pada pasien. Selain itu, terapi ini juga dapat membantu memperkuat kesadaran dan meningkatkan organisasi mental seseorang.

DISKUSI

Menurunkan depresi

Pada kajian ini didapatkan adanya penurunan depresi pada seluruh tingkatan usia mulai dari anak hingga lansia setelah pemberian terapi musik klasik. Tabel 1 hingga 4 menunjukkan adanya penurunan depresi pada lansia yang menerima terapi musik klasik. Yani et al. (2021) mengungkapkan bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan depresi lansia. Begitu pun dengan hasil penemuan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Suidah et al. (2016) bahwa terapi musik klasik berhasil mengurangi depresi sehingga lansia merasa lebih tenang. Hal tersebut juga di dukung oleh Sumartyawati et al. (2021) bahwa lansia yang menerima terapi musik klasik juga mampu mengurangi rasa kecemasan dan kelelahan yang dirasakannya.

Marzuki et al. (2014) mengungkapkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan penurunan depresi yang sangat besar, namun kelompok kontrol menunjukkan penurunan depresi yang lebih sedikit. Meski demikian, terapi musik klasik tetap menjadi terapi yang memiliki pengaruh terhadap penurunan masalah gangguan mental pada seseorang. Berkaitan dengan pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat depresi, tabel 5 menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Sebelum diberikan terapi ada sebanyak 26 pasien stroke mengalami depresi sedang dan 7 pasien lagi mengalami depresi ringan. Namun sesudah dilakukannya terapi, menjadi 24 pasien stroke mengalami depresi ringan dan 9 pasien lagi normal. Maka didapatkan bahwa intervensi terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi. Selain itu, pemberian terapi ini juga membuat pasien stroke merasa lebih rileks dan bersemangat (Murtisari et al., 2014).

1. Menurunkan kecemasan

Pada kajian kedua ini didapatkan adanya tingkat kecemasan pada anak hingga lansia telah mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan terapi musik klasik. Pengukuran kecemasan yang dilakukan dengan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), remaja yang melakukan terapi dua hari berturut-turut dilaporkan bahwa rasa cemas sudah menurun secara signifikan (Ispriantari et al., 2015). Hasil yang sama juga didapatkan oleh Supradi et al. (2020) bahwa setelah menerima terapi selama 20 menit, tingkat kecemasan pada pasien menurun.

Perbedaan yang signifikan dapat dilihat dari hasil penelitian Susanti et al. (2011), pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan memiliki skor rata-rata sebesar 85,80 dan sesudah perlakuan menjadi 36,00. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 85,75 dan sesudah perlakuan menjadi 42,25. Merujuk pada pernyataan Artini et al. (2022) bahwa pada penemuan awal, terapi musik klasik dianggap layak, efektif, dan bermanfaat untuk mengurangi

gejala di beberapa gangguan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2017) mendapatkan bahwa rasa kecemasan anak yang mengalami hospitalisasi, menyatakan rasa kecemasaannya sudah berkurang dan musik yang didengarnya mampu mengalihkan perhatiannya. Temuan tersebut didukung oleh Saifudin et al. (2016) dan Suharnah et al. (2021) bahwa rasa kecemasan sudah berkurang sesudah diberi terapi musik klasik dan responden pun menyatakan musik klasik memberikan rasa aman dan menenangkan bagi jiwanya.

2. Menurunkan stress

Pada kajian literatur ini didapatkan dua jurnal yang menyatakan tentang penurunan tingkat stres setelah menerima terapi musik klasik. Stres merupakan salah satu fenomena universal yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Terapi musik klasik mudah diterima oleh organ pendengaran, maka skor rata-rata lansia sebelum diberikan terapi musik klasik sebesar 25,266. Kemudian sesudah menerima terapi, ada penurunan menjadi 17,733 (Hidayat et al., 2018). Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan pemberian terapi musik klasik dalam penurunan tingkat stres pada remaja memberikan respon yang positif dan efektif (Chusina et al., 2014). Oleh karenanya, terapi musik klasik mampu mempengaruhi terhadap penurunan masalah gangguan mental.

3. Menurunkan halusinasi

Pada kajian literatur ini didapatkan satu jurnal yang membahas mengenai penerapan terapi musik klasik terhadap tanda dan gejala pada pasien halusinasi pendengaran. Hasil studi menunjukkan bahwa pasien yang diberikan terapi musik klasik memiliki gejala yang lebih sedikit terhadap halusinasinya. Terapi musik klasik berhasil mengurangi gejala halusinasi pendengaran terkait perkembangan, psikologis, dan sosial kulturalnya. Pada subyek I sebesar 55% dan turun menjadi 45%. Sedangkan subyek II sebesar 36% turun menjadi 9% (Maharani et al., 2011).

4. Memperbaiki psikologis

Kajian ini berisi adanya perbaikan psikologis pada seseorang yang mengalami gangguan mental setelah dilakukan terapi musik klasik. Menurut pandangan Gusti (2014), terapi musik klasik adalah suatu bentuk terapi yang berfokus untuk memperbaiki, memelihara, dan mengembangkan mental, fisik, serta kesehatan emosi. Perbaikan psikologis dapat dilihat pada hasil penelitian Chusina et al. (2018) bahwa mendengarkan musik klasik dengan penuh perasaan tenang dan damai, akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik berhasil memperbaiki psikologis seseorang.

SIMPULAN

Simpulan dari literatur review terkait tujuan yang telah dipaparkan yaitu bagaimana pengaruh yang dihasilkan dari terapi musik klasik kepada seseorang atau pasien yang terindikasi gangguan mental di setiap tingkatan usia. Hasil kajian pada literature review dari lima belas jurnal ditemukan bahwa adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat gangguan mental berupa menurunkan depresi, menurunkan kecemasan, menurunkan stres, menurunkan halusinasi, dan memperbaiki psikologis. Terapi musik klasik mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat gangguan mental pada setiap tingkatan usia. Oleh karenanya, terapi musik klasik terbukti menjadi salah satu metode non farmakologi yang efektif dalam menurunkan tingkat gangguan mental pada anak hingga lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Artini, P. A., Negara, K. K. K. A., & Darsana, I. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. 15(1), 34-42. Diakses dari <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/download/16948/pdf>.
- Chusina, A., et al., (2018). Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*. 7(4), 13-18. Diakses dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/article/download/5831/1687>.
- Geraldina, Alma Marikka. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya Atau Terikat Budaya?. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 25, No. 1, 45-53. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.27193.
- Hidayat, N., & Bogo, L. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. *Jurnal MIKKI*. 8(2), 71-77. Diakses dari <https://jurnal.stikeswirahusada.ac.id/mikki/article/download/128/91>.
- Inten Esti Pratiwi. (2021, Maret 15). Jenis Musik untuk Terapi Kesehatan, dari Genre Klasik hingga Rock. Diakses dari <https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/tren/read/2021/03/15/143000465/jenis-musik-untuk-terapi-kesehatan-dari-genre-klasik-hingga-rock>.
- Ispriantari, A. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (13- 18 Tahun) Yang Di Rawat Inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*. 3(3), 6-11. Diakses dari <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/download/90/25>.
- Maharani, D., Luthfiyatil, N., & Uswatun, H. (2022). Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Cendikia Muda*. 2(1), 24-31. Diakses dari <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download>

load/288/174.

- Marzuki, M. B., & Lestari, P. (2014). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2(2), 81-86. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/download/4050/3766>.
- Murtisari, Y., Ismonah., & Supriyadi. (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di RSUD Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 1-13. Diakses dari <http://112.78.40.115/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/download/244/269>.
- Nurislaminingsih, Rizki., Rachmawati, Tine Silvana., Winoto, Yunus. (2020). Pustakawan Referensi Sebagai Knowledge Worker. *ANUVA: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*. Vol. 2, No. 2, 169-182. DOI: 10.14710/anuva.4.2.169-182.
- Prabowo, E. (2014). *Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rokom. (2021, Oktober 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Saifudin, M., & Wijaya, P. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun). *Journals of Ners Community*. 7(1), 21-32. Diakses dari <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/download/110/108>.
- Sari, Y. K., & Suryani, A. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Todler Yang Mengalami Hospitalisasi Di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara*. 8(2), 106-108. Diakses dari https://www.academia.edu/download/59321116/106_-_108_yade_kurnia_sari_arinda_suryani20190519-118415-e5yilj.pdf.
- Setyowati, Anita. 2019. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Spinal Anestesi Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Diakses dari <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3596/>.
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*. 2(1), 191-200. Diakses dari <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/download/370/184>.
- Suidah, H., & Cahyono, E. A. (2016). Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 9-16. Diakses dari

<https://www.mendeley.com/catalogue/61d58637-5e06-34a9-9767-af507388131e/>.

Sumartyawati, N. M., Septiana, E., & Fithriana, D. (2021). Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 7(1), 1-12. Diakses dari <http://id.stikes-mataram.ac.id/e-journal/index.php/JPRI/article/download/190/156>.

Supradi, F. J., Artawan, I. M., & Pakan, P.

D. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal*. 19(1), 118-123. Diakses dari

<https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/download/3355/2209>.

Susanti, D. W., & Rohmah, F. A. (2011). Efektivitas Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Humanitas*. 8(2), 129-142. Diakses dari [https://www.academia.edu/download/40524067/peran-](https://www.academia.edu/download/40524067/peran-religious-coping-sebagai-moderator-dari-job-insecurity-terhadap-stres-kerja-pada-staf-akademik.pdf)

[religious-coping-sebagai-moderator-dari-job-insecurity-terhadap-stres-kerja-pada-staf-akademik.pdf](https://www.academia.edu/download/40524067/peran-religious-coping-sebagai-moderator-dari-job-insecurity-terhadap-stres-kerja-pada-staf-akademik.pdf).

Yani, S., & Iskandar, S. (2021). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Lansia Yang Mengalami Depresi. *Jurnal Riset Media Keperawatan*. 4(2), 48-53. Diakses dari <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jrmk/article/download/279>

/201.