

Upaya Menumbuhkan Kesehatan Mental Melalui *Music Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan

Tsalisa Meiladia Zahrani¹, Ulin Nihayah², Ayu Faiza Algifahmy³

Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia³

Email: 2101016141@student.walisongo.ac.id¹, ulinnihayah@walisongo.ac.id²,
ayufaiza@walisongo.ac.id³

Correspondent Author: Tsalisa Meiladia Zahrani, meiladiazahrani@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.5556](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5556)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya menumbuhkan kesehatan mental melalui *music therapy* dalam mengatasi kecemasan. Sudah banyak ahli teori mengatakan bahwa *terapy music* juga dapat dilakukan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan dengan wawancara kepada responden guna untuk menggali lebih dalam mengenai masalah-masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Sehingga wawancara tersebut menghasilkan beberapa informasi terkait dengan judul yang sudah peneliti dapatkan antara lain: 1) *Therapy music* sholawat berfungsi untuk menenangkan pikiran, 2) sholawat juga merupakan lantunan doa, 3) Musik sholawat juga dapat merelaksasi, sehingga individu dapat tertidur dengan suasana hati, jiwa yang tenang. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa beberapa subjek yang mengalami gangguan kecemasan dapat teratasi dengan menggunakan *therapy music* religi salah satunya dengan terapi sholawat. Kesimpulan dalam penelitian yaitu terapi *music sholawat* dapat menumbuhkan Kesehatan mental bagi remaja yang sedang mengalami kecemasan.

Kata kunci: kecemasan, kesehatan mental, terapi musik

Abstract

This study aims to determine efforts to foster mental health through music therapy in overcoming anxiety. Many theorists have said that music therapy can also be done in overcoming mental health disorders. the method used is a qualitative method with a case study approach conducted by interviewing respondents in order to dig deeper into the problems that will be studied by researchers. So that the interview produced some information related to the title that the researcher had obtained, among others: 1) Sholawat music therapy serves to calm the mind, 2) sholawat is also a prayer chant, 3) Sholawat music can also relax, so that individuals can fall asleep with a calm mood, soul. The results of this study state that some subjects who experience anxiety disorders can be overcome by using religious music therapy, one of which is sholawat therapy. The conclusion in the study is that sholawat music therapy can foster mental health for adolescents who are experiencing anxiety.

Keywords: anxiety, mental health, music therapy

Info Artikel

Diterima November 2023, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Masalah kesehatan mental ini dapat berupa depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan lain-lain (Sub'haan et al., 2023). Jika hal ini tidak ditangani dengan baik, maka masalah kesehatan mental ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan bahkan dapat mengarah pada perilaku negative seperti bunuh diri.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang memiliki resiko tinggi yang dapat mengalami masalah gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. pertumbuhan kedua yang terjadi pada remaja, yaitu pertumbuhan dari anak-anak menuju proses kematangan manusia yaitu dewasa. Pada usia remaja terdapat adanya perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Kesehatan mental merujuk pada Kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik perkembangan fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (WHO, 2022). Remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan. Jika remaja tersebut tidak dapat beradaptasi maka akan menimbulkan berbagai masalah pada Kesehatan mental/jiwa. Saat ini masalah kesehatan mental yang paling banyak terjadi pada remaja salah satunya adalah masalah gangguan kecemasan (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Kecemasan itu sendiri mirip dengan rasa takut tapi kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya dapat diamati dengan adanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negative yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernafas. Hal ini diperkuat oleh Kartono (Annisa & Ifdil, 2016) bahwa cemas adalah bentuk ketidak beranian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.

Kecemasan juga merupakan emosi yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut akan suatu peristiwa dan dapat dikaitkan dengan respon tubuh dalam bentuk stimulasi simpatik, parasimpatis dan endokrin. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ketika seseorang merasa sedikit cemas akan hal itu masih bisa dikatakan normal atau adaptif. Kecemasan bermanfaat jika hal tersebut mendorong seseorang untuk melakukan hal yang lebih baik sebagai antisipasi atas kecemasan yang individu alami. Misalnya kecemasan itu akan mendorong seseorang untuk melakukan hal yang lebih baik lagi seperti cemas jika tidak dapat mengerjakan ujian akan mendorong individu belajar lebih giat beberapa hari sebelum ujian (Asrori & Hasanat, 2022).

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Gangguan kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi atau konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat berlebihan, tetapi tidak diketahui sebabnya apa (Fikri & Rafini, 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah Kesehatan mental adalah melalui konseling dan terapi, namun terkadang individu mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka dengan kata-kata. Oleh karena itu, diperlukan media alternatif untuk membantu individu mengekspresikan dan mengatur emosi mereka.



Musik merupakan salah satu media alternatif yang dapat membantu individu dalam mengekspresikan dan mengatur emosi mereka (Supradewi, 2010). Namun, masih banyak kekurangan dalam pemahaman tentang peran music dalam meningkatkan Kesehatan mental (Sub'haan et al., 2023). Seseorang dalam menangani Kesehatan mentalnya dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya dengan musik. Seseorang berinteraksi dengan music melalui berbagai cara seperti mendengarkan music, bermain instrument, dan bernyanyi. Meskipun pada awalnya music hanya digunakan untuk mengekspresikan kegemaran dan hanya sebagai hiburan. Namun, saat ini musik dapat mempengaruhi proses fisiologi, meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, serta dapat disesuaikan sesuai preferensi kepribadian dalam meningkatkan kesehatan mental (Aanda et al., 2022) Gladding (2016) mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati (Saputra, 2017).

Salah satu terapi musik dengan mendengarkan musik religi Musik adalah hal yang sudah sangat tidak asing bagi semua manusia. Namun, tidak banyak orang yang tahu bahwasanya musik pun dapat digunakan sebagai terapi. Dalam sekejap, musik mampu menghibur jiwa. Musik membangkitkan dalam diri kita semangat untuk berdoa, belas kasih, dan kasih sayang (Kholilulloh, 2023). Yang dimaksud dengan music religi ini adalah (sholawat) Shalawat merupakan doa yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau sirah kehidupan Nabi, namun shalawat berkembang menjadi syair-syair yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau sirah kehidupan Nabi. Hingga saat ini, kreativitas dalam shalawat diinterpretasikan berdasarkan kaidah islam seperti kalangan seni Islam tradisional (Lestrari et al., 2023). Saat ini banyak remaja mendengarkan sholawat dengan tujuan untuk menenangkan dirinya dari segala macam tekanan hidup yang menghampirinya. Salah satu contohnya kemunculan group sholawat azzahir dikalangan remaja milenial dapat mendorong remaja tidak hanya dengan mendengarkan saja melainkan juga mereka dapat ikut mengcover dan membagikannya di platfom media social. Hal ini mampu membuat hati mereka menjadi tenang karena melantunkan sholawat, dengan lagu bernuansa Islami.

Di Indonesia jenis music religi yang dikenal oleh Masyarakat salah satunya adalah (sholawat) shalawat ini memiliki lirik yang bisa mendamaikan hati seseorang yang sedang mengalami gelisah, galau, sedih. Sehingga dapat menjadikan hati damai, tenang bahkan mampu menambah atau meningkatkan keimananya. Setiap music mengandung makna dan pesan pada setiap syair atau liriknya. Dan setiap pendengar memiliki pandangan dan pemahaman yang berbeda-beda, tergantung perasaan kegemaran dan kebutuhannya masing-masing.

Hadist Riwayat An-Nasai dari Anas bin Malik mengatakan bahwa, “Barangsiapa bershalawat kepadaku satu kali, maka Allah akan bershalawat kepadanya sebanyak sepuluh kali dan Allah akan menghapus sepuluh keburukan darinya serta mengangkatnya sepuluh derajat.” (H.R. An-Nasai dari Anas bin Malik)(*Dalil Dan Keutamaan Membaca Shalawat - Islami[Dot]Co*, n.d.).

Nabi Muhammad SAW pernah berkata bahwa doa terputus (tertahan) antara langit dan bumi, tidak ada yang naik darinya, maka bersholawatlah Nabimu (HR. Tirmidzi oleh Umar bi Hathab). Jadi shalawat merupakan sebuah perantara doa yang paling mudah diamalkan dalam kondisi dan keadaan apapun, terlebih lagi ketika seseorang sedang mengalami masalah dan kecemasan. Maka di anjurkannya dengan membaca atau mendengarkan sholawat-sholawat.



METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, Sugiono mengatakan dalam (Adhimah, 2020) bahwa metode penelitian kualitatif digunakan peneliti pada kondisi objek yang alamiah. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Teknik wawancara.

Wawancara menurut Sugiyono (Paramita, 2021) menyatakan bahwa wawancara digunakan sebagai Teknik pengumpulan data jika peneliti ingin melakukan studi kasus pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Tujuan dilakukannya wawancara adalah untuk menggali informasi secara langsung terkait dengan masalah yang akan diteliti. strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan reduksi data, pengembangan deskripsi kasus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja.

Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif dengan pendekatan induktif. Analisis data didasarkan pada informasi yang terkumpul, kemudian pola hubungan spesifik dikembangkan. Proses analisis melibatkan reduksi data, penyajian, serta penarikan kesimpulan (*Conclusion drawing*), sebagaimana yang dijelaskan oleh Sugiyono (Ari, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan reduksi data dengan cara memilah-milih data yang didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan pada 4 Responden kemudian akan disusun sedemikian ruma sehingga mudah dipahami. Sedangkan penyajian data ini merupakan kegiatan penyajian dari reduksi sebelumnya yang biasanya berupa table, grafiks, atau bagan, dan dikembangkan menjadi bentuk teks naratif. Selanjutnya penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*) peneliti akan menyimpulkan dari data-data yang telah didapat sebelumnya agar lebih jelas dan mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Terkait Dengan Studi Kasus Pada Remaja

Pada responden I yang Bernama AS Pada saat dilakukannya wawancara, didapatkan data identitas umum AS adalah seorang santri pondok pesantren Darussalam Subah Batang. Umur AS 20 Tahun, jenis kelamin Perempuan, beragama islam. Mengalami kecemasan Ketika banyak tanggungan ngaji di pondoknya dia melampiaskan kecemasannya dengan mendengarkan sholawat atau murotal qur'an. dia selalu melakukan kegiatan yang menurutnya bisa membuatnya lebih tenang, salah satunya seperti mendengarkan sholawat. Menurut AS mendengarkan sholawat adalah cara yang bisa membuatnya lebih tenang dan sedikit meredakan pikirannya kemudian setelah pikirannya tenang dia melanjutkan untuk melakukan kegiatan lain yang ada dipondok. Dan hal tersebut sudah terbukti ketika AS sedang stress ataupun cemas dia selalu mendengarkan Sholawat bahkan dia juga suka menyanyi (ikut melantunkan setiap syairnya) dan itu membuatnya merasa Bahagia dan senang, sehingga dia bisa sedikit melupakan masalah yang sedang ia hadapi.

Pada responden II yang Bernama FS pada saat dilakukannya wawancara, didapatkan data identitas umum mengenai FS. Dia adalah mahasiswa di Universitas Terbuka, dia juga bekerja sebagai guru ngaji di salah satu madrasah diniyah di kampungnya, berjenis kelamin Perempuan, beragama islam, berumur 20 Tahun. FS sering merasakan kecemasan dan stress Ketika ia berada dirumah dan dia sering melihat atau mendengar orang tuanya bertengkar, sehingga dia selalu merasa tidak nyaman berada dirumah. FS sendiri mengatakan bahwa cara dia menenangkan diri dengan mendatangi majelis-majelis



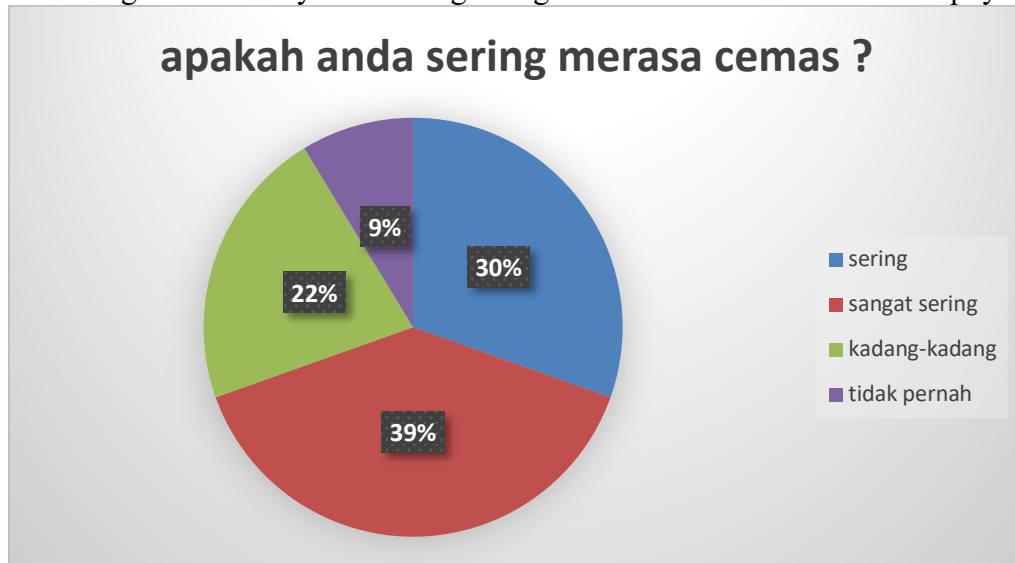
sholawat, salah satu majelis yang dia datangi adalah majelis sholawat azzahir yang dilaksanakan rutin setiap malam jumat kliwon yang pelaksanaannya di kanzuz sholawat pekalongan. Menurutnya dengan cara mengikuti dan mendengarkan sholawat azzahir dapat menenangkan hati dan jiwanya.

Pada responden III yang Bernama NH. Pada saat dilakukannya wawancara didapatkan data identitas umum mengenai NH. Kesehariannya adalah sebagai buruh pabrik di salah satu PT di Batang, umurnya 19 tahun, berjenis kelamin Perempuan, dan beragama islam. NH sendiri mengatakan bahwa Akhir-akhir ini dia sering mengalami kecemasan dikarenakan masalah perekonomian keluarga, dia yang dulunya biasa mendapatkan cap sebagai anak yang manja, kini dia harus bisa membantu ibunya dalam menstabilkan ekonomi keluarganya, setelah ayahnya meninggal, dia harus bisa menjadi anak yang mandiri, bahkan dia juga mengurungkan niatnya untuk kuliah demi membantu ibunya bekerja. bisa dikatakan bahwa keluarga NH merupakan keluarga yang kurang mampu sehingga NH sendiri harus bekerja untuk membantu perekonomian keluarganya. Dari wawancara itu NH mengatakan bahwa Ketika dia merasa cemas atau takut akan sesuatu dia selalu membaca atau mendengarkan sholawat-sholawat, dia mengikuti perkataan ibunya “semisal ada masalah atau lagi banyak pikiran jangan lupa untu tetap bersholawat” dan samapi saat ini dia selalu mendengarkan music-music sholawat dimanapun dia sedang merasa tidak nyaman atau cemas, karena dapat meredakan pikiran-pikiran yang berada di kepalanya.

Pada Responden IV Bernama NS. Pada saat dilakukannya wawancara didapatkan data identitas umum mengenai NS, dia merupakan seorang mahasiswa Sekaligus santri, yang sedang menempuh semester 3, berumur 20 Tahun, berjenis kelamin Perempuan, beragama Islam. Dalam wawancara tersebut dia mengatakan bahwa dia sering mersa cemas atau takut dengan hal-hal yang seharusnya tidak dia pikirkan, apalagi tiap malam dia tidak bisa tidur dengan tenang, dia selalu merasakan overthinking, sehingga hal tersebut sangat mengganggu kualitas tidurnya. Dia selalu melakukan berbagai cara agar bisa tidur dengan tenang tanpa harus memikirkah hal-hal tersebut. Samapai saatnya kini dia sudah menemukan cara agar dia bisa tidur dengan tenang yaitu dengan mendengarkan music-music religi seperti sholawat. Ketika dia mendengarkan music dia langsung bisa memejamkan mata dan tertidur dengan tenang tanpa harus ber overthinking terlebih dahulu, menurutnya dengan mendengarkan music sholawat sebelum tidur bahkan sampai tertidurpun dia selalu merasakan ketenangan jiwa, dan Ketika dia bangun dia dapat melakukan aktivitasnya dengan semangat.



Bagan 1.
Terkait Sering atau Tidaknya Seseorang Mengalami Kecemasan Selama Hidupnya



Pada bagan di atas yang didapat dari hasil penyebaran angket terkait dengan seringa tau tidaknya individu mengalami gangguan kecemasan. Hasil dari bagan tersebut menyatakan bahwa 39% remaja sangat sering mengalami gangguan kecemasan, 30% remaja sering mengalami kecemasan, 22% remaja kadang-kadang mengalami gangguan kecemasan dan 9% remaja tidak pernah mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukannya wawancara. Dari beberapa responden menyatakan bahwa music religi (sholawat) adalah salah satu cara pengalihan kegiatan Ketika individu yang sedang merasakan kecemasan dalam kehidupan sehari-harinya. Responden lebih merasa rileks dan tenang. Karena music dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, terapi music ini juga dapat mempengaruhi pernapasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, mempengaruhi ketenangan otot, dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, serta dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress (Sahrir Sillehu, 2019). Terlebih lagi dengan music sholawat yang didalamnya terdapat lantunan doa-doa kepada Allah SWT.

Shalawat mempunyai manfaat dapat menghilangkan kesulitan dan rasa kecemasan pada seseorang. Pada kalangan umat islam keyakinan Allah SWT dapat membantu apabila seseorang sedang mangalami masalah atau rasa sakit, mereka percaya bahwa permohonan mereka melalui sholawat akan diterima sehingga dapat membantu mereka untuk memperkuat jiwa, tubuh dan fikiran sehingga system saraf otonom berkurang dan menutrunkan respon fisiologis(Nofiah et al., 2020).

Kecemasan muncul karena adanya bahaya yang berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. Kecemasan juga berasal dari perasaan tidak sadar yang berada pada diri individu Atkinson et al (Solikah, 2012) menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Individu yang sedang mengalami kecemasan biasanya Nampak dilihat oleh orang lain yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental.

Bucklew (Aqobah & Rhamadian, 2022) mengatakan bahwa pada umumnya para ahli membagi kecemasan menjadi dua tingkat, yaitu tingkat psikologis dan tingkat



fisiologis. Tingkat psikologis, yaitu kecemasan yang berwujud gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya. Tingkat fisiologis: yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf pusat. Misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin berlebihan, sering gemeteran, perut mual, dan lain sebagainya.

Kecemasan adalah hal yang lumrah dan normal, sebagai respons manusia terhadap ancaman dan kekhawatiran. Kecemasan bahkan bisa merupakan hal yang positif karena membuat manusia lebih berhati-hati dalam menjalankan hidupnya. Contohnya, kecemasan mungkin membuat seseorang menjalani medical check-up karena khawatir akan kesehatannya. Contoh lain adalah seorang mahasiswa yang belajar sebelum menempuh ujian karena khawatir tidak mendapatkan hasil maksimal dalam ujian.

Kecemasan menjadi masalah ketika dirasakan tidak proporsional, atau jauh lebih besar dari yang seharusnya, atau ketika kecemasan ini dirasakan tanpa adanya stimulus atau ancaman yang benar-benar terjadi. Respons kecemasan yang abnormal ini bisa menyebabkan tekanan terhadap kesehatan mental seseorang. Respons abnormal ini dinamakan gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* (Sany, 2022).

Menurut Spilberger (Sub'haan et al., 2023) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu.

1. *Trait anxiety*: *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggap diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.
2. *State anxiety*: *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Dalam (Ardiansyah et al., 2022) Kecemasan dalam teori Freud ada tiga:

1. Kecemasan realitas (*Reality anxiety*) kecemasan realitas disebabkan oleh bahaya atau ancaman dari luar dan kecemasan itulah yang menjadi besar terhadap kedua kecemasan lain.
2. Kecemasan neorosis (*neorotic anxiety*) kecemasan ini ditimbulkan oleh adanya kemungkinan tidak terjadi insting kemudian mendorong individu tersebut kesuatu yang bersifat agresif sehingga dapat dihukum.
3. Kecemasan moral (*moral anxiety*) kecemasan moral adalah kecemasan kata hati, yaitu perasaan takut terhadap hukuman akibat bertentangan dengan norma masyarakat atau superego (hal ini seperti yang terjadi pada anak-anak).

Terapi Musik

Terapi musik adalah terapi yang bersifat non verbal. Johan dalam (Marliana et al., 2012) mengatakan bahwa dengan bantuan alat musik, klien juga didorong untuk berinteraksi, berimprovisasi, mendengarkan atau aktif bermain musik. Terapi musik dilakukan dengan tujuan utama untuk perubahan perilaku, diikuti tujuan psikososial dan kognitif. Musik memberikan nuansa yang bersifat menghibur. Sifat menghibur ini memberikan dukungan positif bagi individu dalam menjalankan aktivitasnya. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik)(Geraldina, 2017).



Musik sejak dahulu dipercayakan memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks. Musik dapat meningkatkan, memelihara emosi dan spiritual. Musik klasik seperti karya-karya mozart, Bach, Beethoven dan Vivaldi dapat meningkatkan kemampuan mengingat stress, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan meningkatkan daya ingat.

Selera seorang terhadap musik tertentu akan menimbulkan efek yang bervariasi. Dalam hal penurunan tekanan darah diduga bahwa konsentrasi katekolamin plasma mempengaruhi pengaktifan simpatoadrenergik dan menyebabkan terjadinya pelepasan hormon-hormon stress. Mendengarkan music dengan irama lambat akan mengurangi pelepasan katekolamin kedalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma menjadi rendah. Hal ini mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi, denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun (Supriadi et al., 2015).

KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan bentuk penyakit yang tidak boleh di abaikan begitu saja. Individu yang mengalami gangguan Kesehatan mental bahkan sampai tidak mendapatkan penanganan secara dini akan meningkatkan kedalam gangguan mental yang lebih berat lagi dan dalam pengobatannya dapat membutuhkan biaya yang cukup tinggi. Oleh sebab itu dengan adanya dengan adanya kecanggihan teknologi saat ini, remaja-remaja yang mengalami gangguan kecemasan akan memanfaatkan media tersebut untuk mencari hal-hal yang dapat membuatnya tenang dalam menghadapinya salahsatu contohnya dengan mendengarkan music, baik music religi, musik pop dan music-musik lainnya yang menurutnya dapat membantu menenangkan fikiran dan jiwanya. Kekurangan yang ada pada penelitian ini seharusnya masih banyak Teknik-teknik yang dapat menangani gangguan kecemasan tetapi dalam jurnal ini peneliti hanya menggunakan satu teknik yaitu therapy music. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat mencangkup pemahaman lebih mendalam terkait dengann efek music terapi sendiri yang digunakan dan pengaruh jangka panjangnya terhadap Kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2580–2588. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7002>
- Adhimah, S. (2020). Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt. 06 rw. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57–62. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31618>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aqobah, qory jumrotul, & Rhamadian, D. 2022. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes . 1(1), 31–36.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31. <http://e-journallppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/912/885>
- Ari, M. (2019). Penerapan kebijakan siswa diwajibkan membatik, pemanfaatan batik kreasi siswa sebagai potensi pengembangan budaya di SMP Negeri 1 Sleman.



- Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Asrori, A., & Hasanat, N. ui. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Intuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89–107.
- Dalil dan Keutamaan Membaca Shalawat - Islami[dot]co. (n.d.).
- Fikri, S., & Rafini, E. (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi). *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 231–250. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Kholilulloh, M. (2023). Pengaruh Musik Religi terhadap Kontrol Diri Santri Pondok Pesantren Mamba ’ ul Ulum Guluk -Guluk Sumenep. 2(11), 5300–5306.
- Lestrari, sri puji, Nurhayati, S., & Wahyu, A. (2023). Efektifitas terapi musik shalawat dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di kota semarang. 11(3), 755–762.
- Marliana, Putu S, N. L., & Maemunah, N. (2012). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (Adhd) Di Yayasan Bhakti Luhur Malang. *Journal Nursing News*, XI(1), 31–37.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nofiah, N., Arofiati, F., & Primanda, Y. (2020). Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post Op Orif Di Rsud Ngudi Waluyo Wlingi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 293–302. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.415>
- Paramita, K. (2021). Analisis Pendapatan Pada Warung Tegal 2000 di Kelurahan Kaliabang Tengah Bekasi Utara . 23–24.
- Sahrir Sillehu. (2019). Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(1), 45–48.
- Saputra, W. E. N. (2017). Musik Dan Konseling: Sebuah Inovasi Dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif Dalam Konseling. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 395–401.
- Solikah, M. (2012). Pengaruh kecemasan siswa pada matematika dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Journal UNESA*, 1(1), 1–8.
- Sub’haan, F., Sinaga, S., & Winangsit, E. (2023). Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 02(1), 1–12.
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Monica, V. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 29–35. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.80>
- Ulfi Putra Sany. (2022). “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an.” *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7.1. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, February, 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf>

