

Studi Literatur : Intervensi Musik dan Hubungannya Dengan *Self Healing*

Fredho Umbu Wara Kasedu^{1*}

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali, Indonesia
Email: ^{1*}umbuwarakasedu@student.unud.ac.id

Abstrak– Self healing adalah sebuah metode sederhana yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam rangka penyembuhan luka diri sendiri. Self healing percaya bahwa pada dasarnya setiap tubuh dapat melakukan proses alami untuk mendapatkan kesembuhan namun membutuhkan media yang memberikan stimulus agar seseorang dapat mengeluarkan perasaan dan emosi yang dipendam dalam tubuhnya. Media yang dimaksud salah satunya adalah musi. Musik hanyalah media untuk membantu proses tersebut, namun musik seperti apa dan bagaimana prosesnya musik dapat berpengaruh pada proses self healing seseorang. Artikel ini berusaha untuk menjelaskan bagaimana hubungan intervensi musik sebagai terapi dengan efektivitas musik yang digunakan sebagai media melakukan self healing melalui metode kajian literatur. Ditemukan bahwa musik dalam dunia terapi terbukti sangat bermanfaat dan efektif sehingga ditarik kesimpulan bahwa semua jenis musik yang digunakan akan mempengaruhi kondisi seseorang dengan memperhatikan latar belakang pendengarnya dan minat akan musik tersebut.

Kata Kunci: Self Healing, Musik

Abstract– *Self healing is a simple method that can be done by someone in order to heal their own wounds. Self healing believes that basically every body can carry out a natural process to get healing but requires a medium that provides a stimulus so that a person can release feelings and emotions that are harbored in his body. One of the media in question is music. Music is just a medium to help the process, but what kind of music and how the process of music can affect a person's self-healing process. This article seeks to explain how the relationship between music intervention as therapy and the effectiveness of music used as a medium for self-healing through the literature review method. It is found that music in the world of therapy has proven to be very useful and effective, so it is concluded that all types of music used will affect a person's condition by taking into account the background of the listener and the interest in the music. .*

Keywords: Self Healing, Music

1. PENDAHULUAN

Self healing adalah metode penyembuhan luka dalam diri dengan cara mengeluarkan perasaan dan emosi yang dipendam dalam tubuhnya (Rahmasari, 2020). Self healing dapat lakukan sendiri tanpa bantuan orang lain karena merupakan latihan praktis yang dapat dilakukan secara konsisten oleh seseorang. *Self healing* dapat digunakan untuk menyembuhkan diri dari luka batin dengan tujuan agar seseorang lebih memahami diri sendiri. Dalam praktiknya, *self healing* hanya sebuah istilah dengan prinsip bahwa pada dasarnya tubuh dapat menyembuhkan dan memperbaiki diri secara alamiah (Salisah, 2012). Dalam proses tersebut, diri membutuhkan media untuk dapat memberikan stimulus agar diri dapat melakukan penyembuhan secara alamiah. Media yang dimaksud salah satu diantaranya adalah musik.

Raharjo (2007) menyatakan terapi musik dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi anak, mengembalikan individu kepada realitas kehidupan, melatih persepsi, dapat memunculkan harga diri seseorang, membentuk hubungan interpersonal, menambah wawasan pengetahuan musik, menghilangkan kelelahan dan dapat menciptakan suasana santai yang diharapkan oleh pendengarnya. Musik itu sendiri bersifat universal sehingga bisa didengarkan oleh semua orang. Banyak musisi yang beranggapan bahwa karyanya akan menemukan pendengarnya karena setiap lagu yang didengar oleh seseorang biasanya merepresentasikan perasaan orang tersebut, pernyataan ini didukung oleh Ratnasari (2016) yang menyatakan bahwa pendengar musik dapat mengekspresikan emosi dan perasaannya sehingga pemilihan musik harus sesuai dengan suasana hati.

Musik terbentuk dari perpaduan suara yang menghasilkan irama, nada, melodi, ritme, harmoni yang berkesinambungan kemudian disatukan dengan lirik lagu yang dinyanyikan sehingga musik dapat didengar dan dirasakan oleh semua orang. Musik berkembang dengan pesat ditandai dengan munculnya jenis-jenis musik baru baik dari musik tradisional, musik kontemporer maupun perpaduan dari keduanya.

Musik banyak digunakan sebagai media untuk terapi dalam lingkup medis. Dari hasil penelitian yang menggunakan musik sebagai intervensi, ketika diperoleh hasil positif maka dikatakan bahwa musik berpengaruh kepada seseorang. Pengaruh yang diberikan musik kepada variabel lain yang diteliti dapat dikatakan musik tersebut dapat digunakan sebagai acuan teori atau dasar ketika orang lain menggunakan musik yang sama untuk mengatasi permasalahan psikologis dari kondisi medis yang dialaminya. Penggunaan musik yang dilakukan seseorang dengan tujuan tersebut dapat dikatakan bahwa dirinya melakukan *self healing* yaitu upaya untuk merelaksasi perasaan yang dirasakan. Oleh karena itu, artikel ini berusaha untuk menjelaskan bagaimana hubungan intervensi musik sebagai terapi dengan efektivitas musik yang digunakan sebagai media melakukan *self healing*. Dalam hal ini, artikel ini berusaha menjelaskan hubungan intervensi musik sebagai terapi untuk meningkatkan perasaan positif seseorang atau mengurangi perasaan negatif sebagai bagian dari proses *self healing* yang dapat dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik kajian literatur deskriptif dimana peneliti mengumpulkan data berupa karya tulis ilmiah sebagai literatur melalui google scholar atau google cendikia dengan menggunakan kata kunci yaitu “self healing”, “musik sebagai media self healing” dan “intervensi musik”. Peneliti menggunakan literatur yang menggunakan musik dalam pemberian intervensi dalam bidang medis dengan tidak ada syarat tentang kondisi medis yang menjadi variabel dalam penelitian. Penggunaan literatur penelitian tentang intervensi musik dalam hal ini diharapkan dapat menjadi landasan dasar bahwasannya seseorang dapat menggunakan musik sebagai media untuk *self healing*. Dalam hal ini, untuk mengambil artikel yang akan digunakan sebagai literatur, peneliti menggunakan syarat khusus yaitu artikel menggunakan bahasa indonesia.

Tabel 1. Data Artikel Bahan Kajian Literatur

JUDUL	PENULIS	TAHUN	JENIS MUSIK	HASIL
Pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di panti Wreda Harapan Ibu, Semarang	Rita Hadi W	2013	Musik gamelan Jawa dengan nada pelog	Pengukuran menggunakan skala <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS) menghasilkan nilai signifikan sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu 0,001 ($p > 0,05$) sehingga pada alpha 5%. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima yaitu musik gamelan memberikan pengaruh terhadap depresi lansia di panti Wreda Harapan Ibu, Semarang.
Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada	Indan Dastia Lidyansyah	Putri 2014	Musik klasik Mozart	Menggunakan analisis uji <i>Wilcoxon</i> (Z) diperoleh nilai sebesar -2,032 dengan nilai

Karyawan Melalui Musik				tingkat kesalahan (sig/p) sebesar 0,042 dengan nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa musik yang digunakan dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan sehingga hipotesis dapat diterima.
Efektivitas Intervensi murotal dan musik instrumental pada pasien Hipertensi	Wahyu Utaminingrum, Fitri Rizkiyah Nurbaity, Zainur Rahman Hakim	2019	Musik murotal berupa rekaman surat Ar-Rahman oleh qori Syeikh Abdul Rahman Al-Ausy dan musik instrumental yaitu alunan piano <i>Kiss the Rain</i> yang dibawakan oleh pianis Yiruma.	Menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dengan melakukan perbandingan tekanan darah subyek sebelum dan sesudah intervensi murotal. Hasilnya menunjukkan nilai $p = 0.001$ (sistolik) dan $p = 0.001$ (diastolik). Menggunakan <i>Paired sample T-test</i> untuk melihat pengaruh intervensi musik instrumental terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil testnya menunjukkan bahwa intervensi murotal dan music instrumental dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi secara efektif.
Pengaruh intervensi musik sunda cianjuran terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi	Mustopa Saepul Alamsah	2019	Menggunakan musik MP3 yang berisi musik Sunda Cianjuran	Menggunakan uji <i>independent test</i> terdapat perbedaan rata-rata kecemasan setelah adanya intervensi musik Sunda tradisional baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi dengan nilai $p < 0,05$ yakni adanya penurunan rata-rata kecemasan subyek setelah diberikan intervensi.
Intervensi musik mozart untuk menurunkan simtom (gejala) gangguan konsentrasi	Afinda amalia	2020	Menggunakan musik Mozart	Menggunakan hasil uji analisis <i>Wilcoxon</i> diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.109. Hipotesis dapat diterima yaitu Mozart

dengan hiperaktivitas pada anak autis.				berpengaruh terhadap penurunan simtom gangguan konsentrasi dengan hiperaktif pada anak autis dengan taraf kepercayaan yang diperoleh sebesar 95%
Pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan ibu dari anak usia dini di masa pandemi covid- 19	Hadiatus Sholiha dan Miftakhul Jannah	2021	Musik yang digunakan adalah instrumen <i>slow</i> dan identik dengan melodi harmoni dan struktur yang simpler yang instrumennya melibatkan bunyi dari suara alam.	Menggunakan uji independent t-test mendapatkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 lebih besar dari taraf kesalahan 0,05 yang berarti hipotesis dapat diterima. Post-test pre- test menggunakan instrumen adaptasi versi bahasa Indonesia dari GAD-7.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian Amalia (2020) kepada anak autis berjumlah 3 orang dengan usia 7-12 tahun menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*) dengan rancangan one group pre-test post-test design dengan intervensi musik yang diberikan yaitu musik Mozart-Oboe Concerto in C, K.314-K.271 k [complete] karya Wolfgang Amadeus Mozart dengan tujuan menurunkan simtom gangguan konsentrasi dengan hiperaktivitas pada anak autis menghasilkan respon positif. Setelah diberikannya intervensi berupa musik, ketiga subyek mengalami penurunan gangguan konsentrasi hiperaktifitas dimana terdapat penurunan nilai pretest (sebelum perlakuan) ke nilai posttest (sesudah perlakuan). Total pretest dari subjek pertama adalah 40 poin dan setelah diberikan perlakuan, nilainya menurun menjadi 7 poin. Pada subjek kedua, nilai pretestnya adalah 44 poin dan setelah diberikan perlakuan, nilai posttestnya menurun menjadi 8 poin. Dan pada subjek yang ketiga, total nilai pretestnya adalah 44 poin dan setelah diberikan perlakuan, nilai posttestnya menurun menjadi 7 poin. Dari adanya perbedaan nilai pretest ke nilai posttest dimana ketiga subjek menunjukkan penurunan nilai, maka dapat disimpulkan bahwa simtom gangguan konsentrasi dengan hiperaktivitas pada subjek setelah dipengaruhi oleh musik mengalami penurunan.

Penelitian lain terdahulu yang menggunakan musik klasik Mozart adalah penelitian yang dilakukan oleh Lidyansyah (2014) dengan menggunakan skala stres kerja kepada 5 orang karyawan di PT. Graha Kanindo Syariah dengan hipotesis adanya perbedaan tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa musik. Musik yang digunakan adalah musik Mozart dengan rancangan penelitian yaitu One Group Pre and Posttest Design. Dari hasil pengerjaan skala yang diberikan, baik pada saat pretest maupun posttest diketahui bahwa masing-masing subjek berada di kategori stres sedang namun yang berbeda adalah skor yang dihasilkan terjadi perubahan setelah diberikan perlakuan. Saat pretest, semua subjek berada di kategori sedang dengan skor rata-rata adalah 92,6 dan setelah diberikan perlakuan, skor rata-rata semua subjek yaitu posttest menjadi 86,6. Meskipun selisih skor rata-rata pretest dan posttest kurang dari sepuluh, namun setelah diuji menggunakan Wilcoxon Signed Rank diperoleh nilai (Z) sebesar -2,032 dengan tingkat kesalahan (sig/p) sebesar 0,042. Dapat dikatakan bahwa diterimanya hipotesis yang diajukan yaitu adanya perbedaan tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan musik.

Penelitian Hadi (2013) yang menggunakan musik gamelan dengan nada pelog untuk melihat tingkat depresi lansia dimana 100% dari subjek penelitian merupakan lansia wanita, 90% diantaranya adalah lansia yang tidak memiliki keluarga sehingga merasa kesepian di panti. Lansia yang tidak memiliki keluarga tersebut tidak mendapatkan kunjungan dari keluarga sehingga kondisi tersebut memicu terjadinya depresi pada lansia. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil sebanyak 63% atau tujuh belas dari dua puluh tujuh lansia mengalami depresi dengan nilai GDS terbanyak yaitu 5 (4 lansia). Setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut dengan diperdengarkan musik gamelan dengan nada pelog selama 30 menit, didapatkan perbedaan depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebanyak 66,7% (9 lansia) tidak mengalami depresi dengan nilai GDS terbanyak adalah 2 (8 lansia). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh musik gamelan dengan nada pelog dengan tingkat depresi pada lansia. Hal ini membuktikan bahwa melakukan stimulasi pada paralimbic systems, inferior frontal gyrus, rolandic operculum dan limbic system dengan memberikan musik ternyata memengaruhi mood yang dapat menimbulkan perasaan rileks

Penelitian lain yang menguji pengaruh intervensi musik sunda cianjuran terhadap kecemasan pasien hemodialisis di ruang hemodialisis RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi (Alamsah, 2020) dimana variabel kecemasan diuji menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) mendapatkan hasil yang positif. Sebanyak 82,6% subyek dalam kelompok kontrol mengalami tingkat kecemasan sedang, dan sebanyak 17,4% tingkat kecemasan ringan sebelum diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan berupa MP3 yang berisi musik Sunda Cianjuran dimana subyek diberikan intervensi sebanyak dua kali setiap menjalani hemodialisis yaitu 15 menit sebelum dan 15 menit sesudah menjalani hemodialisis. Terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dimana tingkat kecemasan sedang sebanyak 69,6%, ringan 13,0%, dan sebanyak 17,4% tidak mengalami cemas. Meskipun rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relatif tidak turun, namun meskipun demikian terdapat penurunan dari masing-masing presentase sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dapat diterima. Penelitian Kurdita (2015) menyatakan bahwa musik Sunda tradisional membuat seseorang menjadi tenang, rileks, mampu mengendalikan emosi, mengembangkan nilai spiritual, dan dapat menyembuhkan gangguan psikologis. Namun perlu diperhatikan bahwasannya pemilihan jenis musik ini menurut penelitian Larasati (2012) dapat mempengaruhi lambatnya penurunan kecemasan yang kemungkinan disebabkan oleh responden kurang suka terhadap jenis musik Sunda tradisional atau responden tidak fokus terhadap intervensi yang diberikan.

Utaminingrum et al., (2019) dalam penelitiannya untuk menguji efektivitas intervensi murotal dan musik instrumental pada pasien hipertensi dimana dalam penelitian tersebut, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok murotal dimana responden diperdengarkan murotal berupa rekaman surat Ar-Rahman oleh qori Syekh Abdul Rahman Al-Ausy dan kelompok musik eksperimen yaitu musik instrumental piano yang dimainkan oleh pianis Yiruma dengan judul Kiss the Rain. Digunakan alat sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah dan responden dibekali alat MP3 dengan earphone terstandar selama diberikan intervensi kurang lebih 10 menit setiap hari selama 7 hari. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0.001$ (sistolik) dan $p = 0.003$ (diastolik). Hasil penelitian menyatakan bahwa intervensi murotal dan musik instrumental secara efektif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien prolans hipertensi. Perbedaan yang signifikan tidak ditemukan antara pemberian intervensi murotal dan musik instrumental yang digunakan sehingga dapat dikatakan bahwa keduanya efektif untuk digunakan menyesuaikan dengan apa yang diinginkan oleh seseorang.

Sholiha & Jannah, (2021) dengan penelitiannya untuk menguji pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan ibu dari anak usia dini di masa pandemi covid-19. Pada kelompok eksperimen, diberikan intervensi berupa musik instrumen slow dan identik dengan struktur yang sederhana dan melodi harmoni yang instrumennya musiknya melibatkan bunyi suara alam seperti bunyi angin, bunyi air mengalir ataupun suara piano yang lembut. Kelompok eksperimen diberikan intervensi dengan durasi 15 menit dipagi hari berturut-turut selama 2 minggu setelah subjek mendampingi anaknya melakukan pembelajaran daring. Sebaliknya pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun guna melihat perbedaan kecemasan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan nilai rata-rata dimana pretest memiliki skor kecemasan sebesar 14,24% dan rata-rata posttest sebesar 7,12%. Hal

tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai kecemasan pada kelompok eksperimen yang diukur menggunakan instrumen adaptasi GAD-7 versi bahasa Indonesia. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, nilai rata-rata pretest adalah 14,12% dan rata-rata posttest adalah 14,60%, hal tersebut menunjukkan terjadi peningkatan kecemasan pada kelompok kontrol.

3.1.1 Pembahasan

Berdasarkan apa yang sudah peneliti rangkum dari sumber literatur yang digunakan, ditemukan fakta menarik yaitu pada penelitian Utaminingrum et al., (2019), Alamsah, (2020), Lidyansyah, (2014), perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest pada responden tidak mengalami penurunan yang signifikan namun tetap mengalami penurunan nilai rata-rata yang membuktikan bahwa intervensi musik berpengaruh terhadap keadaan responden. Penurunan skor rata-rata yang tidak signifikan tersebut salah satunya dipengaruhi oleh minat responden terhadap musik yang diberikan.

Musik memang suatu alat komunikasi yang dapat diterima universal namun universalitasnya tidak bisa dianggap rata bahwa satu jenis musik dapat diterima semua kalangan. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Geraldina, (2017) dalam kajiannya yang membahas terapi musik apakah bebas budaya atau terikat budaya. Dalam kajian tersebut dikatakan bahwa musik tidak bisa diidentifikasi secara universal seperti dari segi persepsi emosi dalam musik tersebut karena hal tersebut diidentifikasi sesuai dengan latar belakang pendengarnya. Pernyataan tersebut didukung oleh Laukka et al. (dalam Geraldina, 2017) yang menyatakan musik dapat dikatakan sebagai produk budaya karena masyarakat yang berbeda budaya memahami dan memahami komposisi unsur-unsur musik secara berbeda pula. Hal tersebut mengindikasikan bahwa intervensi musik dalam hal terapi harus memperhatikan budaya atau latar belakang dari klien sehingga penggunaan musik dalam intervensi terapi tidak bisa disamakan dengan pengertian universalitas musik itu sendiri.

Dilihat dari cara musik dapat diterima oleh khalayak yang dibedakan sesuai dengan latar belakang pendengarnya, namun terdapat kesamaan dari musik yang diperdengarkan. Semua jenis musik yang digunakan yakni musik gamelan dan musik Sunda Cianjuran yang merupakan jenis musik tradisional, musik klasik Mozart, Murotal, musik Instrumental piano dan musik yang merupakan perpaduan suara alam dengan tempo yang lambat, semua jenis musik tersebut terbukti dapat menurunkan permasalahan psikologis dan efektif jika digunakan dalam konteks terapi.

Dalam literatur yang menggunakan jenis musik gamelan, didapati bahwa responden dalam penelitian tersebut adalah lansia yang berusia diatas 45 tahun dan dalam literatur yang menggunakan musik sunda cianjuran, responden yang ikut serta dalam penelitian tersebut berusia diatas 41 hingga 60 tahun yakni berada dalam fase dewasa akhir. Hal tersebut adalah sebuah kesamaan yang menunjukkan bahwa jenis musik ini cocok untuk digunakan pada orang berusia 40 hingga 60 tahun. Dalam hal ini, pikiran responden dibiarkan untuk melakukan perjalanan ke masa lalu dan mengingat kejadian kejadian yang membahagiakan sehingga responden merasa nyaman dan rileks selama mendengarkan musik tersebut. Didukung penelitian Kurdita (2015) bahwa musik Sunda tradisional dapat menghasilkan perasaan tenang, rileks, dapat lebih mengendalikan emosi, juga sebagai sarana mengembangkan spiritual dan penyembuhan gangguan psikologis.

Jenis musik lain yang digunakan dalam literatur ini adalah musik intrumental dan murotal. Musik instrumental sendiri didapati dua jenis yang berbeda yakni intrumental piano dan instrumental suara alam. Musik instrumental itu sendiri adalah musik yang hanya dihasilkan oleh alat musik tanpa adanya lirik lagu atau suara manusia (vokal) didalamnya. Dari literatur yang digunakan, kedua musik tersebut mempengaruhi perasaan responden sebelum dan sesudah intervensi. Murotal itu sendiri bukanlah termasuk jenis musik dalam pengertian secara umum karena murotal tidak berisi suara alat musik atau nada yang menciptakan kepaduan. Murotal lebih kepada susunan nada dan kelugasan suara dalam membacakan ayat Al-Quran sehingga terdengar merdu dan terasa nyaman untuk didengarkan. Mendengarkan Murotal itu sendiri memiliki banyak manfaat karena merupakan lantunan ayat-ayat Al-Quran. Menurut Heru (dalam Dirgahayu, 2017) menyebutkan bahwa Murotal dapat menenangkan jiwa dan karena berisi suara manusia yang merdu sehingga dapat menurunkan hormon stres, meningkatkan hormon *endorfin*, dan membuat pendengarnya menjadi lebih rileks. Murotal juga dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan ketenangan serta perasaan rileks dan juga dapat memunculkan respon persepsi positif, juga

merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon *endorfin* sehingga seseorang dapat merasa bahagia serta menjadi lebih tenang dari sebelumnya (Pratiwi et al, 2015).

Terakhir, musik yang digunakan dalam literatur ini adalah musik klasik Mozart pada penelitian Amalia, (2020) dan penelitian Lidyansyah, (2014). Kedua penelitian tersebut sama-sama menghasilkan korelasi positif dari pemberian intervensi musik mozart kepada responden penelitian. Terdapat perbedaan skor setelah diberikan intervensi dan sebelum diberikan intervensi. Satu hal yang menarik dari kedua penelitian tersebut adalah usia dan latar belakang responden yang berbeda dimana pada penelitian Afinda Amalia, responden yang digunakan adalah anak autisme berusia 7-12 tahun, sedangkan pada penelitian Intan Putri, responden yang digunakan berusia 27-35 tahun dengan latar belakang pendidikan S1. Tujuan dari kedua penelitian tersebut juga berbeda dimana penelitian Intan Putri menggunakan musik Mozart untuk menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan sedangkan pada penelitian Afinda Amalia, musik Mozart digunakan untuk menurunkan gejala gangguan konsentrasi hiperaktivitas pada anak autisme. Namun kedua penelitian tersebut menghasilkan korelasi positif dimana musik klasik Mozart ditemukan mempengaruhi kondisi psikologis responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi meskipun skor yang dihasilkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa musik Mozart efektif untuk digunakan hanya saja kembali kepada latar belakang responden dan minat responden terhadap musik tersebut dapat mempengaruhi signifikansi dari skor pretest dan posttest yang diperoleh. Mozart sendiri merupakan sebuah istilah yang menggambarkan efek yang dihasilkan dari musik yang dapat meningkatkan *intelligensi*, *regreshing* ketika seseorang sedang dalam kondisi pikiran yang tidak beraturan sehingga dengan mendengarkan musik tersebut, seseorang dapat kembali tenang dan menyegarkan pikirannya kembali (Djohan, 2006). Tomatis (2005) juga menyatakan bahwa jenis musik ini mampu menstimulus amigdala dan *hipocampus* untuk dapat meningkatkan fungsi sebagai kontrol emosi. Semua literatur yang digunakan dan yang dibahas mengarah kepada salah satu hasil penelitian Kim et al. (2011) bahwa musik terapi dapat mempengaruhi *mood* seseorang dengan cara menstimulasi sistem limbik, sistem paralimbik, *inferior frontal gyrus* dan *rolandic operculum* sehingga menimbulkan perasaan rileks dan nyaman.

4. KESIMPULAN

Hasil dari kajian literatur yang sudah dibahas, dari sumber yang digunakan didapatkan fakta menarik bahwa semua literatur dalam kajian ini memberikan intervensi kepada responden dengan durasi musik kurang dari 30 menit dimana hal tersebut ternyata sejalan dengan penelitian yang dilakukan Magee & Davidson di London yang menyimpulkan bahwa pemberian musik terapi dalam durasi yang singkat dapat memberikan perubahan *mood* seseorang secara positif (Magee & Davidson, 2002). Hal lain yang dapat disimpulkan adalah bahwa semua jenis musik dalam kajian ini mempengaruhi variabel yang diukur namun tidak signifikan. Hal tersebut dikarenakan musik itu sendiri dapat diterima dengan lebih baik ketika pendengarnya memiliki latar belakang yang sesuai dengan jenis musik yang digunakan. Dalam hal ini, pemilihan jenis musik dapat menyesuaikan dengan latar belakang dan minat responden terhadap musik tersebut. Selanjutnya dijelaskan bahwa semua jenis musik dalam kajian ini memberikan perasaan rileks, ketenangan, dan mempengaruhi *mood* responden sehingga pada dasarnya semua jenis musik akan mempengaruhi kondisi seseorang ketika adanya minat, fokus, dan keberaturan responden dalam mendengarkan musik sebagai media untuk terapi yang diberikan.

Dalam kaitannya dengan *self healing*, apabila ditarik kesimpulan dari semua kajian yang ada. Dapat dikatakan bahwa musik efektif untuk dijadikan salah satu media melakukan *self healing* karena semua literatur dalam kajian ini adalah dalam konteks penelitian dan menghasilkan korelasi positif maka hal tersebut dapat menjadi acuan bagi seseorang untuk melakukan *self healing* dengan memperhatikan beberapa hal yang sudah dibahas sebelumnya. Saran untuk peneliti selanjutnya dalam membuat kajian adalah pemilihan literatur yang digunakan harus lebih spesifik kepada satu permasalahan yang dibahas. Selain itu, konsistensi dalam menentukan tujuan dari penulisan kajian literatur adalah hal yang harus selalu dilakukan. Di Indonesia sendiri, sudah banyak yang menggunakan musik sebagai media untuk terapi hanya saja penjelasan terkait jenis musik yang dipilih dan alasan pemilihan musik tersebut belum banyak dibahas dalam penelitian yang ada.

REFERENCES

- Alamsah, M. S. (2020). Pengaruh Intervensi Musik Sunda Cianjuran Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Diruang Hemodialisis Rsud Sekarwangi Kabupaten Sukabumi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 139–148.
- Amalia, A. (2020). Intervensi Musik Mozart Untuk Menurunkan Simtom (Gejala) Gangguan Konsentrasi Dengan Hiperaktifitas Pada Anak Autis. *Psycho Holistic*, 2(2), 247–260. <https://www.journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic/article/download/689/397>
- Dirgahayu, L. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perilaku Adaptif Pada Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Makassar*.
- Djohan. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Percetakan Galangpress.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Hadi, R. (2013). Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi Pada Lansia Di Pantti Wreda Harapan Ibu, Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 135–140.
- Kim, D. S., Park, Y. G., Choi, J. H., Im, S.-H., Jung, K. J., Cha, Y. A., Jung, C. O., & Yoon, Y. H. (2011). Effects of Music Therapy on Mood in Stroke Patients. *Yonsei Medical Journal*, 56(2), 977–981. <https://doi.org/10.3349/ymj.2011.52.6.977>
- Kurdita, E. (2015). Penerapan Teknik Kacapi Suling pada Lagu Tembang Sunda Ayun Ambing. In *Universitas Pendidikan Indonesia* (Vol. 1, Nomor 1). FPSD.
- Larasati, M. F. (2012). Efektifitas Terapi Musik Tradisional dan Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Hernia Inguinalis. *Jurnal Kesehatan*, 3(12), 123–134.
- Lidyansyah, I. P. D. (2014). Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 62–74. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1770/1858>
- Magee, W. L., & Davidson, J. W. (2002). The effect of music therapy on mood states in neurological patients: A pilot study. *Journal of Music Therapy*, 39(1), 20–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/jmt/39.1.20>
- Rahmasari, D. (2020). *SELF HEALING IS KNOWING*.
- Ratnasari, B. E. (2016). *Peran musik dalam ekspresi emosional remaja ketika menghadapi masalah pada kehidupan remaja kampung panjangsari baru parakan temanggung*. Universitas Negeri Semarang.
- Sholiha, H., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu dari Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41353>
- Utamingrum, W., Nurbaiti, F. R., & Hakim, Z. R. (2019). Efektivitas Intervensi Murotal dan Musik Instrumental pada Pasien Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Farmasi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*, 44–50.