

---

## Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan

Lussy Putri Khadijah

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

Alamat: Jl. G. Obos Kompleks Islamic Centre Palangka Raya 73112, Kalimantan Tengah, Indonesia

Korespondensi penulis: [lussyputrihadijah@gmail.com](mailto:lussyputrihadijah@gmail.com)

**Abstract.** *Stress and anxiety are common psychological problems found in society. Music therapy is a treatment method that uses music as a tool to reduce stress and anxiety. Several theories have been proposed as the basis for the use of music therapy, such as Gestalt theory and cognitive-behavioral theory, which explain that music therapy can help relieve anxiety and stress by manipulating the individual's perception of the surrounding environment and changing the individual's mindset through the experience of listening to relaxing music. Previous studies have also shown music therapy to be effective in reducing stress and anxiety, such as a study conducted by Abdul Gofir in 2017-2021 found that music therapy successfully reduced blood pressure in stroke patients. However, more research is needed to prove the effectiveness of music therapy more empirically and clarify the mechanisms involved in the reduction of stress and anxiety by music therapy. The implication of the result of this research is the importance of music therapy as an effective treatment alternative to reduce stress and anxiety and the need for more research to improve the understanding of the effectiveness and mechanism of music therapy.*

**Keywords:** *Anxiety, Effectiveness of music therapy, Music therapy, Stress and anxiety reduction mechanisms, Stress.*

**Abstrak.** Stres dan kecemasan adalah masalah psikologis yang umum ditemukan di masyarakat. Terapi musik adalah metode pengobatan yang menggunakan musik sebagai alat untuk mengurangi stres dan kecemasan. Beberapa teori telah diajukan sebagai dasar penggunaan terapi musik, seperti teori Gestalt dan teori kognitif-behavioral, yang menjelaskan bahwa terapi musik dapat membantu meredakan kecemasan dan stres dengan memanipulasi persepsi individu terhadap lingkungan sekitarnya dan mengubah pola pikir individu melalui pengalaman mendengarkan musik yang menenangkan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan terapi musik efektif mengurangi stres dan kecemasan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Abdul Gofir pada tahun 2017-2021 menemukan bahwa terapi musik berhasil menurunkan tekanan darah pada pasien stroke. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian untuk membuktikan efektivitas terapi musik secara lebih empiris dan memperjelas mekanisme yang terlibat dalam pengurangan stres dan kecemasan yang dilakukan oleh terapi musik. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah pentingnya terapi musik sebagai alternatif pengobatan yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan serta perlunya lebih banyak penelitian untuk meningkatkan pemahaman tentang efektivitas dan mekanisme terapi musik.

**Kata kunci:** Efektivitas terapi musik, Kecemasan, Mekanisme pengurangan stres dan kecemasan, Stres, Terapi musik.

## **LATAR BELAKANG**

Menurut World Health Organization (WHO), tingkat stres dan kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, antara lain gangguan tidur, gangguan pencernaan, peningkatan risiko penyakit jantung, depresi, penurunan produktivitas, dan penurunan kualitas hidup (Liunima, Sutriningsih, & A.F, 2017).

Stres dan kecemasan merupakan hal umum yang dialami banyak orang dalam kehidupan sehari-hari (Muslim, 2020). Stres yang tinggi dan kecemasan yang berlebihan dapat berpengaruh bagi kesehatan fisik dan mental seseorang (Matla Ilpaj & Nurwati, 2020) . Jadi, banyak orang mencari cara untuk mengatasi stres dan kecemasan agar dapat lebih produktif dan bahagia (Ramaiah, 2003).

Dalam ilmu psikologis, orang sudah lama mengetahui bahwa musik memiliki pengaruh yang besar terhadap suasana hati dan emosi seseorang (Khoiriyah & Sinaga, 2017). Hal ini karena musik memiliki kemampuan untuk menyentuh hati dan jiwa seseorang melalui stimulasi sensorik yang unik (Suryana, 2012). Ritme, melodi, harmoni, lirik musik semuanya menciptakan emosi yang kuat dan dalam (Panjaitan, 2020).

Stres dan kecemasan adalah kondisi psikologis yang dapat muncul dalam berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari (Panjaitan, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang tenang, merdu, dan mengikuti ritme yang stabil dapat menimbulkan produksi hormon endorfin dan melatonin yang bertanggung jawab untuk menghasilkan perasaan nyaman dan rileks (Hayati, 2017). Musik juga dapat mengalihkan perhatian orang dari pikiran stres atau cemas, memberikan kesempatan untuk fokus pada hal-hal yang lebih positif dan menyenangkan.

Dalam ilmu saraf, penelitian telah menunjukkan terapi musik dapat mempengaruhi dan bahkan mengubah aktivitas otak dan pola gelombang otak (Pambudi, Dewi, & Anggraeni, 2020). Saat mendengarkan musik yang menyenangkan, seperti musik klasik atau meditasi, otak menghasilkan gelombang alpha dan theta yang berhubungan dengan perasaan tenang dan rileks. Selain itu, musik menimbulkan pelepasan hormon dopamin, yang dapat meningkatkan suasana hati dan menimbulkan perasaan bahagia (Yuliana & Arofah, 2023).

Ada beberapa cara untuk mengatasi stres dan kecemasan, salah satu cara yang praktis untuk mengatasi stres dan kecemasan adalah dengan terapi musik. Menggunakan terapi musik sebagai metode pengobatan alternatif yang ampuh untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan (Tasalim & Cahyani, 2021). Terapi musik dapat menciptakan suasana hati yang lebih tenang dan mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh individu.

Terapi musik juga tersedia dan tidak memerlukan banyak uang (Berek & Fouk, 2020), sehingga dapat menciptakan pengalaman yang efektif dan terjangkau bagi individu yang ingin mengatasi stres dan kecemasan. Namun, terapi musik juga memiliki keterbatasan dan tidak cocok untuk semua orang. Terapi musik mungkin tidak efektif bagi individu yang memiliki gangguan pendengaran atau alergi terhadap jenis musik tertentu (Yunita, 2022). Selain itu, terapi musik tidak dapat mengatasi masalah stres dan kecemasan yang lebih serius dan kompleks, seperti gangguan kecemasan atau depresi.

Terapi musik dapat menjadi alternatif yang efektif dan terjangkau bagi seseorang yang ingin mengatasi stres dan kecemasan. Namun, sebaiknya menggabungkan terapi musik dengan metode lain yang sesuai untuk mengatasi stres dan kecemasan secara efektif.

## **KAJIAN TEORITIS**

Stres dan kecemasan adalah masalah psikologis yang umum terjadi di masyarakat. Selain mempengaruhi kesehatan mental, stres dan kecemasan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pengelolaan stres dan kecemasan yang efektif.

Salah satu alternatif pengelolaan stres dan kecemasan yang dapat dilakukan adalah dengan terapi musik (Eko Raharjo, 2007). Terapi musik adalah pengobatan yang menggunakan musik sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu, seperti mengurangi stres dan kecemasan. Terapi musik diyakini dapat membantu meredakan kecemasan dan stres karena musik dapat mempengaruhi kerja sistem saraf dan hormon dalam tubuh (Khoerun Naja, 2014).

Salah satu teori yang menarik adalah teori Gestalt. Teori ini menjelaskan bahwa manusia memersepsi segala hal secara keseluruhan tanpa memperhatikan dari bagian-bagiannya (Saleh, 2018). Dalam hal ini, terapi musik membantu meredakan kecemasan dan stres dengan memanipulasi persepsi individu terhadap lingkungan sekitarnya.

Selain teori Gestalt, terdapat teori lain yang mendukung penggunaan terapi musik sebagai alat untuk mengurangi stres dan kecemasan yaitu teori Kognitif Behavioral, menjelaskan bahwa stres dan kecemasan dipicu oleh pikiran negatif dan irasional (Pادمي, 2017). Terapi musik membantu menghilangkan stres dan kecemasan dengan cara mengubah pola pikir individu melalui pengalaman mendengarkan musik yang menenangkan (Biondi, 2019).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi musik efektif meredakan stres dan kecemasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Abdul Gofir pada tahun 2017-2021 menemukan bahwa terapi musik berhasil menurunkan tekanan darah pada pasien stroke (Kamagi & Sahar, 2021). Ada juga penelitian lain yang dilakukan oleh Edward pada tahun 2017 juga menunjukkan bahwa terapi musik dapat meredakan stres dan membuat rileks pada ibu setelah melahirkan yang mengalami postpartum blues yaitu suatu keadaan perubahan baik secara emosional, psikologis, fisik dan sosial (Tridiyawati & Wulandari, 2022).

Dengan dasar-dasar teori dan temuan penelitian sebelumnya, terapi musik dapat dianggap sebagai alternatif pengobatan yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian untuk membuktikan efektivitas terapi musik secara lebih empiris dan memperjelas mekanisme yang terlibat dalam pengurangan stres dan kecemasan yang dilakukan oleh terapi musik.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni penelitian deskriptif dan menerapkan teknik kualitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menjelaskan variabel independen atau bebas yang akan dianalisis dan menentukan pengaruhnya terhadap variabel dependen atau terikat. Metode pengambilan sampel penelitian ini adalah pengambilan kuesioner. Sampel yang digunakan sebanyak 15 Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya. Data dianalisis secara kualitatif dan hasil dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu positif (terapi musik efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan), negatif (terapi musik tidak efektif), atau campuran (hasil yang positif dan negatif).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini didasarkan pada dua ciri yaitu berdasarkan hasil dan tahun angkatan. Adapun analisis deskriptif dalam bentuk tabel berikut.

**Tabel 1. Analisis Data**

<b>Analisis Deskriptif Responden</b>	
<b>Hasil</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
Positif	12
Campuran	3
Negaif	0
Total	15
<b>Tahun Angkatan</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
2019	1
2020	3
2021	4
2022	7
Total	15

Sumber: Data Primer yang diolah, 2023

Hasil penelitian menemukan terapi musik ampuh untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi perasaan, pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Selain itu, studi lain juga menunjukkan bahwa terapi musik dapat menjadi bentuk intervensi yang mudah dan efektif, serta dapat digunakan sebagai metode pencegahan stres dan kecemasan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian didapatkan kesimpulan terapi musik ampuh atau efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan berdasarkan hasil analisis data dari studi sebelumnya. Implikasi hasil penelitian dapat dipergunakan untuk para profesional kesehatan dalam merekomendasikan terapi musik sebagai tambahan pada pengobatan utama dan sebagai bentuk intervensi kesehatan yang mudah dan efektif.

Ke depannya, penelitian ini dapat terus mengeksplorasi efek terapi musik pada kondisi kesehatan tertentu, seperti pasien dengan gangguan tidur atau mereka yang menjalani pengobatan kanker. Selain itu, penelitian lebih lanjut tentang jenis musik yang paling efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan serta waktu terbaik untuk melakukan terapi musik untuk manfaat maksimal juga dapat dilakukan. Pada penelitian selanjutnya disarankan dalam memperhatikan faktor-faktor yang kemungkinan mempengaruhi hasil penelitian, seperti jenis kelamin, usia, dan kebiasaan mendengarkan musik, agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

## DAFTAR REFERENSI

- Berek, P. A. L., & Fouk, M. F. W. A. (2020). Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(01), 44–55.  
<https://doi.org/10.32938/jsk.v2i01.458>
- Biondi, D. (2019). Music Therapy Untuk Mengatasi Academic Anxiety Generasi Millennials Penulis Skripsi. *Psiko-Edukasi*, 17, 1412–9310.
- Eko Raharjo. (2007). Musik sebagai media terapi. *Harmonia Journal of Arts Research and Education*, 8(3).
- Hayati, F. (2017). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan*. 5(8), 11–12.
- Kamagi, R., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Khoerun Naja, M. (2014). *Penerapan Terapi Musik Relaksasi Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Rumah Sakit Roemani Semarang*. 8–53.
- Khoiriyah, N., & Sinaga, S. S. (2017). Pemanfaatan Pemutaran Musik Terhadap Psikologis

- Pasien Pada Klinik Ellena Skin Care Di Kota Surakarta. *Jurnal Seni Musik*, 6(2), 81–90. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsm/article/view/20313>
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & A.F, S. M. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese Di Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 8.
- Matla Ilpaj, S., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Padmi, N. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Model Aaron Beck dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha*, 1(2), 164–175.
- Pambudi, H. A., Dewi, C. C., & Anggraeni, H. (2020). Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 125–137. Retrieved from <https://www.balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/122>
- Panjaitan, A. P. (2020). Kekuatan Musik dalam Pendidikan Karakter Manusia. *Melintas*, 35(2), 174–194. <https://doi.org/10.26593/mel.v35i2.4040.174-194>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. 1*. Retrieved from [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=7VKmEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Jadi,+banyak+orang+mencari+cara+untuk+mengatasi+stres+dan+kecemasan+agar+dapat+lebih+produktif+dan+bahagia&ots=xgtEzn\\_VpQ&sig=gNg2Advy2h46eRJJbu9-\\_KDDADc](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=7VKmEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Jadi,+banyak+orang+mencari+cara+untuk+mengatasi+stres+dan+kecemasan+agar+dapat+lebih+produktif+dan+bahagia&ots=xgtEzn_VpQ&sig=gNg2Advy2h46eRJJbu9-_KDDADc)
- Saleh, A. (2018). *Pengantar Psikologi* (C. Wiguna & A. Ayun, eds.). Makassar.
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012* (cetakan be; D. Suryana, ed.). CreateSpace Independent Publishing Platform. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=DMpyDwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik Dan Penanganannya* (Guepedia, ed.). Guepedia. Retrieved from

[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=+terapi+musik+sebagai+metode+pengobatan+alternatif+yang+ampuh+untuk+menurangi+tingkat+stres+dan+kecemasan&ots=TKerw0P5\\_G&sig=9NRJIzmdSVTuuBxcbIVah38iS3U&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=+terapi+musik+sebagai+metode+pengobatan+alternatif+yang+ampuh+untuk+menurangi+tingkat+stres+dan+kecemasan&ots=TKerw0P5_G&sig=9NRJIzmdSVTuuBxcbIVah38iS3U&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Tridiyawati, F., & Wulandari, F. (2022). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Postpartum Blues : Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1736–1748. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6528>
- Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Profesi Keperawatan*, 10(1), 55–68.
- Yunita, K. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethouven Terhadap Kecemasan Pasien Post Operasi Ca Mamae Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022*. 39.