
Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien Depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka

Suharno

STIKes YPIB Majalengka
Email: suharno@stikesypib.ac.id

ABSTRAK

Menurut WHO, gangguan depresi menempati urutan ke empat penyakit di dunia. Diperkirakan depresi akan menempati urutan ke dua untuk beban global penyakit tidak menular (Fadilah, 2011). Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif adalah dengan mendengarkan musik. Tujuan dari penelitian ini adalah Diketuinya pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan bentuk rancangan “one-group pre-post test design” populasi dalam penelitian ini adalah penderita depresi yang melakukan pengobatan di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka tahun 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner skala Beck (BDI). Analisis data meliputi analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat depresi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik populer dengan ($p \leq 0,05$). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari α , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Rumah sakit diharapkan agar dapat mengaplikasikan penggunaan terapi musik terhadap pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka serta pasien diharapkan agar dapat lebih mengontrol tingkat depresinya sehingga pasien dapat kembali kepada masyarakat secara utuh dengan bantuan keluarga sebagai terapis.

Kata Kunci: pengaruh terapi musik, depresi

ABSTRACT

According of WHO, depression disorder ranks fourth disease in the world. By 2020 it's estimated that depression will rank second for the global burden of non-communicable diseases (Fadilah, 2011). One of the most effective nonpharmacological treatments is listening to the music. The purpose of this study is Knowing the effect of Music Therapy for Decrease Depression Rate In Depression Patients in Mental Polyclinic Majalengka. This research is a pre experimental with "one-group pre-post test design" The population in this study were depressed sufferers who were treated in mental Polyclinic Majalengka 2021 with the number of samples of 16 respondents. The research instrument is a depression scale questionnaire called BDI. Data analysis included univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using Wilcoxon statistic test with 95% confidence level ($\alpha = 0,05$). The results showed that there was a difference of depression level between before and after given popular music therapy with ($p \alpha 0,05$). Because the value of significance is smaller than α , then H_0 is rejected and H_a accepted. Hospitals are expected to apply the therapy of music to

Corresponding author:

Suharno
STIKes YPIB Majalengka
Jalan Gerakan Koperasi No.03 Majalengka, Jawa Barat
Email: suharno@stikesypib.ac.id

depressed patients in Mental Polyclinic of RSUD Majalengka and patients are expected to be able to better control their level of depression so that patients can return to the community as a whole with the help of family as a therapist.

Keywords: *the effect of music therapy, depression*

PENDAHULUAN

Depresi dapat mengenai seluruh lapisan masyarakat tanpa membedakan status sosial, ekonomi, dan pendidikan. Bahkan menurut *World Health Organization (WHO)*, depresi adalah masalah yang serius karena merupakan urutan keempat penyakit di dunia. Sekitar 20% wanita dan 12% pria, pada suatu waktu dalam kehidupannya pernah mengalami depresi. Depresi adalah gangguan jiwa yang ditandai dengan trias depresi, yaitu kesedihan berkepanjangan, motivasi menurun, dan kurang tenaga untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kejadian bencana merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan gangguan depresi yang merupakan akibat dari proses kehilangan (Keliat, 2011).

Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang berat dan dimanifestasikan dengan gangguan fungsi sosial dan fungsi fisik yang hebat, lama dan menetap pada individu yang bersangkutan. Depresi merupakan reaksi yang normal bila berlangsung dalam waktu yang pendek dengan adanya faktor pencetus yang jelas, lama dan dalamnya depresi sesuai dengan faktor pencetusnya. Depresi merupakan gejala psikotik bila keluhan yang bersangkutan tidak sesuai lagi dengan realitas, tidak dapat menilai realitas dan tidak dapat dimengerti oleh orang lain (Yosep, 2010).

Menurut WHO, gangguan depresi menempati urutan ke empat penyakit di dunia. Menurut Fadilah menggunakan Sistem Informasi Manajemen Gejala Depresi Melalui Model *User-Centered* Berbasis WEB dalam Yuniastuti (2013), mengemukakan pada tahun 2020 diperkirakan depresi akan menempati urutan ke dua untuk beban global penyakit tidak menular. Menurut data Badan Kesehatan Dunia meningkatnya depresi yang tidak dapat dikendalikan dapat menyebabkan banyak orang untuk bunuh diri karena tidak mampu menghadapi beban hidup. Dan untuk mereka yang masih mampu bertahan hidup, akan mengalami keterbelakangan mental (Depsos, 2012).

Data statistik yang dikemukakan oleh WHO (2012) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami masalah gangguan kesehatan jiwa. Sepertiga diantaranya terjadi di negara berkembang. Data yang ditemukan oleh peneliti di Harvard University dan University College London, mengatakan penyakit kejiwaan pada tahun 2016 meliputi 32% dari semua jenis kecacatan di seluruh dunia, angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya (VOA Indonesia, 2016). Sedangkan angka kekambuhan pada pasien gangguan jiwa secara global mencapai 50% hingga 92% yang disebabkan karena ketidakpatuhan dalam berobat maupun

karena kurangnya dukungan dan kondisi kehidupan yang rentan dengan meningkatnya stress (Sheewangisaw, 2012).

Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan masalah kesehatan jiwa yang cukup tinggi dimana prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berumur 15 tahun keatas (berdasarkan *Self Questionnaire-20*) sebesar 9,3% dan Proporsi cakupan yang pernah melakukan pengobatan sebesar 24,5% dan yang melakukan pengobatan selama 2 minggu sekali sebesar 11,5% (Kemenkes RI, 2014: 203).

Sedangkan di Majalengka sendiri, berdasarkan hasil laporan *Medical Record* (Medrek) RSUD Majalengka didapatkan data dari seluruh pasien gangguan jiwa yang mengalami gangguan depresi dari tahun 2016 sampai dengan tahun 2017 mengalami peningkatan yaitu 9 kasus (4,7%). Pada tahun 2016 pasien yang mengalami depresi sebanyak 91 kasus yang terdiri dari : gangguan bipolar *Affective* dengan episode depresi ringan dan sedang sebanyak 5 kasus (5,5%), depresi ringan sebanyak 1 kasus (1%), depresi sedang sebanyak 69 kasus (75,8%), depresi berat tanpa gejala psikotik sebanyak 7 kasus (7,7%) dan depresi berat dengan gejala psikotik sebanyak 9 kasus (10%). Dan meningkat pada tahun 2017 menjadi 100 kasus yang terdiri dari : gangguan bipolar *Affective* dengan episode depresi ringan dan sedang sebanyak 2 kasus (2%), depresi ringan sebanyak 9 kasus (9%), depresi sedang sebanyak 76 kasus (76%), depresi berat tanpa gejala psikotik sebanyak 9 kasus (9%) dan depresi berat dengan gejala psikotik sebanyak 4 kasus (4%).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif adalah dengan mendengarkan musik. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spritual (Damayanti, et al., 2012).

Pada zaman modern, terapi musik banyak digunakan oleh psikolog maupun psikiater untuk mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan psikologis (Aldridge, 2008). Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi yaitu sistem limbik (Aldridge, 2008). Menurut Williams dan Wilkins 2015 dalam Damayanti, et al. (2012) pada sistem limbik di dalam otak terdapat neurotransmitter yang mengatur mengenai stres, ansietas, dan beberapa gangguan terkait ansietas.

Musik dibagi atas 2 jenis yaitu musik “acid” (asam) dan “alkaline” (basa). Musik yang menghasilkan acid adalah musik hard rock dan rapp yang membuat seseorang menjadi marah, bingung, mudah terkejut dan tidak fokus. Musik yang menghasilkan alkaline adalah musik klasik yang lembut, musik instrumental, musik meditatif dan musik yang dapat membuat rileks dan tenang seperti musik klasik (Damayanti, et al., 2012).

Berdasarkan penelitian orang lain yang dilakukan oleh Rusanto, et al., (2010) yang meneliti pengaruh pengaruh terapi musik populer terhadap tingkat depresi pasien isolasi sosial di RSJ Daerah dr. Amino Gondohutomo kota Semarang tahun 2010, mengatakan bahwa angka kejadian gangguan jiwa sebesar 3914 jiwa dan 16,9% mengalami depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan Trisyani (2015) yang membahas “Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Depresi: Litarature Review” di kesimpulan yaitu terapi musik merupakan salah satu terapi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan pasien depresi dan pemberian terapi musik berpengaruh secara efektif menurunkan tingkat depresi pada pasien yang memiliki diagnosa medis berbeda dan pada tingkatan usia yang berbeda juga. Tidak adanya batasan-batasan bagi pengguna pada terapi musik, sehingga terapi ini dapat diaplikasikan pada semua pasien.

Dari latar belakang penelitian sebelumnya, mendorong peneliti untuk melakukan studi pendahuluan di Klinik Poli Jiwa RSUD Majalengka periode Januari-Desember 2021, dan ditemukan kasus depresi sebanyak 100 kasus. Hasil wawancara terhadap 4 orang pasien menunjukkan bahwa pasien tersebut mengalami depresi dan tidak ada upaya untuk mengurangi depresi sebelum mendapatkan pengobatan medis. Berdasarkan temuan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien Depresi di Poli Klinik Jiwa RSUD Majalengka”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental dengan bentuk rancangan “*one-group pre-post test design*” Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok yaitu kelompok intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita depresi yang melakukan pengobatan di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka tahun 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner skala *Beck* (BDI). Analisis data meliputi analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL

Temuan pre-test menunjukkan tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka tahun 2021 sebelum terapi musik adalah sebagai berikut

Tabel 1

Pre-test tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Min-Max</i>	<i>SD</i>
Pre test tingkat depresi	25,1875	21,5000	15-45	9,72433

Tabel 1 di atas menunjukkan perolehan rata-rata pre-test tingkat depresi pada kelompok intervensi sebelum pemberian terapi musik yaitu sebesar 25,1875, median 21,5000 dengan standar deviasi 9,72433. Skor depresi terendah 15 dan skor depresi tertinggi adalah 45. Artinya pasien yang mengalami depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka berada pada tingkatan ringan dan berat.

Sementara itu, temuan tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka tahun 2021 sesudah terapi musik adalah sebagai berikut.

Tabel 2

Post-test tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Min-Max</i>	<i>SD</i>
Post test tingkat depresi	15,1250	11,5000	9-30	7,36546

Tabel 2 menunjukkan perolehan rata-rata post-test tingkat depresi pada pasien depresi yaitu sebesar 15,1250, median 11,5000 dengan standar deviasi 7,36546. Skor depresi terendah 9 dan skor depresi tertinggi 30. Artinya pasien yang mengalami depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka berada pada tingkatan normal dan berat.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Gambaran tingkat depresi sebelum dilakukan terapi musik

Berdasarkan hasil penelitian di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka Tahun 2021 dapat digambarkan bahwa nilai rata-rata tingkat depresi sebelum diberikan terapi musik adalah 25,1875. Rata-rata pasien depresi yang ada di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka berada pada tingkatan depresi berat. Sebelum diberikan terapi musik populer sebagian besar pasien mengalami gangguan tidur, nafsu makan menurun, tidak mampu melaksanakan aktivitas serta tidak pernah merasa puas terhadap sesuatu, hal ini dikarenakan sebelum dilakukan terapi musik beberapa pasien mengatakan tidak ada aktifitas yang dilakukan oleh pasien serta kurangnya dukungan keluarga terhadap pasien sehingga pasien menjadi lebih sibuk dengan trauma serta depresi yang dialaminya.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rusanto, et al. (2011) yang meneliti pengaruh terapi musik populer terhadap tingkat depresi pasien isolasi sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang menemukan bahwa hasil uji perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi musik populer dengan menggunakan uji beda *paired sampel t-test* dimana terdapat penolakan H_0 , dengan kata lain terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah terapi musik populer.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Prastiwi pada tahun 2015 yang membahas tentang pengaruh terapi musik terhadap skor depresi pada lanjut usia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya, dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap skor depresi pada lanjut usia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.

Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang berat dan dimanifestasikan dengan gangguan fungsi sosial dan fungsi fisik yang hebat, lama dan menetap pada individu yang bersangkutan. Depresi merupakan reaksi yang normal bila berlangsung dalam waktu yang pendek dengan adanya faktor pencetus yang jelas, lama dan dalamnya depresi sesuai dengan faktor pencetusnya. Depresi merupakan gejala psikotik bila keluhan yang bersangkutan tidak sesuai lagi dengan realitas, tidak dapat menilai realitas dan tidak dapat dimengerti oleh orang lain (Yosep, 2010).

Dapat disimpulkan bahwa terapi yang cocok untuk pasien depresi adalah dengan terapi musik. Salah satu musik yang cocok untuk pasien depresi adalah musik populer. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) musik populer adalah musik dengan irama yang sederhana sehingga mudah dikenal dan disukai oleh orang umum. Shuker (2005) juga mendefinisikan musik populer sebagai musik yang mudah diperoleh, berorientasi pada komersil, menekankan pada chorus atau ulangan lagu yang mengesankan dan lirik yang menyenangkan dengan tema romantis. Estetika musik populer pada dasarnya konservatif. Menurut Frith dalam Shuker (2005) musik populer berkaitan dengan nada yang populer dan pengekspresian perasaan sehari-hari seperti cinta, kehilangan, dan cemburu.

Banyak jenis musik baru yang lahir dan berkembang seperti musik populer yang ringan dan enak didengar. Musik populer yang bernada lembut dan memberikan kalimat-kalimat motivasi mempengaruhi suasana hati subjek pendengar menjadi lebih positif dan dapat menurunkan tingkat depresi yang dialaminya. Penelitian Rahmawati dalam Franciska (2019) telah membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang.

Gambaran Tingkat Depresi setelah Dilakukan Terapi Musik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka Tahun 2021 dapat digambarkan bahwa nilai rata-rata tingkat depresi sesudah diberikan terapi musik menurun dari 25,1875 menjadi 15,1250. Rata-rata pasien depresi yang ada di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka berada pada tingkatan depresi ringan. Setelah mendapatkan terapi musik populer beberapa pasien ada yang mengalami penurunan tingkat depresi diantaranya pasien tidak mengalami gangguan tidur, nafsu makan mulai membaik, pasien mampu melaksanakan aktivitas serta ketidakpuasan terhadap sesuatu berkurang. Hal ini dikarenakan setelah diberikan

terapi musik beberapa pasien mengatakan dengan mendengarkan musik pasien menjadi mempunyai kegiatan yang positif, pasien merasa tidak kesepian dikarenakan hubungan antara keluarga terjalin dengan baik, serta pasien menjadi lebih bersemangat dalam menjalani hidup karena lirik yang terkandung dalam musik yang berjudul “ceria” dari *group band* J-Rock dapat membangkitkan semangat dalam diri pasien.

Hal ini sama halnya menurut penelitian yang dilakukan oleh Chan, et al. (2011) yang berjudul “*Effects of music on depression in older people: a randomised controlled trial*”, menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok yang tidak diberi terapi musik dengan kelompok yang diberi terapi musik. Pada kelompok yang diberi terapi musik hasilnya mengungkapkan bahwa tidak ada penurunan yang signifikan dalam skor depresi, sedangkan pada kelompok yang diberi terapi musik terdapat penurunan yang signifikan terhadap nilai depresi.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Purbowinoto (2011) yang meneliti pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta, dan berdasarkan hasil uji statistik ditemukan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta.

Otak memiliki empat gelombang dengan spesifikasi masing-masingnya. Gelombang alfa untuk relaksasi, gelombang beta berhubungan dengan mental, gelombang theta berhubungan dengan stress dan gelombang delta berhubungan dengan rasa kantuk. Pada pasien depresi terdapat malfungsi dan malformasi dari subcortical limbic dan otak bagian frontal yang mengakibatkan terjadinya perubahan secara fungsi biokimia. Pada studi EEG pasien depresi terdapat asimetris pada alfa dan hipoaktivasi dari otak kiri yang menyebabkan terjadinya psikopatologi pada emosional pasien dan mencetuskan terjadinya depresi (Erkkila, et al., 2018).

Musik pop digolongkan kedalam musik yang ringan. Orang yang menyukai musik ringan akan memiliki sifat kepribadian khas dan masalah-masalah yang memberi tekanan pada hubungan, kemandirian dan identitas dan kemasyarakatan. Musik pop secara konsisten mengekspresikan tema-tema khusus bagi penggemarnya agar dapat merasa terhubung dengan lagu tersebut dan yang membantu mereka mengurangi perasaan yang secara emosional sendirian. Secara khusus, diharapkan bahwa mereka akan dicirikan sebagai orang yang kooperatif, bersifat sosial, tidak tergesah-gesah mengambil keputusan, bertanggung jawab, menerima orang lain dan kelompok mereka, dan kepercayaan diri dalam kemampuan-kemampuan akademik mereka (Dilfia, 2010).

Menurut (Dilfia, 2010), di Indonesia musik ini berkembang sekitar tahun 1960-an dan banyak digemari masyarakat khususnya kaum muda dan remaja. Grup musik pop sering disebut dengan sebutan band yang menggunakan peralatan elektronik atau modern. Instrumen yang

wajib ada dalam bentuk grup band sederhananya antara lain drum, gitar melodi, piano, dan bass gitar. Jenis musik yang ritmenya seperti detak jantung ini memang lebih memungkinkan untuk mengembangkan otak, jiwa serta pembentukan karakter.

Musik pop yang dikonsumsi masyarakat memiliki persamaan yang signifikan dalam aspek-aspek tertentu. Hal ini ditegaskan oleh Adorno dalam Khadavi (2014) yang menyatakan bahwa musik pop itu ‘distandarisasikan’ baik dari sisi pola musikal ataupun lirik. Selanjutnya dalam penelitian Khadavi (2014) terbukti dari lagu-lagu pop yang pada umumnya mudah saling dipertukaran dengan lagu-lagu pop lainnya. Sedangkan musik pop bersifat mekanis, dalam pengertian detail tertentu dapat diganti dari satu lagu ke lagu lainnya tanpa efek riil apapun dalam struktur musik yang telah menjadi satu kesatuan.

Analisis Bivariat

Perubahan tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka maka dilakukan sebuah uji statistik. Sebelum uji statistik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *saphiro wilk* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 3

Hasil uji normalitas data pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka tahun 2021

	Kolmogrov-Smirnov			Saphiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Pre-test tingkat depresi	,214	16	,049	,886	16	,049
Post-test tingkat depresi	,257	16	,006	,788	16	,002

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 diatas dengan menggunakan uji normalitas *Saphiro-Wilk*, tingkat depresi sebelum dilakukan terapi musik didapatkan nilai $p = 0,49$ sedangkan tingkat depresi sesudah dilakukan terapi musik didapatkan nilai $p = 0,002$. Hal ini berarti bahwa data tersebut menghasilkan nilai $p \leq 0,05$ yang berarti data tersebut tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan uji nonparametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 4

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka

	<i>Paired Differences</i>				
	<i>Mean</i>	<i>std. Deviation</i>	<i>95% CI of the Difference</i>		<i>P value</i>
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	
Pre-test	25,1875	9,72433	20,0058	30,3692	0,000
Post-test	15,1250	7,36546	11,2002	19,0498	

Berdasarkan tabel 4 di atas, didapatkan hasil analisis uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai *P value* adalah 0,000. Dengan demikian *P value* $\leq \alpha$ ($0,000 \leq 0,05$), karena nilai signifikansi lebih kecil dari α , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Adapun rata-rata tingkat depresi sebelum dilakukan terapi musik adalah 25,1875 sedangkan rata-rata tingkat depresi sesudah dilakukan terapi musik adalah 15,1250 dengan selisih 10,0625. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik populer efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purbowinoto (2011) yang meneliti pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada usia lanjut di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, menemukan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada usia lanjut di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadirawati & Permana (2017) yang meneliti pengaruh terapi musik populer terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Karitas menemukan bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.

Pada dasarnya pasien depresi relatif mudah diobati, tetapi pasien yang terdiagnosis serta mendapatkan terapi yang memadai masih sangat sedikit karena membutuhkan biaya yang relatif mahal. Namun untuk menangani depresi bisa juga menggunakan alat yang mudah ditemukan yaitu musik. Menurut Djohan (2016) terapi musik merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan Emosi (Rusanto, et al., 2010).

Selain jenis musik *rock*, menurut Alfionita (2019) salah satu jenis terapi musik yang efektif untuk pasien depresi adalah musik pop. Menurut Alisha (2019) musik pop pada umumnya merupakan jenis musik yang *easy listening* (mudah dicerna) dan lirik yang komersial. Dalam lirik-lirik, musik pop mudah dicerna pendengar, apa yang dicuatkan para penulis lagu dan vokalis pop adalah sesuatu yang langsung dapat dinikmati yaitu ihwal cinta, bahkan beraroma religius karena kesederhanaan *Accord-accord* serta lirik-liriknya itu. Sehingga tidak mengherankan bila band-band pop selalu mengundang jubelan penonton pada setiap pagelarannya.

Musik pop digolongkan kedalam musik yang ringan. Orang yang menyukai musik ringan akan memiliki sifat kepribadian khas dan masalah-masalah yang memberi tekanan pada hubungan, kemandirian dan identitas dan kemasyarakatan. Musik pop secara konsisten mengekspresikan tema-tema khusus bagi penggemarnya agar dapat merasa terhubung dengan lagu tersebut dan yang membantu mereka mengurangi perasaan yang secara emosional

sendirian. Secara khusus, diharapkan bahwa mereka akan dicirikan sebagai orang yang kooperatif, bersifat sosial, tidak tergesah-gesah mengambil keputusan, bertanggung jawab, menerima orang lain dan kelompok mereka, dan kepercayaan diri dalam kemampuan-kemampuan akademik mereka (Dilfia, 2010).

Upaya untuk mengatasi depresi salah satunya adalah dengan mendengarkan musik populer dimana musik populer memiliki kekuatan untuk meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual pasien. Oleh sebab itu petugas kesehatan diharapkan dapat mencoba untuk menerapkan terapi musik populer sebagai alternatif pengobatan medis. Tujuannya tidak hanya untuk mengatasi masalah saat ini, namun juga mencegah terjadinya depresi di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil, temuan penelitian dapat disimpulkan berupa rata-rata pre-test tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka Tahun 2021 sebelum pemberian terapi musik adalah sebesar 25,1875 dengan standar deviasi 9,72433. Skor depresi terendah 15 dan skor depresi tertinggi 45. Rata-rata post-test tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka Tahun 2021 sesudah pemberian terapi musik adalah sebesar 15,1250 dengan standar deviasi 7,36546. Skor depresi terendah 9 dan skor depresi tertinggi 30. Terapi musik memengaruhi terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka Tahun 2021 hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai *P value* adalah 0,000. Dengan demikian $P\ value \leq \alpha (0,000 \leq 0,05)$, karena nilai signifikansi lebih kecil dari α , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah berakhirnya penelitian ini, diharapkan pihak rumah sakit dan keluarga pasien dapat mengaplikasikan penggunaan terapi musik terhadap pasien depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka untuk menurunkan tingkat depresinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldridge, D. (2008). *Melody in music therapy: A therapeutic narrative analysis*. London: Jessica Kingsley Publisher
- Alfionita, E. N. (2019). *Familiaritas musik dalam terapi pasien skizofrenia*. (Disertasi Doktorat). Surakarta: Institut Seni Indonesia Surakarta.
- Alisha, M. (2019, Mei 23). *Pengertian musik populer beserta contohnya*. <https://maryamalishamuslimwear.blogspot.com/2019/05/pengertian-musik-populer-beserta.html>

-
- Amelia, D., & Trisyani, M. (2015). Terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi: Literature review. *AFIYAH*, 2(1).
- Chan, M. F., Wong, Z. Y., Onishi, H., & Thayala, N. V. (2012). Effects of music on depression in older people: a randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 21(5-6), 776-783.
- Damayanti, R., Jumaini, & Utami, S. (2014). Efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien halusinasi dengar di RSJ Tampan Provinsi Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 1(2), 1-9.
- Depsos. (2012). *Data dan informasi tahun 2012*. [Kementerian Sosial Republik Indonesia \(kemensos.go.id\)](http://kemensos.go.id)
- Dilfia, S.F. (2010). *Perbedaan kepribadian optimistik-pesimistik ditinjau dari minat musik rock dan musik pop pada mahasiswa Universitas Negeri Malang*. (Skripsi tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Erkkila, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pöntiö, I., Tervaniemi, M., ... & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *The British journal of psychiatry*, 199(2), 132-139.
- Fransisca, M. (2019). *Hubungan tingkat stres pada kelompok individu yang bernyanyi dan tidak bernyanyi di Jakarta periode September–Oktober 2018*. (Disertasi Doktoral). Jakarta: Universitas Tarumanagara.
- Keliat, B.A. (2011). *Manajemen kasus gangguan jiwa*. Jakarta : EGC
- Kemkes RI. *Data dan informasi tahun 2014*. [data-dan-informasi-2014.pdf \(kemkes.go.id\)](http://data-dan-informasi-2014.pdf)
- Khadavi, M.J. (2014). Dekonstruksi musik pop Indonesia dalam perspektif industri budaya. *Humanity*, 9(2), 47-56.
- Nadirawati, & Permana, N.C. (2017). *Pengaruh terapi musik populer terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Karitas*, 4(5), 235-241.
- Prastiwi, F. (2015). Pengaruh terapi musik terhadap skor depresi pada lanjut usia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Proners*, 3(1).
- Purbowinoto, S.E. (2011). Pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSRW (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta. *Publikasi Ilmiah UMS*, 4(1), 44-49
- Rusanto, A.F., Nugroho, A., & Nurullita, U. (2010). Pengaruh terapi musik populer terhadap tingkat depresi pasien isolasi sosial di RSJ Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *E-Journal Karya Ilmiah*, 1-7
- Sheewangisaw, Z. (2012). Prevalence and associated factors of relapse in patient with schizophrenia at Amanuel Mental Specialized Hospital. *Congress on Public Health*, 1(1), 1-10.
- Shuker, Roy. (2006). *Understanding Popular Music*. London: Routledge
- VOA Indonesia. *Penyakit Kejiwaan*. [VOA Indonesia | Berita AS, Dunia, Indonesia, Diaspora Indonesia di AS](http://www.voa.com)
- Yosep, I. (2010). *Keperawatan jiwa*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Yuniastuti. (2013). *Evaluasi terapi obat antidepresan pada pasien depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta tahun 2011-2012*. (Tesis) Surakarta: Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah.
-