

MUSIK KLASIK SEBAGAI SARANA MENGATASI DEPRESI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Filsafat

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Filsafat

OLEH :

PETRUS ALFIAN BONLAY

611 17 035



FAKULTAS FILSAFAT

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2021

MUSIK KLASIK SEBAGAI SARANA MENGATASI DEPRESI

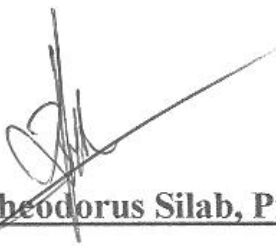
OLEH

PETRUS ALFIAN BONLAY

NO. REGIS: 61117035

MENYETUJUI

Pembimbing I



Rm. Drs. Theodorus Silab, Pr., L. Th

Pembimbing II



Rm. Siprianus S. Senda, Pr., S. Ag., L.Th. Bib

Mengetahui

Dekan Fakultas Filsafat

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang



Rm. Drs. Yohanes Subani, Pr., Lic. Iur. Can

Dipertahankan Di Depan Penguji Skripsi
Fakultas Filsafat Universitas Katolik Widya Mandira
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Filsafat

Kupang, 18 Juni 2021

MENGESAHKAN

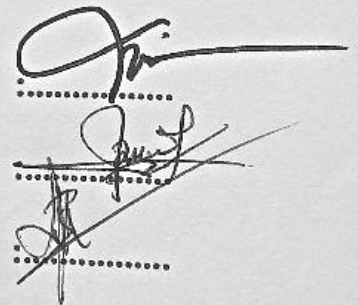
Dekan Fakultas Filsafat
Universitas Katolik Widya Mandira



Rm. Drs. Yohanes Subani, Pr., Lic. Iur. Can

Dewan Penguji

1. P. Yohanes Dari Salib Jeramu, CMF., S. Fil, L. Th
2. Rm. Siprianus S. Senda, Pr., S. Ag., L. Th. Bib
3. Rm. Drs. Theodorus Silab, Pr., L.Th





**FAKULTAS FILSAFAT-PROGRAM STUDI ILMU
FILSAFAT**

**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
TERAKREDITASI BAN-PT**

NOMOR: 3298/SK/BAN-PT/Akred/S/IX/2019

Jln. Prof. Dr. Herman Yohanes– Penfui

e-mail: ffaunwira2008@yahoo.co.id

Blogspot: filsafatunwira.blogspot.com

KUPANG – TIMOR – NTT

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Petrus Alfian Bonlay

NIM : 611 17 035

Fak/Prodi : Filsafat/Ilmu Filsafat

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis (*skripsi) dengan judul: **MUSIK KLASIK SEBAGAI SARANA MENGATASI DEPRESI** benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia dituntut secara hukum. Demikian pernyataan ini saya buat untuk diketahui dan dipergunakan sebagai salah satu persyaratan Ujian Skripsi dan Wisuda pada Fakultas Filsafat, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang.

Disahkan/Diketahui,
Pembimbing Utama

(Rm. Drs. Theodorus Silab, Pr., L. Th)

Kupang, 18 Juni 2021
Mahasiswa



(Petrus Alfian Bonlay)
NIM: 611 17 035



FAKULTAS FILSAFAT-PROGRAM STUDI ILMU
FILSAFAT
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
TERAKREDITASI BAN-PT
NOMOR: 3298/SK/BAN-PT/Akred/S/IX/2019
Jln. Prof. Dr. Herman Yohanes– Penfui
e-mail: ffaunwira2008@yahoo.co.id
Blogspot: filsafatunwira.blogspot.com
KUPANG – TIMOR – NTT

**PERNYATAAN PUBLIKASI SKRIPSI DEMI KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Filsafat Universitas Katolik Widya Mandira Kupang , saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Petrus Alfian Bonlay

NIM : 611 17 035

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Widya Mandira Kupang **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: **MUSIK KLASIK SEBAGAI SARANA MENGATASI DEPRESI** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Fakultas Filsafat Universitas Katolik Widya Mandira Kupang berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 18 Juni 2021

Yang Menyatakan,



Petrus Alfian Bonlay

KATA PENGANTAR

Manusia dalam kehidupannya sehari-hari tak pernah lepas dari berbagai macam permasalahan entah itu terjadi secara internal ataupun eksternal. Permasalahan yang begitu berat membuat batin, emosi dan mental manusia mengalami tekanan hingga dapat berpuncak pada depresi. Depresi adalah penyakit mental yang sering berpengaruh pada perasaan dan kejiwaan seseorang sehingga dapat ditampakan dalam perubahan sikap dan perilaku. Depresi menimbulkan perasaan tertekan, sikap murung, kehilangan percaya diri dan lain sebagainya. Karena penyakit ini cukup berbahaya bagi kesehatan mental maka perlu adanya pengolahan agar dapat mengatasinya.

Di sini penulis menghadirkan cara yang efisien dan efektif dalam mengatasi penyakit mental yakni dengan menghadirkan musik sebagai alat atau sarana untuk mengatasi sakit mental. Musik merupakan wadah yang di mana seseorang menyalurkan pikiran, perasaannya melalui nada-nada indah yang mendamaikan pikiran dan perasaannya. Musik yang diperdengarkan pastinya membawah dampak positif bagi setiap orang. Walaupun sebagian orang belum menyadari kekuatan musik itu sendiri namun dalam keseharian hidupnya entah sadar atau tidak ia sudah mempraktekannya. Tentu hal terjadi karena adanya stimulus yang berpengaruh pada emosi manusia. Oleh karena itu kiranya manfaat musik ini bisa ditumbuh kembangkan sebagai media terapi yang efisien dan dapat mengatasi depresi.

Pada proses penulisan ini pula, penulis menyadari bahwa ia bekerja tidak hanya mengandalkan kemampuan diri, tetapi karena campur tangan Tuhan yang senantiasa menuntun proses penulisannya, sehigga boleh terselesaikannya karya tulis ini. Karena itu baginya yang telah melimpahkan rahmat dan kuasa ilahi, penulis panjatkan puji dan syukur.

Penulis pun menyadari bahwa proses penulisan ini tidak hanya didukung oleh satu pihak tetapi ada banyak pihak yang memberi diri untuk membantu menyelesaikan karya tulis ini, karena itu dari lubuk hati yang paling dalam penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Yang Mulia Bapa Uskup Agung Kupang dan seluruh dewan serta para imam Keuskupan Agung Kupang yang telah memberikan perhatian dan biaya dalam pendidikan panggilan peneliti.
2. Pimpinan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dibimbing akal budi dan kehendaknya dalam lembaga pendidikan ini.
3. Romo Dekan Fakultas Filsafat, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang dengan bijaksana telah menerima dan mendidik peneliti selama masa belajar di Fakultas Filsafat Universitas Katolik Widya Mandira Kupang.
4. Rm. Drs. Theodorus Silab, Pr., L. Th, selaku pembimbing utama dalam penulisan ini, yang secara kritis, penuh dedikasi dan kesabaran membimbing penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.

5. Rm. Siprianus S. Senda, Pr., S. Ag., L. Th. Bib., selaku pembimbing kedua dalam penulisan ini, yang dengan semangatnya mengkritisi secara bijaksana, telah memberikan masukan-masukan yang berharga bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. P. Yohanes Dari Salib Jeramu, CMF., S. Fil, L. Th, selaku penguji utama, yang dengan rendah hati mau menyetujui dan menguji serta memberi masukan kepada saya dalam proses penyempurnaan penulisan ini.
7. Para dosen Fakultas Filsafat Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah mendidik, mendorong, memperhatikan, memotivasi serta memanusiakan penulis dalam pendidikan di lembaga ini.
8. Teman-teman Frater Seminari Tinggi Santo Mikhael dan teman-teman kelas yang dengan caranya masing-masing telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.
9. Kedua orang tua tercinta (Bapa Dominggus Bonlay (Alm.) dan Mama Yohana Maria Emeliana Wetu), adik-adik terkasih (Angel Bonlay, Laura Bonlay dan Ramon Bonlay) serta keluarga ataupun kerabat, yang telah dengan caranya masing-masing membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.

Pada akhir kata penulis juga menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna, karena itu dari hati yang paling dalam penulis mengharapkan usul dan saran serta kritik yang konstruktif demi penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, 18 Juni 2021

Penulis

ABSTRAKSI

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk emosional (berperasaan). Sebagai makhluk emosional, manusia tentu merespon hal apapun yang dapat dirasakan melalui pengalaman hidup. Emosi merupakan faktor penting yang harus ada dalam kehidupan manusia. Emosi dalam terminologi filsafat dikenal sebagai objek yang disengaja, yaitu, keterlibatan orang atau kejadian tertentu yang berperan dalam memicu emosi. Berkaitan dengan itu, manusia melalui keterlibatan emosinya mempunyai kepekaan tersendiri dalam mengalami dan merasakan segala hal yang dilewatinya entah itu pengalaman yang menakutkan ataupun menggembirakan. Dampak dari keterlibatan emosi ini yang pada akhirnya dapat berpengaruh besar pada aspek psikologi khususnya kejiwaan manusia yang nantinya bermuara pada perilaku tertentu.

Dalam kaitannya dengan realitas kehidupan setiap hari, bahwa hal yang tak dapat dipungkiri dari hidup manusia ialah melewati berbagai macam persoalan hidup. Terkadang manusia tidak mampu menyikapi persoalan-persoalan hidupnya sehingga membebani pikiran, emosi, hingga berpuncak pada perilaku negatif yang bisa berpengaruh pada gangguan kesehatan jiwa. Putus asa, sedih dan stres berkepanjangan, dapat berpuncak pada depresi yang membuat dirinya tidak selalu menyenangkan. Stres dan depresi yang dibiarkan berlarut dapat membebani pikiran dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Biasanya orang yang mengalami hal-hal seperti itu ialah mereka yang dalam hidupnya tidak berani mengambil keputusan, selalu pesimis, mereka yang mengalami kehilangan seseorang yang dicintai dan selalu berpikir negatif terhadap hal apapun. Hal ini yang sering membuat manusia merasa tak berguna dan tak mampu menemukan jalan keluar.

Menanggapi persoalan di atas maka timbul gerakan dalam diri yakni keseriusan dari penulis untuk mencari dan memberi solusi dalam mengatasi depresi. Untuk mengatasi agar emosi, pikiran dan jiwa manusia agar stabil, maka perlu suatu media dalam menenangkan hati dan menyembuhkan penyakit depresi yaitu terapi musik. Salah satu musik yang digunakan dalam terapi musik ialah Musik klasik. Musik klasik seringkali menjadi acuan untuk terapi musik ini, karena paling efektif dalam memberikan perhatian atau lebih menarik perhatian pasien. Musik ini bermanfaat mengatasi rasa stres dan depresi, sehingga sering dipakai sebagai media terapi dalam penyembuhan kesehatan jiwa. Terapi musik klasik sudah terbukti secara klinis dapat membantu menangani masalah kejiwaan yang berhubungan langsung dengan penyakit emosional, kognitif hingga masalah sosial.

Oleh karena demikian, maka penulis meyakini bahwa musik klasik mempunyai kekuatan dan kelebihan tersendiri dalam mengatasi penyakit depresi, sehingga penulis mengambil dan menggarap tulisannya di bawah judul musik klasik sebagai sarana mengatasi depresi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penulisan.....	6
1.4 Manfaat Penulisan.....	7
1.4.1 Bagi Masyarakat Umum	7
1.4.2. Bagi Fakultas Filsafat	7
1.4.3. Bagi Penulis	7
1.5. Metode Penelitian	7
1.6. Sistematika Penulisan	8

BAB II LATAR BELAKANG PERKEMBANGAN MUSIK KLASIK... 9

2.1 Gambaran Umum Sejarah Perkembangan Musik.....	9
2.2 Pengertian Musik Dan Jenis-Jenis Musik.....	10
2.2.1 Pengertian Musik	10
2.2.2 Jenis-Jenis Musik	12
2.2.2.1. Musik Klasik.....	12
2.2.2.2. Musik Pop	13
2.2.2.3. Musik Jazz	13
2.2.2.4. Musik Rock and Roll	14
2.2.2.5. Musik Reggae	14
2.2.2.6. Musik Dangdut.....	15
2.2.2.7. Musik Hip-Hop	15
2.2.2.8. Musik Blues	15
2.3 Pengertian Dan Sejarah Perkembangan Musik Klasik	16
2.3.1 Musik Klasik.....	16
2.3.2 Sejarah Perkembangan Musik Klasik	19
2.4 Para Musikus Klasik	21

2.4.1 Franz Josef Haydn.....	21
2.4.2 Ludwig Van Beethoven	23
2.4.3 Wolfgang Amadeus Mozart.....	26
2.5 Ciri-Ciri Musik Klasik	28
2.6 Karakteristik Musik Klasik	29
2.7 Sifat-Sifat Musik Klasik	30
2.8 Tujuan Musik Klasik.....	32
2.8.1 Musik Sebagai Media Hiburan	32
2.8.2 Musik Sebagai Terapi Kesehatan.....	34
2.9 Kontribusi Musik Klasik.....	35
BAB III DEPRESI	37
3.1 Pengertian Depresi	37
3.1.1 Definisi	37
3.1.2. Definisi Depresi Menurut Para Ahli	39
3.2 Jenis-Jenis Depresi.....	40
3.2.1 Menurut Penyebabnya	41
3.2.2 Menurut Gejalanya.....	41
3.2.3 Menurut Arah Penyakit.....	42

3.3 Penyebab Depresi.....	42
3.3.1 Usia Harapan Hidup Semakin Bertambah	43
3.3.2 Stresor Psikososial Semakin Berat.....	43
3.3.3 Berbagai Penyakit Kronis Semakin Bertambah.....	44
3.3.4 Kehidupan Beragama Semakin Ditinggalkan.....	44
3.4 Ciri-Ciri Depresi	45
3.5 Gejala-Gejala Depresi.....	46
3.5.1 Gejala Fisik	46
3.5.2 Gejala Psikis.....	47
3.5.3 Gejala Sosial	48

BAB IV MUSIK KLASIK SEBAGAI SARANA MENGATASI

DEPRESI	50
4.1 Latar Belakang Musik Dan Psikologi.....	50
4.2 Pengaruh Musik Terhadap Manusia	52
4.2.1 Pengaruh Musik Dalam Merangsang Emosi.....	54
4.2.2 Pengaruh Musik Terhadap Mental Dan Fisik Manusia	55
4.2.3 Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Psikis	57

4.2.4 Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Tubuh	58
4.2.5 Efek Negatif Dari Mendengarkan Musik.....	60
4.2.6 Efek Positif Dari Mendengarkan Musik	63
4.3 Sejarah Perkembangan Terapi Musik	64
4.4 Pengaruh Musik Klasik.....	66
4.5 Respon Emosi Manusia Terhadap Pengalaman Musikal.....	67
4.6 Terapi Musik Klasik Sebagai Media Penyembuhan.....	68
4.7 Pengaruh Musik Klasik Dalam Mengatasi Depresi.....	69
4.8 Cara Mendengarkan Musik Dalam Terapi Musik	71
4.9 Data-Data Pasien Yang Sembuh Dari Depresi Karena Terapi Musik Klasik	72
BAB V PENUTUP.....	75
5.1 Kesimpulan	75
5.2 Tinjauan Kritis	77
5.3 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
CURRICULUM VITAE.....	84