

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk emosional (berperasaan). Emosi dalam terminologi filsafat dikenal sebagai objek yang disengaja, yaitu, keterlibatan orang atau kejadian tertentu yang berperan dalam memicu emosi.¹ Sebagai makhluk emosional, manusia tentu merespon hal apapun yang dapat dirasakan melalui pengalaman hidup. Emosi merupakan faktor penting yang harus ada dalam kehidupan manusia. Berkaitan dengan itu, manusia melalui keterlibatan emosinya mempunyai kepekaan tersendiri dalam mengalami dan merasakan segala hal yang dilewatinya entah itu pengalaman yang menakutkan ataupun menggembarakan. Dampak dari keterlibatan emosi ini yang pada akhirnya dapat berpengaruh besar pada aspek kejiwaan manusia yang nantinya bermuara pada perilaku tertentu.

Descartes dalam ungkapannya "*Cogito ergo sum*" "saya berpikir maka saya ada", telah membuka pintu bagi pemahaman psikologis yang meletakkan pribadi manusia pada *animus* atau jiwa sehingga jaminan keberadaan manusia ada pada kejiwaannya.² Tubuh manusia tidak memiliki arti apa-apa tanpa jiwa. Pernyataan ini mau menegaskan bahwa jiwa menjadi bagian yang terpenting dan tak dapat terpisahkan dari perwujudan jati dirinya. Dalam realitas tertentu, pastinya manusia pernah mengalami hal buruk dan menakutkan selama hidupnya sehingga

¹ Djohan, *Psikologi Musik*, (Yogyakarta: Best Publisher, 2009), hlm. 80

² Kasdin Sihotang, *Filsafat Manusia*, (Yogyakarta: Kanisius, 2018), hlm. 44

membuat dirinya sering tertekan secara mental. Karena merasa tertekan dengan pengalaman negatif yang ada, maka timbul stress berkepanjangan yang berpengaruh pada pikiran, fisik dan jiwa manusia sehingga ia mudah terkena depresi.

Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang utama dan berbahaya bagi kehidupan manusia dewasa ini. Melihat besarnya bahaya yang dapat ditimbulkan oleh depresi, maka gangguan kesehatan jiwa ini telah menjadi salah satu masalah yang cukup diwaspadai oleh berbagai masyarakat seluruh pelosok dunia. Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective/mood disorder*), yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan sebagainya.³ Perihal depresi juga bukanlah suatu hal yang baru. Depresi sudah ada sejak ribuan tahun lalu dan memiliki perubahan nama dalam perjalanan waktu. Masalah kesehatan mental seperti ini lebih banyak dialami oleh mayoritas kaum remaja hingga orang dewasa. Penyakit ini dapat membawa dampak buruk bagi hidup manusia yang bahkan dapat berujung pada tindakan bunuh diri.

Dalam kaitannya dengan realitas kehidupan setiap hari, 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

³ H. Dadang Hawari, *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2011), hlm. 91

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.⁴ Orang yang mengalami hal-hal seperti itu ialah mereka yang dalam hidupnya tidak berani mengambil keputusan, yang selalu pesimis dan selalu berpikir negatif terhadap hal apapun. Hal inilah yang sering membuat manusia merasa tak berguna dan tak mampu menemukan jalan keluar.

Menanggapi persoalan di atas maka timbul gerakan yakni keseriusan untuk mencari, meneliti dan memberi solusi dalam mengatasi depresi. Manusia secara psikologis sangat emosional. Ia membutuhkan suatu hal yang dapat menenangkan hati dan pikiran untuk bisa mengontrol emosi yang sudah terbentuk menjadi sebuah gangguan jiwa atau depresi. Emosi terganggu jika mulai berespon terhadap hal-hal yang negatif dan sangat berpengaruh bagi kesehatan jiwa manusia. Untuk menjaga agar emosi dan jiwa manusia lebih stabil dan nyaman, maka perlu suatu media dalam menenangkan hati dan menyembuhkan penyakit depresi yaitu terapi musik. Interaksi antara psikologi dan musik ditunjukkan oleh berkembangnya disiplin terapi musik yang secara kontekstual mengusung pentingnya pengalaman musikal dalam kehidupan manusia. Perasaan manusia terikat dengan musik karena memiliki konsistensi dan lingkungan yang sama dalam merespons musik.⁵

⁴ Namora Lumongga Lubis, *Depresi* (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 1

⁵ Djohan, *Op.Cit.*, hlm. 35

Dalam buku Kamus Musik, musik adalah bunyi riil (akustis), suatu peristiwa yang dialami dalam dimensi ruang dan waktu (bersamaan dengan tari dan pantomim); namun musik melebihi bunyi alamiah seperti bunyi angin.⁶ Selanjutnya dalam perjalanan waktu definisi musik berubah menjadi arti yang luas yakni musik ialah ilmu dan seni dari kombinasi ritmis nada-nada, vokal maupun instrumental, yang melibatkan melodi dan harmoni untuk mengekspresikan apa saja yang memungkinkan, khususnya bersifat emosional.⁷ Kehadiran musik dalam kehidupan manusia, telah mewarnai dan meresapi begitu banyak aspek kehidupannya.

Musik memiliki hubungan erat dengan psikologi manusia sehingga dalam keberlangsungan hidupnya, manusia selalu menggunakan musik sebagai media untuk memperlancar suatu kegiatan dan pengenak suasana. Musik pada hakekatnya adalah produk pikiran.⁸ Melalui pikiran musik dapat diinterpretasi sehingga mampu diterima oleh emosi secara baik dalam merespon musik sehingga menjadi pengalaman musikal. Musik mampu menghantar manusia sampai pada suasana hati yang tenang, nyaman dan menyenangkan. Sedangkan psikologi sebagai ilmu tentang pikiran dan perilaku akan menjadi suatu hubungan dasar yang dibutuhkan untuk mengetahui bagaimana persisnya kinerja sensorik menghasilkan peningkatan perkembangan otak serta memperkaya hidup manusia.⁹

⁶ Karl Edmund Prier, SJ, *Kamus Musik*, (Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi, 2018), hlm. 123

⁷ Moh. Muttaqin, *Seni Musik Klasik*, (Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, 2008), hlm. 4

⁸ Djohan, *Op. Cit.*, hlm. 32

⁹ *Ibid.*, hlm. 33

Jadi letak korelasi antara musik dan psikologi ada pada pikiran, perasaan dan perilaku manusia.

Musik adalah seni yang melukiskan pemikiran dan perasaan manusia lewat keindahan suaranya. Selain itu musik juga memainkan peran penting dalam kehidupan beragama dan bermasyarakat sehingga eksistensi dari musik tidak bisa lepas dari hidup manusia.¹⁰ Musik mempunyai manfaat selain bisa menenangkan, menghibur suasana hati dan pikiran, ternyata musik juga sebagai sarana untuk mengatasi penyakit mental seperti depresi (gangguan kejiwaan). Ada beberapa jenis musik yang dapat menenangkan dan juga menyembuhkan tubuh dan pikiran. Salah satunya adalah musik klasik. Musik klasik dikenal sebagai musik serius.¹¹ Musik ini memiliki nilai seni yang tinggi dan membawa dampak positif. Musik klasik seringkali menjadi acuan untuk terapi musik ini, karena paling efektif dalam memberikan perhatian atau lebih menarik perhatian pasien. Musik dan nada yang sederhana dapat membangun dan membawa emosi pada suatu situasi batin yang damai. Musik ini bermanfaat mengatasi rasa stres dan depresi, sehingga sering dipakai menjadi terapi dalam penyembuhan kesehatan jiwa. Terapi musik sudah terbukti secara klinis dapat membantu menangani masalah kejiwaan yang berhubungan langsung dengan penyakit emosional, kognitif hingga masalah sosial.

¹⁰ Konsili Vatikan II, *Konstitusi Tentang Liturgi Suci "Sacrosanctum Concilium"*, (4 Desember 1963), dalam R. Hardawiryana, SJ, (penerj.), *Dokumen Konsili Vatikan II* (Jakarta: Obor, 1993), Artikel. 119. Selanjutnya disingkat *SC*. Dan diikuti nomor artikelnya.

¹¹ Moh Muttaqin., *Op. Cit.*, hlm. 8

Berangkat dari beragam problematika yang telah dibahas di atas, maka penulis menyadari betapa pentingnya mengkonsumsi musik klasik sebagai sarana terapi dalam mengatasi penyakit mental (depresi). Oleh karena itu penulis berusaha mengkajinya dalam skripsi ini di bawah judul **MUSIK KLASIK SEBAGAI SARANA MENGATASI DEPRESI.**

1.2. Rumusan Masalah

Beberapa permasalahan pokok yang diangkat dalam tulisan ini antara lain:

1. Apa itu musik?
2. Apa itu musik klasik?
3. Apa itu depresi?
4. Bagaimana hubungan antara musik klasik dan depresi?
5. Bagaimana musik klasik dapat membantu untuk mengatasi depresi?

1.3. Tujuan Penulisan

1. Mengetahui apa itu musik.
2. Mengetahui apa itu musik klasik.
3. Mengetahui apa itu depresi.
4. Memahami hubungan antara musik klasik dan depresi.
5. Mengetahui bagaimana musik klasik dapat membantu mengatasi depresi.

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Bagi Masyarakat Umum

Agar masyarakat umum dapat mengetahui keunggulan dari musik bukan saja sebagai media hiburan saja tetapi juga sebagai media untuk penyembuhan, dan menjadikan musik klasik sebagai sarana dalam mengatasi depresi

1.4.2. Bagi Fakultas Filsafat

Agar para mahasiswa Fakultas Filsafat sebagai masyarakat intelektual dan agen pastoral, memperoleh pemahaman lebih melalui penelitian dan tulisan ini dan mampu memberi pemahaman tentang musik sebagai media penyembuhan khususnya musik klasik sebagai sarana atau media dalam mengatasi depresi.

1.4.3. Bagi Penulis

Agar mampu memahami lebih mendalam tentang musik klasik sebagai sarana mengatasi depresi dan dapat mensosialisasikan kepada masyarakat umum khususnya bagi mereka yang mengalami depresi sebagai bentuk pelayanan pastoral.

1.5. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam menemukan data dan informasi adalah metode penelitian kepustakaan yang bersifat deskriptif. Penulis membuat studi kepustakaan melalui data, buku-buku, buku elektronik, majalah, jurnal, artikel ilmiah, skripsi dan internet yang dapat mendukung karya tulisan ini. selain itu

juga, disertakan refleksi pribadi dari penulis dalam upaya menemukan suatu jalan pikiran demi mengembangkan karya tulis ini.

1.6. Sistematika Penulisan

Peneliti membagi tulisan ini ke dalam lima bab. Bab pertama adalah pendahuluan yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, metode penelitian dan sistematika penulisan. Pada bab kedua, peneliti menguraikan mengenai musik klasik. Bab ketiga, peneliti menguraikan mengenai depresi. Lalu pada bab empat, peneliti menggabungkan dan menguraikan mengenai musik klasik sebagai sarana mengatasi depresi. Dan pada akhirnya dalam bab lima, Dan pada akhirnya adalah bagian penutup dan kesimpulan dari penulis.