

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Manusia pada hakekatnya adalah makhluk emosional (berperasaan). Melalui emosinya manusia dapat merasakan dan mengalami segala hal dalam hidupnya baik itu peristiwa-peristiwa yang menyenangkan, menyedihkan, maupun yang menekan hidupnya. Emosi juga dikenal sebagai objek yang disengaja, yaitu keterlibatan orang atau kejadian tertentu yang berperan dalam memicu emosi. Manusia selalu terlibat dan merespon segala hal yang berada di luarnya sehingga seringkali ia merasakan hal-hal yang kurang enak serta selalu menekan hidupnya. Karena merasa tertekan secara terus-menerus maka ia mengalami gangguan kesehatan mental yakni depresi.

Depresi merupakan sebuah gangguan mental yang berpengaruh pada alam perasaan, yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, rasa putus asa dan hal negatif lain yang membuat hidupnya penuh dengan penderitaan. Depresi selalu mempengaruhi aktivitas serta interaksi sosial manusia setiap harinya. Misalkan menurunnya daya produktivitas, merasa tidak bisa mengambil keputusan, merasa minder dengan lingkungan sekitar, dan hal-hal negatif lainnya. Oleh karena kenyataannya demikian maka ia hanya bisa berada dalam ruang lingkup yang tertutup. Maka di sini manusia lain berusaha untuk mencari jalan keluar sebagai upaya penyembuhan depresi yakni

dengan menggunakan musik sebagai sarana terapi untuk menyembuhkan gangguan mental tersebut.

Musik dipahami sebagai sebuah sarana yang dapat mewakili hati dan perasaan seseorang entah dalam konteks bahagia atau pun sedih. Oleh karena itu musik diyakini dapat menenangkan suasana hati dan perasaan setiap orang yang merasa tertekan serta tidak bahagia dengan kehidupannya. Emosi dalam kehidupan setiap hari memang berbeda dengan emosi di dalam musik itu. Namun tak dapat disangkal bahwa emosi manusia selalu terikat dengan musik karena memiliki konsistensi dan lingkungan yang sama dalam merespon musik serta adanya pengalaman musikal pada manusia itu sendiri. Maka dari itu musik dapat mempengaruhi dan membawa aura positif bagi kesehatan mental dan fisik. Dan musik yang paling efektif dalam membantu penyembuhan adalah musik klasik.

Musik klasik merupakan salah satu jenis musik yang dipercaya dapat membantu mengatasi orang yang mengalami depresi serta dapat memperkuat aspek kognitif yang berkaitan dengan kecerdasan otak. Oleh karena jenis musik ini membawa dampak positif bagi manusia maka musik klasik seringkali menjadi acuan bagi terapi musik. Terapi musik adalah terapi yang bersifat nonverbal. Artinya bahwa dengan bantuan musik, pikiran klien dibiarkan untuk mengembara, mengingat kembali hal-hal yang membahagiakan, dan membayangkan semua hal-hal buruk serta mencoba menguraikan permasalahan yang ia hadapi. Oleh karena itu musik klasik ini menjadi musik yang sangat efisien dalam mengatasi depresi.

Berdasarkan penelitian ditemukan fakta bahwa musik klasik dapat membantu menurunkan depresi dalam waktu singkat yakni 2 minggu dengan 9 kali pertemuan. Dengan tegas ditekankan bahwa musik klasik yang didengarkan secara rutin setiap hari pasti dapat membawa hasil yang baik bahkan depresi dapat teratasi. Dalam waktu yang singkat orang mengalami perubahan apalagi dalam waktu yang lebih lama. Maka dapat disimpulkan juga bahwa terapi musik klasik ini benar-benar mempengaruhi manusia dan membawa perubahan positif pada dirinya. Oleh karena itu musik klasik merupakan sarana yang tepat dalam mengatasi depresi.

5.2 Tinjauan Kritis

Dari hasil penelitian kepustakaan yang sudah peneliti lakukan, ternyata ditemukan bahwa musik klasik dapat mempengaruhi emosi manusia dan dapat mengatasi depresi yang selalu menekan hidupnya. Emosi manusia selalu mendapat pengaruh atau rangsangan dari musik. Tentu hal ini dibantu oleh pengalaman musikal yang ada pada manusia sehingga dapat merespon musik dengan baik.

Sebagaimana diketahui, musik berfungsi sebagai sarana untuk menghantar orang pada suasana dan perasaan hati yang teduh dan damai. Musik juga merupakan wadah untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran manusia. Hal yang sama juga dimiliki oleh musik klasik bahwa sebagai sarana terapi, musik benar-benar menyentuh langsung dalam dunia perasaan atau emosi. Hal-hal tersebut tentu dipengaruhi oleh pengalaman musikal. Unsur yang memicu

pengalaman-pengalaman musikal adalah ritme, pitch, nada. Elemen-elemen penting ini yang sangat dibutuhkan dalam melakukan terapi musik klasik.

Oleh karena itu musik klasik dalam hubungannya dengan emosi yang memicu depresi dapat sangat membantu setiap orang yang mengalami depresi, stress, dan gangguan-gangguan kesehatan fisik dan mental lainnya. Dan ini merupakan cara atau temuan yang perlu ditumbuh kembangkan sebagai alat dalam mengatasi kesehatan-kesehatan mental manusia.

5.3 Saran

Keberadaan musik dalam hidup manusia membawa pengaruh besar terhadap fisik, emosi dan mental. Di mana saja manusia berada musik selalu menjadi penyemangat yang mengenakan suasana batin setiap orang. Manusia yang dalam suasana batin tertekan karena mengalami depresi saja bisa teratasi. Memang banyak orang masih belum menyadari manfaat dari kekuatan musik tetapi secara praktis hal itu sudah dilakukan setiap hari.

Oleh karena itu, saran dan kesempatan diberikan untuk siapa saja yang ingin meneliti lebih lanjut perihal manfaat dari mendengarkan musik. Pertama, peneliti harus mengeksplor lebih jauh tentang kekuatan yang dimiliki musik yakni musik klasik. Namun tidak menutup kemungkinan bagi peneliti untuk menggali kekuatan musik dari berbagai jenis musik lainnya. Kedua, peneliti harus bisa menyadarkan para penikmat musik yang hanya sebatas mendengar tetapi tidak menyadari akan kekuatan dari musik. Ketiga, karena ini adalah salah satu temuan

baru maka perlu ditumbuhkembangkan sebagai alat terapi dalam mengatasi kesehatan mental manusia.

Demikian sedikit saran yang bisa disampaikan penulis sebagai bentuk dukungan untuk peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut. Semoga apa yang sudah disampaikan berguna bagi semua orang, baik sebagai peneliti maupun sebagai penikmat musik.

DAFTAR PUSTAKA

DOKUMEN GEREJA

Konsili Vatikan II, *Konstitusi Tentang Liturgi Suci, Sacrosantum Concilium*, 4 Desember 1963, dalam Hardawiryana. R, (penerj.), *Dokumen Konsili Vatikan II*, Jakarta: Obor, 1993.

KAMUS

Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 1990.

Poerwadarminta, *Kamus Umum*, Jakarta: Balai Pustaka, 1983.

Prier, Karl Edmund, *Kamus Musik*, Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi, 2018.

BUKU-BUKU

Campbell Don, *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatn Musik Untuk mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, Dan Menyehatkan Tubuh*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001.

Colinson Diane, *Lima Puluh Filosof Dunia Yang Menggerakkan*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2001.

Djohan, *Terapi Musik*, Yogyakarta: Galangpress, 2006.

_____, *Psikologi Musik*, Yogyakarta: Best Publisher, 2009.

_____, *Psikologi Musik Edisi 3*, Yogyakarta: Kanisius, 2016.

Hawari, H Dadang , *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2011.

Idris, Nurainun Apriani, Istianah, Irwan Hadi, *Penanganan Depresi Melalui Pendekatan Motivational Interviewing*, Mataram: Pustaka Bangsa, 2019.

- Khoirunnisa, Aulia, *Self-Therapy: Melalui Melodi Dan Musik Berbahasa Asing*
Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati, 2020.
- Kodijat Latifah, *Istilah-Istilah Musik*, Jakarta: Djambatn, 1983.
- Latief, Rusman, *Panduan Produksi Acara Televisi Nondrama*, Jakarta: Kencana,
2020.
- Lubis, Namora Lumongga, *Depresi* ,Jakarta: Kencana, 2016.
- Mcneill, Rhoderick J., *Sejarah Musik 2*, Jakarta: Gunung Mulia, 2008.
- Moesono Anggadewi, *Minat Remaja Pada Musik Disko*, Jakarta: Direktorat
Jendral Kebudayaan, 2008
- Muttaqin, Moh., *Seni Musik Klasik*, Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah
Menengah Kejuruan, 2008.
- Prasetyo, Nandhy, *Anak, Kreativitas, dan Seninya (Musik)*, Yogyakarta:
Deepublish, 2020.
- Pusat Data Dan Analisa Tempo, *Musik Klasik Menembus Zaman*, Jakarta:
Tempo Publishing, 2019.
- Raeper William dan Smith, *Ide-Ide; Filsafat dan Agama Dulu dan Sekarang*,
Yogyakarta: Kanisius , 2000.
- Saam, Sulfan dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Raja Grafindo
Persada, 2014.
- Sheppard Philip, *Music Make You Child Smarter*, Jakarta: Gramedia Pustaka
Utama, 2007.
- Sihotang Kasdin, *Filsafat Manusia*, Yogyakarta: Kanisius, 2018.
- Sulastianto, Harry, *Seni Budaya*, Bandung: Grafindo Media Pratama, 2008.
- Widhyatama, Sila, *Sejarah Musik Dan Apresisasi Seni*, Jakarta Timur: Balai
Pustaka, 2012.
- Wahyudin, *A to Z Anak Kreatif*, Jakarta: Gema Insani, 2007.

Zhan Erick, Setiawan Davit, *Passion For Success*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018.

Mucci Richard dan Kate, *The Healing Sound Of Music*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.

Lerik Mariana Dinah Ch, *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Depresi*, (edtr) D. Roy Nendissa dan Basri. K, Kupang: Lembaga Penelitian Universitas Nusa Cendana, 2006.

Emoto Masaro, *The Secret Life Of Water*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006.

Suryana Dayat, *Terapi Musik*, Bandung: Dayat Suryana Independent, 2018.

JURNAL

Dharmasasmitha Virgina, *Perbedaan Kecerdasan Emosi Antara Pendengar Musik Hardcore Dengan Musik Klasik*, (Jurnal Psikologi), Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2017.

Marzuki M. Bambang dan Lestari Puji, *Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia*, (Jurnal), Program Studi Ilmu Keperawatan: STIKES Ngudi Waluyo, Semarang.

Suwardianto, Heru, *Buku Ajar Keperawatan Kritis: Pendekatan Evidence Base Practice Nursing*, Kediri: Chakra Bramanda Lentera, 2020.

Suidah Hartin, *Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia*, (Jurnal keperawatan), jawa: Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto.

KARYA YANG TIDAK DITERBITKAN

Elvandari Dinyruti, *Pengaruh Musik Klasik terhadap kenyamanan*, (Modul), Semarang: Fakultas Ilmu Budaya- Universitas Diponegoro.

INTERNET

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/27/090500265/>

w.w.w *Artikata*.com/2021/04/10.

<https://kbbi.web.id/sonata>

<https://kbbi.web.id/fanfare>

https://id.wikipedia.org/wiki/Musik_calypso

<https://www.seluncur.id/ciri-ciri-musik-klasik/>

<https://psikologi.ump.ac.id/2020/12/28/mari-mengenal-emosi/>

<http://eprints.stainkudus.ac.id/170/5/file%205.pdf>

<https://www.halodoc.com/artikel/gemar-musik-ini-manfaatnya-untuk-kesehatan-mental>

<https://www.pesona.co.id/article/musik-yang-menyembuhkan--1>

<http://eprints.ums.ac.id/42099/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

CURICULUM VITAE

Nama : Petrus Alfian Bonlay

Tempat, tanggal lahir : Kefamenanu, 07 Juli 1997

Orang tua

Ayah : Dominggus Bonlay (Alm)

Ibu : Yohana Maria Emeliana Wetu

Riwayat Pendidikan

TK : TK St. Theresia Kefamenanu (2002-2003)

SD : SDK 1 Kefamenanu (Kelas I-II semester I) Tahun 2003- 2004

SDK Peboko Kefamenanu (Kelas II-VI) Tahun 2004- 2009

SMP : SMPK Putra St. Xaverius Kefamenanu (Tahun 2009- 2012)

SMA : Seminari menengah St. Rafael Oepoi- Kupang (Tahun 2012- 2016)

PT : Fakultas Filsafat Agama Universitas Katolik Widya Mandira (Tahun
2017- 2021)

Riwayat Pendidikan Khusus

Tahun 2012- 2016 : Seminari Menengah St. Rafael Oepoi- Kupang

Tahun 2016- 2017 : TOR Lo'o Damian Emaus Nela- Atambua

Tahun 2017 - ... : Seminari Tinggi St. Mikhael Penfui- Kupang