

## Music Therapy to Reduce Stress During the Covid 19 Pandemic

M. Irfan Gunawan<sup>1\*</sup>, Nidaul Jannah<sup>2</sup>, Windi Nabilah Febriani<sup>3</sup>, Nida Naufalia Nafisah<sup>4</sup>,  
Nida Nur Hafidza<sup>5</sup>, Mutiara Salsabila Ochtaviani<sup>6</sup>, Adelia Kusuma<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, M. Irfan Gunawan □ (e-mail) [irfangunawan@uin-suka.ac.id](mailto:irfangunawan@uin-suka.ac.id)

<sup>2</sup> Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Windi Nabilah Febriani, (e-mail) [windinabilahf@gmail.com](mailto:windinabilahf@gmail.com)

<sup>3</sup> Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Nida Naufalia Nafisah (e-mail) [nidanaufalianafisah17@gmail.com](mailto:nidanaufalianafisah17@gmail.com)

### Article History

Received: March 2<sup>nd</sup>, 2022

Revised: March 8<sup>th</sup>, 2022

Accepted: March 9<sup>th</sup>, 2022

Published: May 9<sup>th</sup>, 2022

### Keywords

Music; Music Therapy; Counseling

### Abstract

Di masa pandemi ini banyak sekali kegiatan yang dilakukan secara *online* yang membuat sebagian orang merasa stres karena sedikitnya kegiatan di luar. Musik adalah salah satu cabang kesenian dan kebutuhan yang universal di masyarakat serta memiliki banyak peminat sehingga eksistensi musik tak pernah pudar di tengah perkembangan zaman. Para peneliti menemukan bahwa musik dapat mengurangi jumlah kortisol (hormon stres) dalam tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang mendengarkan musik akan lebih cepat pulih dari stres yang dialami dibandingkan mereka yang tidak. Hal ini karena mendengarkan musik akan mengurangi pelepasan hormon kortisol atau hormon stres dalam tubuh. Selain itu, manfaat musik juga dapat mengurangi gejala depresi.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang mengacu pada beberapa jurnal yang ada. Penulisan ini bertujuan untuk mengembangkan pemanfaatan musik dalam menurunkan stress pada masa pandemi.

### How to cite:

Gunawan, M. I., Jannah, N., Febriani, W. N., Nafisah, N. N., Hafizha, N. N., Ochtaviani, M. S., & Kusuma, A. (2022). *Music Therapy to Reduce Stress During the Covid 19 Pandemic. Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 1-6. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/706>



## INTRODUCTION

Di masa pandemi ini banyak sekali kegiatan yang dilakukan secara *online* yang membuat sebagian orang merasa stres karena minimnya kegiatan diluar. Musik adalah salah satu cabang kesenian dan kebutuhan yang universal dimasyarakat serta yang memiliki paling banyak peminat sehingga eksistensi musik tak pernah pudar di tengah perkembangan zaman. Eksistensi musik dalam perkembangannya selalu membuktikan bahwa ada banyak fungsi yang didapatkan dari mendengarkan musik seperti memberikan kenikmatan yang estetik, menjadi hiburan untuk diri sendiri, sebagai media untuk

mengekspresikan diri, memberikan ketenangan kepada diri dan sebagai media terapeutik (penyembuhan). Individu sering mengalami stres berkelanjutan dikarenakan terbatasnya mobilitas yang dilakukan di era pandemi ini menjadi acuan kami untuk menggali lebih banyak pemanfaatan musik dalam media terapeutik untuk memberikan ketenangan dan menurunkan tingkat stres yang dialami individu. Pada masa pandemi covid-19 kondisi stress dapat diklasifikasikan menjadi 3 ruang lingkup. Stress akademik yang biasa dialami oleh siswa/mahasiswa, stress kerja, dan stress dalam keluarga. Ruang lingkup yang terakhir sangat potensial dialami oleh ibu rumah tangga, karena kebijakan WFH (*Work From Home*) yang membuat ibu rumah tangga mendadak harus mendampingi putra putrinya belajar di rumah dengan segala persoalannya.

Moh. Muslim dalam jurnalnya "Manajemen Stress pada Masa Pandemi" yang menerangkan bahwa kondisi seseorang yang mengalami sulit tidur, sakit kepala, kecemasan atau gangguan fisik lainnya inilah yang disebut dengan kondisi stres. Situasi tersebut akan memicu reaksi tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Reaksi tubuh terhadap stres dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah meningkat.

Dominikus David Biondi Situmorang menjelaskan dalam jurnalnya, Dalam rumusan *The American Music Therapy Association*, dikatakan bahwa "terapi musik adalah suatu profesi yang menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan kebutuhan sosial individu".

Penulisan ini bertujuan untuk mengembangkan pemanfaatan musik dalam menurunkan stress pada masa pandemi. Terapi musik merupakan salah satu teknik atau upaya, yang dapat dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli dalam mengentaskan permasalahannya dengan proses konseling yang menyenangkan.

## METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang mengacu pada beberapa jurnal yang ada. Penulisan ini bertujuan untuk mengembangkan pemanfaatan musik dalam menurunkan stres pada masa pandemi. Dari berbagai sumber yang menjadi acuan penulisan menunjukkan bahwa orang yang mendengarkan musik akan lebih cepat pulih dari stres yang dialami dibandingkan mereka yang tidak. Ini karena mendengarkan musik akan mengurangi pelepasan hormon kortisol atau hormon stres dalam tubuh. Selain itu, manfaat musik juga dapat mengurangi gejala depresi.

## RESULTS AND DISCUSSION

Stres Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Menurut Hardjana (1994) stres juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seseorang yang mengalami stres dalam menghadapi stressor baik

yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kemampuan seseorang yang tidak dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi atau keadaan yang membuat seseorang merasa tertekan sehingga dapat mempengaruhi fungsi biologis, psikologis, serta sosial pada orang tersebut.

Di masa pandemi covid19 kali ini tingkat stres meningkat pada setiap individu utamanya para pelajar dan mahasiswa yang usianya masih masuk kategori remaja, dikarenakan kondisi lingkungan yang mengharuskan masyarakat untuk berkegiatan di rumah saja. Bagi pelajar dan mahasiswa masa-masa remaja itu adalah masa-masa mereka ingin bersosialisasi lebih tinggi, bermain dengan teman sebaya, menikmati waktu di luar rumah, belajar disekolah dengan adanya covid-19 membuat remaja merasa tidak produktif, takut tertular, tekanan untuk dirumah saja, menikmati masa karantina sehingga mengakibatkan gangguan mental. Pada masa pandemi covid-19 stres yang muncul pada pelajar atau mahasiswa bisa berupa rasa takut, cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekat atau keluarga, pola tidur terganggu, pola makan berubah dan sulit berkonsentrasi. Dampak pandemi ini bukan hanya fisik tetapi psikologis.

Dampak psikologis yang paling sering terjadi adalah gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dan stres bisa dialami oleh siapa saja dan kapan saja, biasanya sebagian orang yang cenderung sering mengalami stres akan melakukan sebuah kegiatan yang dapat membuatnya merasa lebih baik. Akan tetapi di masa pandemi covid 19 yang sangat berbahaya ini membuat aktivitas kita terbatas. Sehingga individu terutama pelajar dan mahasiswa mengalami peningkatan dalam stres akibat jenuh melakukan hal-hal yang sama dengan tempo yang berulang-ulang setiap harinya dan terkadang individu merasa dalam sehari tidak bisa melakukan hal-hal yang produktif. Dalam permasalahan yang sampai saat ini kita masih juga merasakan perlu sekali alternatif untuk mengurangi tingkat stres pelajar dan mahasiswa, Sehingga terapi musik menjadi alternatif terapi dalam mengurangi kecemasan dan stress di masa pandemi covid 19.

Musik dipilih dalam penelitian ini karena musik mampu membuat sebagai pengalihan, mampu mengajak seseorang untuk ikut bernyanyi, menari dan mengantarkan suasana menjadi lebih rileks atau santai. Selain itu, musik sebagai metode meredakan kecemasan dengan stimulus berupa suara yang menyenangkan. Musik, khususnya lagu-lagu yang optimis, dapat mengalihkan pikiran Anda dari apa yang mengganggu pikiran Anda, dan membantu untuk merasa lebih optimis dan positif. Para peneliti menemukan bahwa musik dapat mengurangi jumlah kortisol (hormon stres) dalam tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang mendengarkan musik akan lebih cepat pulih dari stres yang dialami dibandingkan mereka yang tidak. Ini karena mendengarkan musik akan mengurangi pelepasan hormon kortisol atau hormon stres dalam tubuh. Selain itu, manfaat musik juga dapat mengurangi gejala depresi.

Secara etimologis, *music therapy* (terapi musik) terdiri dari dua kata, yaitu "*music*" dan "*therapy*". "*Music*" digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi, sedangkan kata "*therapy*" berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu seorang individu dalam mengentaskan permasalahannya.

Biasanya, kata “*therapy*” digunakan dalam konteks permasalahan individu yang meliputi aspek fisik maupun mental. Definisi umum mengenai musik itu sendiri bersifat inklusif, dan berfokus pada musik sebagai media terapi.

Terapi musik adalah profesi yang telah muncul selama lima puluh tahun terakhir dari berbagai disiplin profesional di berbagai negara. Oleh karena itu, proses mendefinisikan terapi musik baik sebagai profesi dan sebagai disiplin ilmu dapat bervariasi, tergantung pada orientasi dan perspektif kelompok tertentu berdasarkan praktisi yang bekerja sebagai terapis, klien yang diberi perlakuan, dan kekhasan budaya yang dianut. Definisi umum mengenai terapi musik itu bersifat inklusif, dan berfokus pada fungsi musik sebagai media terapi, serta mendefinisikan untuk siapa terapi dimaksudkan. Terapi musik adalah bentuk, gaya yang dikombinasikan dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang.

Musik diterapkan menjadi sebuah terapi dan musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, menimbulkan perasaan positif, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yaitu sistem limbic yang mempunyai hubungan dalam perilaku emosional. Terapi musik menggabungkan teknik seperti mendengarkan, merenungkan, dan membuat musik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Membenamkan orang dalam musik dapat membuat mereka lebih mudah mengekspresikan diri, mengidentifikasi dan memproses pengalaman yang sulit. Terapi ini juga bisa dimanfaatkan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi, atau sekadar menemukan pelepasan emosi.

Intervensi musik digunakan sebagai intervensi alternatif, karena musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran individu. Intervensi musik tidak hanya mendengarkan musik namun memerlukan partisipasi dari subjek secara langsung dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti (Kriswanto, 2020). Terdapat faktor yang mempengaruhi respons subjek ketika mendengarkan musik diantaranya adalah usia, jenis kelamin, fungsi kognitif, ketertarikan dan kedekatan dengan jenis musik, budaya individu, dan level kecemasan. Tentang intervensi musik terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa mendapatkan hasil pengaruh yang signifikan dengan dibuktikan kecemasan yang dialami pasien menurun, pasien diberikan intervensi musik sebanyak dua kali dengan durasi 15 menit setiap pemberian intervensi. Intervensi musik dipilih karena musik dapat didengarkan dimana saja dan kapan saja dibantu dengan teknologi yang tersedia. Selain itu, musik mempengaruhi manusia mulai dari segi afeksi, kognisi, bahkan perilaku kita termasuk dapat mempengaruhi emosi kita baik marah, sedih maupun senang.

Dalam penerapannya, teknik dalam terapi musik itu dibagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy*. Dalam banyak penelitian, telah menunjukkan harapan untuk meningkatkan kontrol motorik dan fungsi emosional pada pasien dengan berbagai penyakit atau disabilitas. Dari kasus skizofrenia hingga penyakit Parkinson, intervensi musik tampaknya membantu mengurangi gejala seperti kecemasan atau depresi, membantu memicu kreativitas, meningkatkan komunikasi antara pasien dan orang-orang yang merawat mereka, dan banyak lagi. Terapi musik pasif (*passive music therapy*) adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sedangkan, terapi musik aktif (*active music therapy*) adalah proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik terapi musik ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Dari kedua macam terapi musik itu mempunyai perbedaan dalam penerapannya yaitu pada terapi musik pasif konselor meminta klien untuk mendengarkan musik dengan seksama yang dimana harapannya agar klien bisa merasakan kenyamanan dan relaks dalam melakukan konseling sehingga klien akan mudah dalam mengungkapkan permasalahannya kepada konselor sedangkan pada terapi musik aktif konselor mengajak klien untuk ikut Bersama-sama bermain musik, bernyanyi bahkan sampai menciptakan sebuah lagu, hal ini dilakukan agar klien bisa lebih enjoy dalam melakukan konseling dan memperkuat hubungan dengan klien sehingga klien tidak merasa ragu untuk menceritakan permasalahannya kepada konselor.

Dari kedua macam terapi tersebut juga memiliki keunggulan masing-masing yaitu :

#### A. Keunggulan Teknik *Passive Music Therapy*

Secara teknis, proses *passive music therapy* menginstruksikan konseli untuk mendengarkan musik yang relevan dengan *guided imagery* terkait dengan permasalahan yang dialami. Menurut Situmorang (2018) adapun keunggulan *passive music therapy* dalam proses terapeutik adalah:

1. Memfasilitasi individu untuk belajar lebih banyak tentang dirinya (eksplorasi diri).
2. Individu dapat belajar pola maladaptif tentang masalah emosi dan sosialnya.
3. Menawarkan alternatif yang adaptif untuk mengatasi permasalahan yang dialami.
4. Menawarkan pengalaman emosional yang mendalam dan peluang untuk koneksi sosial yang lebih dalam.

Dalam penelitian ini, penerapan konseling kelompok CBT berfokus pada penggunaan teknik *passive music therapy*. Konseling kelompok CBT ini dilaksanakan dengan menggunakan musik dan *guided imagery* yang bertujuan untuk membangkitkan keinginan atau suatu kesadaran kepada para mahasiswa dalam rangka mencapai suatu tujuan yang

diharapkan yakni agar dapat mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* dalam menyusun skripsi.

B. Keunggulan Teknik *Active Music Therapy*

1. berdiskusi tentang pengalaman masa lalu
2. berdiskusi tentang pengalaman masa kini
3. Dan berdiskusi harapan-harapan di masa depan melalui menciptakan lagu baru yang dibimbing oleh.

Dalam salah satu jurnal yang kami baca ada penjelasan tentang penerapan Teknik *Passive Music Therapy* dalam konseling kelompok. Tujuan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *active music therapy* adalah untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety* terhadap skripsi, menyadari kecemasannya tersebut, kemudian mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan, selanjutnya mereka berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.

Adapun penjabaran tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *active music therapy* adalah sebagai berikut:

1. Anggota kelompok mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang selama ini menyebabkan kecemasan akademik yang membuat mereka merasa tertekan.
2. Anggota kelompok mengenal dan menyadari *automatic thought* dan distorsi kognitif yang dimiliki melalui aktivitas menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.
3. Anggota kelompok mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan.
4. Anggota kelompok berdamai dengan masa lalunya.
5. Anggota kelompok dapat menjadi rileks dan mereduksi kecemasannya.
6. Anggota kelompok dapat meningkatkan rasa bahagiannya, sehingga lebih dapat optimal dalam hidup kesehariannya.
7. Anggota kelompok memiliki keterampilan untuk melawan pikiran dan keyakinan maladaptif dengan *automatic thought alternative*.
8. Anggota kelompok mampu menyadari kemampuan yang dimilikinya.

9. Anggota kelompok dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki guna menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Anggota kelompok mampu membuat komitmen dan harapan-harapan positif melalui lagu yang diciptakan atau dimainkan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *passive music therapy* berpotensi sebagai solusi untuk sejumlah kesulitan dan dapat memberikan manfaat terapeutik. Selain itu, *passive music therapy* dapat memberikan cara yang aman bagi seseorang untuk mendiskusikan pikiran dan perasaan mereka baik secara pribadi maupun kelompok. Dalam jurnal yang kami baca ada salah satu Penelitian serupa dilakukan untuk melihat efektifitas intervensi musik dalam menurunkan kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi UNESA dengan signifikan. Penelitian yang dilakukan dengan mendengarkan musik bersama dalam jaringan (daring) berhasil membuktikan bahwa intervensi musik berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 (Jannah et al., 2021). Melihat dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa keefektifan terapi musik dalam mengurangi tingkat stress pada pelajar dan mahasiswa sangat berpengaruh, apalagi melihat dari perilaku remaja yang sangat menyukai musik dari genre yang bermacam-macam itu menguatkan bahwa penggunaan terapi musik untuk mengurangi tingkat stress pada pelajar dan mahasiswa dirasa efektif untuk dilakukan.

## CONCLUSIONS

Stres adalah suatu kemampuan seseorang yang tidak dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi atau keadaan yang membuat seseorang merasa tertekan sehingga dapat mempengaruhi fungsi biologis, psikologis, serta sosial pada orang tersebut. Di masa pandemic covid 19 kali ini tingkat stress meningkat pada setiap individu. Pada masa pandemik covid-19 stres yang muncul pada pelajar atau mahasiswa bisa berupa rasa takut, cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekat atau keluarga, pola tidur terganggu, pola makan berubah dan sulit berkonsentrasi. Dalam permasalahan yang sampai saat ini kita masih juga merasakan perlu sekali alternatif untuk mengurangi tingkat stress pelajar dan mahasiswa, Sehingga terapi musik menjadi alternatif terapi dalam mengurangi kecemasan dan stress di masa pandemi covid 19. Para peneliti menemukan bahwa musik dapat mengurangi jumlah kortisol (hormon stres) dalam tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang mendengarkan musik akan lebih cepat pulih dari stres yang dialami dibandingkan mereka yang tidak. Ini karena mendengarkan musik akan mengurangi pelepasan hormon kortisol atau hormon stres dalam tubuh. Selain itu, manfaat musik juga dapat mengurangi gejala depresi.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Terima Kasih kepada teman-teman sekelompok saya yang sudah berjuang untuk mencari materi dan menyusun paper ini yang masih banyak kekurangan. Kami juga

berterima kasih kepada ketua angkatan dan juga panitia ICIGC 2022 yang memberikan kesempatan kepada kami untuk belajar cara membuat karya ilmiah ini.

## REFERENCES

- Biondi Situmorang, Dominikus David (2018). *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Passive dan Active Music Therapy terhadap Academic Anxiety dan Self-Efficacy*.
- Biondi Situmorang, Dominikus David (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Vol.02
- Lara (2019). *Musik Terapi sebagai Proses Konseling Yang Menyenangkan*.
- Sulistiyorini, Hasina, S.N., Millah, I., Faishol, I. (2021). Terapi Music dalam Menurunkan Kecemasan Remaja di masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol.04
- Sholiha, Hidayatus. Jannah, Miftahul (2021). Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Dari Anak Usia Dini Di Masa Pandemi 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*

### Copyright Holder:

©Gunawan, M. I., Jannah, N., Febriani, W. N., Nafisah, N. N., Hafizha, N. N., Ochtaviani, M. S., & Kusuma, A. (2022).

### First Publication:

Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International