

The Effect of Music Therapy to Reduce Angry Emotions in People with Mental Disorders (ODGJ) at Liponsos Sidoarjo

Pengaruh Terapi Musik Untuk Menurunkan Emosi Marah Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Liponsos Sidoarjo

Dwi Retno Wulandari ^{*1)}, Nurfi Laili ^{*2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: 202030100048@mhs.umsida.ac.id; [*nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

Abstract. *Mental disorders are conditions experienced by a person that affect their emotions, thoughts and behavior and have a negative impact on their life. Music therapy to improve and maintain physical health in addition to improving mental, emotional and spiritual health. The aim of this research is to find out whether music therapy can help reduce angry emotions in ODGJ in Liponsos Sidoarjo. The method used was quantitative pre-experimental with a One Group Pretest Posttest design using two ODGJ subjects. The data collection technique uses observation with the behavior checklist method using indicators of angry emotional behavior. The data analysis technique uses descriptive and Mann Whitney U Test with the help of JASP. The results of data analysis showed $W = 57.5$, $p = 0.028$ ($p < 0.5$) which was declared significant, because the p value < 0.5 . Based on these results, it shows that there is an influence of music therapy to reduce angry emotions in ODGJ in Liponsos Sidoarjo.*

Keywords - *Angry emotions; music therapy; ODGJ*

Abstrak. *Gangguan jiwa adalah kondisi yang dialami oleh seseorang yang mempengaruhi emosi, pikiran, dan tingkah laku mereka dan berdampak negatif pada kehidupan mereka. Terapi musik untuk meningkatkan dan merawat kesehatan fisik selain memperbaiki kesehatan mental, emosional, dan spiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi musik dapat membantu menurunkan emosi marah pada ODGJ di Liponsos Sidoarjo. Metode yang digunakan menggunakan kuantitatif Pre eksperimental dengan desain One Group Pretest Posttest menggunakan dua subjek ODGJ. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dengan metode behavior checklist menggunakan indikator perilaku emosi marah. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dan uji Mann Whitney U Test dengan bantuan JASP. Hasil analisis data pada menunjukkan sebesar $W = 57.5$, $p = 0,028$ ($p < 0.5$) yang dinyatakan signifikan, karena nilai $p < 0.5$. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh antara terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada ODGJ di liponsos sidoarjo.*

Kata Kunci - *Emosi marah; terapi music; ODGJ*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan di mana seseorang merasa sejahtera secara fisik dan mental selama menjalani kehidupan mereka. Jarang diketahui oleh masyarakat bahwa kesehatan jiwa adalah aspek penting bagi setiap individu. Hampir satu miliar orang di seluruh dunia mengalami beberapa gangguan kesehatan mental, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut American Psychiatric Association (APA), gangguan jiwa adalah pola perilaku atau sindrom psikologis yang terjadi pada individu yang mengalami kondisi stres, seperti gejala nyeri, ketidakmampuan menghadapi hambatan dalam aktivitas penting, dan peningkatan risiko kematian, rasa sakit, penderitaan, dan hilangnya kebebasan dalam diri sendiri. Gangguan jiwa merupakan sekelompok gejala yang ditandai dengan perubahan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang yang mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Diputuskan bahwa distorsi emosi menyebabkan perilaku tidak wajar, yang dapat disebabkan oleh penurunan fungsi kejiwaan. Dampak gangguan jiwa menyebabkan keluarga mengalami beban emosional dan kehilangan banyak waktu untuk merawat orang lain [1]. [2] Mengatakan bahwa gangguan jiwa adalah kondisi seseorang yang memengaruhi emosi, pikiran atau tingkah laku yang berdampak negatif terhadap kehidupannya. Jumlah kasus gangguan jiwa di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan [3].

ODGJ (orang dengan gangguan jiwa) adalah seseorang yang mengalami gangguan dalam berpikir, berperilaku, dan emosi yang dimana akan membentuk sebuah serangkaian gejala atau perubahan perilaku yang signifikan dapat menimbulkan kesulitan dan hambatan dalam memenuhi tanggung jawabnya. Gejala ODGJ memiliki hubungan kompleks antara unsur somatik, psikologis dan sosialkultural. Secara umum, gejala gangguan jiwa dapat bersifat primer dan sekunder. Berbagai macam gejala gangguan jiwa, yaitu : Gangguan kognisi (Gangguan sensasi

dan Gangguan persepsi), Gangguan asosiasi, Gangguan perhatian, Gangguan ingatan, Gangguan psikomotor, Gangguan kemauan, Gangguan emosi dan afektif. ODGJ mempunyai berbagai jenis gangguan jiwa, diantaranya yaitu : gangguan jiwa organik dan simtomatik, skizofrenia, skizotipal, delusi, perasaan atau mood, neurotik, somatoform, sindrom perilaku yang berkaitan dengan gangguan fisiologis dan faktor fisik, gangguan kepribadian dan perilaku masa dewasa, retardasi mental, perkembangan psikologis, perilaku dan emosional [4].

Berbagai macam gangguan yang dialami oleh setiap ODGJ berbeda-beda akan tetapi cara meluapkan emosi yang negatif juga berbeda-beda. Emosi sendiri ialah perasaan yang muncul dalam diri seseorang sebagai respon terhadap situasi tertentu. Pikiran, persepsi dan perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh emosi. Emosi dalam tubuh seseorang memiliki dua macam ada emosi negatif dan emosi positif. Jika ODGJ saat mengalami emosi negatif menimbulkan emosi marah. Salah satu jenis emosi negatif yang menunjukan suasana hati yang tidak menyenangkan yang diwujudkan dalam tingkah laku yaitu emosi marah [5]. Menurut Beck aspek emosi marah terdiri dari lima aspek diantaranya aspek biologis, aspek emosional, aspek social, aspek intelektual dan aspek spiritual [5]. Emosi marah secara garis besar di sebabkan oleh faktor fisik dan faktor psikis [5]. Berdasarkan jurnal [6] yang menunjukan ciri-ciri marah menurut hamzah, yaitu sebagai berikut : 1) ciri-ciri pada wajah : warna kulit berubah menjadi pucat, gemetar hebat, sudut mulut berbusa, hidung kembang kempis, bola mata merah, dan perubahan pada wajah lainnya. 2) ciri-ciri pada bahasa : penggunaan kata-kata makian, hinaan, kata-kata yang menyinggung, berbicara sendiri yang terus menerus atau *mengomel* sendiri, dan mengucapkan kata-kata yang keji sampai membuat orang yang berakal sehat merasa tidak nyaman. 3) ciri-ciri pada anggota tubuh : terkadang memiliki keinginan untuk mendorong, memukul, merusak, merobek, atau bahkan membunuh. Kekesalannya akan kembali padanya jika tidak dilampiaskan pada orang yang dimarahinya. 4) ciri-ciri pada hati : timbulnya rasa benci, kemarahan, iri hati, kemarahan, menyembunyikan keburukan, merasakan kegembiraan dalam kesedihan dan begitu sebaliknya kesedihan dalam kegembiranya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkanya.

Liponsos adalah singkatan dari lingkungan pondok sosial yang di dalamnya menampung, membina dan memberdayakan masyarakat yang kurang beruntung, sebagai berikut : gelandangan dan pengemis (gepeng), seseorang yang mengalami gangguan kejiwaanya, orang lanjut usia dan lainnya. Sistem liponsos serupa dengan model pendekatan panti, tetapi mencakup lebih banyak orang [7]. Liponsos di Sidoarjo baru berdiri pada tahun 2011. Kegiatan rutin yang dilakukan setiap satu bulan sekali yang ada di liponsos sidoarjo diantaranya kegiatan psikologi, kegiatan kesehatan, kegiatan sosial dan spiritual, dan kegiatan senam. Berdasarkan survey awal secara observasi selama satu minggu di liponsos sidoarjo bahwa orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) cara mereka meluapkan emosi marah dengan berteriak, *mengomel* sendiri, dan ada pula mereka membuang barang-barang yang ada diruangan dibuang di luar ruangan, berdasarkan survey awal yang disebutkan memiliki ciri-ciri seseorang marah menurut hamzah dan salah satu aspek emosi marah yaitu aspek emosional menurut Beck.

Berbagai macam terapi untuk orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) diantaranya terapi okupasi, terapi modalitas, terapi spiritual, terapi musik, dan lain-lainnya. Berdasarkan penjelasan survey awal berkaitan dengan dua faktor emosi marah, bisa memberikan ketenangan, mendidik moral, mengurangi agresif dan menguntungkan kesehatan fisik dan mental melalui terapi musik [8]. Terapi musik dianggap bermanfaat bagi seseorang yang mengalami depresi dan kecemasan, serta dapat membantu meningkatkan kualitas hidup orang yang memiliki masalah kesehatan fisik [9]. Terapi musik juga dapat membantu orang yang mengalami masalah emosional dengan mengeluarkan ekspresikan perasannya, membuat perubahan suasana hati yang positif, dan membantu memecahkan masalah [10].

Terapi musik adalah penggunaan bakat musik dan komponen musik oleh terapis untuk meningkatkan dan memperbaiki kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual klien. Salah satu karakteristik unik terapi musik adalah kemampuan untuk mengkatalisasi perubahan fisik dan emosional yang mungkin tidak terkait dengan penggunaan musik sebagai alat bantu sementara. Dalam terapi musik dikatakan bahwa teapi musik merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi agresi, menenangkan, memberikan Pendidikan moral, mengendalikan atau mengelola emosi, mengembangkan spiritual dan mengobati gangguan psikologis [4]. Terapi musik memiliki berbagai jenis musik diantaranya yaitu, musik modern, tradisional, klasik, instrumental [10]. Selain memiliki macam-macam jenis musik juga memiliki berbagai macam elemen musik sebagai alat utama yang digunakan dalam bermusik diantaranya yaitu, notasi musik, tanda kunci, ritme, melodi, harmoni, tone colour atau timbre, dinamika (musik), birama [11]. Terapi musik dapat dilakukan dalam dua cara, yaitu 1) Pasif dilakukan dengan cara mendengarkan musik. 2) Aktif dilakukan dengan cara mengajak klien bernyanyi, belajar bermain musik, bahkan membuat lagu singkat. [12]. Terapi musik memiliki banyak manfaat, seperti menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, mengubah pernafasan, detak jantung, nadi dan tekanan darah seseorang, mempengaruhi suhu tubuh, menciptakan rasa aman dan sejahtera, pikiran, badan dan mental menjadi lebih sehat, seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa yang gembira, sedih dan rasa sakit, menurunkan tingkat kemarahan dan stress.

Pada penelitian yang dilakukan oleh [13] dan [4] yang menunjukan bahwa terapi musik bisa memengaruhi atau menurunkan emosi atau perasaan marah pada seseorang dan memunculkan emosi positif bagi pasien dan pasien

setelah terapi musik menghasilkan perubahan dalam diri dengan lebih terhibur, menjadi bahagia, dan mampu berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh [14] menunjukan bahwa terapi musik memiliki dampak positif terhadap depresi di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. Serta menurut [15] adanya pengaruh terapi musik pada perubahan gejala perilaku agresif pada pasien skizoprenia tahun 2013 di departemen Kunti RSJ Provinsi Bali. Dengan ini penjelasan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada orang dengan gangguan jiwa (odgj) di liponsos Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Pre eksperimental merupakan menggunakan faktor sebab-akibat untuk menguji sebuah kelompok atau beberapa kelompok. Bentuk desain yang digunakan oleh peneliti yaitu One Group Pretest Posttest Design yang dimana akan dilakukan sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen [16]. Penelitian ini adanya observasi yang terjadi sebelum eksperimen (O_1) yang di sebut pre-test dan observasi yang terjadi setelah eksperimen (O_2) yang disebut *post-test*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 atau $O_2 - O_1$ dianggap sebagai pengaruh dari treatment atau eksperimen [17].

Tabel 1. Rancangan eksperimen

Pretest	Treatment	Posttest
O_1	X	O_2

Subjek penelitian ini adalah orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di Liponsos Sidoarjo. Jumlah Subjek yang akan terlibat dalam penelitian ini menggunakan dua orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Kriteria subjek : Orang yang mengalami gangguan jiwa (ODGJ), tinggal di liponsos Sidoarjo, bisa berkomunikasi dengan baik, bisa mengikuti kegiatan yang diberikan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi dengan metode *behavior checklis* menggunakan indikator perilaku emosi marah. *Behavior checklist* merupakan alat observasi yang berupa daftar yang berisi nomor subjek dan perilaku yang diharapkan muncul. Tujuan *checklist* ini adalah untuk mensistematisasi catatan observasi dan menganalisis berbagai perilaku yang muncul selama penelitian [18]. Penelitian observasi terstruktur dengan menggunakan pedoman emosi marah yang berbentuk tabel. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Pedoman Perkembangan emosi marah

Aspek	Indikator Perilaku	Kreteria Penskoran
Aspek bilologis	Membesarnya pembuluh darah pada urat leher	Nilai 1, munculnya perilaku marah Nilai 0, tidak memunculkan perilaku marah
	Wajah memerah Tatapan mata tajam	
Aspek emosional	Mengomel sendiri	Nilai 1, munculnya perilaku marah Nilai 0, tidak memunculkan perilaku marah
	Mengamuk	
	Berteriak	
	Melarikan diri	
Aspek sosial	Merobek/membuang barang-barang	Nilai 1, munculnya perilaku marah Nilai 0, tidak memunculkan perilaku marah
	Menarik diri dari orang lain	
Aspek intelektual	Berusaha menenangkan diri untuk meredam kemarahan	Nilai 1, munculnya perilaku marah Nilai 0, tidak memunculkan perilaku marah
Aspek spiritual	Beribadah untuk menenangkan rasa marah	Nilai 1, munculnya perilaku marah Nilai 0, tidak memunculkan perilaku marah
	Merasa bersalah setelah melampiaskan kemarahan kepada orang lain	

Peneliti menggunakan prosedur pelaksanaan yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan dan tahapan intervensi. Pada tahap persiapan, peneliti membuat rancangan penelitian yang dimulai dari menyiapkan proposal penelitian yang akan digunakan. Pada proposal tersebut, berisi tentang permasalahan penelitian yang akan digunakan, menentukan subjek dan tempat yang akan dijadikan penelitian. Setelah itu, peneliti menyiapkan instrument dan peralatan yang akan digunakan selama proses terapi berlangsung.

Pada tahap pelaksanaan. Peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan teknik observasi secara langsung. Peneliti akan mengobservasi subjek terlebih dahulu untuk mendapatkan data awal (*baseline*). Pada pengambilan data awal ini dilakukan 3 hari dengan mengobservasi subjek pada pukul (08.30-09.30 dan 11.00-12.00) yang terjadi pada pagi hari dan siang hari bertempat di liponsos sidoarjo. Selain mendapatkan data, peneliti mulai menyusun metode yang akan diterapkan pada subjek. Kemudian peneliti mulai memberikan intervensi berupa terapi musik. Pemberian terapi ini dilakukan pada pagi hari pukul (09.00-09.30) yang dilakukan selama 3 minggu dalam seminggu dilakukan terapi sebanyak 2 kali dengan waktu 30 menit.

Tahap terakhir adalah intervensi. Pada tahap ini peneliti ingin mengetahui perkembangan subjek selama diberikan intervensi. Peneliti menerapkan terapi musik dengan metode pasif yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik [12], musik yang akan diberikan selama intervensi berlangsung menggunakan semua jenis lagu dan sesuai dengan rekomendasi dari subjek yang akan dinyanyikan bersama seperti lagu kemesraan, manusia kuat, dan lagu dangdut. Berikut jadwal pemberian intervensi subjek :

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Penelitian

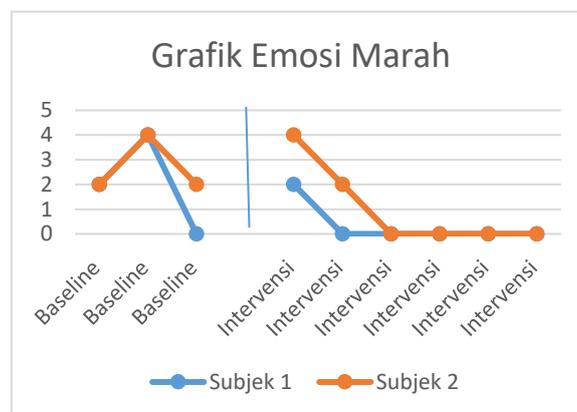
Sesi	Detail
Baseline	Menentukan subjek yang akan diteliti
	Wawancara dengan kepala liponsos terkait dengan subjek
	Mengobservasi subjek selama 1 minggu 3 kali
Pretest	Menentukan metode yang digunakan pada proses intervensi
	Mengenalkan metode yang digunakan pada saat proses intervensi
Intervensi	Peneliti mulai memberikan pretest
	Memberikan terapi musik pada subjek
Post test	Peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk rekomendasi lagu
	Peneliti mencatat perkembangan yang terjadi pada subjek selama penelitian
Closing	Peneliti mencatat proses penelitian yang telah dilakukan dari awal sampai keluar hasil yang telah dicapai

Adapun peneliti telah Menyusun jadwal yang akan dilakukan pada saat penelitian. Pada fase *baseline*, peneliti menentukan subjek yang akan diteliti, wawancara dengan kepala liponsos mengenai subjek, megobservasi subjek dan menentukan metode yang digunakan dalam proses intervensi. Pada fase *pretest*, peneliti mengenalkan metode yang digunakan pada saat proses intervensi dan memulai memberikan *pretest*. Kemudian pada fase intervensi, peneliti memberikan terapi musik pada subjek dan memberikan kesempatan kepada subjek untuk rekomendasi lagu, seperti lagu kemesraan, manusia kuat, dan lagu dangdut. Berikut prosedur terapi musik : 1) Pilih tempat yang tenang. 2) Posisikan tubuh senyaman mungkin. 3) Menyiapkan speaker atau headphone, pilih musik yang akan diperdengarkan dan atur volumenya. 4) Saat musik diputar, dengarkan instrumennya dengan seksama. 5) Biarkan suara musik mengalir ke dalam tubuh. 6) Fokuskan untuk mengubah kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran yang dipikirkan berubah menjadi pengalaman. 7) Dan mendengarkan musik selama 30 menit. [19] Pada fase *post test*, Peneliti mencatat perkembangan yang terjadi pada subjek selama penelitian. Terakhir fase *closing*, Peneliti mencatat proses penelitian yang telah dilakukan dari awal sampai keluar hasil yang telah dicapai.

Teknik Analisa data pada penelitian ini menggunakan deskriptif serta uji non paramettik yang sederhana yaitu uji Mann Whitney U Test karena data tersebut tidak menunjukkan berdistribusi normal dengan menggunakan JASP 64 bit for windows [20]. Uji Mann-Whitney, yang merupakan alternatif dari uji-t (uji parametrik), digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan antara dua himpunan data yang berasal dari sampel yang independent [21].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada data grafik 1 yang dikumpulkan selama penelitian untuk setiap kondisi disajikan sebagai berikut:

**Gambar 1.** Grafik Rekapitulasi data kondisi A-B

Pada gambar 1 menjelaskan bahwa dilaksanakan pengamatan selama 9 kali pertemuan. Dimana kondisi baseline (A) sebanyak 3x dan kondisi intervensi terapi musik (B) sebanyak 6x. Pada kondisi baseline, subjek 1 mendapatkan skor 2,4,0. Hal ini bermakna subjek 1 memunculkan emosi marah sebanyak 2x, 4x, dan 0 pada 3 kali proses pengamatan baseline (A). Pada kondisi intervensi terapi musik (B), subjek 1 mendapatkan skor 2,0,0,0,0,0. Hal ini bermakna subjek 1 mengalami penurunan emosi marah sebanyak 2x,0,0,0,0 dan 0 pada 6 kali proses pemberian intervensi terapi musik. Sedangkan pada kondisi baseline subjek 2 mendapatkan skor 2,4,2. Hal ini bermakna subjek 2 memunculkan emosi marah sebanyak 2x, 4x, dan 2x pada 3 kali proses pengamatan baseline (A). Pada kondisi intervensi terapi musik (B), subjek 2 mendapatkan skor 4,2,0,0,0,0. Hal ini bermakna subjek 2 mengalami penurunan emosi marah sebanyak 4x,2x,0,0,0 dan 0 pada 6 kali proses pemberian intervensi terapi musik.

Tabel 4. Descriptive Statistics

	Emosi Marah	
	Baseline	Intervensi
Valid	6	12
Missing	0	0
Median	2.000	0.000
Mean	2.333	0.667
Std. Deviation	1.506	1.303
MAD	1.000	0.000

Pada tabel 4 uji analisis descriptive yang menunjukkan proses intervensi terapi musik untuk menurunkan emosi marah yaitu signifikan, karena adanya penurunan nilai mean pada basilene sebesar (2.333) sedangkan nilai mean pada intervensi terapi musik sebesar (0.667). Hal ini bermakna bahwa adanya pengaruh terapi musik untuk menurunkan emosi marah terhadap ODGJ.

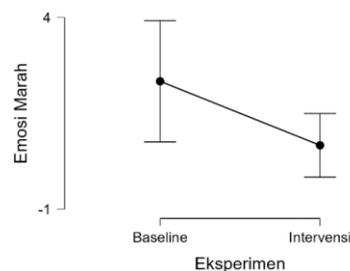
Tabel 5. Mann-Whitney

Independent Samples T-Test						
	W	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Emosi Marah	57.500		0.028	2.000	0.597	0.288

Note. For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation.

Note. Mann-Whitney U test.

Pada tabel 5 uji mann- whitnry menunjukkan bahwa hasil tersebut signifikan sebesar $W = 57.5$, $p = 0,028$ ($p < 0.5$), karena nilai $p < 0,5$ maka hipotesis diterima dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada ODGJ. W merupakan adaptasi dari uji *Wilcoxon's signed-rank*.



Gambar 2. Descriptives Plot

Pada gambar 2 descriptives plots, menunjukkan bahwa kondisi baseline lebih tinggi dibandingkan kondisi intervensi terapi musik, sedangkan kondisi intervensi terapi musik lebih rendah. Hal ini bermakna bahwa adanya pengaruh terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada ODGJ.

Perbedaan emosi marah setelah dilakukan terapi musik berdasarkan hasil penelitian tersebut pada 6 sesi terapi musik mengalami perubahan dapat dilihat adanya perbedaan nilai mean dari sebelum sebesar 2.333 dan setelah dilakukan terapi musik sebesar 0.667. Adapun pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Mann-Whitney diperoleh dengan hasil $W = 57.5$, $p = 0,028$ ($p < 0.5$) yang dinyatakan signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada ODGJ di liponsos Sidoarjo.

Adapun peneliti belum menemukan hasil penelitian yang sama persis, namun ada hasil penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yang dilakukan oleh [14] dengan hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai signifikansi yang tergambar dengan p value 0.000. Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi musik berpengaruh positif terhadap depresi di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. Serta menurut [15] Pada pasien skizoprenia di ruang Kunti RSJ Provinsi Bali pada tahun 2013, terapi musik klasik memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap perubahan gejala perilaku agresif. Hasil uji statistik Wilcoxon Sign Rank menunjukkan $p = 0,000 < \alpha 0,010$. Sementara itu dari penelitian yang dilakukan oleh [13] dan [4] yang menunjukkan Intervensi Terapi Musik yang inovatif dapat menurunkan emosi pada pasien dengan riwayat perilaku kekerasan, serta menghasilkan emosi positif bagi pasien jiwa yang dirawat di RSKD Dadi Makassar, dan mereka merasa mengalami perubahan dalam dirinya, lebih terhibur, merasa bahagia, merasa lebih baik, dan dapat berinteraksi dengan orang lain. Pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada ODGJ di liponsos Sidoarjo, serta mereka merasa lebih terhibur, merasa bahagia.

Terapi musik mempengaruhi emosi seseorang, Ketika seseorang mendengarkan musik alunan musik tersebut pertama, *context auditory* akan mengubah musik menjadi suara agar otak kanan dapat mendengarkannya. Lirik musik akan diproses oleh otak kiri. Selanjutnya ini berdampak pada sistem *limbik*, yang merupakan bagian dari otak mamalia, yang bertanggung jawab atas memori jangka panjang. Respon musik dan emosi diatur oleh sistem limbik ini. Sistem *limbik* merupakan bagian otak yang sangat berperan dalam pembentukan tingkah laku emosi (marah, taktik, dorongan seksual). Adapun proses musik sampai pada sistem limbik, yaitu pertama, bunyi atau alunan musik akan masuk melalui telinga kemudian menggetarkan gendang telinga sehingga mengguncang cairan di telinga bagian dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam *koklea* selanjutnya akan melalui saraf *koklearis* menuju ke otak. Kedua, alunan musik akan diterima secara langsung oleh *thalamus*, bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan. Selanjutnya, alunan ini bergerak melalui *hipotalamus* yang akan mempengaruhi struktur otak bagian depan termasuk sistem *limbik* dan kemudian melalui *akson neuron* ke *neokorteks*. Musik dapat memengaruhi otak, hubungan saling mempengaruhi ini diproses oleh komponen otak yang bernama sistem *limbik* [22]. Nada dan ritme musik dianggap dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, stres, kemarahan dan kemampuan mengingat dan berpikir [11] Serta dapat mempengaruhi suasana hati, emosi dan mempunyai efek relaksasi [10]. Oleh karena itu, terapi musik umumnya sering digunakan untuk mengobati masalah kesehatan dan emosional.

Jenis musik juga mempengaruhi seseorang. Pada penelitian terdahulu sering kali memakai terapi musik klasikal, karena musik klasik mengalun lembut dan berirama tenang [23]. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [24] menjelaskan setelah dilakukan terapi musik klasik pasien merasa lebih tenang dan perilaku agresif mengancam orang lain menurun yang terpenting perasaan menjadi terkontrol dengan baik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh [25] yang menjelaskan bahwa pada intervensi terapi musik klasik berpengaruh terhadap peningkatan pengendalian pada resiko perilaku kekerasan. Dengan penelitian terdahulu banyaknya peneliti yang mengspesifikasikan jenis musik yang akan digunakan dalam penelitian. Sedangkan pada penelitian ini hanya menggunakan semua jenis lagu dan merekomendasi dari subjek yang akan dinyanyikan bersama, adapun penelitian yang tidak mengspesifikasikan jenis lagu yang akan di gunakan pada terapi pada penelitian [13] akan tetapi menunjukan bahwa adanya penurunan emosi setelah diberikan intervensi inovasi terapi musik. Begitu juga dengan hasil penelitian ini adanya pengaruh terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada ODGJ. Berdasarkan penjelasan diatas semakin memspesifikasikan jenis musik yang akan digunakan saat terapi berlangsung, maka semakin baik. Sehingga musik yang lebih spesifik dan familiar terhadap lirik atau ritme untuk menjadikan sebuah terapi [14].

Dari penelitian terdapat beberapa keterbatasan yang menimbulkan keterbatasan dan kurangnya hasil penelitian ini, sebagai berikut : Pertama, keterbatasan literatur hasil penelitian terdahulu yang masih kurang peneliti dapatkan, yang membuat penelitian ini memiliki banyak kekurangan dari segi hasil dan analisisnya. Kedua, keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga membuat penelitian ini kurang optimal. Ketiga, pengetahuan penulis dalam pembuatan dan penyusunan artikel ini terbatas, sehingga kendala-kendala yang ada harus ditinjau kembali di kemudian hari. Keempat, keterbatasan data yang digunakan dalam penelitian ini membuat hasil kurang maksimal. Kelima, memberikan berbagai jenis musik, sehingga perlu mengspesifikasikan jenis lagu yang akan diberikan pada penelitian berikutnya. Keenam, penelitian ini jauh dari sempurna, maka untuk penelitian berikutnya diharapkan lebih baik dari sebelumnya.

VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai analisis uji mann- whitney yang dinyatakan signifikan, karena nilai $p < 0.5$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tersebut diterima yakni adanya pengaruh terapi musik terhadap penurunan emosi marah. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh antara terapi musik untuk menurunkan emosi marah pada ODGJ diliponsos sidoarjo.

Karena penelitian ini jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak keterbatasan, saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan lebih baik dari sebelumnya dan peneliti selanjutnya bisa memakai jenis musik religi atau musik lain yang bisa membuat subjek merasa well beingnya. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait dengan variabel-variabel diluar emosi marah dan menspesifikan jenis terapi musik apa yang akan digunakan dalam penelitian selanjutnya untuk dapat menyempurnakan dari penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pegawai Liponsos Sidoarjo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian disana. Serta semua pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung, telah membantu penulis dengan ide dan gagasan.

REFERENSI

- [1] S. Oktaviani, "Meningkatkan Kreativitas Pasien ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) Di Yayasan Satu Hati Membangun," *ABDISOSHUM J. Pengabd. Masy. Bid. Sos. dan Hum.*, vol. 1, no. 1, pp. 85–90, 2022, doi: 10.55123/abdisoshum.v1i1.502.
- [2] Z. Taqiyah, "Terapi Gangguan Jiwa Melalui Musik Instrumental Di Panti Rehabilitasi Mental Dan Narkotik Yayasan Citra Medika Banyumas," 2016.
- [3] K. K. RI, "Hasil utama RISKESDAS 2018," *J. Food Nutr. Res.*, vol. 2, no. 12, pp. 1029–1036, 2014,
- [4] S. W. Yaman and A. Ridfah, "Pemberian Terapi Musik Sebagai Media Penyaluran Emosi Bagi Pasien Jiwa Rawat Inap Di RSKD Dadi Makassar," *Joong-Ki J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 200–203, 2022.
- [5] N. Desra, "Respon siswa dalam mengungkapkan emosi marah di smp dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling," *Skripsi Univ. Negeri Padang*, p. 128, 2019, [Online].
- [6] M. P. Stori, "Menangani Emosi Negatif (Marah) Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy," no. July, pp. 1–23, 2020.
- [7] R. Ayunda, H. S. Disemadi, R. Wijaya, F. Hukum, and U. I. Batam, "Kebijakan Kawasan Bebas Gelandangan Dan Pengemis Di Kota Batam: Suatu Kajian Hukum Perspektif SDGs," *J. Komunitas Yust. Univ. Pendidik. Ganesha Progr. Stud.*, vol. 3, no. 3, pp. 295–305, 2020, [Online].
- [8] K. T. Aprini and A. S. Prasetya, "Penerapan Terapi Musik Pada Pasien Yang Mengalami Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Melati Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung," *J. Kesehat. Panca Bhakti*, vol. VI, no. 1, pp. 84–90, 2019.
- [9] L. P. Khadijah, "Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan," *J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 3, pp. 91–98, 2023.
- [10] N. c I. Baruara, "Efektivitas Kolaborasi Musik Tradisional Dengan Instrumental Terhadap Stres Pada Pasien Pukesmas Anggut Atas Kota Bengkulu," 2021.
- [11] B. E. Ratnasari, A. N. Najla, A. Vidyawati, and M. Hasanah, "Peran Musik Dalam Ekspresi Emosional Remaja Ketika Menghadapi Masalah Pada Kehidupan Remaja Kampung Panjangsari Baru Parakan Temanggung," vol. 1, no. 1. 2020.
- [12] Widiyono, *Buku Referensi Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*. 2021.
- [13] W. O. R. W. Musnawir, "Penerapan Intervensi Inovasi Terapi Musik Unuk Menurunkan Emosi Dengan Resiko Perilaku Kekerasan di Ruang Graha Arimbi RSJD Dr. Amino Gondohutomo Kota Semarang," vol. 21, no. 1, pp. 1–9, 2020.
- [14] I. Kartina, A. Kurniawan, F. Sartikasari, and I. K. Mustikarani, "Terapi Musik Dangdut Terhadap Depresi Pada Orang Dengan Skizofrenia Di Rsjd Dr.Arif Zainudin Surakarta," vol. 6, no. 1, pp. 27–31, 2020.
- [15] I. W. Candra, I. G. A. Ekawati, and I. K. Gama, "Terapi Musik Klasik terhadap Perubahan Gejala Prilaku Agresif Pasien Skizofrenia," 2020.
- [16] D. N. K. SARI, "Pengaruh Model Contextual Teaching And Learning (CTL) Terhadap Prestasi Belajar Pada

- Mata Pelajaran Fiqih Kelas V di MI NU Islahusslafiyah Getassrabi Gebog Kudus,*” *Diabetes*, pp. 40–49, 2019.
- [17] M. Zulkifli, “*Analisis Data Kuantitatif ‘Efektivitas Metode Graphomotor Terhadap Kemampuan Menulis Peserta Didik,*” vol. 1, no. 2, 2020.
- [18] M. E. Syah, “*Pengaruh Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Anak,*” *J. Divers.*, vol. 6, no. 1, pp. 103–113, 2020.
- [19] D. A. Rahmawati, “*Pengaruh Musik Lagu Anak-Anak Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Anak Usia 7-10 Tahun Di Puskesmas Kelling Ii,*” pp. 1–26, 2020.
- [20] L. Istimewa, I. Indrawati, and I. Wicaksono, “*Pengaruh Pembelajaran E-Learning Menggunakan Platform Schoology Pada Materi Ipa (Pencemaran Lingkungan) Terhadap Kemandirian Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Smp,*” *Opt. J. Pendidik. Fis.*, vol. 5, no. 1, pp. 52–63, 2021.
- [21] S. L. SIREGAR, “*Pengaruh Model Pembelajaran Example Non Example Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VI MIS Islamiyah Sunggal,*” *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., pp. 9–45, 2020.
- [22] E. Prima, “*Pengaruh Ritme Otak dan Musik dalam Proses Belajar,*” *KOMUNIKA J. Dakwah dan Komun.*, vol. 12, no. 1, pp. 43–57, 2018.
- [23] P. A. Artini, K. K. K. A. Negara, and I. W. Darsana, “*Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Pada Masa Pandemi COVID-19,*” *J. Ber. Ilmu Keperawatan*, vol. 15, no. 1, pp. 34–42, 2022.
- [24] S. L. Amaliah and I. Salsabila Alfina, “*Terapi Musik Klasik Pasien Skizofrenia dengan Masalah Risiko Perilaku Kekerasan di RSD Gunung Jati Cirebon,*” *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, vol. 11, no. 1, pp. 44–49, 2023.
- [25] A. G. Pramesuari, “*Analisis Intervensi Terapi Musik Klasik Dalam Mengontrol Marah Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Karya,*” 2022.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.