

EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN GEJALA PSIKOSOSIAL (DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES) PADA PASIEN GANGGUAN JIWA

Silvia Nurmadona¹, Reni Hertini², Ade
Sity Riantina³ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Galuh

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan jiwa merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu. Salah satu manifestasi yang paling sering muncul adalah gejala psikososial, yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Sayangnya, Gejala psikososial ini menjadi indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan mental pasien dengan gangguan jiwa, karena berhubungan langsung dengan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan berinteraksi secara sosial. Terapi musik merupakan metode terapeutik yang memanfaatkan musik sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan emosi, meningkatkan relaksasi, serta mengurangi gejala psikososial. Terapi ini memiliki kelebihan karena bersifat non-invasif, mudah diterapkan, serta memiliki risiko yang minimal. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi literature review. Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Garuda (Garba Rujukan Digital), dan SINTA. Kriteria inklusi adalah jurnal terpublikasi dalam 10 tahun terakhir dan relevan dengan topik. Artikel yang ditemukan dinilai kualitasnya menggunakan JBI Critical Appraisal, dan diperoleh 10 jurnal yang sesuai. **Hasil:** Literatur yang ditinjau menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental pada individu dengan gangguan jiwa. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar penelitian yang melaporkan adanya penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres setelah diberikan intervensi terapi musik, dengan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Diskusi: Terapi musik dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam meningkatkan kesehatan psikososial, khususnya pada pasien dengan gangguan jiwa.

Kata kunci: Terapi Musik, Psikososial (Depresi, Kecemasan, dan Stres), Pada pasien gangguan jiwa

EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY IN REDUCING PSYCHOSOCIAL SYMPTOMS (DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS) IN PATIENTS WITH MENTAL DISORDERS

Silvia Nurmadona¹, Reni Hertini², Ade Sity Riantina³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRACT

Introduction: Mental disorders are a global health problem that significantly impacts an individual's quality of life. One of the most common manifestations is psychosocial symptoms, including depression, anxiety, and stress. Unfortunately, these psychosocial symptoms are important indicators in assessing the mental health of patients with mental disorders, because they are directly related to an individual's ability to carry out daily activities and interact socially. Music therapy is a therapeutic method that utilizes music as a medium to help individuals express emotions, increase relaxation, and reduce psychosocial symptoms. This therapy has advantages because it is non-invasive, easy to implement, and has minimal risks. **Methods:** This study is a literature review study. Article searches were conducted through Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Garuda (Garba Rujukan Digital), and SINTA databases. Inclusion criteria were journals published in the last 10 years and relevant to the topic. The articles found were assessed for quality using JBI Critical Appraisal, and 10 suitable journals were obtained. **Results:** The reviewed literature shows that music therapy has significant effectiveness in improving mental health in individuals with mental disorders. This is demonstrated by the majority of studies reporting a reduction in symptoms of depression, anxiety, and stress after music therapy intervention, with statistically significant results ($p < 0.05$).

Discussion: Music therapy can be used as an effective, safe, and easily implemented non-pharmacological intervention to improve psychosocial health, particularly in patients with mental disorders.

Keywords: Music Therapy, Psychosocial (Depression, Anxiety, and Stress), Patients with Mental Disorders