

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review terhadap 10 jurnal yang telah dianalisis, dapat disimpulkan 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 ($p < 0,05$).

Terapi musik juga terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, kualitas hidup, serta kemampuan individu dalam mengontrol emosi. Intervensi ini bekerja melalui mekanisme relaksasi dan stimulasi sistem saraf yang berperan dalam pengaturan emosi, sehingga membantu individu mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil.

Dengan demikian, 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.