

Music Therapy to Reduce Angry Emotions in People with Mental Disorders : Terapi Musik untuk Mengurangi Emosi Marah pada Orang dengan Gangguan Mental

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

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email: 202030100048@mhs.umsida.ac.id * nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. Background: Mental health is a crucial component of overall well-being, yet mental disorders remain highly prevalent and often manifest through negative emotional expressions such as anger. Specific Background: People with mental disorders (ODGJ) in social institutions frequently express anger in disruptive ways, affecting their daily functioning and care environment. Knowledge Gap: Despite the use of various therapies, limited research has focused on structured music therapy as a tool to reduce anger among ODGJ in Indonesian social facilities. Aim: This study investigates whether music therapy can reduce angry emotional behavior in ODGJ at Liponsos Sidoarjo. Results: Using a quantitative pre-experimental One Group Pretest-Posttest design with two subjects, data were collected through observation using a behavior checklist and analyzed with descriptive statistics and the Mann-Whitney U Test. Results indicated a significant reduction in anger behavior ($W = 57.5, p = 0.028$). Novelty: Unlike prior studies that specify certain music genres, this research employed a mix of songs based on patient preference, demonstrating flexibility in therapy application. Implications: Findings suggest that music therapy can be an effective intervention for reducing anger in ODGJ, with potential integration into routine care programs at social institutions.

Highlights:

1. Music therapy reduced anger in ODGJ
2. Flexible song choices enhanced engagement
3. Applicable for social institution settings

Keywords: Music therapy, angry emotions, mental disorder, ODGJ, Intervention

Published : 01-09-2025

Introduction

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

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

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

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

yang menunjukkan 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 menunjukkan 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 kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.

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.

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

Berbagai macam terapi untuk orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) diantaranya terapi okupasi, terapi modalitas, terapi spiritual, terapi musik, dan lain-lainya. 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 terapi 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 menunjukkan 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] menunjukkan 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.

Methods

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 (O1) yang di sebut pre-test dan observasi yang terjadi setelah eksperimen (O2) yang disebut post-test. Perbedaan antara O1 dan O2 atau $O_2 - O_1$ dianggap sebagai pengaruh dari treatment atau eksperimen [17].

Tabel 1. Rancangan eksperimen

Pretest	Perlakuan	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

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

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

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

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

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 Menentukan metode yang akan digunakan pada proses intervensi
Pretest	Mengenalkan metode yang akan digunakan pada saat proses intervensi Peneliti mulai memberikan pretest
Intervensi	Memberikan terapi musik pada subjek Peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk rekomendasi lagu
Post test	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

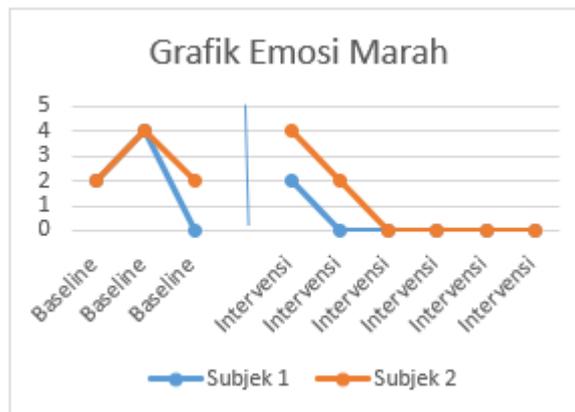
Adapun peneliti telah Menyusun jadwal yang akan dilakukan pada saat penelitian. Pada fase baseline, peneliti menentukan subjek yang akan diteliti, wawancara dengan kepala liponsos mengenai subjek, megobservasi subjek dan menentukan metode yang digunakan dalam proses intervensi. Pada fase pretest, peneliti 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 nyaman 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 parametrik 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].

Results and Discussion

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.

Indonesian Journal on Health Science and Medicine
Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
 Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
 the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

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

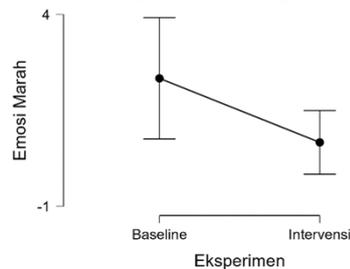
Descriptive Statistics			
	Emosi Marah		
	Baseline	Intervensi	
Valid	6	12	
Missing	0	0	
Median	2.000	0.000	
Mean	2.333	0.667	
Std. Deviation	1.506	1.303	
MAD	1.000	0.000	

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
<i>Note.</i> For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation.						
<i>Note.</i> 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 skizofrenia 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

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

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 talamus, 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 klasik, 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 mengspesifikan 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 mengspesifikan jenis lagu yang akan digunakan pada terapi pada penelitian [13] akan tetapi menunjukkan 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 memspesifikan 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 mengspesifikan jenis lagu yang akan diberikan pada penelitian berikutnya. Keenam, penelitian ini jauh dari sempurna, maka untuk penelitian berikutnya diharapkan lebih baik dari sebelumnya.

Conclusions

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.

Acknowledgement

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.

References

- [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.

Indonesian Journal on Health Science and Medicine
Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

- [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.
- [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.
- [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. 6, 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 Puskesmas 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 untuk Menurunkan Emosi dengan Resiko Perilaku Kekerasan di Ruang Graha Arimbi RSJD Dr. Amino Gondohutomo Kota Semarang," vol. 21, no. 1, pp. 1–9, 2020.

Indonesian Journal on Health Science and Medicine
Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.275>

- [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 Islahusslafiyyah 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 Islamiyyah Sunggal," *Angew. Chemie Int. Ed.*, vol. 6, no. 11, pp. 951–952, 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. S. 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.