

**PENGARUH TERAPI DISTRAKSI MUSIK PADA ORANG
DENGAN HALUSINASI: *LITERATURE REVIEW***

*The Effect of Music Distraction on People
with Hallucinations: Literature Review*

Indra Maulana¹, Hesti Platini¹, Iwan Shalahuddin¹

¹Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email: indra.maulana@unpad.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received 23 Oktober 2024]

Revised [30 Desember 2024]

Accepted [31 Desember 2024]

KATA KUNCI:

distraksi, musik, halusinasi

KEYWORDS:

distraction, music,
hallucinations

ABSTRAK

Halusinasi merupakan gangguan persepsi sensorik yang terjadi tanpa adanya stimulus nyata dari kelima indra, sering kali membuat penderitanya sulit membedakan antara realitas dan halusinasi. Jika tidak ditangani, halusinasi dapat berdampak buruk pada kualitas hidup individu. Selain terapi farmakologi, terapi non-farmakologi seperti terapi musik telah digunakan untuk membantu mengontrol halusinasi. Terapi musik diketahui dapat merangsang kinerja otak dan mengalihkan perhatian dari stimulus halusinasi. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas terapi musik dalam mengurangi gejala halusinasi, khususnya halusinasi auditorik, Tinjauan literatur dilakukan dengan pendekatan sistematis menggunakan kriteria inklusi berdasarkan format PICO. Artikel dicari melalui database Google Scholar, PubMed, dan EBSCO, dengan tahun terbit 2013-2023 dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Jenis musik yang digunakan dalam intervensi meliputi musik relaksasi dan instrumental tanpa lirik. Dari enam artikel yang dianalisis, hasil menunjukkan bahwa terapi musik dengan intervensi berkelanjutan secara signifikan efektif dalam mengurangi intensitas dan frekuensi halusinasi auditorik. Musik bekerja dengan mengalihkan perhatian pasien dari stimulus halusinasi serta merangsang area otak yang berkaitan dengan pengaturan emosi. Terapi musik memiliki potensi sebagai intervensi tambahan non-farmakologi untuk mengontrol gejala halusinasi, khususnya halusinasi auditorik. Studi lebih lanjut diperlukan untuk memvalidasi efektivitas terapi ini pada populasi yang lebih beragam dan untuk mengeksplorasi mekanisme kerja yang lebih rinci.

ABSTRACT

Hallucinations are sensory perception disorders that occur without any real stimulus from the five senses, often making it difficult for sufferers to differentiate between reality and hallucinations. If left untreated, hallucinations can have a negative impact on an individual's quality of life. Apart from pharmacological therapy, non-pharmacological therapy such as music therapy has been used to help control hallucinations. Music therapy is known to stimulate brain performance and divert attention from hallucinatory stimuli. This study aimed to evaluate the effectiveness of music therapy in reducing hallucinatory symptoms, especially auditory hallucinations. The literature review was carried out using a systematic approach using inclusion criteria based on the PICO format. Articles were searched through Google Scholar, PubMed, and EBSCO databases, with publication years 2013-2023 in English and Indonesian. The types of music used in the intervention include relaxation music and instrumental music without lyrics. From the six articles analyzed, the results showed that music therapy with continuous intervention was significantly effective in reducing the intensity and frequency of auditory hallucinations. Music works by distracting the patient's attention from the hallucinatory stimulus and stimulating areas of the brain related to emotional regulation. In conclusion, music therapy has potential as an additional non-pharmacological intervention to control hallucinatory symptoms, especially auditory hallucinations. Further studies are needed to validate the effectiveness of this therapy in more diverse populations and to explore more detailed mechanisms of action..

Pendahuluan

Masalah gangguan kesehatan jiwa di seluruh dunia sudah menjadi isu serius karena dampaknya terhadap individu dan masyarakat, terutama pada kualitas hidup penderita, gangguan kesehatan jiwa di seluruh dunia sudah menjadi masalah yang serius. WHO (2019) memperkirakan sekitar 450 juta orang di dunia yang mengalami gangguan kesehatan jiwa dengan 20 juta orang diantaranya mengalami skizofrenia. Sementara itu, diperkirakan 2-3% penduduk Indonesia memiliki gangguan jiwa dan prevalensi orang yang pernah menderita skizofrenia di Indonesia mencapai angka 1,8 per 1000 penduduk (Kemenkes RI, 2018).

Gangguan jiwa merupakan suatu pola perilaku yang secara klinis berhubungan dengan distress yang mengganggu dan menjadi kendala serta fungsi dari kehidupan. Salah satu yang memancing masalah kejiwaan adalah skizofrenia. Skizofrenia mempunyai dua gejala, yaitu positif dan negatif. Gejala positif (nyata) yaitu isolasi sosial, halusinasi, waham, risiko perilaku kekerasan. Gejala negatif (defisit perilaku) meliputi afek tumpul dan datar, menarik diri dari masyarakat, tidak ada kontak mata, tidak mampu mengekspresikan perasaan, tidak mampu berhubungan dengan orang lain, tidak ada spontanitas dalam percakapan, motivasi menurun dan kurangnya tenaga untuk beraktivitas. Halusinasi merupakan salah satu gejala utama pada pasien skizofrenia (Yanti, et al., 2020).

Halusinasi merupakan distorsi persepsi palsu yang terjadi pada respon neurobiologist *maladaptive*, penderita sebenarnya mengalami distorsi sensori sebagai hal yang nyata dan responnya. Diperkirakan $\geq 90\%$ penderita gangguan jiwa mengalami halusinasi dengan bentuk yang bervariasi tetapi sebagian besarnya mengalami halusinasi pendengaran yang dapat berasal dari dalam diri individu atau dari luar individu tersebut, suara yang didengar bisa dikenalnya, jenis suara tunggal atau multiple yang dianggapnya dapat memerintahkan tentang perilaku individu itu sendiri (Yanti, et al, 2020). Salah satu gejala

yang paling mengganggu adalah halusinasi, khususnya halusinasi auditorik, yang memengaruhi sebagian besar pasien dengan skizofrenia.

Seseorang yang mengalami gejala halusinasi biasanya akan mengalami tanda dan gejala seperti tertawa sendiri, marah-marah tanpa adanya stimulus yang nyata, dan terkadang pasien menutup telinga sambil menengok ke kanan atau ke kiri seperti melihat sesuatu. Kemudian pasien mengatakan mendengar suara yang tidak jelas asal dan usulnya, dimana isi percakapannya tidak jelas terkadang mendengar suara orang marah bahkan mendengar orang yang memerintah untuk melakukan sesuatu. Halusinasi auditorik ditandai dengan persepsi suara tanpa sumber nyata, sering kali bersifat mengintimidasi atau memerintah, yang dapat memperburuk kondisi psikologis pasien. Halusinasi dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi diantaranya yaitu biologis, perkembangan, sosial budaya, dan psikologis (Yusuf et al., 2015).

Berdasarkan faktor tersebut dapat menyebabkan pasien menjadi takut, tidak fokus dan sulit untuk berfikir, daya ingat menurun serta adanya ketidakmampuan membedakan realita dan halusinasi. Berdasarkan beberapa penelitian terdapat beberapa cara untuk mengatasi halusinasi dengan cara mengikuti arahan yang diberikan untuk mencegah kambuhnya halusinasi tersebut dengan mempraktekkan cara menghardik halusinasi yaitu bercakap-cakap dengan orang lain untuk mengurangi terjadinya halusinasi.

Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Setiawan, (2018) yang menyebutkan bahwa intervensi tersebut efektif untuk mengurangi halusinasi yaitu dengan adanya penurunan dari intensitas halusinasi yang dialami oleh pasien. Selain itu terdapat intervensi lain yang dapat mengurangi intensitas halusinasi yaitu dengan menggunakan distraksi. Distraksi dapat efektif untuk mengurangi halusinasi Distraksi telah banyak digunakan pada

pasien yang mengalami halusinasi pendengaran. Adapun salah satu cara yang biasanya digunakan untuk melawan halusinasi yaitu dengan mengalihkan perhatian yang biasa disebut dengan (distraksi) dan relaksasi. Halusinasi yang dialami klien jenisnya bervariasi, tetapi sebagian besar klien skizofrenia mengalami halusinasi pendengaran. Halusinasi pendengaran dapat dikontrol dengan empat cara, yaitu menghardik halusinasi, mengkonsumsi obat dengan teratur, bercakap cakap dengan orang lain, melakukan aktivitas secara terjadwal (Wicaksono, 2017).

Distraksi yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan musik. Amelia & Trisyani (2015) mengatakan bahwa terapi musik memiliki keunggulan diantaranya musik lebih ekonomis, bersifat naluriah, dapat diaplikasikan pada semua pasien tanpa memperhatikan latar belakang pendidikan. Musik mempunyai banyak fungsi yaitu menyembuhkan penyakit dan meningkatkan daya ingat serta meningkatkan kesehatan secara holistik. Namun, meskipun terapi musik telah terbukti efektif, masih terdapat kekosongan dalam literatur mengenai jenis musik yang paling optimal dan durasi intervensi yang ideal untuk pasien dengan halusinasi auditorik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik dalam mengurangi gejala halusinasi, khususnya halusinasi auditorik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Literature Review*, yang merupakan suatu analisis mendalam terhadap berbagai literatur yang relevan dengan topik yang dibahas, berdasarkan bukti yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan (Winchester & Salji, 2016). Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah *Scoping Review*, yaitu jenis tinjauan literatur yang bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang topik yang diteliti, berdasarkan artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi tertentu (Lau & Kuziemsy, 2017).

Meskipun pendekatan ini mengadopsi prinsip-prinsip sistematis, tinjauan ini tidak sepenuhnya mengikuti prosedur PRISMA. Sebaliknya, artikel-artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini dipilih berdasarkan relevansi topik, kualitas penelitian, serta kesesuaian dengan pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan. Proses pemilihan ini dilakukan secara hati-hati dan sistematis, agar menghasilkan tinjauan yang komprehensif dan representatif.

Untuk mencari artikel yang relevan, penelitian ini memanfaatkan dua database elektronik utama: PubMed dan ScienceDirect, serta Google Scholar sebagai mesin pencari tambahan. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang didasarkan pada pertanyaan penelitian yang telah dijabarkan melalui pendekatan PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian ini adalah: "Auditory hallucination patients", "Music Distraction", dan "Hallucination Control".

Kriteria kelayakan artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini mencakup beberapa aspek penting, antara lain: artikel yang dipublikasikan antara 2013 hingga 2023, tersedia dalam format *full-text* gratis, dan menggunakan bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia. Selain itu, artikel-artikel tersebut harus berfokus pada pengaruh terapi musik terhadap pasien yang mengalami halusinasi auditorik.

Setelah kriteria kelayakan ditetapkan, proses identifikasi literatur dilakukan dengan mencari artikel yang relevan dengan tema utama, yaitu pengaruh terapi musik terhadap pasien dengan halusinasi *auditory*. Proses pemilihan artikel dilakukan dengan mempertimbangkan kualitas penelitian dan metodologi yang digunakan dalam artikel yang ditemukan. Tinjauan ini hanya mencakup artikel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, memastikan bahwa hasil akhir tinjauan literatur ini memiliki tingkat relevansi dan kualitas yang tinggi.

Identifikasi Sumber Literatur yang Relevan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah jenis artikel

yang akan dimasukkan dalam tinjauan literatur ini. Artikel yang memenuhi kriteria ini adalah:

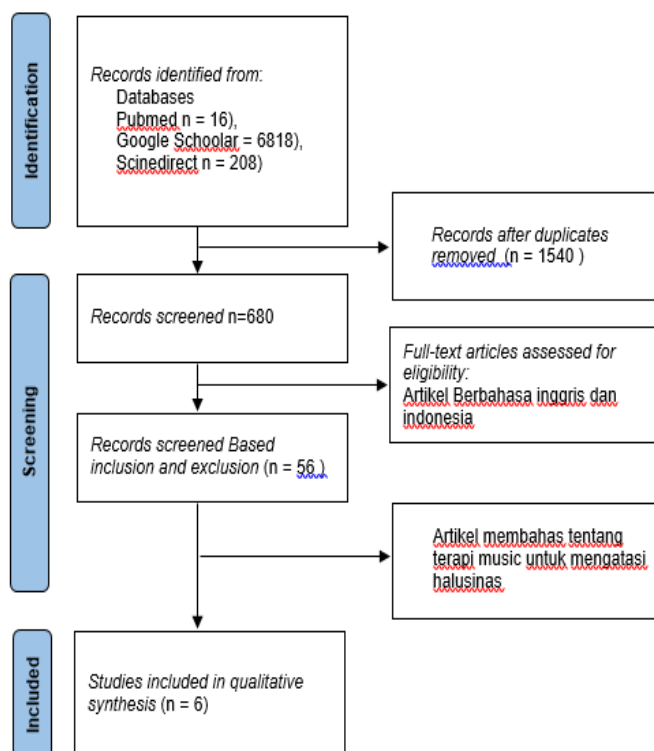
- Tahun Publikasi: Artikel yang diterbitkan antara 2013 hingga 2023.
- Bahasa: Artikel yang ditulis dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia.
- Jenis Artikel: Artikel yang membahas pasien dengan halusinasi auditory dan mengkaji penggunaan terapi musik atau musik sebagai intervensi untuk membantu mengurangi gejala halusinasi.
- Akses: Artikel yang tersedia dalam full-text gratis untuk dibaca dan dianalisis.
- Topik Relevansi: Artikel yang berfokus pada efek terapi musik untuk mengendalikan halusinasi auditory, baik itu berupa studi eksperimen, kuasi-eksperimen, atau intervensi terkait yang relevan.

Kriteria eksklusi adalah jenis artikel yang tidak akan dimasukkan dalam tinjauan

ini. Artikel yang dikeluarkan dari tinjauan ini adalah:

- Tahun Publikasi: Artikel yang dipublikasikan sebelum tahun 2014.
- Bahasa: Artikel yang ditulis dalam bahasa selain Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia.
- Topik Tidak Relevan: Artikel yang tidak membahas terapi musik untuk halusinasi auditory, atau yang lebih fokus pada terapi untuk gangguan lain selain halusinasi auditory.
- Akses: Artikel yang tidak tersedia dalam full-text gratis atau hanya tersedia dalam bentuk abstrak.
- Jenis Studi: Artikel yang bukan merupakan penelitian asli, seperti review, meta-analisis, editorial, atau opini.
- Fokus Tidak Tepat: Artikel yang membahas halusinasi visual atau gangguan mental lain yang tidak berhubungan langsung dengan halusinasi auditory.

PRISMA 2020 flow diagram



Gambar 1.
PRISMA Flow Diagram

Dalam penelitian ini, kami menggunakan kerangka PICO untuk merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan terstruktur. PICO yang digunakan untuk mendefinisikan pertanyaan penelitian ini. P (*Population*) mencakup pasien dengan halusinasi pendengaran (*auditory hallucination patients*), yaitu individu yang mengalami gangguan persepsi berupa suara yang tidak nyata. I (*Intervention*) merujuk pada distraksi musik (*music distraction*), yang merupakan pendekatan terapi

menggunakan musik untuk mengalihkan perhatian dan mengurangi intensitas halusinasi. Untuk C (*Comparison*), tidak ada kelompok pembanding yang ditetapkan dalam penelitian ini, karena fokus utama adalah pada efektivitas terapi musik itu sendiri. O (*Outcome*) adalah pengendalian halusinasi (*hallucination control*), yaitu tujuan utama dari intervensi musik, yang diharapkan dapat membantu mengurangi atau mengatur munculnya halusinasi *auditory* pada pasien.

Tabel 2.
Hasil Pencarian Artikel

No.	Penulis, Tahun,	Lokasi	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel	Jenis Penelitian	Instrumen	Hasil
1	Pinar, & Havva Tel (2019)	Turki	Menentukan efek musik pada halusinasi pendengaran dan kualitas hidup pada pasien skizofrenia.	Populasi: pasien yang dirawat di rumah sakit dengan diagnosis skizofrenia (DSM-IV) dan halusinasi pendengaran Sampel: 28 pasien (14 kelompok eksperimental dan 14 kontrol).	Randomized Controlled Trial	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>The scale for the assessment of positive symptoms (SAPS)</i> ▪ <i>The characteristic s of auditory hallucination s questionnaire</i> ▪ <i>The World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF).</i> 	Ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara karakteristik skor halusinasi pendengaran pasien eksperimental dan kelompok kontrol yang diperoleh saat tinggal di rumah sakit, saat dikeluarkan, dan pada tindak lanjut pertama, ketiga, dan keenam setelah dikeluarkan (p <0,05).
2	Tagu (2020)	Kupang, Indonesia	Mengetahui efektifitas terapi musik klasik terhadap pasien halusinasi pendengaran	Populasi : klien dengan masalah utama halusinasi pendengaran Sampel : Satu orang saja yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Observasi <i>Case study</i>	Terapi music klasik diberikan kepada pasien Nn. Y.L dengan gangguan halusinasi pendengaran selama tiga hari. Sebelum melakukan terapi musik klien mengatakan sering dengar suara-suara yang mengintimidasi.
3	Safitri, Hasanah, Utami (2022)	Lampung, Indonesia	Mengetahui terapi musik klasik terhadap perubahan tanda-gejala pada klien halusinasi di Rumah Sakit Jiwa	Populasi : - Sampel: 2 orang pasien dengan kriteria pasien bersedia menjadi subjek	Studi kasus <i>(Case Study)</i>	Observasi, <i>Case Study</i>	Tanda gejala pada kedua subjek sesudah dilakukan terapi musik klasik mengalami penurunan pada

No.	Penulis, Tahun,	Lokasi	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel	Jenis Penelitian	Instrumen	Hasil
			Daerah Provinsi Lampung				subjek I (Tn.A) yaitu didapatkan 2 tanda gejala dengan persentase 18% dan subjek II (Tn.B) didapatkan 1 tanda gejala dengan persentase 9%. Terapi musik klasik mampu menurunkan tanda gejala halusinasi pada kedua subjek.
4	Hui He, Mi Yang, Mingjun Duan, Xi Chen, Yongxiu Lai, Yang Xia, Junming Shao, Bharat B. Biswal, Cheng Luo and Dezhong Yao (2018)	China	Mengetahui efektifitas terapi musik klasik terhadap pasien halusinasi pendengaran	Populasi : Tujuh puluh lima subjek (56 pasien dan 19 kontrol sehat) Sampel : Tiga puluh enam pasien skizofrenia secara acak dibagi menjadi dua kelompok yang sama sebagai berikut: kelompok intervensi musik, yang mana menerima seri intervensi musik selama 1 bulan yang dikombinasikan dengan obat antipsikotik, dan kelompok intervensi tanpa musik, yang diobati hanya menerima seri intervensi musik selama 1 bulan	Quasi randomized controlled trial	Psychiatrist using the Positive and Negative Symptom Scale (PANSS)	Setelah 1 bulan mendengarkan musik Mozart, MTSZ menunjukkan peningkatan FC di jaringan dorsal anterior insula (dAI) dan posterior insular (PI), termasuk korteks dAI-ACC, PI-pre/postcentral, dan konektivitas PI-ACC. Namun, FC yang ditingkatkan ini telah hilang dalam kunjungan tindak lanjut setelah 6 bulan. Selain itu, A mendukung regresi <i>vector</i> pada FC dari dAI-ACC pada awal Menghasilkan signifikan prediksi remisi gejala relative dalam menanggapi intervensi musik. Analisis validasi mengungkapkan bahwa 1 bulan intervensi musik dapat memfasilitasi peningkatan FC insular pada skizofrenia.

No.	Penulis, Tahun,	Lokasi	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel	Jenis Penelitian	Instrumen	Hasil
5	Wijayanto, & Agustina (2017)	Jakarta	Mengetahui efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tanda dan gejala halusinasi pendengaran.	Populasi : Pasien jiwa dengan masalah Keperawatan Gangguan Sensori Persepsi: Halusinasi Pendengaran yang rawat di ruang rawat inap di merak, perkutut dan elang RS Jiwa dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Sampel : 30 responden di RS Jiwa dr. Soeharto Heerdjan Jakarta	Quasi Eksperimental	Observasi Pre and Post test without control	Terapi musik klasik memiliki efektivitas dalam penurunan tanda dan gejala halusinasi pendengaran.
6	Yanti, Sitepu, Sitepu, Novita (2020)	Medan, Indonesia	Mengetahui efektivitas terapi musik pada pasien gangguan halusinasi jiwa	Populasi : Pasien Halusinasi pendengaran di RSJ Prof. Dr.M. Ildrem Medan berjumlah 22 orang Sampel : 22 Orang berdasarkan jenis kelamin laki - laki 14 dan wanita 8 dan umur 30-40 tahun berjumlah 8 dan 40-50 tahun berjumlah 14	Quasy Experimental	Uji paired Simple T-Test	Sebelum diberikan terapi musik didapatkan <i>mean</i> 4.32 dan <i>deviation standard</i> 0,646 dan setelah diberikan terapi musik didapatkan <i>mean</i> sebesar 1,68 dan <i>deviation standard</i> 0,568. Terapi musik memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat halusinasi pada pasien gangguan jiwa halusinasi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil artikel, musik memiliki efek positif dalam mengurangi gejala halusinasi pendengaran dan meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia. Salah satu penelitian oleh Sükran (2019) meneliti efek musik pada pasien dengan halusinasi pendengaran di departemen psikiatri University and State Hospital di Sivas, Turki. Penelitian ini melibatkan 28 pasien yang didiagnosis skizofrenia berdasarkan DSM-IV, terdiri atas 14 pasien dalam kelompok eksperimen dan 14 pasien dalam kelompok kontrol. Intervensi dilakukan menggunakan musik tradisional Turki, yaitu musik Rast. Hasilnya menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik antara skor

halusinasi pendengaran pada kelompok eksperimen dan kontrol selama masa rawat inap, saat keluar, dan tindak lanjut pertama, ketiga, dan keenam setelah keluar ($P < 0,05$).

Pasien yang mendengarkan musik Rast menunjukkan penurunan skor pada kuesioner halusinasi pendengaran dan subskala halusinasi SAPS, walaupun efeknya mulai menurun setelah mereka tidak rutin mendengarkan musik. Hanya 64,3% dari pasien yang melanjutkan mendengarkan musik pada bulan ketiga paska-rawat inap. Penelitian ini juga menemukan bahwa musik memberikan efek terapeutik dengan merangsang emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan harga diri, dan memperkuat keterampilan koping. Penemuan ini

sejalan dengan penelitian lain, seperti oleh Zarghami, Moonesi, & Demloo (2012), yang menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi durasi dan keparahan halusinasi pendengaran. Demikian pula, penelitian Schlotmann, Schaefers, & Teuchert-Noodt (2014) mendukung bahwa musik dapat mengurangi gejala kejiwaan pada pasien dengan gangguan psikotik.

Pinar & Tel (2019) menemukan bahwa kualitas hidup pasien meningkat selama enam bulan setelah intervensi musik Rast, khususnya dalam domain fisik, mental, dan sosial. Musik daerah yang sesuai dengan latar belakang budaya pasien terbukti memberikan efek positif terhadap gejala halusinasi pendengaran dan kualitas hidup mereka. Studi ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan preferensi musik berdasarkan budaya dan pengalaman pasien untuk meningkatkan efektivitas terapi.

Selain itu, beberapa penelitian mendukung manfaat musik klasik dalam mengurangi halusinasi pendengaran. Penelitian oleh Yanti et al. (2020) di RSJ Prof. dr. M. Ildrem menemukan penurunan signifikan skor halusinasi pendengaran setelah terapi musik klasik, dengan nilai rata-rata sebelum tindakan 4,32 dan menurun menjadi 1,68 setelah terapi ($p < 0,05$). Penelitian ini melibatkan 22 pasien dan menunjukkan bahwa intervensi musik klasik efektif mengurangi tingkat halusinasi. Penelitian lain oleh Tagu (2020) juga mendukung temuan ini, dengan hasil bahwa intensitas halusinasi pendengaran pasien berkurang setelah menjalani terapi musik klasik selama tiga hari.

Lebih lanjut, Hendricks (2010) menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan skor depresi pada kelompok remaja. Musik memiliki kemampuan untuk meredakan stres, mengurangi kecemasan, dan menenangkan sistem saraf. Stuart (2016) menambahkan bahwa mendengarkan musik yang dipilih sendiri setelah terpapar stresor dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan emosi negatif seperti kemarahan. Musik juga bermanfaat dalam proses penyembuhan sosial, emosional, dan mental. Menurut Natalina (2013), musik dapat meningkatkan imunitas tubuh, mengurangi hormon stres, dan membantu individu mencapai kemampuan pengendalian diri (*self-mastery*).

Penelitian Emilia, Uswatun, & Indhit (2022) juga mendukung manfaat terapi musik klasik, dengan hasil 22,5% pasien menunjukkan penurunan tanda dan gejala halusinasi. Demikian

pula, Wuri & Marisca (2017) melaporkan bahwa 28 pasien mengalami penurunan signifikan dalam tanda dan gejala halusinasi setelah menjalani terapi musik klasik. Musik dianggap mudah diterima oleh organ pendengaran dan otak yang memproses emosi, sehingga membantu mengurangi intensitas halusinasi.

Penelitian oleh Hui et al. (2018) menilai efek terapi musik dalam jangka panjang, menemukan bahwa intervensi ini signifikan dalam mengurangi halusinasi. Namun, efeknya cenderung berkurang setelah enam bulan jika pasien tidak melanjutkan terapi. Musik terbukti dapat memengaruhi jaringan otak yang berhubungan dengan pemrosesan emosi, meningkatkan respons terhadap stimulus, dan memperbaiki fungsi kognitif. Penemuan ini menggarisbawahi pentingnya kontinuitas dalam terapi musik untuk menjaga manfaatnya dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik, baik dengan musik tradisional seperti Rast maupun musik klasik, memiliki potensi besar sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi gejala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. Musik memberikan manfaat tidak hanya pada gejala positif, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup pasien secara menyeluruh. Oleh karena itu, penggunaan musik yang sesuai dengan latar belakang budaya pasien dapat menjadi strategi yang efektif dalam perawatan skizofrenia. Terapi musik juga berpotensi menjadi alat preventif dalam mendukung kesejahteraan psikologis pasien.

Selain manfaat pada halusinasi pendengaran, musik juga memiliki efek pada aspek emosional dan sosial pasien. Misalnya, penelitian Grocke, Bloch, dan Castle (2009) menunjukkan bahwa mendengarkan lagu yang direkam secara profesional dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Hayashi et al. (2002) menemukan hubungan positif antara mendengarkan musik rakyat dan lagu populer dengan peningkatan kualitas hidup. Namun, beberapa penelitian seperti oleh Ulrich et al. (2007) dan Bloch et al. (2010) menunjukkan bahwa efek musik pada kualitas hidup pasien mungkin bervariasi, tergantung pada jenis musik dan preferensi individu.

Temuan-temuan ini menekankan bahwa pengalaman negatif seperti halusinasi, disfungsi kognitif, rawat inap yang sering, dan dukungan sosial yang tidak memadai dapat menurunkan

kualitas hidup pasien skizofrenia. Oleh karena itu, intervensi psikososial seperti terapi musik memainkan peran penting dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, mencegah rawat inap berulang, dan memperbaiki fungsi sosial pasien. Musik, sebagai bentuk terapi yang murah dan mudah diakses, menawarkan alternatif yang menarik untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan kejiwaan.

Kesimpulannya, terapi musik memiliki potensi besar dalam mendukung pasien skizofrenia, terutama dalam mengurangi intensitas halusinasi pendengaran dan meningkatkan kualitas hidup. Baik musik klasik maupun musik tradisional yang sesuai dengan budaya pasien dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif. Penting bagi praktisi kesehatan untuk mempertimbangkan preferensi musik dan kebutuhan individu pasien dalam merancang terapi musik yang optimal. Dengan pendekatan yang tepat, musik dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial pasien skizofrenia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, terapi musik memiliki pengaruh signifikan dalam membantu mengontrol halusinasi pada pasien dengan berbagai usia dan jenis kelamin. Terapi ini efektif melalui beberapa mekanisme utama, yaitu: distraksi (membantu mengalihkan perhatian pasien dari stimulus halusinasi, meningkatkan fungsi kerja otak, dan mengurangi gejala halusinasi dengan memfokuskan perhatian pada music), merangsang otak (memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, meningkatkan kognisi, serta memicu peningkatan hormon dopamin yang berperan dalam menciptakan rasa bahagia), perubahan otak (memengaruhi korteks insula pada otak, yang berperan dalam kesadaran, emosi, dan fungsi homeostasis).

Terapi musik memiliki potensi besar sebagai bagian dari pengelolaan gangguan psikosis atau halusinasi, baik sebagai terapi pendukung maupun terapi utama. Penelitian lanjutan menggunakan desain eksperimental atau uji klinis yang lebih terkontrol untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik secara lebih mendalam. Penelitian juga dapat difokuskan pada durasi optimal dan jenis musik yang paling sesuai untuk hasil terapi yang maksimal.

Daftar Pustaka

- Bloch, B., Reshef, A., Vadas, L., Haliba, Y., Ziv, N., Kremer, I., & Haimov, I. (2010). The effects of music relaxation on sleep quality and emotional measure in people living with schizophrenia. *Journal of Music Therapy*, 47(1), 27–52. DOI:<https://doi.org/10.1093/jmt/47.1.27>
- Grocke, D., Bloch, S., & Castle, D. (2009). The Effect of Group Music Therapy on Quality of Life for Participants Living with A Severe and Enduring Mental Illness. *Journal of Music Therapy*, 46(2), 90–104. DOI:<https://doi.org/10.1093/jmt/46.2.90>
- He, H., Yang, M., Duan, M., Chen, Xi, Lai, Y., Xia, Y., Shao, J. (2018). Bharat B. Biswal, Cheng Luo and Dezhong Yao. *Music Intervention Leads to Increased Insul Connectivity and Improved Clinical Symptoms in Schizophrenia. Neuroscience*, DOI:<https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00744>
- Huppert, J. D., Weiss, K. A., Lim, R., Pratt, S., & Smith, T. E. (2001). Quality of life in schizophrenia: Contributions of Anxiety and Depression. *Schizophrenia Research*, 51(2–3), 171–180. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(99\)00151-6](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(99)00151-6)
- Pinar, S. E., & Tel, H. (2019). The Effect of Music on Auditory Hallucination and Quality of Life in Schizophrenic Patients: A Randomised Controlled Trial. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(1):50–57. DOI:<https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1463324>
- Pratiwi, M., & Setiawan, H. (2018). Tindakan Menghardik Untuk Mengatasi Halusinasi Pendengaran pada Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 7. DOI:<https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.76>
- Schlotmann, P., Schaefer, A. T. U., & Teuchert-Noodt, G. (2014). Amelioration of Psychiatric Symptoms Through Exposure to Music Individually Adapted to Brain Rhythm Disorders: A Randomized Clinical Trial on The Basis Of Fundamental Research. *Cognitive Neuropsychiatry*, 19(5), 399–413.

- DOI:<https://doi.org/10.1080/13546805.2013.879054>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi ke-5)*. Jakarta: EGCP
- Tagu, M. N. (2021). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Pasien Halusinasi Pendengaran Pada Nn. Y. L di Kelurahan Naimata Kecamatan Oebobo Kota Kupang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Safitri, E. N., Hasanah, H., Utami, I. T. (2022). Penerapan Terapi Musik Klasik pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2): 173-180. Retrieved from: <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/333>
- Ulrich, G., Houtmans, T., & Gold, C. (2007). The Additional Therapeutic Effect of Group Music Therapy for Schizophrenic Patients: A Randomized Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116(5):362–370. DOI:<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2007.01073.x>
- Wicaksono, M. S. (2017). Teknik Distraksi Sebagai Strategi Menurunkan Kekambuhan Halusinasi. *Publikasi Ilmiah*, 27.
- Wijayanto, W. T., Agustina, M. Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tanda dan Gejala pada Pasien Halusinasi Pendengaran Retrieved from: <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/234>.
- Yanti, D. A., Sitepu, A. L., Sitepu, K., & Purba, W. N. B. (2020). Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien halusinasi pendengaran di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M. Ildrem Medan tahun 2020. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 3(1): 125–131. DOI: <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.527>
- Zarghami, M., Moonesi, F. S., & Khademloo, M. (2012). Control of Persistent Auditory Hallucinations Through Audiotape Therapy. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 16(4), 64–65. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23090812>