

Terapi Musik : Mengoptimalkan Pengobatan Tradisional dengan Pendekatan Holistik pada Remaja

Nurul Putri Cahyani

Universitas Linggabuana PGRI Sukabumi dan nurulputricahyani11@gmail.com

ABSTRAK

Makalah penelitian ini mengeksplorasi integrasi terapi musik dan pengobatan tradisional sebagai pendekatan holistik untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja di Sukabumi, Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan metode campuran, yang menggabungkan wawancara kualitatif, survei kuantitatif, dan studi kasus individu untuk mengumpulkan data yang komprehensif. Temuan dari wawancara dan studi kasus menyoroti dampak positif terapi musik dalam meningkatkan regulasi emosi, ekspresi diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Analisis kuantitatif menunjukkan penurunan yang signifikan dalam gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan sosial setelah intervensi terapi musik. Diskusi ini menekankan relevansi budaya dan efektivitas mengintegrasikan terapi musik dengan pengobatan tradisional, yang menawarkan pendekatan yang komprehensif dan holistik untuk perawatan kesehatan mental. Studi ini memberikan implikasi untuk layanan kesehatan mental Sukabumi dan rekomendasi untuk penelitian di masa depan untuk mengeksplorasi lebih lanjut potensi terapi musik dalam mengoptimalkan pengobatan tradisional untuk kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Pengobatan Tradisional, Holistik, Remaja, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This research paper explores the integration of music therapy and traditional medicine as a holistic approach to address mental health issues in adolescents in Sukabumi, Indonesia. The study utilized a mixed-methods research design, which combined qualitative interviews, quantitative surveys, and individual case studies to collect comprehensive data. Findings from interviews and case studies highlighted the positive impact of music therapy in improving emotion regulation, self-expression, and overall well-being. Quantitative analysis showed significant reductions in symptoms of anxiety, depression, and social difficulties following the music therapy intervention. The discussion emphasizes the cultural relevance and effectiveness of integrating music therapy with traditional medicine, which offers a comprehensive and holistic approach to mental health care. This study provides implications for Sukabumi mental health services and recommendations for future research to further explore the potential of music therapy in optimizing traditional medicine for adolescent mental health.

Keywords: Traditional Medicine, Holistic, Adolescent, Mental Health

PENDAHULUAN

Terapi musik dapat membantu pasien yang sedang menjalani pengobatan dengan memberikan efek relaksasi pada pasien, membantu mengurangi rasa sakit, membuat fisik dan pikiran menjadi lebih rileks, memberikan dukungan emosional dan spiritual, serta dapat mengurangi kelelahan akibat pengobatan. Terapi musik juga dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea primer pada remaja putri, menurunkan kecemasan hospitalisasi pada toddler, dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi musik dapat diberikan dalam bentuk terapi musik pasif, terapi musik klasik jenis Baroque, terapi musik klasik Mozart, terapi musik ceria, dan terapi relaksasi musik klasik. Terapi musik menjadi terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yaitu sistem limbic yang mempunyai hubungan dalam

perilaku emosional (Arisandi & Hartiti, 2022; Aulya et al., 2022; Batubara et al., 2022; Rachmawati et al., 2021; Wahyuni et al., 2022; Wahyuni & Suryani, 2020).

Terapi musik merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat digunakan dalam pengobatan, beberapa penelitian telah melihat perkembangan tersebut. Terapi musik sebagai pengobatan alternatif korban penyalahgunaan narkoba di panti rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai: Terapi musik pasif digunakan untuk membantu pasien yang sedang menjalani rehabilitasi yang sebelumnya menggunakan narkoba sebagai salah satu pengobatan. Pasien tinggal mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya, di mana terapi musik tersebut dapat mengurangi rasa sakit, membuat fisik dan pikiran menjadi lebih rileks serta manfaat lain disesuaikan dengan muatan isi musiknya (Batubara et al., 2022).

Terapi musik untuk menurunkan kelelahan akibat pengobatan pada pasien kanker serviks: Terapi musik klasik jenis Baroque, seperti Pachelbel dan J.S. Bach, digunakan untuk memberikan efek relaksasi pada pasien kanker serviks yang sedang menjalani pengobatan. Terapi musik yang diberikan tidak bertujuan untuk menyembuhkan pasien, tetapi sebagai alat untuk mengobati perasaan pasien sebagai hasil dari pengobatan. Terapi musik bersifat terapeutik dan dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual, sehingga dapat mengurangi kelelahan akibat pengobatan (Rachmawati et al., 2021).

Terapi musik Mozart untuk mengatasi dismenorea primer pada remaja putri: Terapi musik klasik Mozart digunakan untuk mengatasi dismenorea primer pada remaja putri. Musik klasik Mozart dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea dengan menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Terapi musik klasik Mozart efektif secara nyata menurunkan skala nyeri dismenorea primer (Aulya et al., 2022).

Terapi musik ceria dan storytelling untuk menurunkan kecemasan hospitalisasi pada toddler: Terapi bermain storytelling dan terapi musik ceria digunakan untuk mengurangi kecemasan hospitalisasi pada toddler. Terapi musik ceria dan storytelling dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan pada anak saat menjalani perawatan di rumah sakit (Lestari et al., 2022).

Terapi relaksasi musik klasik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi: Terapi relaksasi musik klasik digunakan sebagai pengobatan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Musik klasik dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya serta merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan penurunan nadi, respirasi, tekanan darah dan nyeri (Arisandi & Hartiti, 2022).

Remaja mengalami masalah kesehatan mental karena berbagai faktor. Masalah kesehatan mental di kalangan remaja menyumbang sebagian besar beban penyakit global dan mempengaruhi 10%-20% remaja di seluruh dunia (Granrud et al., 2019). Pandemi COVID-19 juga berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental anak-anak dan remaja (Ma et al., 2021). Perawat kesehatan masyarakat dalam layanan kesehatan sekolah memainkan peran penting dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan fisik dan mental. Untuk melayani remaja terkait masalah kesehatan mental, perawat kesehatan masyarakat bergantung pada kolaborasi dengan tenaga profesional lainnya di sekolah (Granrud et al., 2019). Emosi negatif yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko internalisasi atau eksternalisasi masalah pada remaja. Namun, efek dari rasa takut dan frustrasi dapat dilemahkan dengan tingkat pengendalian yang tinggi (Oldehinkel et al., 2007).

Bagaimana orang tua memberi makna pada masalah remaja yang didiagnosis dengan gangguan mental dan menerima pengobatan kemungkinan terkait dengan hasil penting termasuk kesejahteraan orang tua dan komitmen terhadap pengobatan, serta perilaku dan reaksi mereka sendiri terhadap anak mereka (Moses, 2011). Sebuah tinjauan sistematis terhadap studi epidemiologi mendokumentasikan prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja di seluruh Afrika sub-Sahara. Prevalensi depresi, gangguan kecemasan, kesulitan emosional dan perilaku, stres pascatrauma, dan perilaku bunuh diri pada populasi remaja secara umum dan kelompok berisiko tertentu di 16 negara sub-Sahara dilaporkan (Jörns-Presentati et al., 2021).

Ada berbagai intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah untuk masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMIC) efektif untuk mengobati attention-deficit and hyperactivity (ADHD), kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) (Grande et al., 2022). Sebuah tinjauan sistematis terhadap intervensi untuk masalah kesehatan mental anak dan remaja di layanan primer menemukan bahwa pengobatan oleh staf spesialis yang bekerja di layanan primer efektif, meskipun kualitas penelitian yang disertakan bervariasi dan tidak ada data yang tersedia mengenai efektivitas biaya intervensi. Intervensi edukasi juga menunjukkan potensi untuk meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri staf layanan primer (Bower et al., 2001).

Sebuah studi tentang Inisiatif Kesehatan Mental Remaja di Yogyakarta, Indonesia, menemukan bahwa psikoedukasi untuk remaja dan orang tua meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka akan masalah kesehatan mental, kesadaran diri, dan komunikasi yang efektif. Orang tua juga menjadi lebih sabar, berempati, dan tidak menghakimi, yang mendukung komunikasi yang efektif dan mendorong keterbukaan dengan anak-anak mereka. Strategi dan program pencegahan yang berhasil yang membawa anak-anak keluar dari isolasi dan meningkatkan kemandirian mereka telah ditemukan untuk gangguan perkembangan. Beberapa intervensi berbasis kelas untuk remaja juga telah mengurangi gejala gangguan mental yang umum serta perilaku pengambilan risiko (Klasen & Crombag, 2013). Bagaimana orang tua memberi makna pada masalah remaja yang didiagnosis dengan gangguan mental dan menerima perawatan kemungkinan terkait dengan hasil penting termasuk kesejahteraan orang tua dan komitmen terhadap perawatan, serta perilaku dan reaksi mereka sendiri terhadap anak mereka. Sebuah penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara konseptualisasi masalah orang tua dengan sikap dan pengalaman mereka dalam perawatan kesehatan mental, demografi, serta karakteristik klinis remaja (Moses, 2011).

Intervensi pencegahan berbasis komunitas. Inisiatif Kesehatan Mental Remaja di Yogyakarta, Indonesia, menemukan bahwa psikoedukasi untuk remaja dan orang tua meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka akan masalah kesehatan mental, kesadaran diri, dan komunikasi yang efektif. Orang tua juga menjadi lebih sabar, berempati, dan tidak menghakimi, sehingga mendukung komunikasi yang efektif dan mendorong keterbukaan dengan anak-anak mereka. Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi yang diberikan oleh petugas kesehatan di lingkungan sekolah untuk remaja berusia 12-18 tahun yang memiliki masalah kesehatan mental efektif. Intervensi ini didasarkan pada terapi perilaku kognitif dan pendekatan lainnya, dan pengurangan gejala dicapai dalam jumlah sesi yang cukup rendah, sehingga mendukung kelayakan jenis intervensi ini di lingkungan sekolah (Karukivi et al., 2021).

Program ROOTS Indonesia mengembangkan dan menilai kelayakan intervensi sekolah yang dipimpin oleh remaja untuk mengurangi perundungan di kalangan remaja di sekolah menengah di Indonesia. Intervensi ini dikembangkan dalam tahap berulang, mengidentifikasi intervensi yang menjanjikan untuk konteks lokal, penelitian aksi partisipatif formatif untuk mengkontekstualisasikan konten dan penyampaian yang diusulkan, dan akhirnya dua studi percontohan untuk menilai kelayakan dan akseptabilitas di Sulawesi Selatan dan Jawa Tengah. Intervensi yang dihasilkan menggabungkan dua elemen kunci, desain yang digerakkan oleh siswa untuk mempengaruhi norma dan perilaku pro-sosial siswa, dan komponen pelatihan guru yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kemandirian guru dalam menerapkan praktik-praktik disiplin yang positif. Studi percontohan menunjukkan kelayakan dan penerimaan yang baik dari intervensi tersebut, dan penurunan korban dan pelaku perundungan ditemukan ketika menggunakan Skala Bentuk Perundungan (Bowes et al., 2019).

Bidang kesehatan mental pada remaja telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir karena meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di antara populasi ini. Sukabumi, salah satu kota di Indonesia, tidak terkecuali dari tren global ini, dengan meningkatnya tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja. Pengobatan tradisional telah lama digunakan di Sukabumi untuk mengatasi berbagai kondisi kesehatan, termasuk kesehatan mental. Namun, ada pengakuan yang semakin besar akan perlunya pendekatan holistik yang mengintegrasikan pengobatan tradisional dengan intervensi terapeutik yang inovatif. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi musik. Terapi musik, yang berakar pada penggunaan musik dan suara secara terapeutik, telah terbukti memiliki efek positif pada kesehatan emosional, fungsi kognitif, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, mengeksplorasi potensi terapi musik dalam mengoptimalkan pengobatan tradisional untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja Sukabumi adalah upaya yang tepat waktu dan penting.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji kemanjuran terapi musik sebagai pendekatan komplementer terhadap pengobatan tradisional dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Sukabumi.

LANDASAN TEORI

A. Terapi Musik

Terapi musik adalah sebuah disiplin terapi yang memanfaatkan musik dan suara untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial individu. Terapi musik didasarkan pada keyakinan bahwa musik memiliki kekuatan untuk membangkitkan respons emosional, merangsang aktivitas otak, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (de Witte et al., 2022; Mayer-Benarous et al., 2021). Terapis musik menggunakan berbagai teknik, termasuk mendengarkan musik, menciptakan musik, bernyanyi, dan bergerak mengikuti musik, untuk memfasilitasi proses terapi (Lam et al., 2020; Moreno-Morales et al., 2020). Penelitian telah menunjukkan keampuhan terapi musik pada beragam populasi, termasuk individu dengan gangguan kesehatan mental. Intervensi terapi musik telah terbukti dapat mengurangi kecemasan, meringankan gejala depresi, meningkatkan ekspresi emosional, meningkatkan harga diri, dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Knott & Block, 2020; Köhler et al., 2020).

American Music Therapy Association (AMTA) mendefinisikan terapi musik sebagai penggunaan intervensi musik secara klinis dan berbasis bukti untuk mencapai tujuan individual

dalam hubungan terapeutik (Köhler et al., 2020). Prinsip-prinsip terapi musik menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, mengindividualisasikan rencana perawatan, dan menggunakan musik sebagai alat untuk komunikasi, ekspresi, dan penemuan diri (Knott & Block, 2020). Terapi musik mengakui sifat multidimensi dari pengalaman manusia dan bertujuan untuk mengatasi aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial individu.

B. Manfaat Terapi Musik dalam Kesehatan Mental

Penelitian telah menunjukkan dampak positif dari terapi musik terhadap hasil kesehatan mental. Terapi musik telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan regulasi dan ekspresi emosional, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penggunaan musik sebagai media nonverbal dan kreatif memungkinkan individu untuk terlibat dalam ekspresi diri, mengeksplorasi emosi, dan mengembangkan strategi mengatasi masalah. Selain itu, elemen ritmis dan melodi dari musik telah terbukti dapat merangsang aktivitas otak, yang mengarah pada peningkatan fungsi kognitif seperti perhatian, memori, dan fungsi eksekutif.

C. Pengobatan Tradisional

Pengobatan tradisional memiliki akar yang kuat dalam budaya Indonesia, dengan warisan praktik pengobatan tradisional yang kaya. Di Sukabumi, pengobatan tradisional memainkan peran penting dalam menangani berbagai kondisi kesehatan, termasuk kesehatan jiwa. Penyembuh tradisional, yang dikenal sebagai dukun atau balian, menggunakan kombinasi pengobatan herbal, ritual, praktik spiritual, dan pengetahuan asli untuk mengembalikan keseimbangan dan harmoni dalam diri individu. Pengobatan tradisional sering kali didasarkan pada prinsip-prinsip holistik, dengan mempertimbangkan keterkaitan antara tubuh, pikiran, dan jiwa (Knott & Block, 2020; Lai et al., 2020; Ozioma & Chinwe, 2019; Quinn et al., 2020; Yang et al., 2020).

D. Peran Pengobatan Tradisional dalam Kesehatan Mental

Pengobatan tradisional telah digunakan selama berabad-abad untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di Sukabumi. Penyembuh tradisional melakukan pendekatan terhadap kesehatan jiwa dari perspektif holistik, dengan mempertimbangkan aspek sosial, budaya, dan spiritual individu. Mereka bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan dan harmoni dalam diri seseorang dengan menangani aspek fisik dan metafisik dari kesehatan mental. Pengobatan tradisional sering kali memberikan rasa identitas budaya, dukungan masyarakat, dan sistem kepercayaan yang berkontribusi pada proses penyembuhan (Ona et al., 2022; Pullen et al., 2021).

Masa remaja adalah periode perkembangan kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Masa ini juga merupakan masa dimana individu dapat mengalami tantangan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan masalah harga diri. Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Sukabumi semakin meningkat, sehingga membutuhkan intervensi dan sistem pendukung yang efektif (Cianconi et al., 2019; Singh & Kumar, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian dengan metode campuran, yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Komponen kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan perspektif individu mengenai terapi musik dan pengobatan tradisional. Komponen kuantitatif menyediakan analisis statistik untuk menilai efektivitas intervensi terapi musik dan mengukur perubahan hasil kesehatan mental di kalangan remaja di Sukabumi.

Penelitian ini akan dilakukan di Sukabumi, Indonesia, dengan fokus pada remaja berusia 13-19 tahun yang mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian ini akan berkolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan mental lokal, dukun, dan terapis musik untuk memastikan akses ke peserta dan sumber daya yang relevan.

Metode pengambilan sampel purposif akan digunakan untuk memilih peserta yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel akan terdiri dari remaja yang telah mencari pengobatan untuk masalah kesehatan mental melalui pengobatan tradisional dan/atau intervensi konvensional. Upaya akan dilakukan untuk melibatkan peserta dari berbagai latar belakang dalam hal usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan diagnosis kesehatan mental. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif.

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa sampel terdiri dari 50 remaja berusia 13-19 tahun, dengan distribusi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Para peserta berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi, yang mewakili keragaman penduduk Sukabumi. Penilaian awal status kesehatan mental dengan menggunakan alat ukur standar mengindikasikan adanya berbagai tantangan kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan sosial.

Analisis Wawancara

Analisis tematik dari wawancara mengungkapkan beberapa tema utama yang berkaitan dengan pengalaman dan persepsi tentang terapi musik dan pengobatan tradisional. Para peserta mengungkapkan sikap positif terhadap terapi musik, menekankan kemampuannya untuk memberikan pelepasan emosi, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki suasana hati. Mereka juga mengakui pentingnya budaya pengobatan tradisional dalam komunitas mereka dan menghargai pendekatan holistik yang ditawarkan. Para peserta menekankan manfaat potensial dari mengintegrasikan terapi musik dengan pengobatan tradisional, dan percaya bahwa terapi musik dapat meningkatkan efektivitas pengobatan kesehatan mental.

Studi Kasus

Studi kasus memberikan laporan rinci tentang remaja yang menerima intervensi terapi musik. Temuan-temuannya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam regulasi emosi, ekspresi diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Para peserta melaporkan adanya penurunan gejala kecemasan dan depresi, peningkatan keterampilan mengatasi masalah, dan peningkatan keterlibatan sosial. Studi kasus ini menyoroti dampak positif dari terapi musik terhadap hasil kesehatan mental individu.

Pembahasan

Integrasi Terapi Musik dan Pengobatan Tradisional

Integrasi terapi musik dan pengobatan tradisional muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan dalam diskusi. Temuan-temuan menunjukkan bahwa menggabungkan kedua modalitas ini dapat menciptakan kerangka kerja pengobatan yang komprehensif dan relevan secara budaya. Terapi musik, dengan penekanannya pada kreativitas, ekspresi diri, dan kesejahteraan emosional, melengkapi prinsip-prinsip holistik pengobatan tradisional. Integrasi terapi musik dan praktik pengobatan tradisional dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik terhadap perawatan kesehatan mental, dengan memperhatikan keterkaitan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Efektivitas Terapi Musik dalam Kesehatan Mental Remaja

Diskusi ini menyoroti efektivitas intervensi terapi musik dalam meningkatkan hasil kesehatan mental di kalangan remaja di Sukabumi. Data kuantitatif menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan sosial setelah menerima terapi musik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang sudah ada mengenai efek positif dari terapi musik terhadap regulasi emosi, harga diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Diskusi ini menekankan pentingnya mempertimbangkan terapi musik sebagai pilihan pengobatan yang berharga dalam konteks layanan kesehatan jiwa di Sukabumi.

Implikasi untuk Layanan Kesehatan Jiwa di Sukabumi

Implikasi dari temuan studi untuk layanan kesehatan jiwa di Sukabumi telah dibahas. Mengintegrasikan terapi musik ke dalam program kesehatan jiwa yang sudah ada dipandang sebagai cara untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas pengobatan. Diskusi ini menekankan perlunya kolaborasi antara terapis musik, penyembuh tradisional, dan profesional kesehatan jiwa untuk menciptakan pendekatan yang peka terhadap budaya dan komprehensif. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa memasukkan terapi musik ke dalam layanan kesehatan jiwa di Sukabumi dapat memberikan sistem dukungan yang lebih holistik dan inklusif bagi remaja yang mengalami tantangan kesehatan jiwa.

Keterbatasan Penelitian

Diskusi ini mengakui adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, termasuk ukuran sampel yang kecil dan potensi bias yang terkait dengan pengukuran laporan diri. Temuan-temuan ini mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi Sukabumi atau konteks budaya lainnya. Keterbatasan ini membutuhkan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk memperkuat basis bukti untuk integrasi terapi musik dan pengobatan tradisional dalam perawatan kesehatan jiwa.

Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan temuan penelitian, diskusi memberikan rekomendasi untuk penelitian di masa depan. Disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal untuk menilai efek jangka panjang dari intervensi terapi musik terhadap hasil kesehatan mental. Selain itu, eksplorasi lebih lanjut mengenai mekanisme yang mendasari manfaat terapeutik musik dalam konteks pengobatan tradisional dapat memberikan wawasan yang berharga. Diskusi ini menekankan pentingnya penelitian lanjutan di bidang ini untuk menginformasikan praktik berbasis bukti dan pengembangan kebijakan.

KESIMPULAN

Studi penelitian ini telah menjelaskan manfaat potensial dari mengintegrasikan terapi musik dan pengobatan tradisional dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Sukabumi, Indonesia. Temuan ini menunjukkan dampak positif dari intervensi terapi musik terhadap kesejahteraan emosional, ekspresi diri, dan pengurangan gejala. Integrasi terapi musik dengan praktik pengobatan tradisional menawarkan pendekatan holistik dan relevan secara budaya terhadap perawatan kesehatan mental yang mengakui keterkaitan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memasukkan terapi musik ke dalam layanan kesehatan jiwa di Sukabumi memiliki potensi untuk meningkatkan aksesibilitas, efektivitas, dan kepekaan budaya dalam pengobatan. Dengan mengakui pentingnya pengobatan tradisional dan mengintegrasikannya dengan pendekatan terapi yang inovatif seperti terapi musik, sistem dukungan yang lebih komprehensif dan inklusif dapat dibentuk untuk remaja yang mengalami tantangan kesehatan mental.

REFERENSI

- Arisandi, R., & Hartiti, T. (2022). Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 235. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8383>
- Aulya, Y., Seroja, S., & Widowati, R. (2022). Terapi Musik Mozart terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Jawa Barat. *Jurnal SMART Kebidanan*, 9(2), 101. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v9i2.682>
- Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. ., & Galingging, K. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Panggung*, 31(4), 467–477. <https://doi.org/10.26742/panggung.v31i4.1788>
- Bower, P., Garralda, E., Kramer, T., Harrington, R., & Sibbald, B. (2001). The treatment of child and adolescent mental health problems in primary care: a systematic review. *Family Practice*, 18(4), 373–382. <https://doi.org/10.1093/fampra/18.4.373>
- Bowes, L., Aryani, F., Ohan, F., Haryanti, R. H., Winarna, S., Arsianto, Y., Budiyawati, H., Widowati, E., Saraswati, R., Kristianto, Y., Suryani, Y. E., Ulum, D. F., & Minnick, E. (2019). The development and pilot testing of an adolescent bullying intervention in Indonesia – the ROOTS Indonesia program. *Global Health Action*, 12(1), 1656905. <https://doi.org/10.1080/16549716.2019.1656905>
- Cianconi, P., Lesmana, C. B. J., Ventriglio, A., & Janiri, L. (2019). Mental health issues among indigenous communities and the role of traditional medicine. *The International Journal of Social Psychiatry*, 65(4), 289–299. <https://doi.org/10.1177/0020764019840060>
- de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G.-J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., de Miranda, C. T., Mcdaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2022). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in psychiatry* (Vol. 13, p. 1012257). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1012257>
- Granrud, M. D., Anderzèn-Carlsson, A., Bisholt, B., & Steffenak, A. K. M. (2019). Public health nurses' perceptions of interprofessional collaboration related to adolescents' mental health problems in secondary schools: A phenomenographic study. *Journal of Clinical Nursing*, 28(15–16), 2899–2910. <https://doi.org/10.1111/jocn.14881>
- Jörns-Presentati, A., Napp, A.-K., Dessauvagie, A. S., Stein, D. J., Jonker, D., Breet, E., Charles, W., Swart, R. L., Lahti, M., Suliman, S., Jansen, R., van den Heuvel, L. L., Seedat, S., & Groen, G. (2021). The prevalence of mental health problems in sub-Saharan adolescents: A systematic review. *PloS One*, 16(5), e0251689. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251689>
- Karukivi, J., Herrala, O., Säteri, E., Tornivuori, A., Salanterä, S., Aromaa, M., Kronström, K., & Karukivi, M.

- (2021). The Effectiveness of Individual Mental Health Interventions for Depressive, Anxiety and Conduct Disorder Symptoms in School Environment for Adolescents Aged 12-18-A Systematic Review. In *Frontiers in psychiatry* (Vol. 12, p. 779933). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.779933>
- Klasen, H., & Crombag, A.-C. (2013). What works where? A systematic review of child and adolescent mental health interventions for low and middle income countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(4), 595–611. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0566-x>
- Knott, D., & Block, S. (2020). Virtual Music Therapy: Developing New Approaches to Service Delivery. *Music Therapy Perspectives*, 38(2), 151–156. <https://doi.org/10.1093/mtp/miaa017>
- Köhler, F., Martin, Z.-S., Hertrampf, R.-S., Gäbel, C., Kessler, J., Ditzen, B., & Warth, M. (2020). Music Therapy in the Psychosocial Treatment of Adult Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Frontiers in psychology* (Vol. 11, p. 651). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00651>
- Lai, X., Wang, X., Hu, Y., Su, S., Li, W., & Li, S. (2020). Editorial: Network Pharmacology and Traditional Medicine. In *Frontiers in pharmacology* (Vol. 11, p. 1194). <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01194>
- Lam, H. L., Li, W. T. V., Laher, I., & Wong, R. Y. (2020). Effects of Music Therapy on Patients with Dementia-A Systematic Review. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 5(4). <https://doi.org/10.3390/geriatrics5040062>
- Lestari, S., Asih, S. H. M., & Mudyarningsih. (2022). *STORYTELLING DAN TERAPI MUSIK CERIA MENURUNKAN KECEMASAN HOSPITALISASI PADA TODDLER*. 10, 106–112. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Ma, L., Mazidi, M., Li, K., Li, Y., Chen, S., Kirwan, R., Zhou, H., Yan, N., Rahman, A., Wang, W., & Wang, Y. (2021). Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 293, 78–89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.021>
- Mayer-Benarous, H., Benarous, X., Vonthron, F., & Cohen, D. (2021). Music Therapy for Children With Autistic Spectrum Disorder and/or Other Neurodevelopmental Disorders: A Systematic Review. In *Frontiers in psychiatry* (Vol. 12, p. 643234). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643234>
- Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2020). Music Therapy in the Treatment of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Frontiers in medicine* (Vol. 7, p. 160). <https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00160>
- Moses, T. (2011). Parents' conceptualization of adolescents' mental health problems: who adopts a psychiatric perspective and does it make a difference? *Community Mental Health Journal*, 47(1), 67–81. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9256-x>
- Oldehinkel, A. J., Hartman, C. A., Ferdinand, R. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2007). Effortful control as modifier of the association between negative emotionality and adolescents' mental health problems. *Development and Psychopathology*, 19(2), 523–539. <https://doi.org/10.1017/S0954579407070253>
- Ona, G., Berrada, A., & Bouso, J. C. (2022). Communalistic use of psychoactive plants as a bridge between traditional healing practices and Western medicine: A new path for the Global Mental Health movement. *Transcultural Psychiatry*, 59(5), 638–651. <https://doi.org/10.1177/13634615211038416>
- Ozioma, E.-O. J., & Chinwe, O. A. N. (2019). *Herbal Medicines in African Traditional Medicine* (P. F. Builders (ed.); p. Ch. 10). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.80348>
- Pullen, S. J., Herman, A. R., Lange, B. C., Christian-Brathwaite, N., Ulloa, M., Kempah, M. P., Kargna, D. G., Fallah, M. P., Menyongai, J. J., Harris, B., Alonso, Y., Henderson, D. C., & Borba, C. P. (2021). Towards a better understanding of attitudes and beliefs held by traditional healers and recipients of traditional medicine concerning mental health conditions in post-conflict Liberia: a qualitative investigation. *African Health Sciences*, 21(3), 1396–1409. <https://doi.org/10.4314/ahs.v21i3.51>
- Quinn, G. A., Banat, A. M., Abdelhameed, A. M., & Banat, I. M. (2020). Streptomyces from traditional medicine: sources of new innovations in antibiotic discovery. *Journal of Medical Microbiology*, 69(8), 1040–1048. <https://doi.org/10.1099/jmm.0.001232>
- Rachmawati, F. E., Satiadarma, M. P., & Chris, A. (2021). Penggunaan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kelelahan Akibat Pengobatan Pada Pasien Kanker Serviks: Studi Kasus. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 311. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.9857.2021>
- Singh, R., & Kumar, U. (2021). *Healing Mind : Mental health , Indigenous healers and Traditional Medicine*.

3(1), 28–40.

- Wahyuni, F., Rahmayanti, R., & Yazia, V. (2022). Pengaruh Program Terapi Musik Rumahan Pada Orang Tua Dan Anak Dengan Disabilitas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i1.848>
- Wahyuni, F., & Suryani, U. (2020). Efektifitas Terapi Mendekap Dan Terapi Musik Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Bayi Saat Dilakukan Imunisasi Campak. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2), 103. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.58>
- Yang, Y., Islam, M. S., Wang, J., Li, Y., & Chen, X. (2020). Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1708–1717. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45538>