

Implikasi Terapi Musik Sebagai Bentuk Katarsis dan Relaksasi Emosi

(Implications of Music Therapy as a Form of Catharsis and Emotional Relaxation)

Nara Syarifani

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
narasyarifani@gmail.com

Abstract: *Humans have a fundamental need to express and manage their emotions. Musik therapy, a therapeutic intervention that utilizes music, offers significant potential in helping individuals achieve emotional balance. Research suggests that music therapy can serve as a form of emotional catharsis and relaxation, providing benefits to individuals' mental health and well-being. This research used a comprehensive literature insight to analyse a range of scientific studies examining the effectiveness of music therapy in the context of emotional catharsis and relaxation. Data were collected from various sources, including academic journals, research databases and scholarly books. The literature review showed that music therapy has significant potential in facilitating the process of emotional catharsis and relaxation. Through various mechanisms, such as emotional stimulation, stres reduction, and improved emotion regulation, music therapy can help individuals express and manage their emotions in a healthy manner. Research shows that music therapy can provide positive mental health benefits, such as the reduction of anxiety, depression, and trauma, as well as improved well-being and quality of life. As a form of emotional catharsis and relaxation, music therapy offers significant potential to improve the mental health and well-being of individuals.*

Keyword: *Musik therapy, catharsis, relaxation emotions, mental health*

Abstrak: Manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk mengekspresikan dan mengelola emosinya. Terapi musik, sebuah intervensi terapeutik yang memanfaatkan musik, menawarkan potensi signifikan dalam membantu individu mencapai keseimbangan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa Terapi musik dapat berfungsi sebagai bentuk katarsis dan relaksasi emosi, memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Penelitian ini menggunakan wawasan literatur komprehensif untuk menganalisis berbagai studi ilmiah yang meneliti efektivitas Terapi musik dalam konteks katarsis dan relaksasi emosi. Data dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal akademik, database penelitian, dan buku ilmiah. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa Terapi musik memiliki potensi signifikan dalam memfasilitasi proses katarsis dan relaksasi emosi. Melalui berbagai mekanisme, seperti stimulasi emosional, pengurangan stres, dan peningkatan regulasi emosi. Terapi musik dapat membantu individu mengekspresikan dan mengelola emosinya secara sehat. Penelitian menunjukkan bahwa Terapi musik dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental, seperti pengurangan kecemasan, depresi, dan trauma, serta peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup. Terapi musik terbukti menjadi intervensi terapeutik yang efektif dalam membantu individu mencapai keseimbangan emosional. Sebagai bentuk katarsis dan relaksasi emosi. Terapi musik menawarkan potensi signifikan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Kata Kunci: *Terapi musik, katarsis, relaksasi emosi, mental health*

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan mendasar untuk mengekspresikan dan mengelola emosinya. Emosi yang terpendam dan tidak terkelola secara sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dalam hal ini, Terapi musik muncul sebagai intervensi terapeutik yang menjanjikan dalam membantu individu mencapai keseimbangan emosional. Fase stres dialami oleh setiap manusia dalam hidupnya, bahkan kecemasan, depresi, telah dilalui oleh banyak orang. Stres dan kecemasan yaitu perasaan terancam seseorang yang terjadi karena reaksi emosional pada suatu situasi atau kejadian yang belum pasti (Larasati & Prihatanta, 2019). Stres dan kecemasan juga merupakan hal yang dianggap umum yang telah dialami oleh banyak orang dalam kehidupannya (Khadijah, 2023). Pernyataan tertulis dari *World Health Organization* pada penelitian Liunima menyebutkan bahwa Tingkat stres dan kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan banyak masalah pada kesehatan seseorang (Liunima et al., 2017).

Ketika menghadapi stres dan atau kecemasan, teknik katarsis dan relaksasi dapat digunakan bersama sebagai *coping*. Namun, seringkali seseorang mengalami kebingungan untuk *coping* dalam menghadapi stresnya. Salah satu jenis strategi respons stres (*coping*) yang efektif adalah teknik katarsis. Teknik katarsis yaitu mencoba mengurangi beban emosional yang tidak menyenangkan sehingga menyebabkan coping "berfokus pada masalah" yang lebih adaptif. Sedangkan, sejumlah kecil emosi dan resistensi yang tidak disadari dilepaskan saat seseorang melakukan relaksasi. Ini memudahkan relaksasi dan mengurangi tekanan pada kesehatan mental. Teknik relaksasi adalah salah satu keterampilan yang paling penting untuk dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Ini sering digunakan untuk mengobati masalah stres seperti kecemasan dan ketegangan, selain membantu kesehatan fisik dan mental secara umum (Afwana, 2023).

Ada banyak cara untuk teknik katarsis dan relaksasi dalam mengatasi stres dan kecemasan, dan salah satunya adalah terapi musik. Terapi musik dapat menenangkan orang dan mengurangi ketegangan mereka (Khadijah, 2023). Terapi musik adalah sebuah intervensi yang memanfaatkan musik untuk mencapai tujuan terapeutik. Musik, dengan kekuatan untuk membangkitkan dan memodifikasi emosi, memiliki potensi signifikan dalam memfasilitasi proses katarsis dan relaksasi. Katarsis mengacu pada pelepasan emosi yang terpendam, sementara relaksasi mengacu pada pencapaian ketenangan dan pengurangan stres. Terapi musik juga sebagai salah satu cara untuk merelaksasi dan meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan emosi seseorang (Unsri et al., 2018). Dalam psikoterapi musik membantu seseorang dalam

menciptakan ruang hidupnya sendiri, dalam membangun rumah pribadi jiwa, untuk mendapatkann pengalaman baru (Daliyeva, 2022).

Efek terapeutik musik pada tubuh manusia telah lama diketahui. Pada zaman Yunani Kuno, India, musik menjadi hal yang sangat penting dalam pengobatan banyak penyakit. Karya - karya abad ke 18-19 para ahli merekomendasikan penggunaan musik dalam pengobatan gangguan somatic dan mental (Daliyeva, 2022). Psikoterapis terkemuka di dunia berhasil menggunakan terapi musik sebagai jenis perawatan independen, yang telah memperoleh status resmi. Menurut teori, musik menyerupai “irama dan pola dari naik dan turunnya emosi yang terjalin”. Berdasarkan teori somatic, seseorang dapat membangun representasi musik dari emosinya dengan menggunakan elemen musik dengan cara yang meniru perasaan yang dialami secara internal, yaitu tubuh. Musik juga dikatakan dapat menafsikan emosi seseorang (Musik & Hiller, 2015).

Tujuan psikoterapi musik adalah penyembuhan jiwa, ada empat arah utama efek terapeutik musik *therapy* pada aktivitas emosional yaitu, pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal atau sebagai fungsi komunikatif, pengaruh regulasi pada proses psiko-vegetatif, meningkatkan kebutuhan estetika, dan transformasi pengalaman emosional menjadi proses sensorik-kognitif diwujudkan. Musik memengaruhi seseorang tidak hanya secara langsung pada saat mendengarkan, tetapi juga ketika mengingat apa yang didengar melalui memori emosional dan suara (Daliyeva, 2022).

Dalam proses *music therapy*, dipilih sesuai homeopati-prinsip kesamaan atau selaras dengan keadaan jiwa pasien hingga terjadi katarsis lalu menghasilkan pemurnian, atau suatu reaksi pengurangan ketegangan afektif dan perasaan lega. Musik memiliki kunci untuk menuju ke hati, jiwa, merangkul kita, membuka gerbang ke istana hati manusia. Dengan demikian, musik memiliki sifat anti stres, atau disebut juga sebagai anti-entropik, membentuk aktivitas sosial yang meningkat melalui konfrontasi konstruktif dengan masalah kehidupan, dan pada umumnya akan meningkatkan kualitas hidup manusia. Musik digunakan dengan mempertimbangkan kebutuhan, selera musik, dan keadaan pikiran seseorang. Contoh dari musik yang digunakan sebagai terapi yaitu suara alam, musik instrumental-elektronik melodi, karya klasik, musik *meditative* berdasarkan pengobatan tiongkok kuno, *white noise*, musik mozaik, dan lainnya. Musik klasik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, meningkatkann rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sakit, dan juga menurunkan tingkat kecemasan dan stres seseorang (Setyowati, 2019).

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Nigora Daliyeva tahun 2022 yaitu dalam artikel yang berjudul *Musik Therapy as Education of Emotional States*, yang mengungkapkan

pentingnya Terapi musik dalam mengatasi berbagai keadaan emosi negatif. Pembentukan kemampuan untuk membedakan dan menafsirkan secara memadai keadaan emosinya sendiri, kemampuan untuk berempati, kemampuan untuk mencerminkan keadaan emosinya dengan cara ekspresif motorik, minat pada aktivitas estetika. Lalu penelitian terdahulu dilakukan oleh Pirhad Pridandi Nadia dan Nur Afwana Yuyaina tahun 2023 dalam artikel yang berjudul Urgensi Teknik Relaksasi dan Katarsis dalam Menurunkan Stres Pengasuhan Anak, yang menunjukkan betapa pentingnya teknik relaksasi dan katarsis ini untuk mengatasi stres yang dialami banyak orang tua saat mengasuh anak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi musik sebagai bentuk katarsis dan relaksasi emosi, memahami mekanisme dan efektivitas Terapi musik dalam memfasilitasi proses katarsis dan relaksasi, menemukan analisis studi ilmiah mengenai dampak positif terapi musik pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu, menunjukkan betapa pentingnya teknik relaksasi dan katarsis untuk menurunkan emosi seseorang, yang dapat berdampak pada tingkat stres dan kecemasan mereka. Oleh karena itu, metode ini dianggap sangat penting untuk membantu pengolahan emosi seseorang. Relaksasi dan katarsis ini dapat meningkatkan respons seseorang untuk melakukan *coping* dengan baik, yang menjadikannya penting. Sehingga seseorang dapat mengurangi emosi negative dan menumbuhkan emosi positif pada dirinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur secara komprehensif dengan pendekatan kualitatif. Tinjauan literatur dilakukan untuk menganalisis dan mensintesis informasi dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Selain itu, peneliti menggunakan pendekatan penelitian perpustakaan, yang melibatkan penggunaan sumber primer dan sekunder yang terkait dengan topik penelitian (Juliani & Hambali, 2022). Sebagian besar literatur yang digunakan sebagai sumber datanya berasal dari referensi seperti buku dan artikel jurnal serta literatur pustaka lainnya (Sugiyono, 2019). Selain dalam melibatkan penggunaan buku dan artikel jurnal, penelitian ini juga melibatkan pemilihan topik untuk direview, melacak dan memilih artikel jurnal yang relevan, melakukan analisis dan sintesis literatur, dan mengorganisasi penulisan review (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Sumber data utama dalam penelitian ini adalah artikel ilmiah ditinjau sejawat yang dipublikasikan dalam jurnal akademik ternama. Selain itu, sumber data lain yang dapat digunakan adalah buku ilmiah, publikasi ilmiah lainnya, dan database penelitian seperti PubMed, INFO Psiko, dan Google Cendekia. Teknik pengumpulan daatnya dengan; 1) Pencarian kata kunci yang relevan akan digunakan untuk

mencari sumber data, seperti "Terapi musik", "katarsis", "relaksasi", "kesehatan mental", 2) Seleksi sumber data kualitas dan relevansi sumber data akan dievaluasi berdasarkan kriteria seperti jaminan penulis, metodologi penelitian, temuan yang dilaporkan, dan relevansinya dengan topik penelitian, 3) Ekstraksi data informasi penting dari sumber data yang dipilih akan diekstraksi, termasuk tujuan penelitian, metode penelitian, temuan penelitian, kesimpulan, dan referensi. Teknik analisis data; 1) Analisis tematik akan digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasi pola makna yang muncul dari data. Tema-tema yang ditemukan akan mewakili ide, konsep, dan pengalaman yang penting dalam penelitian ini. 2) Informasi Sintesis yang diekstraksi dari berbagai sumber data akan disintesis untuk menghasilkan gambaran yang komprehensif tentang potensi Terapi musik dalam katarsis dan relaksasi emosi. 3) Interpretasi temuan penelitian akan diinterpretasikan dalam konteks literatur yang ada dan kerangka teoritis penelitian.

Pembahasan

Terapi Musik

Musik berkembang dan akhirnya mengikuti perkembangan aktif dari masyarakat. Sejarahnya, zaman dahulu musik dijadikan sebagai katarsis untuk menstimulasi emosi dan membawa individu menjadi istirahat dan relaksasi, hingga akhirnya orang-orang Yunani pada abad kelima sebelum masehi menggunakan jenis musik tertentu dalam mengatasi masalah pada individu. Musik mengandung vibrasi *energy*, yang dapat mengaktifkan sel-sel di dalam tubuh seseorang, sehingga kekebalan tubuh seseorang akan meningkat. Musik dapat meningkatkan serotonin dan pertumbuhan hormon yang memiliki sifat sama baiknya dengan menurunkan hormon ACTH (*Adrenal Corticotropin Hormon*) (Setyowati, 2019).

Musik klasik dapat membantu menenangkan pikiran dan emosi, serta mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur. Mereka juga dapat menghasilkan gelombang alfa dan beta di dalam gendang telinga, yang membuat otak tenang dan siap untuk menerima input baru, dan membuatnya rileks dan santai. Energi listrik yang dibawa oleh gelombang suara musik ke otak akan menghasilkan gelombang otak dengan frekuensi alfa, beta, theta, dan delta. Gelombang alfa dikaitkan dengan aktivitas mental dan relaksasi, gelombang theta berkaitan dengan tingkat stres, depresi, dan upaya kreatif, dan gelombang delta dikaitkan dengan keadaan yang mengantuk. Musik digunakan sebagai teknik relaksasi karena rentang nada yang luas dan tempo yang dinamisnya dapat mempengaruhi frekuensi gelombang otak (Hayati, 2017).

Musik juga dapat meningkatkan kreativitas, meningkatkan keterampilan motorik, persepsi, serta perkembangan psikomotorik dan mengembangkan keterampilan sosial (Alihar,

2018). Jika kita mendengarkan berulang-ulang, musik yang positif yang teratur, terukur dan terstruktur maka akan memberikan efek akustik yang baik kepada pendengarnya dan juga akan membangun sikap mental dan perilaku yang baik. Musik dapat membantu dalam mencerdaskan orang melalui proses aktivasi otak secara harmonis antara bagian kanan dan kiri secara simultan. Ketika seseorang memainkan atau mendengarkan musik, maka secara sadar ataupun tidak otak akan bekerja secara random. Musik yang penuh *energy* dan dinamis akan menyebabkan otak lebih berlatih keras daripada musik yang lembut. Musik menjadi faktor penting dalam aspek-aspek ritme, imajinasi dan dimensi pada aktivasi otak kanan, sedangkan pada aktivasi otak kiri musik menjadi faktor penting dalam aspek-aspek bahasa, logika, angka-angka, pengulangan dan analisis. Ketika seseorang sudah terbiasa mengaktifkan otak bagian kanan dan kiri, maka dapat mencapai hidup dengan keseimbangan fisik dan kejiwaannya (Martopo, 2005).

Terapi musik awalnya digunakan sebagai alat terapi. Ahli Terapi musik mengatakan bahwa manusia memiliki pola getar dasar. Vibrasi musik yang terkait dengan frekuensi dasar tubuh atau pola getar dasar memiliki efek penyembuhan yang luar biasa pada tubuh, pikiran, dan jiwa manusia. Pada akhirnya, ini mengubah hormon, sel, enzim, emosi, organ, dan atom (Mappagerang et al., 2017). Oleh karena itu musik menjadi salahsatu alat yang sangat efektif untuk terapi. Terapi musik yaitu suatu terapi yang dilakukan menggunakan musik dan aktivitas musik untuk memfasilitasi proses terapi dalam membantu klien. Terapi musik mendorong klien agar berinteraksi, adanya improvisasi, mendengarkan, atau aktif dalam bermain musik (Hayati, 2017).

Ada banyak manfaat musik sebagai terapi, salah satunya yaitu sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri (*self-mastery*). Terapi musik merupakan terapi penyembuhan dan pencegahan yang mencapai sosialisasi, pemulihan suasana hati pasien, meningkatkan harga diri seseorang, memperkuat sistem kekebalan diri dan meningkatkan kualitas hidup (Alihar, 2018). Terapi musik digunakan sebagai perawatan langkah demi langkah yang kompleks dari orang yang menderita gangguan stres pasca-trauma, penggabungan kata-kata dan musik dari arah tertentu membantu meningkatkan efek psikoterapi yang menguntungkan pada suasana hati, dan karenanya pada tingkat yang lebih tinggi. Kesejahteraan seseorang, meningkatkan kualitas kesehatannya (Geraldina, 2017).

Terapi musik, memiliki struktur, yaitu: pertama, mendengarkan musik yang dipilih. Kedua Identifikasi asosiasi yang menyebabkan musik dengan: situasi yan terkait dengan memori waktu dan tempat dan kepribadian. Ketiga pengalaman emosional yang memicu ingatan. Dan keempat yaitu emosi, yang di maksud dengan emosi disini yaitu pengolahan

emosi. Pengobatan seperti ini akan menimbulkan reaksi pada tingkat bawah sadar dan menjadi sadar akan penolakan atau perasaan yang muncul dalam jiwa. Katarsis yang dilakukan sebagai pembersihan emosi negatif adalah faktor terapeutik yang baik yang mempengaruhi fenomena “kilas balik” pada pasien, yang memanifestasikan dirinya pada kenyataan. Terapi katarsis musik sangat efektif dalam melegakan pasien (Daliyeva, 2022).

Terapi musik dibagi menjadi dua bagian, yaitu terapi musik aktif dan terapi musik pasif. Terapi musik aktif yaitu proses pemberian Terapi musik dengan mengajak konseli untuk menciptakan lagu, bermain alat musik, dan bernyanyi. Bernyanyi merupakan metode penting dari terapi musik aktif karena memiliki keunggulan dalam kombinasi perhatian terhadap lingkungan tubuh seseorang dengan orientasi kelompok. Sedangkan, terapi musik pasif yaitu proses pemberian terapi musik yang dilakukan oleh konselor dengan mengajak konseli mendengarkan musik atau lagu-lagu tertentu dengan seksama dalam suasana yang terapeutik (Situmorang, 2018).

Terapi musik pasif terdiri dari dua jenis, yang pertama melibatkan pemanduan mendengarkan musik dan konsultasi, di mana konseli diminta untuk mendengarkan lagu yang sudah ditentukan kemudian berbicara tentang perasaan atau pengalaman yang mereka alami selama sesi. Yang kedua berfungsi sebagai metode relaksasi, di mana konseli diminta untuk melakukan kegiatan yang meningkatkan relaksasi otot dengan diiringi lagu yang sudah ditentukan. Setelah sesi berakhir, konseli diminta untuk berbicara tentang apa yang mereka rasakan. Pada terapi musik pasif suara yang didengar oleh konseli diubah menjadi vibrasi yang kemudian disalurkan ke otak melalui sistem limbik. Terapi musik digunakan karena adanya sifat optimis yang akhirnya lebih disukai, memberi suasana ceria ketika di alam, dan juga mendorong refleksi dan perasaan yang mendalam (Rasyidin & Pratiwi, 2022).

Pada teori somatic menjelaskan bahwa kita dapat menghubungkan *energy* emosional yang terungkap dari dalam dengan aliran ekspresi musik dan ritme. Pada teori kode ekspresif menyatakan bahwa kita dapat menghubungkan ekspresi musik dengan cara ekspresi verbal atau vocal dari emosi yang umum. Menurut teori gerakan emosi terletak di aliran energik tertentu dari tindakan fisik yang digunakan saat membuat musik, baik secara instrument atau vocal. Sebagai suatu contoh ketika seorang konseli menjadikan terapi musik sebagai salah satu bentuk terapinya maka ia akan berinteraksi secara musik atau mendengarkan musik, *music therapy* dapat mengkonseptualisasikan suara musik konseli yang berkaitan dengan skema gerakan ekspresif yaitu gerakan tubuh. Dengan demikian, konselor mampu menyaksikan dan menafsirkan makna efektif potensial yang terkandung dalam suara klien untuk memahami sifat emosional dari ekspresi musik. Pada penciptaan lagu, bernyanyi ataupun mendengarkan musik

dapat berfungsi sebagai pelampiasan *energy* emosional atau katarsis. Musik juga sebagai cerminan dari cara individu mengekspresikan aspek kepribadian dan pengalaman emosional (Unsri et al., 2018).

Teknik Katarsis

Kata Yunani "katarsis" berarti "membersihkan" atau "menyucikan". Teori represif Freud adalah dasar dari teori katarsis psikoanalitik. Teori pertama tentang katarsis, "efek stimulus" versus diskusi tentang aktivitas agresif korban, dipublikasikan pada tahun 1960 dalam *Journal of Abnormal Social Psychology*. atau tekanan emosi dapat memicu ledakan emosi, yang dapat merugikan orang lain (Wahyuningsih, 2017).fazr

Pemikiran kontemporer tentang katarsis dalam psikoterapi masih didominasi oleh karya Breuer dan Freud dengan metode katarsis (Nichols & Efran, 1979, p. 1). Rottenberg dan Rosler (2005) menggambarkan proses katarsis sebagai proses multi-langkah dalam buku harian yang disebut *Model Catharsis Diary*. Pada langkah pertama, yang disebut *Describing Pain*, penulis mencatat dan menceritakan kembali pengalaman atau peristiwa yang terjadi. Dalam buku mereka "*Study in Hysteria*", Freud dan Breuer mendefinisikan katarsis, yang juga disebut "katarsis", sebagai proses membicarakan konflik emosional yang ada dalam diri seseorang. Menurut Freud, ada jalan keluar untuk emosi yang ditekan, karena mereka dapat meledak (Rottenberg, 2005). Untuk menulis, Wibisono mengatakan bahwa ketika seorang pengarang menyelesaikan tulisannya, mereka mendapatkan katarsis yang membantu mereka merasa lebih baik (Anggraini, 2022).

Bagian dari proses ini adalah memikirkan dan merefleksikan pengalaman masa lalu. Inti dari katarsis ini adalah untuk menemukan sumber tersembunyi dari gangguan afektif, menganalisisnya, dan mencobanya di dunia nyata untuk mengetahui seberapa akurat itu. Kemudian beritahu orang lain tentang hal itu. Proses ini melepaskan kegelisahan dan membersihkan tubuh dan jiwa. energi. Impuls yang diblokir memungkinkan Anda untuk mengubah sikap dan melihat masalah dengan cara yang lebih luas (Hurlock, 2007).

Basis dari katarsis adalah teori psikoanalisis Sigmund Freud, yang berpendapat bahwa jalur emosional yang ditekan ini penting karena emosi yang ditekan dapat menyebabkan ledakan emosi. Karena kita tidak memiliki pengalaman memecahkan masalah dengan banyak suara dan pikiran, sangat penting untuk memahami bagaimana kita bereaksi terhadap stres secara situasional dan kondisional (Pridandi, 2023). Para psikoanalisis mengambil fakta bahwa Freud meninggalkan katarsis sebagai bukti ketidakefektifannya, sementara terapi emotif yang dikembangkan pada tahun 1960-an kembali pada pandangan awal Freud bahwa neurosis

diakibatkan oleh afek yang direpresi dan dapat disembuhkan dengan pengungkapan secara katarsis. Kenangan emosional terus dianggap sebagai benda asing yang bersarang di dalam jiwa manusia dan membutuhkan pembersihan. Sayangnya, pandangan ini memisahkan orang dari tanggung jawab atas perilaku mereka dan mendorong fraksinasi pengalaman manusia ke dalam perasaan, pikiran, dan tindakan. Dalam presentasi saat ini, emosi ditafsirkan sebagai kelas tindakan yang terhalang atau sebagian terhalang, dan dalam hal proses adaptasi dua tahap. Implikasi dari pandangan ini untuk praktik psikoterapi diusulkan, dengan menekankan ekspresi diri yang lebih kaya dan apresiasi yang lebih penuh terhadap konsekuensi dari tindakan yang bertanggung jawab vs tindakan yang tidak bertanggung jawab (Nichols & Efran, 1979).

Teknik Relaksasi

Relaksasi, yang dapat dilakukan dengan mudah di rumah, relaksasi juga merupakan salah satu cara untuk mengelola stres. Stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental jika tidak dikelola dengan baik, tetapi relaksasi juga dapat membantu mencegah berbagai gangguan kesehatan yang disebabkan oleh stres. Ini dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti sakit kepala, depresi, dan kecemasan. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengelola stres adalah dengan merelaksasi diri. Relaksasi, yang mengurangi aliran darah yang meningkat, dapat membantu mengendalikan stres. Relaksasi berarti mengendurkan pikiran dan otot untuk mencapai keadaan relaksasi, juga dikenal sebagai gelombang otak *alpha-theta* (Pridandi, 2023).

Relaksasi dibagi menjadi empat kategori, menurut (Miltnerberger, 2004) yaitu relaksasi progresif otot, relaksasi pernapasan, seperti pernapasan diafragma, relaksasi meditatif, seperti latihan perhatian, dan relaksasi perilaku, antara lain, dan lainnya. Seseorang dengan masalah kesehatan dapat menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi stres mereka. Peneliti lain juga telah menjelaskan bahwa teknik relaksasi sangat membantu dalam mengatur perasaan pribadi dan fisik dari stres, kecemasan, dan stres lainnya. Pelatihan fisik untuk relaksasi dapat diidentifikasi yang menghasilkan perasaan nyaman (Sari, A. D. K., 2015).

Simpulan

Peneliti menghasilkan kesimpulan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi salah satu cara agar seseorang dapat memecahkan masalahnya dengan lebih tenang. Ini juga merupakan intervensi psikologis yang digunakan untuk gangguan psikotik dan gangguan mental lainnya, seperti stres dan fobia. Relaksasi dapat mengurangi kecemasan, kepanikan, atau gangguan panik karena dapat membantunya mengendalikan kesehatan mentalnya dan berfungsi lebih

baik. Kemudian, katarsis adalah cara untuk menghilangkan emosi yang tidak terungkap. Terapi musik, sebagai alternatif non-farmakologi, sangat membantu dalam menenangkan emosi. Ini murah, mudah digunakan, dan tidak berbahaya. Mendengarkan musik sebagai terapi tambahan adalah pilihan terbaik bagi seseorang yang mengalami masalah emosional. Terapi musik juga dapat membantu meningkatkan emosi positif dengan mengurangi emosi negatif.

Daftar Pustaka

- Afwana, P. P. N. N. yuyaina. (2023). *Urgensi Teknik Relaksasi dan Katarsis Dalam Menurunkan Stres Pengasuhan Anak Pirhad Pridandi 1 Nadia Nur Afwana Yuyaina 2*. 4(1), 1–7.
- Alihar, F. (2018). Pengaruh Waktu Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Bersalin Rsud Kota Madiun. In *Stikes Bhakti Husada mulia* (Vol. 66). Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Anggraini, P. . (2022). *Kenali, Manfaat Journaling bagi Kesehatan Mental*. Kompas.
- Daliyeva, N. (2022). *Music Therapy as Education of Emotional States*. 2(4), 37–41.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Hayati, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. *Keperawatan*, 5(8), 11–12.
- Hurlock, E. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1(terjemahan)*. Erlangga.
- Juliani, A., & Hambali, R. Y. (2022). Teologi Pembebasan Perempuan Perspektif Asghar Ali Engineer. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 22–34. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.17551>
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan pada pasien stroke. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–95.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & A.F, S. M. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese Di Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 8.
- Mappagerang, R., Tahir, M., & Mape, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 6, 91–97.
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>
- Martopo, H. (2005). Musik sebagai Faktor Penting dalam Penerapan Metode Pembelajaran Quantum. *Harmonia: Jurnal Pengetahuan Dan Pemikiran Seni*, VI(2), 1–14.

- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification Principles And Procedures*. Thompson Wadsworth.
- Musik, T., & Hiller, J. (2015). *Landasan Estetika Terapi Musik : Musik dan Emosi Fondasi Estetika dari*.
- Nichols, M. P., & Efran, J. A. Y. S. (1979). Catharsis In Psychotherapy : A New Perspective. *C l i a Th e Ra Vokime*, 22(1).
- Pridandi, P. & Y. N. . (2023). Urgensi Teknik Relaksasi dan Katarsis Dalam Menurunkan Stres Penguasaan Anak Pirhad Pridandi 1 Nadia Nur Afwana Yuyaina 2. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.14128>
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 865–877.
- Rottenberg, d. R. (2005). *Expression Catharsis in Adolescent Diaries*. Haifa University.
- Sari, A. D. K., & S. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Professional Psychology*, 1(3), 173–192.
- Setyowati, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Spinal Anestesi Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- Situmorang. (2018). Cognitive Behavior Therapy-Based Music (CBT-Music) view an Academic Anxiety as a Cognitive Distortion caused by Maladaptive Core Belief Situmorang *). *Terapeutik*, 2(1), 39–56. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.21170>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); kedua). Alfabeta.
- Unsri, M., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2018). Music Therapy Practice To Reduce Anger for Elderly in a Government Nursing Home. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 529. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.943>
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v11i1.2834>