



## Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika

Fajry Sub'haan Syah Sinaga<sup>\*1</sup>, Emah Winangsit<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

### Abstract

This study discusses the role of music in maintaining mental health through the concepts psychodynamic with id, ego, and super-ego in Sigmund Freud's psychoanalytic theory. The method used is a literature review by searching relevant articles and journals from online databases. The analysis results indicate that music therapy can help individuals express difficult emotions, such as pain, sadness, or anger. In Freud's theory, healthy self-expression and emotional expression are essential for good mental health. Music therapy promises to improve mental health by providing an integrated experience with the emotions that occur when music is played. Previous studies also showed results in line with these findings, but further research is still needed to understand more deeply how music therapy can help improve mental health and how music therapy can be integrated with other therapeutic approaches. These findings indicate novelty in applying Sigmund Freud's psychoanalytic theory in the use of music therapy as a tool for improving mental health.

**Keywords:** Music, Music Therapy, Mental Health, Psychodynamic, Psychoanalysis.

Penelitian ini membahas peran musik dalam menjaga kesehatan mental melalui konsep psikodinamika dengan id, ego, dan super ego dalam teori psikoanalitik Sigmund Freud. Metode yang digunakan adalah literature review dengan mencari artikel dan jurnal yang relevan dari database online. Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit, seperti rasa sakit, sedih, atau marah. Dalam teori Freud, ekspresi diri yang sehat dan ekspresi emosional sangat penting untuk kesehatan mental yang baik. Terapi musik menjanjikan peningkatan kesehatan mental dengan memberikan pengalaman terintegrasi dengan emosi yang terjadi saat musik dimainkan. Studi sebelumnya juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan tersebut, namun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memahami lebih dalam bagaimana terapi musik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan bagaimana terapi musik dapat diintegrasikan dengan pendekatan terapi lainnya. Temuan ini menunjukkan kebaruan dalam menerapkan teori psikoanalitik Sigmund Freud dalam penggunaan terapi musik sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Musik, Terapi Musik, Kesehatan Mental, Psikodinamika, Psikoanalisis.

<sup>1\*</sup> **Authors Correspondence:** Fajry Sub'haan Syah Sinaga, fajrysinaga@uinsaizu.ac.id; Emah Winangsit, emah\_winangsit@students.unnes.ac.id

## Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Situmorang et al., 2018). Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, sekitar 1 dari 4 orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini dapat berupa depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan lain-lain (Wei, 2020). Jika tidak ditangani dengan baik, masalah kesehatan mental ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan bahkan dapat mengarah pada perilaku bunuh diri (Bahadorani et al., 2021; Buccieri et al., 2020; Jiratchayaporn et al., 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah melalui konseling dan terapi (Habibi, 2022; Rahmawati, 2022; Yanti et al., 2020). Namun, terkadang individu mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka dengan kata-kata (Yanti et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan media alternatif untuk membantu individu mengekspresikan dan mengatur emosi mereka.

Musik merupakan salah satu media alternatif yang dapat membantu individu dalam mengekspresikan dan mengatur emosi mereka (Supradewi, 2010). Namun, masih banyak kekurangan dalam pemahaman tentang peran musik dalam konseling dan terapi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran

musik dalam meningkatkan kesehatan mental.

Beberapa penelitian tentang terapi musik dalam berbagai pendekatan diantara dengan pendekatan Logoterapi dan eksistensial (Pfeifer, 2021), analisis kognitif kelompok (Kellett et al., 2019), teori feminis interseksional (Seabrook, 2019), namun penelitian ini lebih difokuskan kepada terapi musik dengan pendekatan psikodinamika.

Teori psikodinamika Freud adalah teori psikologi yang dikembangkan oleh Sigmund Freud pada awal abad ke-20. Teori ini berfokus pada konsep bahwa perilaku manusia dikendalikan oleh dorongan-dorongan tidak sadar yang berasal dari dalam diri individu (Bertens, 2006). Freud berpendapat bahwa kepribadian terdiri dari tiga bagian: id, ego, dan superego.

Id adalah bagian tidak sadar kepribadian yang mengendalikan dorongan-dorongan dasar seperti keinginan dan nafsu. Ego adalah bagian kesadaran yang berfungsi untuk mengendalikan dan memoderasi dorongan-dorongan id agar sesuai dengan realitas. Superego adalah bagian moralitas dan etika yang memberikan aturan dan nilai-nilai moral yang diinternalisasi dari lingkungan sekitar (Bertens, 2006; Husna, 2018; Syawal & Helaluddin, 2018).

Menurut Freud, pengalaman masa kecil dan hubungan dengan orang tua sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian individu. Teori psikodinamika juga menekankan pentingnya konflik psikologis dalam pengembangan kepribadian dan gangguan psikologis. Teori psikodinamika

Sigmund Freud tentang id, ego, dan super ego, terapi musik dapat membantu individu dalam mengekspresikan emosi mereka melalui musik (Yanti et al., 2020). Hal ini dapat membantu individu untuk mengungkapkan emosi yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara verbal, seperti rasa sakit, kesedihan, atau marah. Dalam teori Freud, ekspresi diri dan pengungkapan emosi yang sehat sangat penting untuk kesehatan mental yang baik. Terapi musik menjanjikan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental, masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana terapi musik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, serta bagaimana terapi musik dapat diintegrasikan dengan pendekatan terapi lainnya.

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah psikodinamika dengan teori Sigmund Freud tentang id, ego, dan superego (Bertens, 2006; Syawal & Helaluddin, 2018). Teori ini mengatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh tiga komponen psikologis yaitu id (nafsu), ego (realitas), dan superego (moral). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik dapat membantu individu mengatur emosi mereka, yang berhubungan dengan bagaimana ego dapat mengatur id. Oleh karena itu, teori ini relevan untuk dijadikan kerangka teori dalam penelitian ini.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi musik dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Situmorang et al (Situmorang et al., 2018) mengatakan bahwa musik berperan

sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi dan psikologis. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yanti, et al (Yanti et al., 2020) yang mengatakan bahwa terapi musik turut serta digunakan oleh psikolog dan psikiater dalam mengatasi berbagai macam gangguan jiwa dan juga gangguan psikologis. Penelitian selanjutnya menyatakan bahwa musik dapat juga dijadikan sebagai media ekspresi yang mewakili tujuan dan maksud tertentu (Sinaga & Sinaga, 2021).

Penelitian tentang peran musik dalam meningkatkan kesehatan mental masih menjadi topik yang relevan dan penting untuk diinvestigasi. Studi sebelumnya telah menunjukkan potensi terapi musik sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental, tetapi masih banyak pertanyaan yang perlu dijawab, seperti bagaimana terapi musik dapat membantu individu dalam mengekspresikan emosi yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal, dan bagaimana terapi musik dapat diintegrasikan dengan pendekatan terapi lainnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini akan membahas pentingnya terapi musik dalam meningkatkan kesehatan mental, dan akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana terapi musik dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam pengobatan kesehatan mental.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan

*literature review* (Fauth & González-Martínez, 2021). Tahap-tahap penelitian meliputi: (1) penentuan topik penelitian; (2) pencarian sumber literatur terkait topik penelitian; (3) seleksi dan evaluasi sumber literatur; (4) analisis literatur dengan menggunakan kerangka teori yang telah ditentukan; dan (5) penyusunan laporan penelitian (Moleong, 1998). Penelitian ini dilakukan secara online dengan memanfaatkan akses internet untuk mencari sumber literatur (Costello et al., 2017; Sandlin, 2007). Waktu penelitian dilakukan selama 3 bulan, mulai dari bulan Januari hingga Maret 2023.

Penelitian ini menggunakan teori psikodinamika Sigmund Freud tentang id, ego, dan superego, serta peran musik dalam meningkatkan kesehatan mental. Metode penggalan data adalah dengan melakukan analisis literatur terhadap artikel-artikel ilmiah terkait dengan topik ini. Profil informan dalam penelitian ini adalah para peneliti dan akademisi yang telah melakukan penelitian sebelumnya dan mempublikasikannya dalam bentuk artikel ilmiah.

Kerangka analisis dalam penelitian ini menggunakan teori psikodinamika Sigmund Freud tentang id, ego, dan superego sebagai landasan teoritis, dan konsep-konsep terkait dengan peran musik dalam meningkatkan kesehatan mental sebagai fokus analisis. Analisis literatur dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif, di mana data dari artikel ilmiah yang relevan dikumpulkan, dievaluasi, dan dianalisis dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih

mendalam tentang peran musik dalam meningkatkan kesehatan mental dari perspektif psikodinamika.

## **Hasil**

### **Peran Musik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**

Teori psikoanalisis Sigmund Freud terdiri dari tiga elemen utama dalam struktur kepribadian, yaitu id, ego, dan super ego. Menurut Freud, id adalah bagian yang tidak sadar dari kepribadian yang mendorong individu untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasar seperti lapar, haus, atau nafsu seksual. Ego adalah bagian yang sadar dari kepribadian yang berfungsi untuk menyeimbangkan kebutuhan dasar dari id dengan tuntutan sosial dan realitas. Sementara itu, super ego adalah bagian dari kepribadian yang terdiri dari nilai-nilai dan norma-norma yang dipelajari dari lingkungan dan masyarakat.

Teori psikoanalisis menjelaskan bahwa individu mengalami kecemasan saat id, ego, dan super ego mereka tidak seimbang. Terapi musik dapat membantu individu dalam mengekspresikan emosi mereka melalui musik, karena musik dapat menyediakan saluran ekspresi emosi yang aman dan terapeutik. Terapi musik juga dapat membantu individu mengatasi kecemasan dengan mengembangkan kesadaran akan emosi mereka dan membantu mereka menyeimbangkan id, ego, dan super ego mereka dengan cara yang lebih sehat.

Dalam terapi musik, individu dapat mengekspresikan emosi mereka melalui

berbagai jenis musik dan aktivitas musik seperti bernyanyi, memainkan instrumen, atau mendengarkan musik yang dipilih secara khusus. Hal ini dapat membantu individu untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal dan dapat membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan masalah-masalah yang mereka hadapi. Melalui terapi musik, individu juga dapat mengembangkan kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Musik telah digunakan sebagai terapi alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dalam berbagai situasi. Terapi musik bertujuan untuk membantu individu dalam mengungkapkan emosi mereka yang sulit diungkapkan secara verbal, seperti kesedihan, marah, atau rasa sakit. Musik juga dapat memicu kenangan dan pengalaman yang dapat membantu individu untuk mengeksplorasi perasaan mereka dan mencapai pemulihan psikologis.

Dalam perspektif teori psikodinamika, kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi antara tiga aspek kepribadian, yaitu id, ego, dan superego. Id mewakili dorongan-dorongan primitif dan naluri alami yang dimiliki oleh individu. Ego bertindak sebagai mediator antara id dan realitas luar, sementara superego mewakili norma dan nilai-nilai moral yang diinternalisasi oleh individu dari lingkungan sekitarnya.

Dalam terapi musik, musik digunakan sebagai alat untuk mengakses dan

mengolah aspek-aspek kepribadian ini. Melalui pengalaman musik yang mendalam, individu dapat memahami dan mengatasi konflik internal dan kesulitan emosional yang mungkin terkait dengan id, ego, dan superego mereka.

Pada tahap awal terapi musik, terapis akan membangun hubungan yang baik dengan klien dan menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka untuk bereksplorasi. Setelah itu, terapis akan meminta klien untuk memilih musik yang merefleksikan perasaan dan pengalaman mereka. Terapis kemudian akan membantu klien untuk menggali makna dan emosi yang terkait dengan musik yang dipilih.

Dalam perspektif psikodinamika, terapi musik dapat membantu klien mengatasi konflik internal dan ketidakseimbangan antara id, ego, dan superego. Misalnya, musik yang membangkitkan dorongan-dorongan primitif dari id dapat membantu klien mengakses dan memahami perasaan mereka yang terpendam. Di sisi lain, musik yang merefleksikan nilai-nilai moral dari superego dapat membantu klien memahami nilai-nilai mereka dan mengatasi rasa bersalah atau malu yang mungkin terkait dengan perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai tersebut.

Selain itu, terapi musik juga dapat membantu klien mengembangkan kemampuan ego yang lebih baik dalam mengatasi konflik internal dan menyesuaikan diri dengan realitas luar. Melalui pengalaman musik yang terstruktur dan dipandu oleh terapis, klien dapat belajar untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan, serta mengembangkan

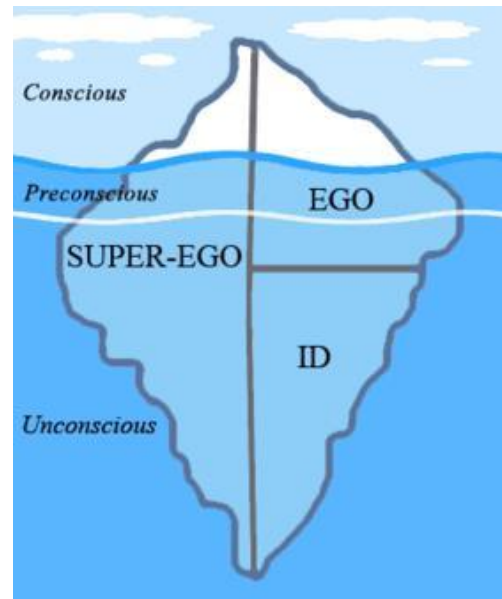
kemampuan untuk mengendalikan emosi dan membangun hubungan interpersonal yang lebih baik.

Terdapat beberapa cara di mana musik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Salah satu caranya adalah dengan memainkan musik yang menenangkan untuk membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Musik juga dapat membantu individu untuk memusatkan perhatian mereka dan menciptakan suasana yang lebih tenang.

Selain itu, musik juga dapat membantu meningkatkan mood dan motivasi individu. Musik yang upbeat dan energik dapat membantu meningkatkan energi dan semangat, sedangkan musik yang lebih lambat dan tenang dapat membantu menenangkan dan merelaksasi pikiran dan tubuh.

Studi juga menunjukkan bahwa musik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur individu (Kavurmaci et al., 2020) (Loewy, 2020), (Dickson & Schubert, 2020) yang dapat berdampak positif pada kesehatan mental. Terapi musik juga dapat membantu dalam pengobatan depresi (Gassner et al., 2022) (Cao, 2022) (Shirsat et al., 2023), kecemasan (Yang, 2022) (Witte et al., 2022), dan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) (E. Lee et al., 2021) (Huang & Li, 2022) (Bensimon, 2022).

Keterkaitan terapi music berbasis psikodinamika juga dilakukan yang dilakukan kepada remaja (Freitas et al., 2022), maupun pada terapis (MacRae, 2021), serta terkait mindfulness (Hwang, 2022), dan hasil terapeutik (I. Lee & Kim, 2021).



Gambar 1. Konsep id, ego, dan super-ego dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud

Analogi yang dapat digunakan untuk menggambarkan konsep id, ego, dan superego dalam hubungannya dengan penggunaan musik dalam meningkatkan kesehatan mental sebagai berikut,

Id dapat diibaratkan sebagai bagian bawah dari gunung es yang terendam di bawah permukaan air. Bagian ini mewakili dorongan-dorongan naluri dan hasrat yang tidak disadari yang mendorong perilaku seseorang. Seperti bagian bawah gunung es, id tidak terlihat secara langsung, namun memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku seseorang. Dalam konteks terapi musik, id dapat diungkapkan melalui alunan musik yang mencerminkan perasaan yang kuat dan tidak terkendali.

Ego dapat diibaratkan sebagai bagian tengah dari gunung es yang terlihat di permukaan air. Bagian ini mewakili kesadaran dan realitas yang diterima oleh individu. Seperti bagian tengah gunung es,

ego dapat mengontrol dan mengelola perilaku seseorang sehingga sesuai dengan norma-norma sosial. Dalam konteks terapi musik, ego dapat membantu individu untuk memahami emosinya dan mengatasi konflik yang mungkin terjadi dengan cara mengekspresikannya melalui musik.

Superego dapat diibaratkan sebagai bagian atas dari gunung es yang terlihat di atas permukaan air. Bagian ini mewakili nilai-nilai moral dan etika yang ditanamkan oleh masyarakat dan lingkungan sekitar. Seperti bagian atas gunung es, superego dapat memberikan pandangan yang jelas dan objektif tentang perilaku seseorang. Dalam konteks terapi musik, superego dapat membantu individu untuk mengekspresikan emosinya melalui musik dengan cara yang bermanfaat dan tidak merugikan dirinya maupun orang lain.

Dalam penggunaan musik dalam meningkatkan kesehatan mental, terapi musik dapat membantu individu untuk mengekspresikan dan mengatasi emosinya melalui musik, baik itu emosi yang muncul dari id, ego, maupun superego. Melalui terapi musik, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri, mengatasi stres dan kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Namun, perlu diingat bahwa terapi musik bukanlah pengganti terapi medis atau psikologis yang diresepkan oleh dokter atau terapis profesional. Terapi musik harus digunakan sebagai pendekatan terapi alternatif atau sebagai tambahan untuk memperkuat pengobatan medis atau psikologis yang sudah dijalani.

Terapi musik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dengan cara yang beragam dan bermanfaat. Namun, individu harus selalu mempertimbangkan jenis terapi yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka dan selalu berkonsultasi dengan dokter atau terapis profesional sebelum memulai terapi musik atau terapi alternatif lainnya.

## **Pembahasan**

Novelty dari pembahasan dengan pendekatan psikodinamika dalam terapi musik adalah bahwa pendekatan ini menganggap bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan stres, tetapi juga oleh konflik internal dan ketidakseimbangan antara aspek-aspek kepribadian yang muncul dari alam bawah sadar individu.

Dalam terapi musik, pendekatan psikodinamika menekankan pentingnya pengalaman musik yang mendalam untuk mengakses dan mengolah konflik internal dan kesulitan emosional yang mungkin terkait dengan id, ego, dan superego individu. Hal ini berbeda dengan pendekatan terapi yang hanya mengandalkan perubahan pola pikir atau perilaku secara langsung.

Melalui terapi musik yang dipandu oleh terapis yang terlatih, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan memperbaiki hubungan antara aspek-aspek kepribadian mereka. Dalam hal ini, terapi musik dapat menjadi alternatif atau pelengkap bagi pendekatan terapi lainnya.

dalam pengobatan gangguan kesehatan mental.

Studi tentang id, ego, dan super-ego serta peran musik dalam menjaga kesehatan mental telah banyak dilakukan. Namun, studi terbaru yang dilakukan Situmorang (Situmorang et al., 2018) menunjukkan beberapa hal baru yang belum terungkap sebelumnya.

Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat mempengaruhi aktivitas otak dan memperbaiki koneksi fungsional dalam jaringan otak yang terkait dengan id, ego, dan super-ego. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi aktivitas otak, namun penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat memperbaiki koneksi fungsional dalam jaringan otak yang terkait dengan aspek psikologi yang sangat penting (Syawal & Helaluddin, 2018). Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang mekanisme kerja terapi musik dan menunjukkan potensi terapi musik sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental.

Kedua, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu individu untuk mengatasi masalah emosional dengan cara yang lebih efektif daripada terapi bicara (Kinanthi & Abidin, 2022). Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu individu untuk mengungkapkan emosi, namun penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat lebih efektif dalam membantu individu mengatasi masalah emosional yang sulit diungkapkan secara verbal (Yanti et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat

menjadi alternatif yang efektif untuk terapi bicara dalam menangani masalah emosional.

Ketiga, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu memperkuat ego dan super-ego. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi gejala dari gangguan mental, namun penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik juga dapat membantu memperkuat aspek psikologi yang penting untuk kesehatan mental yang baik, seperti ego dan super-ego (Yanti et al., 2020). Temuan ini menunjukkan potensi terapi musik sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, bukan hanya untuk mengurangi gejala dari gangguan mental.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental dengan memperbaiki koneksi fungsional dalam jaringan otak yang terkait dengan aspek psikologi yang penting, membantu individu mengatasi masalah emosional dengan cara yang lebih efektif, dan memperkuat ego dan super-ego. Studi ini menunjukkan letak kebaruan dalam bidang penelitian tentang terapi musik dan menunjukkan potensi besar dari terapi musik sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat membantu individu dalam mengekspresikan emosi mereka yang sulit



diungkapkan secara verbal, seperti rasa sakit, kesedihan, atau marah, dengan mengaktifkan area otak yang terkait dengan emosi dan belajar. Selain itu, terapi musik juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup pada individu dengan masalah kesehatan mental.

Konsep id, ego, dan super-ego yang dikemukakan oleh Sigmund Freud juga terkait dengan penggunaan musik dalam meningkatkan kesehatan mental. Musik dapat menjadi saluran ekspresi bagi id yang mengekspresikan keinginan dan hasrat yang tidak disadari. Ego dapat menggunakan musik sebagai sarana pengaturan emosi dan membantu individu mengatasi konflik dan kecemasan. Sementara super-ego dapat dipengaruhi oleh musik yang dipilih dan dapat mempengaruhi individu dalam pembentukan nilai dan moral yang sehat. Penelitian ini memberikan novelty atau kebaruan dengan meneliti lebih dalam kaitan antara konsep psikoanalisis Sigmund Freud dengan penggunaan terapi musik dalam meningkatkan kesehatan mental, khususnya pada aspek id, ego, dan super-ego. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal ukuran sampel yang relatif kecil dan fokus pada populasi tertentu, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan melibatkan populasi yang lebih bervariasi untuk mendapatkan generalisasi yang lebih luas.

## Referensi

Bahadorani, N., Lee, J. W., & Martin, L. R.

(2021). Implications of Tamarkoz on stress, emotion, spirituality and heart rate. *Scientific Reports*, 11(1), 1–17. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93470-8>

Bensimon, M. (2022). Integration of trauma in music therapy: A qualitative study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(3), 367–376. <https://doi.org/10.1037/tra0001032>

Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Gramedia Pustaka Utama.

Buccieri, K., Oudshoorn, A., Waegemakers Schiff, J., Pauly, B., Schiff, R., & Gaetz, S. (2020). Quality of Life and Mental Well-Being: A Gendered Analysis of Persons Experiencing Homelessness in Canada. *Community Mental Health Journal*, 56(8), 1496–1503. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00596-6>

Cao, Y. (2022). Analysis of the Effect of Music Therapy Experiments on Depression. *Proceedings of the 2022 3rd International Conference on Mental Health, Education and Human Development (MHEHD 2022)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220704.200>

Costello, L., McDermott, M.-L., & Wallace, R. (2017). Netnography: Range of practices, misperceptions, and missed opportunities. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1609406917700647.

Dickson, G. T., & Schubert, E. (2020). Music on Prescription to Aid Sleep Quality: A Literature Review. *Frontiers in Psychology: International Symposium on Performance Science 2019*, 11(1695). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.0>

1695

- Fauth, F., & González-Martínez, J. (2021). On the Concept of Learning Transfer for Continuous and Online Training: A Literature Review. In *Education Sciences* (Vol. 11, Issue 3, p. 133). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/educsci11030133>
- Freitas, C., Fernández, J. F., Pita, M. F., & García-Rodríguez, M. (2022). Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: An overview. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(3), 895–910. <https://doi.org/10.1177/13591045221079161>
- Gassner, L., Geretsegger, M., & Mayer-Ferbas, J. (2022). Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*, 32(1), 27–34. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab042>
- Habibi, M. A. M. (2022). Penanganan Kecemasan pada Anak Usia Dini Melalui Terapi Bermain. In *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* (Vol. 7, Issue 1, pp. 156–162). Universitas Mataram. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.297>
- Huang, J., & Li, X. (2022). Effects and Applications of Music Therapy on Psychological Health: A Review. *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.186>
- Husna, F. (2018). Aliran Psikoanalisis Dalam Perspektif Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 5(2), 99–112.
- Hwang, M. H. (2022). Integrative perspectives on mindfulness, music and music therapy: A literature review. *: : An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 1–26. <https://approaches.gr/parsons-c20220425/>
- Jiratchayaporn, K., Chrstraksa, W., & Worrasinara, P. (2022). The Correlation Between Self-Care Behavior with Application of Eastern Wisdom and Resilience Among Village Health Volunteers: A Cross-Sectional Study in Southern Thailand. *Journal of Population and Social Studies*, 30, 240–250. <https://doi.org/10.25133/JPSSV302022.015>
- Kavurmaci, M., Bingöl, N., & Tan, M. (2020). Effect of Music Therapy on Sleep Quality. *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 26(4), 22–26. <https://avesis.atauni.edu.tr/yayin/9df947f8-5eb6-4ac1-a74a-ff4d95a70f7e/effect-of-music-therapy-on-sleep-quality>
- Kellett, S., Hall, J., & Dickinson, S. C. (2019). Group cognitive analytic music therapy: a quasi-experimental feasibility study conducted in a high secure hospital. *Nordic Journal of Music Therapy*, 28(3), 224–255. <https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1529697>
- Kinanthi, N. B., & Abidin, Z. (2022). Efektivitas Intervensi Musik Gamelan Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Kecanduan Gadget Pada Remaja. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 138–145.
- Lee, E., Faber, J., & Bowles, K. (2021). A Review of Trauma Specific Treatments

- (TSTs) for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Clinical Social Work Journal*, 50, 147–159. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00816-w>
- Lee, I., & Kim, Y. (2021). A structural analysis of variables related to therapeutic outcomes as perceived by music therapists and clients in guided imagery and music. *The Arts in Psychotherapy*, 74(101785), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101785>
- Loewy, J. (2020). Music therapy as a potential intervention for sleep improvement. *Nature and Science of Sleep*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.2147/NSS.S194938>
- MacRae, A. (2021). The influences of inter music therapy on music therapists who experience it. *Nordic Journal of Music Therapy*, 30(3), 238–260. <https://doi.org/10.1080/08098131.2020.1837211>
- Moleong, L. J. (1998). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Pfeifer, E. (2021). Logotherapy, Existential Analysis, Music Therapy: Theory and Practice of Meaning-Oriented Music Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 72(101730), 1–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101730>
- Rahmawati, H. K. (2022). PENGEMBANGAN DIRI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS MELALUI PENDEKATAN KONSELING MULTIKULTURAL. In *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* (Vol. 3, Issue 2, pp. 389–397). LP2M Institut Agama Islam Al-Khairat. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.152>
- Sandlin, J. A. (2007). Netnography as a consumer education research tool. *International Journal of Consumer Studies*, 31(3), 288–294.
- Seabrook, D. (2019). Toward a radical practice: A recuperative critique of improvisation in music therapy using intersectional feminist theory. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.002>
- Shirsat, A., Jha, R. K., & Verma, P. (2023). Music Therapy in the Treatment of Dementia: A Review Article. *Cureus*, 15(3), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.36954>
- Sinaga, F. S. S., & Sinaga, S. S. (2021). Musical Facts and Sustainability of Trunthung Music in Eco-cultural Studies. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 21(2), 278–289.
- Situmorang, D. D. B., Fretes, D. de, Listiowati, N., Chusna, P. A., Retnosasi, N., Rijal, J., Dirdjo, M. M., Cekarizkika, A. N. I., Kusuma, F., Fatmiludya, Z., Tyasrinestu, F., TAVINI, T., Najla, A. N., Fiana, D. N., Cahyani, A., Alfionita, E. N., Alaidah, F. W., Islam, M. A., Sudirman, S. A., ... Andaryani, E. T. (2018). Psikologi Persepsi Visual Pada Iklan Zilinggo Edisi Siapasihlo Pada Media Televisi. *Jurnal Kajian Seni*, 1(1), 109–115. <https://doi.org/10.21043/thufula.v3i1.4663>
- Supradewi, R. (2010). Otak, Musik, dan Proses Belajar. *Buletin Psikologi*, 18(2).
- Syawal, H., & Helaluddin, H. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud Dan Implikasinya Dalam Pendidikan. Retrieved from Research Gate Website: <https://www.researchgate.net>

- Net/Publication/323535054\_Psikoanalisis\_Sigmund\_Freud\_dan\_Implikasinya\_dalam\_Pendidikan. Review, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>*
- Wei, L. (2020). “Passive” and “Active”: Discussing Two Modes of Traditional Art Education Based on Chinese Art Concept. In *Proceedings of the International Conference on Mental Health and Humanities Education (ICMHHE 2020)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200425.038>
- Witte, M. de, Pinho, A. da S., Stams, G.-J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & Hooren, S. van. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology*
- Yang, X. (2022). Promoting Effect of Traditional Classical Music on the Treatment of Psychological Anxiety Symptoms. *Psychiatria Danubina, 34*(Suppl. 1), 26–888. <https://hrcak.srce.hr/file/401095>
- Yanti, D. A., Sitepu, A. L., Sitepu, K., & ... (2020). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M. Ildrem Medan Tahun .... *Dan Fisioterapi (Jkf)*.