

Pengaruh *Self Selected Individual Music Therapy* (SeLIMuT) terhadap Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan UNRIYO

The Effect of Self-Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) on The Level of Depression in UNRIYO Nursing Students

Luqman Faatih Al Din^{1*}, Adi Sucipto², Akbar Satria Fitriawan³

^{1,2,3} Universitas Respati Yogyakarta

*¹luqmanfatih01@gmail.com, ²adisucipto@respati.ac.id, ³akbarsatria@respati.ac.id

Abstrak

Lingkungan akademik adalah lingkungan yang penuh stresor, penelitian yang dilakukan Syafitri 2019 di Universitas Respati Yogyakarta menunjukkan mahasiswa kesehatan rentan mengalami depresi. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa 34,9% mahasiswa kesehatan mengalami depresi dan 4,4% sisanya mengalami masalah lain. Mengetahui pengaruh SeLIMuT dan mengetahui perbedaan tingkat depresi sebelum-setelah diberikan SeLIMuT. Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif *Quasy Experiment design two group pre-posttest with control design* dengan cara memberikan pre-posttest menggunakan instrumen DASS 42 dengan jumlah sampel mencapai 76 sampel. Hasil: Hasil pretest kelompok intervensi tingkat depresi ringan sebanyak 17 (44,7%) responden dan Hasil posttest menunjukkan penurunan menjadi normal sebanyak 26 (60,5%) responden. Hasil pretest kelompok kontrol tingkat depresi sedang sebanyak 16 (42,1%) responden dan Hasil posttest menunjukkan tingkat depresi sedang sebanyak 14 (38,8%) responden. Terdapat pengaruh SeLIMuT terhadap tingkat depresi mahasiswa ($p=0,001$). Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian SeLIMuT terhadap tingkat depresi dan terdapat perbedaan tingkat depresi sebelum-setelah pemberian SeLIMuT.

Kata kunci: Depresi; SeLIMuT; Pretest; Posttest

Abstract

Background: The academic environment is an environment full of stressors, research conducted by Syafitri 2019 at Universitas Respati Yogyakarta shows that health students are vulnerable to depression. The study revealed that 34.9% of health students had depression and the remaining 4.4% experienced other problems. Knowing the effect of SeLIMuT and knowing the difference in depression levels before-after being given SeLIMuT. Research Method: Quantitative research Quasy Experiment design two groups pre-posttest with control design by providing pre-posttest using DASS 42 instrument with a total of 76 samples. Results: Pretest results of the intervention group on the level of mild depression were 17 (44.7%) respondents and posttest results showed a decrease to normal by 26 (60.5%) respondents. The pretest results of the control group of moderate depression level were 16 (42.1%) respondents and the posttest results showed a moderate level of depression as many as 14 (38.8%) respondents. There was an effect of SeLIMuT on student depression levels ($p = 0.001$). Conclusion: There is an effect of SeLIMuT administration on depression levels and there are differences in depression levels before-after SeLIMuT administration.

Keywords: Depression; SeLIMuT; Pretest; Posttest

1. PENDAHULUAN

Depresi merupakan suatu tekanan psikologis yang biasanya sering terjadi ditandai dengan perasaan cemas atau sedih, biasanya emosi ini berlalu cepat dalam beberapa hari. Depresi dapat

menyerang berbagai gender maupun usia. Pada kasus yang sering terjadi rata-rata perasaan penderitaanya dipengaruhi oleh perasaan yang sangat emosional, pesimistis terhadap masa depan yang negatif, dan kebencian terhadap diri mereka sendiri karena merasa harga diri mereka rendah. Jika depresi tidak segera ditangani akan menjadikan depresi tersebut ke fase yang lebih berat, hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti melukai diri, ancaman pembunuhan, bahkan bunuh diri (1).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2018 diperkirakan 322 juta orang didunia mengalami depresi, setara dengan 4,4% populasi manusia di dunia. Sementara itu depresi juga menjadi kontributor utama disabilitas global (7,55 dari total populasi disabilitas), menurut riset wanita rentan mengalami depresi dibandingkan pria, pada wanita 5,1% sedangkan pada pria 3,6% jauh lebih sedikit dibanding wanita. di Indonesia sendiri pada tahun 2018 Riskesdas mengungkapkan data prevalensi depresi dialami oleh rentan usia mulai dari 15 tahun keatas mencapai angka 15,6 juta penduduk atau 6,1% dari total penduduk di Indonesia dan yang mendapatkan terapi depresi hanya sekitar 9% dari total jumlah penduduk tersebut (2).

Lingkungan kampus adalah lingkungan yang penuh stresor, hasil penelitian di Universitas Respati Yogyakarta (UNRIYO) menunjukkan bahwa mahasiswa khususnya mahasiswa kesehatan rentan mengalami depresi yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologisnya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa kesehatan 34,9% mengalami depresi dan 4,4% sisanya mengalami masalah lain. Menurut penelitian, mengungkapkan bahwa tingkat depresi paling tinggi dialami oleh mahasiswa sebanyak 69,4% yang mengambil tugas akhir sebagai syarat mutlak kelulusan, hal tersebut dapat memicu masalah kesehatan psikologis seperti gangguan kecemasan, stres, dan insomnia (3).

Untuk mengatasi permasalahan depresi dalam penelitian ini penulis menggunakan metode SeLIMuT. Metode (SeLIMuT) merupakan singkatan dari Self Selected Individual Music Therapy yaitu sebuah terapi musik kombinasi yang diberikan dan dipilih sendiri oleh pendengarnya. Penulis memilih menggunakan metode (SeLIMuT) karena terapi musik ini sangatlah mudah dilakukan dan tanpa disertai dengan tambahan obat-obatan untuk proses terapinya. Penulis tertarik mengkaji tingkat depresi yang terima mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukannya terapi musik (SeLIMuT), digunakannya metode penelitian tersebut agar mahasiswa bebas menentukan jenis musik apa yang mereka pilih sehingga mereka tidak jenuh dengan musik tersebut. Hal tersebut, juga meningkatkan euphoria mahasiswa tanpa tekanan yang besar serta meningkatkan perasaan mood mahasiswa dalam menjalani perkuliahan.

2. METODE/PERANCANGAN/MATERIAL

Penelitian ini adalah Quasy Experiment dengan desain *two group prepost-test with control* design menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan instrumen DASS 42 dengan cara mengamati awal (pretest) sebelum intervensi kemudian dilakukan (posttest) setelah dilakukan pengamatan intervensi. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 76 sampel dari total 316 populasi. analisis bivariat yang digunakan adalah uji Saphiro Wilk untuk menilai normalitas distribusi data dan hasil pre-posttest tingkat depresi antara kelompok kontrol dan intervensi diuji menggunakan uji Paired sample t-test dan untuk mengetahui tingkat perbedaan kelompok kontrol-intervensi menggunakan uji Independent sample t-test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok responden			
	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis kelamin				
Laki-laki	2	5,3	2	5,3
Perempuan	36	94,7	36	94,7
Usia (Tahun)				
18 tahun	5	13,2	7	18,4
19 tahun	8	21,1	10	26,3
20 tahun	10	26,3	6	15,8
21 tahun	5	13,2	11	28,9
22 tahun	6	15,8	2	5,3
23 tahun	4	10,5	1	2,6
24 tahun			1	2,6
Angkatan (Semester)				
Semester 2	19	50,0	21	55,3
Semester 4	1	2,6	2	5,3
Semester 6	5	13,2	5	13,2
Semester 8	13	34,4	10	26,3
Kepuasan IPK				
Iya	18	47,4	18	47,4
Tidak	20	52,6	20	52,6
Riwayat Depresi				
Iya	4	10,5	4	10,5
Tidak	34	89,5	34	89,5
Merokok				
Iya	2	5,3	2	5,3
Tidak	36	94,7	36	94,7
Mengonsumsi Alkohol				
Iya	3	7,9	3	7,9
Tidak	35	92,1	35	92,1
Kesulitan Keuangan				
Iya	21	55,3	21	55,3
Tidak	17	44,7	17	44,7
Jumlah	38	100	38	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan masing-masing kelompok sebanyak 36 responden (94,7%), pada kelompok intervensi rata-rata responden berusia 20 tahun dengan total 10 responden (26,3%) dan pada kelompok kontrol paling banyak berusia 21 tahun dengan total 11 responden (28,9%), pada kelompok intervensi responden paling banyak diangkat semester 2 dengan jumlah 19 responden (50,0%) dan pada kelompok kontrol pun sama dengan 21

responden diangkatan semester 2 dengan jumlah 21 responden (21,3%), pada kelompok intervensi maupun kontrol sebanyak 20 responden (52,6%) mengatakan "Tidak" puas dengan IPK yang dicapai, sebanyak 34 responden dari masing-masing kelompok (89,5%) menyebutkan tidak memiliki riwayat depresi, 36 responden (94,7%) dari masing-masing kelompok tidak merokok, 35 responden (92,1) dari masing-masing kelompok menyatakan tidak mengonsumsi alkohol, dan sebanyak 21 responden (55,3) dari masing-masing kelompok mengatakan bahwa mereka mengalami masalah keuangan.

Tabel 2. Hasil Pre-Posttest Kelompok Intervensi

Intervensi	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tingkat Depresi				
Normal			23	60,5
Ringan	17	44,7	4	10,5
Sedang	14	36,8	9	23,7
Berat	4	10,5	1	2,6
Sangat berat	3	7,9	1	2,6
Total	38	100	38	100

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan kelompok intervensi sebelum diberikan terapi SeLiMuT (pretest) sebanyak 17 (44,7%) responden memiliki tingkat depresi ringan dan setelah diberikan terapi SeLiMuT sebanyak 23 responden (60,5%) tingkat depresinya menjadi normal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengacu pada hasil Pre-Posttest kelompok intervensi pada di tabel 2 terdapat mahasiswa keperawatan yang mengalami depresi ringan sebanyak 17 (44,7%) responden, depresi sedang 14 (35,8%) responden, depresi berat 4 (10,5%) responden, depresi sangat berat 3 (7,9%) responden. Dan setelah dilakukan terapi SeLiMuT dilakukan posttest tingkat depresi menurun sebanyak 23 (60%) responden menjadi normal, sebanyak 4 (10,5%) responden mengalami depresi ringan, sebanyak 9 (23,7) mengalami depresi sedang, depresi berat sebanyak 1 (2,6%) responden, sangat berat 1 (2,6%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat menjadi alternatif dalam menurunkan depresi pada mahasiswa, hal tersebut berdampak positif dalam perkembangan musik sebagai terapi alternatif.

Musik tidak hanya sebagai terapi psikologis terapi musik juga sebagai penyembuh dari suatu penyakit. Musik mempunyai karakter terapeutik yang bisa dikatakan dapat menyembuhkan depresi. Musik juga memberikan rangsangan ritme yang ditransfer melalui sistem pendengaran serta diolah sistem saraf dan kelenjar otak, kemudian diinterpretasikan oleh bunyi yang masuk kedalam ritme pendengaran. Dengan metabolisme yang baik, tubuh akan meningkatkan kekebalan imun yang bagus, dengan imun yang lebih baik maka tubuh akan menjadi kebal terhadap serangan penyakit (4).

Pada penelitian (5) setelah diberikan terapi musik pada pecandu narkoba menunjukkan adanya penurunan skor Depression Anxiety Stress Scale 42. Nilai median turun dari 17,00 saat pretest menjadi 7,00 saat posttest. Uji paired t-test memberikan nilai signifikan $p > 0,011$ yang artinya terdapat pengaruh terapi musik terhadap tingkat depresi pada pecandu narkoba di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong dan Rehabilitasi Berbasis Masyarakat Bumi Khatulistiwa Kalimantan Barat. Sehingga direkomendasikan menggunakan terapi musik sebagai terapi komplementer dalam mengurangi depresi.

Tabel 3. Hasil Pre-Posttest Kelompok Kontrol

Kontrol Tingkat Depresi	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Normal				
Ringan	13	34,2	14	36,8
Sedang	16	42,1	14	36,8
Berat	6	15,8	7	18,4
Sangat berat	3	7,9	3	7,9
Total	38	100	38	100

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan kelompok kontrol saat diberikan pretest sebanyak 16 (42,1%) responden mengalami depresi sedang, dan sebanyak 14 (36,8%) responden mengalami depresi ringan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengacu pada hasil pretest-posttest kelompok kontrol di tabel 3. Hasil pretest terdapat mahasiswa keperawatan yang mengalami depresi sedang sebanyak 16 (42,1%) responden, depresi ringan sebanyak 13 (34,2%) responden, depresi berat 6 (15,8%) responden, depresi sangat berat 3 (7,9%) responden. Setelah diberikan posttest menunjukkan sebanyak 14 (36,8%) responden mengalami depresi ringan, sebanyak 14 (36,8%) responden mengalami depresi sedang, sebanyak 7 (18,8%) responden mengalami depresi berat, dan sebanyak 3 (7,9%) responden mengalami depresi sangat berat.

Pemicu depresi pada mahasiswa antara lain tuntutan penyelesaian studi dan skripsi sebagaimana yang disampaikan oleh penelitian Nasution. Prevalensi depresi pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan dengan populasi pada umumnya, depresi dapat menurunkan performa akademik mahasiswa selain terbebani oleh masalah akademik ada masalah lain (6).

Pada penelitian Hasanah, ditemukan banyaknya mahasiswa keperawatan yang mengalami depresi yang disebabkan oleh tekanan dari akademik, lingkungan sosial, tuntutan keluarga, *life style* dan lain-lain. Dari penyebab depresi tersebut mahasiswa kesulitan dalam beradaptasi terhadap lingkungan akademik, merasa bosan di lingkungan akademik, tidak memahami materi perkuliahan secara optimal, bingung dengan metode pembelajaran yang diberikan (7).

Tabel 4. Uji Normalitas Data Shapiro Wilk

Kelompok	Statistik	Df	Sig. (2 tailed)
Intervensi			
Pretest	0,888	36	0,06
Posttest	0,912	36	0,10
Kontrol			
Pretest	0,933	36	0,32
Posttest	0,914	36	0,09

Berdasarkan tabel 5 dapat diartikan bahwa uji normalitas pada pre-posttest pada kelompok intervensi-kontrol menggunakan Saphiro Wilk menunjukkan ($p\text{-value} > 0,05$) yang berarti berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Paired t-test Kelompok Intervensi

Intervensi	Mean	Beda Mean	Std.Deviation	<i>p-value</i>
Pretest	16,26	7,447	6,717	0,001
Posttest	8,15		7,351	

Pada hasil uji Paired t-test pre-posttest pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi SeLIMuT didapatkan hasil 0,001 yang artinya (*p-value* 0,05) maka dinyatakan terdapat pengaruh terhadap tingkat depresi sebelum dan setelah pemberian treatment SeLIMuT terhadap kelompok intervensi.

Tabel 6. Uji Paired t-test Kelompok Kontrol

Intervensi	Mean	Beda Mean	Std.Deviation	<i>p-value</i>
Pretest	16,00		4,585	0,588
Posttest	15,68	0,135	4,742	

Pada hasil uji Paired t-test pre-posttest pada kelompok kontrol didapatkan hasil 0,588 yang artinya (*p-value* > 0,05) maka dinyatakan tidak ada pengaruh terhadap tingkat depresi pada kelompok kontrol.

Tabel 7. Uji Independent t-test setelah treatment Intervensi-Kontrol

Kelompok	Mean	Std.Deviation	<i>p-value</i>
Kontrol			1,000
Pretest	1,97	0,915	
Posttest	1,97	0,944	
Intervensi			0,001
Pretest	1,82	0,926	
Posttest	0,76	1,076	

Berdasarkan uji Independent t-test pada kelompok kontrol didapatkan hasil 1,000 yang artinya (*p-value* > 0,05) maka dinyatakan H_0 ditolak yang berarti tidak pengaruh pemberian treatment SeLIMuT dan hasil pada kelompok intervensi didapatkan hasil 0,001 (*p-value* < 0,05) diartikan bahwa terdapat pengaruh tingkat depresi setelah diberikan treatment SeLIMuT pada kelompok intervensi, dan tidak ada penurunan terhadap kelompok kontrol karena tidak diberikan terapi SeLIMuT.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengacu pada hasil Uji Independent t-test di tabel 7. menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi SeLIMuT dan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol karena tidak diberikan terapi SeLIMuT dapat disimpulkan pada uji Independent t-test pada tabel tersebut terdapat *p-value* = 0,001 (*p* < 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan/tidak diterapi SeLIMuT.

Fakta tersebut sesuai dengan konsep teori yang dikemukakan oleh Setyarini, bahwa terapi musik merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan ketidakmampuan yang dialami oleh seseorang ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkat, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental emosional dan spiritual dari setiap individu. Terapi musik adalah penggunaan musik untuk relaksasi, mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis, seperti respirasi, denyut jantung dan tekanan darah. Musik juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang meningkat pada saat stres. Musik juga merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan depresi (8).

Sedangkan pada penelitian Wulan memperkuat bahwa terapi musik berpengaruh pada tingkat depresi. Hasil Penelitian pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi musik campursari langgam jawa didapatkan rerata sebesar 9,50 dan setelah diberikan terapi musik campursari langgam jawa didapatkan rerata sebesar 6,33. Hasil Uji Independent t-test didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 \leq 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh penurunan tingkat depresi pada lansia. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pengamatan didapatkan rerata sebesar 8,72 dan setelah dilakukan pengamatan didapatkan rerata sebesar 9,50 (9).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh pemberian SeLIMuT terhadap tingkat depresi dan terdapat perbedaan tingkat depresi sebelum dan setelah pemberian SeLIMuT pada mahasiswa keperawatan. Diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dan mampu meneliti lebih lanjut terkait depresi di waktu dan tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Khawarizmi IN, Triayudi A, Sholihati ID. Inti Nusa Mandiri Diagnosa Depresi Pada Mahasiswa Menggunakan Metode. *vanva*. 2020;14(2):239–44.
- (2) Pingkan R, Berawi KN, Budiarto A, Mutiara UG. Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi. *Majority*. 2019;8(2):240–6.
- (3) Syafitri EN. Analisis Kualitatif Waras (Responsive Web to Access Fast Response for Attending Stress, Anxiety and Depression Among Students) Sebagai Sistem Pelayanan Kesehatan Mental Mahasiswa Unriyo Qualitative Analysis To Waras (Responsive Web To Access Fast Resp. 2019;
- (4) Putri, Liananda Indri. Pengaruh Terapi Musik dengan Masalah Nyeri terhadap Pasien Kanker. *Univ Sriwij*. 2019;8(5):55.
- (5) Kurnia A, Tafwidhah Y, Herman. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Skor Depresi. 2017;
- (6) Hernowo WA, Arifin A. Rancang Bangun Prototype Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Screening Test Potensi Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Semin Nas Inform Medis* [Internet]. 2019;92–7. Available from: <https://journal.uir.ac.id/snimed/article/view/13860>
- (7) Hasanah U, Fitri NL, Supardi S, PH L. Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(4):421.

- (8) Setiyarini S. Buku Panduan Terapi Musik "SeLIMut" (Self-elected Individual Music Therapy). maret 2019. Setiyarini S, editor. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan keperawatan Universitas Gadjah Mada; 2019. 41 p.
- (9) Wulan ES, Apriliyasari RW. Perubahan Intensitas Nyeri Melalui Pemberian Terapi Musik Gamelan Pada Pasien Di Intensive Care Unit (ICU) RSUD dr. Loekmonohadi Kudus. J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama. 2020;9(1):1.