

PENGENALAN 30 KOMPOSISI MUSIK KLASIK DALAM PENELITIAN TERINDEKS SCOPUS, WOS, DATA BASE COCHRANE DAN PUBMED, UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA

Arman Yurisaldi Saleh^{1*}, Dwi Arwandi Yogi Saputra¹

Fakultas Kedokteran, UPN "Veteran" Jakarta

e-mail : armanyurisaldisaleh@upnvj.ac.id

Abstrak : Beberapa komposisi musik klasik yang dikenalkan melalui penelitian ini mungkin termasuk karya-karya dari komposer terkenal seperti Chopin, Beethoven, dan Mozart. Musik klasik memiliki potensi untuk memengaruhi suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, pemahaman tentang komposisi-komposisi ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan emosional selama masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengenalkan 30 komposisi musik klasik kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran sebagai upaya pencegahan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan mahasiswa kedokteran mengenai penggunaan musik klasik dalam mencegah depresi. Melalui pemahaman yang mendalam tentang komposisi musik klasik yang telah diteliti dan terbukti memiliki manfaat dalam mengurangi resiko depresi, diharapkan mahasiswa kedokteran dapat mengaplikasikan pemahaman ini dalam kehidupan sehari-hari serta menyebarkan pengetahuan tersebut kepada orang lain. Dalam pengabdian kepada masyarakat, penulis merangkum hasil-hasil penelitian terkini yang terdapat dalam jurnal-jurnal terindeks seperti Scopus, Web of Science (WOS), database Cochrane, dan PubMed.

Kata Kunci : Depresi, Komposisi, Musik Klasik

1. Pendahuluan

Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, tidak berharga, atau tidak berdaya yang berlangsung selama beberapa minggu atau lebih. Depresi dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta kinerja akademik dan sosial. Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama di masa pandemi COVID-19. Menurut data dari Kementerian

Kesehatan RI, prevalensi depresi pada mahasiswa di Indonesia mencapai 21,4% pada tahun 2018(1). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa adalah stres akademik, yaitu tekanan atau tantangan yang timbul dari tuntutan belajar, penilaian, dan harapan. Stres akademik dapat memicu respon fisiologis dan psikologis yang negatif, seperti kecemasan, ketakutan, frustrasi, marah, atau putus asa. Stres akademik juga dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti memori, konsentrasi, perhatian, atau pemecahan(2). Untuk mencegah atau mengatasi depresi akibat stres akademik, mahasiswa perlu melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan adalah mendengarkan musik klasik. Musik klasik adalah jenis musik yang berasal dari tradisi Barat dan berkembang sejak abad ke-11 hingga sekarang. Musik klasik memiliki karakteristik yang berbeda dengan jenis musik lainnya, seperti harmoni, melodi, ritme, tempo, dinamika, instrumen, atau gaya. Berdasarkan manfaat-manfaat tersebut, maka tujuan dari acara pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengenalkan 30 komposisi musik klasik yang telah diteliti dalam penelitian terindeks Scopus, WOS, Data Base Cochrane dan Pubmed kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat mendapatkan informasi yang valid dan ilmiah tentang manfaat musik klasik untuk mencegah depresi. Selain itu, mahasiswa juga dapat menambah wawasan dan apresiasi mereka terhadap seni musik klasik. Komposisi musik klasik memainkan peran penting dalam mencegah depresi. Musik klasik dikenal karena kualitasnya yang menenangkan dan relaksasi yang dihidirkannya. Komposisi ini melibatkan penggunaan instrumen orkestra seperti piano, biola, dan seruling. Melodi dan ritme yang halus dalam musik klasik memiliki efek positif pada suasana hati dan keadaan emosional seseorang. Pengalaman mendengarkan musik klasik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan mood dan kualitas tidur seseorang. Oleh karena itu, penelitian tentang komposisi musik klasik untuk mencegah depresi sangat penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu.

Musik klasik adalah jenis musik yang berasal dari masa klasik, yaitu antara abad ke-18 dan ke-19. Gaya musik ini dipengaruhi oleh para komponis terkenal seperti Mozart, Beethoven, dan Bach. Musik klasik biasanya ditandai dengan melodi yang indah dan kompleks, harmoni yang teratur, dan penggunaan instrumen orkestra. Komposisi musik klasik sering kali ditulis dalam bentuk simfoni, sonata, atau konser. Musik klasik juga

memiliki ciri khas yang berbeda dengan genre musik lainnya, seperti rock atau pop. Hal ini membuat musik klasik menjadi pilihan yang populer dalam konteks terapi musik dan meningkatkan kesejahteraan mental. Manfaat musik klasik dalam mencegah depresi sangat signifikan. Terapi musik klasik telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Musik klasik membantu menjaga keseimbangan emosi, mengurangi tegangan otot, dan meningkatkan suasana hati positif. Mendengarkan musik klasik juga dapat merangsang produksi hormon endorfin yang membuat seseorang merasa lebih bahagia dan rileks. Musik klasik menjadi media yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan kemungkinan memicu memori yang menyenangkan. Dalam konteks ini, musik klasik dapat menjadi alat preventif yang efektif dalam mencegah depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam acara ini meliputi pengumpulan data dari jurnal-jurnal terindeks seperti Scopus, Web of Science, PubMed, dan Cochrane yang memuat penelitian terkait penggunaan musik klasik dalam mencegah depresi. Data tersebut akan digunakan sebagai acuan dalam pembahasan acara serta sebagai dasar penyebaran informasi kepada mahasiswa kedokteran. Selain itu, metode penelitian juga mencakup penyusunan materi presentasi yang disampaikan oleh Dr. Arman Yurisaldi Saleh, sang penulis buku "Otak Sehat dengan Musik Klasik" yang menjadi acuan utama dalam acara ini. Pelaksanaan ini dilakukan dengan metode edukasi dalam bentuk pemberian informasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran tentang 30 komposisi musik klasik, Metode edukasi diberikan dalam bentuk pemutaran 30 komposisi musik klasik secara hybrid yaitu online dan offline, Tim PKM terdiri dari 2 orang dosen, Dosen dari tim pkm ini memiliki pengalaman dalam menyusun buku yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan ini. Buku "Otak Sehat dengan Musik Klasik" mengulas secara mendalam konsep dan manfaat musik klasik bagi kesehatan otak. Buku ini menjelaskan bagaimana musik klasik dapat mempengaruhi suasana hati, konsentrasi, dan fungsi otak lainnya(3). Pembaca juga akan diberikan panduan dalam memilih komposisi musik klasik yang tepat untuk mencapai manfaat yang diinginkan. Selain itu, buku ini juga memberikan informasi lengkap mengenai penelitian-penelitian terkait yang telah dilakukan untuk mendukung klaim dan rekomendasi dalam buku ini. Tim PKM memandu mahasiswa dalam menentukan komposisi yang sesuai dengan mahasiswa. Teknik pengumpulan data kegiatan PKM ini menggunakan voting

dalam bentuk Vote, untuk mengetahui minat yang sesuai dengan mahasiswa. Selain menggunakan voting, tim PKM melakukan diskusi secara lisan dan observasi untuk mengetahui alasan mahasiswa memilih 30 komposisi tersebut.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan PKM ini diselenggarakan secara *Hybrid Offline* dan *Online* ini berlangsung pada hari Sabtu, tanggal 11 Mei 2024 di lantai 4 Gedung Cipto FK UPN Veteran Jakarta. Dalam acara tersebut, mahasiswa kedokteran dapat mengikuti secara langsung di tempat atau melalui platform online. Acara ini dihadiri oleh 84 mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta yang sedang menempuh pendidikan kedokteran. Para peserta acara berasal dari berbagai tingkatan angkatan. Peserta acara ini akan mendapatkan kesempatan untuk meningkatkan wawasannya mengenai musik klasik dan manfaatnya dalam mencegah depresi.



Gambar : Pelaksanaan PKM diselenggarakan secara Hybrid Offline dan Online

Sumber : Pribadi

Dalam acara PKM Hybrid Offline dan Online ini, para peserta akan diajak untuk mengenali 30 komposisi musik klasik yang telah diteliti dalam jurnal terindeks Scopus, Web of Science, PubMed, dan Cochrane(4-26). Selain itu, mereka juga akan mendapatkan penjelasan tentang manfaat musik klasik dalam mencegah depresi. Para peserta akan diberikan pengetahuan yang mendalam mengenai karya-karya musik klasik yang dapat

meningkatkan kesehatan mental. Pada kegiatan ini mahasiswa memilih beberapa komposisi musik klasik, termasuk Canon in D karya Johann Pachelbel, berdasarkan penelitian menjelaskan bahwa komposisi ini mampu untuk menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan Moonlight Sonata karya Ludwig van Beethoven. berdasarkan penelitian menjelaskan bahwa komposisi ini mampu untuk menurunkan tekanan darah dan denyut jantung pada pasien hipertensi(27).



Gambar : Mahasiswa mendiskusikan terkait dengan Canon in D terutama pada tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa

Sumber : Pribadi

Teknik Pemutaran lagu pada Kegiatan dilakukan secara daring (online) melalui platform video konferensi atau media sosial. Mahasiswa melakukan diskusi terkait dengan komposisi tersebut kepada peserta dengan menjelaskan latar belakang, karakteristik, dan pengaruh komposisi tersebut. Peserta dapat bertanya, berdiskusi, dan berbagi pengalaman terkait musik klasik.

4. Kesimpulan

Kegiatan PKM ini berhasil memperkenalkan komposisi musik klasik kepada mahasiswa tentang manfaat yang sudah dibuktikan dalam penelitian yang terindeks scopus, WOS, Data base Cochrane dan Pubmed selain itu pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat mampu untuk meningkatkan pemahaman serta apresiasi terhadap musik tersebut. TIM PKM memberikan pengetahuan kepada mahasiswa khususnya Fakultas Kedokteran tentang studi ilmiah yang berhubungan dengan kesehatan mental. Hasil yang diperoleh

dari hasil vote adalah mahasiswa setuju bahwa musik klasik mampu untuk meredakan emosional tingkat stress. Selain itu pelaksanaan pelatihan telah memberikan peningkatan pengetahuan mahasiswa terhadap upaya pencegahan dan penanggulangan depresi melalui komposisi musik klasik.

5. Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa dan seluruh pihak terkait yang telah memberikan dukungan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.
- Misra R, McKean M. College students'academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of health studies*. 2000;16:41-51.
- Saleh AY. *Otak Sehat dengan Musik Klasik*: Mata Aksara Publishing; 2024.
- Bulfone T, Quattrin R, Zanotti R, Regattin L, Brusaferrero S. Effectiveness of music therapy for anxiety reduction in women with breast cancer in chemotherapy treatment. *Holistic nursing practice*. 2009;23(4):238-42.
- Chang MY, Chen CH, Huang KF. Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of clinical nursing*. 2008;17(19):2580-7.
- Chang YS, Chu H, Yang CY, Tsai JC, Chung MH, Liao YM, et al. The efficacy of music therapy for people with dementia: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of clinical nursing*. 2015;24(23-24):3425-40.
- Chiu LP, Tung HH, Lin KC, Lai YW, Chiu YC, Chen SS, et al. Effectiveness of stress management in patients undergoing transrectal ultrasound-guided biopsy of the prostate. Patient preference and adherence. 2016;10:147-52.
- Fukui H, Toyoshima K. Music facilitate the neurogenesis, regeneration and repair of neurons. *Medical hypotheses*. 2008;71(5):765-9.
- Hsu WC, Lai HL. Effects of music on major depression in psychiatric inpatients. *Archives of psychiatric nursing*. 2004;18(5):193-9.

- Jausovec N, Habe K. The "Mozart effect": an electroencephalographic analysis employing the methods of induced event-related desynchronization/synchronization and event-related coherence. *Brain topography*. 2003;16(2):73-84.
- Keith DR, Russell K, Weaver BS. The effects of music listening on inconsolable crying in premature infants. *Journal of music therapy*. 2009;46(3):191-203.
- Khalfa S, Bella SD, Roy M, Peretz I, Lupien SJ. Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2003;999:374-6.
- Kim YK, Kim SM, Myoung H. Musical intervention reduces patients' anxiety in surgical extraction of an impacted mandibular third molar. *Journal of oral and maxillofacial surgery : official journal of the American Association of Oral and Maxillofacial Surgeons*. 2011;69(4):1036-45.
- Lee YS, Heo W, Nam J, Jeung YH, Bae J. The combination of ionizing radiation and proteasomal inhibition by bortezomib enhances the expression of NKG2D ligands in multiple myeloma cells. *Journal of radiation research*. 2018;59(3):245-52.
- Lin Y, Chu H, Yang CY, Chen CH, Chen SG, Chang HJ, et al. Effectiveness of group music intervention against agitated behavior in elderly persons with dementia. *International journal of geriatric psychiatry*. 2011;26(7):670-8.
- Mammarella N. Commentary: Emotion effects on implicit and explicit musical memory in normal aging. *Frontiers in psychology*. 2017;8:2208.
- Moussard A, Bigand E, Belleville S, Peretz I. Music as a mnemonic to learn gesture sequences in normal aging and Alzheimer's disease. *Frontiers in human neuroscience*. 2014;8:294.
- Nilsson U. The anxiety- and pain-reducing effects of music interventions: a systematic review. *AORN journal*. 2008;87(4):780-807.
- Rauscher FH, Shaw GL, Ky KN. Music and spatial task performance. *Nature*. 1993;365(6447):611.
- Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S, Forsblom A, Soinila S, Mikkonen M, et al. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain : a journal of neurology*. 2008;131(Pt 3):866-76.

- Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S, Numminen A, Kurki M, Johnson JK, et al. Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *The Gerontologist*. 2014;54(4):634-50.
- Sung HC, Chang AM, Abbey J. The effects of preferred music on agitation of older people with dementia in Taiwan. *International journal of geriatric psychiatry*. 2006;21(10):999-1000.
- Thompson GA, McFerran KS, Gold C. Family-centred music therapy to promote social engagement in young children with severe autism spectrum disorder: a randomized controlled study. *Child: care, health and development*. 2014;40(6):840-52.
- Trappe H-J. The effects of music on the cardiovascular system and cardiovascular health. *Heart*. 2010;96(23):1868.
- Ulrich G, Houtmans T, Gold C. The additional therapeutic effect of group music therapy for schizophrenic patients: a randomized study. *Acta psychiatrica Scandinavica*. 2007;116(5):362-70.
- Chen IP, Lin Z-X, Tsai C-G. A felt-emotion-based corpora of music emotions. Taiwan: Taiwanese Psychological Assn; 2013. p. 571-99.
- Lee HP, Liu YC, Lin MF. [Effects of Different Genres of Music on the Psycho-Physiological Responses of Undergraduates]. *Hu li za zhi The journal of nursing*. 2016;63(6):77-88.