

# Sejarah Perkembangan Aplikasi Terapi Muzik Dalam Rawatan Kesihatan Mental

## *A History of Development of Music Therapy Application in Mental Health Treatment*

Siti Nur Adilah Awang<sup>1</sup>, Roziyah Sidik @ Mat Sidek<sup>1</sup>, Ermy Azziaty Rozali<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Institut Islam Hadhari, Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor, Malaysia

### *Progres Artikel*

Diterima: 30 November 2021

Disemak: 30 November 2021

Diterbit: 30 November 2021

\*Perhubungan Penulis:  
Siti Nur Adilah Awang, Institut  
Islam Hadhari, Universiti  
Kebangsaan Malaysia,  
Selangor, Malaysia;  
Email:  
P110085@siswa.ukm.edu.my

**Abstrak:** Umum mengetahui bahawa kesihatan mental merupakan komponen asas bagi memenuhi tuntutan seharian dalam suasana yang aman dan sejahtera. Namun saban hari, individu yang menghadapi masalah kesihatan mental semakin meningkat sehingga ianya memerlukan beberapa kaedah rawatan yang tersendiri. Terapi melalui alunan muzik telah dikenalpasti mempunyai manfaat terapeutik terhadap mental manusia, bahkan mampu menambahkan baik tahap kesihatan dan kualiti kehidupan seseorang individu. Justeru, kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk mengkaji latar belakang dan sejarah perkembangan terapi muzik di samping turut meninjau tahap keberkesanan aplikasi terapi muzik dalam rawatan kesihatan mental. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif dengan pendekatan reka bentuk kajian sejarah dan analisis kandungan. Maklumat dan data dalam kajian ini dikumpul dari pelbagai sumber berautoriti seperti buku, jurnal, tesis dan seterusnya dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik teks serta deduktif. Hasil kajian mendapati bahawa disiplin terapi muzik yang diperkenalkan dalam perubatan moden oleh tamadun Barat pada hari ini telahpun sinonim dalam budaya masyarakat primitif tamadun-tamadun silam, tamadun Greek dan Rom malahan turut digunakan secara meluas dalam perubatan tamadun Islam sekitar abad pertengahan. Kajian-kajian terhadap tahap keberkesanan aplikasi muzik yang telah dijalankan dalam konteks rawatan kesihatan mental juga menunjukkan tindak balas positif dan perubahan signifikan daripada para responden.

**Kata kunci:** muzik, rawatan kesihatan mental, terapi muzik

**Abstract:** In general, mental health is an essentials component of meeting daily demands in a peaceful and harmony environment. However, individuals suffering from mental health problems are increasing day by day so that they need some special treatment methods. Therapy through music has been identified to have therapeutic benefits on the human mind, even able to improve individual's health and quality of life. Thus, this study was conducted to examine the historical development of music therapy and further analyze level of effectiveness of the application of music therapy in mental health treatment. This study relies on qualitative methodological approach by using historical research design and content analysis. The information and data are collected from various sources such as books, journals, thesis and later analyzed using thematic analysis of text method and deductive approach. This study finds that the discipline of music therapy not only introduced in modern medicine by Western civilization today, but has been synonymous in the culture of primitive societies of ancient civilizations, Greek and Roman civilizations and even widely used in Islamic medicine around the Middle Ages. Studies on the level of effectiveness of music applications that have been conducted in the context of mental health treatment also showed positive responses and significant changes from the respondents.

**Keywords:** music, mental health treatment, music therapy

## Pengenalan

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menakrifkan kesihatan mental sebagai suatu keadaan kesejahteraan yang dicapai apabila seseorang individu menyedari akan kebolehan mereka sendiri, dapat menghadapi tekanan dalam kehidupan seharian dengan baik, boleh bekerja secara produktif serta mampu menyumbang kepada komuniti dan masyarakat sekeliling (Mohd Nasir et al., 2015). Videbeck (2020) pula berpendapat, kesihatan mental adalah kesejahteraan keadaan dari sudut emosi, psikologi, dan sosial yang dibuktikan melalui hubungan interpersonal yang memuaskan, tingkah laku yang berkesan, konsep diri positif dan kestabilan emosi. Di Malaysia, Dasar Kesihatan Mental Malaysia telah menggariskan bahawa kesihatan mental adalah merujuk kepada tahap keupayaan individu, kumpulan dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi menjana kesejahteraan dan fungsi yang optima, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan yang seiring dengan keadilan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012). Namun sebaliknya, jika seseorang individu mempunyai masalah sama ada dalam hubungan interaksi dengan diri sendiri mahupun persekitaran kumpulan sosial, tahap kesihatan mentalnya berkemungkinan boleh terganggu dan lemah sehingga menyebabkan perubahan daripada aspek kognitif, emosi mahupun sosialnya dikenali dengan masalah kesihatan mental atau penyakit mental (Rose Fazilah & Haris, 2015).

Jika ditinjau realiti isu kesihatan mental pada hari ini, didapati bahawa kesihatan mental merupakan antara masalah serius dan membimbangkan yang saban hari semakin menular dalam kalangan penduduk dunia termasuklah Malaysia. Buktinya, statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2019 menunjukkan bahawa hampir setengah juta (2.3%) daripada rakyat di negara ini didapati mengalami masalah kesihatan mental terutamanya simptom tekanan dan kemurungan (Suraya, 2020). Tambahan pula, pandemik Covid-19 yang kini melanda dunia juga turut berisiko memberikan kesan psikologi yang ketara kepada penduduk sekaligus meningkatkan krisis kesihatan mental secara global (Otu et al., 2020). Menurut Abdul Rashid et al. (2020), norma baharu yang berlaku susulan situasi pandemik ini seperti bekerja dari rumah, kurangnya aktiviti sosial dengan saudara mara bahkan isu kehilangan kerja serta sumber pendapatan terjejas berpotensi menjadi penyumbang besar kepada masalah kesihatan mental dan psikologi meliputi rasa takut, cemas, tertekan, bimbang serta kemurungan. Justeru, tumpuan kepada pencegahan

dan perawatan masalah kesihatan mental wajar diberikan perhatian dan penekanan serius bagi membolehkan ianya ditangani secara kolektif dan mampu diakses oleh semua pihak.

Secara umumnya, masalah kesihatan mental mempunyai kaedah rawatannya yang tersendiri. Menurut Mohd Nasir (2016), kaedah yang sering digunakan dalam perkhidmatan psikiatri atau rawatan kesihatan mental adalah melalui pengambilan ubat-ubatan (*pharmacotherapy*), penggunaan arus elektrik (*electro convulsive therapy*), psikoterapi serta psikoanalisis. Terdapat juga pelbagai terapi yang digunakan di dalam kaunseling contohnya seperti terapi berpusatkan klien, terapi tingkah laku, terapi kognitif, terapi kelompok, terapi keluarga dan terapibiologi. Sementara itu, dapatan kajian yang dilakukan oleh (Atiyah & Siti Maryam, 2018; Hsu & Lai, 2004; Osmanoglu & Yilmaz, 2019; Torres et al., 2016) mendedahkan bahawa pengaruh gelombang ritma dan alunan muzik turut mampu dijadikan terapi alternatif kepada masalah kesihatan mental. Dalam hal ini, Osmanoglu dan Yilmaz (2019) berpandangan bahawa muzik yang didengari oleh pesakit mental akan memberikan pengaruh positif kepada jiwa dan emosi lantas menyuburkan rasa ketenangan, mengurangkan rasa berkecamuk dan kegelisahan sekaligus menambahbaik kesihatan fizikal serta kualiti kehidupan. Oleh itu, kajian ini akan mengupas dengan lebih mendalam berkenaan latar belakang dan sejarah perkembangan terapi muzik sekaligus meninjau tahap keberkesanan aplikasi terapi muzik khususnya dalam konteks rawatan masalah kesihatan mental melalui kajian-kajian lepas.

## Definisi Istilah dan Manfaat Terapi Muzik

Tidak dapat dinafikan, kebanyakan daripada kita menggunakan muzik dalam kehidupan sehari-hari sebagai wadah bagi mendapatkan hiburan serta mencari ketenangan jiwa. Namun, penggunaan muzik sebagai terapi alternatif terhadap kesihatan manusia masih kurang diketahui umum. Sebelum memerihalkan mengenai istilah terapi muzik serta manfaatnya, penulis terlebih dahulu meninjau maksud bagi istilah muzik dan terapi itu sendiri. Menurut Kamus Dewan (2010), terapi membawa maksud rawatan bagi sesuatu penyakit sama ada fizikal atau mental yang dijalankan melalui proses pemulihan tanpa penggunaan ubat-ubatan mahupun pembedahan. Sementara muzik pula adalah cabang seni dan sains yang menggabungkan nada vokal atau bunyi instrumen melalui pelbagai melodi, harmoni serta irama dalam cara untuk didengari oleh telinga (Goyal et al., 2012; Nurhanis Izzati et al., 2013). Muzik juga dianggap sebagai irama atau bunyi-bunyian indah dan menyenangkan yang terbentuk daripada gubahan bunyi

merangkumi bunyi instrumen, suara manusia dan juga bunyi alam (Mohd Jailani et al., 2019).

Terapi muzik mempunyai disiplin ilmu dan takrifannya yang tersendiri. Johnston dan Davis (1996) menakrifkan terapi muzik sebagai salah satu cabang sains tingkah laku yang berhubungkait dengan penggunaan muzik tertentu untuk menghasilkan perubahan dari segi tingkah laku, emosi dan juga fisiologi individu. Ia juga turut dianggap sebagai penggunaan bunyi-bunyian dan irama muzik secara teratur oleh ahli terapi untuk membantu dan mengekalkan keseimbangan dan kesihatan fizikal, mental, sosial dan emosi penerima rawatan (Duffy & Fuller 2000). Menurut *World Federation of Music Therapy* (WFMT) (2011), terapi muzik adalah penggunaan muzik dan elemennya secara profesional yang bertindak sebagai intervensi dalam bidang perubatan, pendidikan, dan persekitaran sosial sama ada kepada individu, keluarga, mahupun komuniti dalam usaha mengoptimumkan kualiti kehidupan, meningkatkan fizikal, sosial, komunikatif, emosi, intelektual dan kesihatan dan kesejahteraan rohani. Manakala, *The American Music Therapy Association* (AMTA) pula mendefinisikan terapi muzik sebagai intervensi muzik yang berasaskan klinikal dan pembuktian oleh seorang profesional berkelayakan untuk mencapai matlamat dalam hubungan terapeutik seseorang pesakit (*American Music Therapy Association*, 2015).

Beberapa manfaat terapi muzik terhadap rawatan kesihatan mental sudahpun dikenalpasti. Antaranya menurut kajian Hsu dan Lai (2004), terapi muzik merupakan salah satu terapi bukan farmakologi yang dikesan mampu meningkatkan interaksi badan dengan otak individu bahkan juga dilihat mampu menambahbaik tahap kemurungan. Dewi (2015) pula berpendapat, terapi muzik berpotensi untuk menyeimbangkan dan melambatkan gelombang otak yang mana kesannya akan memberikan perasaan santai, tenang dan aman. Justeru, muzik dianggap sebagai terapi yang berkesan dalam menurunkan tekanan, meningkatkan tahap relaksasi bahkan dalam konteks yang lebih luas mampu memperbaiki kualiti kehidupan seseorang. Kajian (Eren, 2014; Goyal et al., 2012; Osmanoglu & Yilmaz, 2019; Sabry & Vohra, 2013) turut mendapati beberapa jenis penyakit mental yang boleh dirawat menggunakan terapi muzik seperti depresi atau tekanan perasaan, gangguan perhatian, insomnia, hiperaktif, kegelisahan, skizofrenia, dementia, dan juga gangguan pembelajaran. Bukan itu sahaja, menggunakan aplikasi terapi muzik turut dapat mengurangkan pengambilan ubat penenang seperti ubat anti-depresi yang hanya akan memberi kelegaan yang bersifat sementara malahan boleh mengundang kesan sampingan (Hsu & Lai, 2004). Tambah Mohd Jailani (2019), jika

terapi muzik diaplikasikan, kos rawatan juga dapat dikurangkan di samping turut memberikan aura ketenangan bukan sahaja kepada para pesakit malahan juga kepada doktor dan ahli terapi yang merawat.

Dalam proses pelaksanaan terapi muzik, jenis dan nada muzik yang digunakan merupakan elemen utama yang perlu dititikberatkan bagi memberikan kesan ketenangan optimum kepada pesakit yang dirawat. Mohd Jailani et al. (2020) berpandangan, nada muzik yang rendah dan lembut akan menghasilkan perasaan tenang, aman, simpati dan juga empati manakala nada muzik yang tinggi dan rancak pula sesuai bagi merangsang semangat patriotik, keberanian dan juga agresif. Justeru, jenis dan nada muzik yang rendah dan lembut adalah lebih signifikan untuk diaplikasikan dalam rawatan terapi muzik berbanding muzik yang rancak. Jika dilihat dari perspektif Islam, amalan harian seperti zikir, munajat, laungan azan serta alunan ayat suci al-Quran juga dianggap sebagai sebahagian daripada terapi muzik yang bukan sahaja memberi kedamaian dan ketenangan jiwa bahkan juga sebagai jalan penghubung bagi mendekati diri kepada Allah SWT. Dengan adanya hubungan yang dekat dengan Allah SWT, sudah pasti rasa berkecamuk dalam diri seseorang itu dapat dikurangkan serta mampu menguruskan tekanan dengan baik sekaligus dapat menzahirkan ketenangan dalam setiap perilakunya (Khan et al., 2010; Mohd Jailani et al., 2020; Zulfa Izza et al., 2018).

## **Sejarah Perkembangan Terapi Muzik Dalam Rawatan Kesihatan Mental**

Sejarah telah membuktikan bahawa disiplin terapi muzik yang wujud dalam perubatan moden harini adalah merupakan kesinambungan daripada amalan terapi muzik dalam tamadun-tamadun terdahulu. Bagi meninjau perkara tersebut, penulis akan meneliti dan mengklasifikasikan sejarah perkembangan kepada tiga tempoh masa iaitu terapi muzik dalam tamadun-tamadun silam, terapi muzik era abad pertengahan dan juga terapi muzik era perubatan moden sebagaimana berikut;

### *Terapi Muzik dalam Tamadun-Tamadun Silam*

Secara umumnya, masyarakat primitif dalam tamadun-tamadun silam mempunyai kepercayaan yang kuat terhadap makna ajaib dan mistik yang terdapat pada muzik. Justeru, tidak hairanlah muzik amat disonim dalam budaya kehidupan seharian dan digunakan bagi tujuan rawatan dan ritual penyembuhan seperti penyakit kronik dan psikosomatik serta gangguan psikiatri (Dobrzynska et al., 2006). Elefant (1984) berpendapat, antara tamadun silam yang terawal menggunakan terapi muzik adalah masyarakat Bani Israel Kuno zaman Mesir Purba. Hal ini dapat dibuktikan menerusi penemuan

lakaran alatan muzik pada duit syiling yang tercatat di dalam Kitab Perjanjian Lama seperti *nevel, kinnor, trumpet, tof, shofar, halil, menaneim, meziltayim*. Di samping lakaran tersebut, Kitab Perjanjian Lama turut menukilkan kisah rawatan terapi muzik bagi penyakit mental melankolia yang dihadapi oleh Raja Saul (1020-1000SM) menggunakan alat muzik jenis lyre (kinnor) oleh David (Shilaoh, 2017). Menurut Mohd Jailani (2019), Raja Saul berjaya disembuhkan dan kisah tersebut turut dijadikan lukisan dan kemudiannya diabadikan pada dinding makan di Thebes (bandar Mesir purba terletak di timur Sungai Nil).

Pemahaman terhadap terapi muzik dalam rawatan kesihatan mental dilihat semakin berkembang dalam tamadun Greek dengan adanya pengasasan teori dari tokoh-tokoh falsafah. Antaranya, Plato menganggap mempelajari seni muzik akan membantu mengekalkan keseimbangan minda dan tubuh badan sekaligus mengurangkan kecederungan individu bagi mendapatkan penyakit fizikal mahupun mental. Aristotle pula beranggapan bahawa muzik mampu memberikan ketentangan dan kedamaian ke atas jiwa pendengar melalui alunan nada dan ritma. Di samping itu, Phythagoras yang juga dianggap sebagai 'bapa' teori muzik juga mempercayai bahawa muzik mempengaruhi kesihatan individu, malahan turut menyarankan agar alunan muzik diperdengarkan setiap hari (Elefant, 1984). Mengulas mengenai teori Pythagoras, Mohd Jailani (2019) turut mengemukakan saranan Pythagoras agar memperdengarkan alunan muzik ke atas seseorang yang sedang dilanda kekecewaan dan panas baran. Pythagoras pernah mengaplikasikan terapi muzik secara praktikal kepada seorang pemuda yang mabuk daripada Taormina (terletak dalam daerah Sicily) agar ia kembali waras dan tenang. Begitu juga dengan Thales yang dikatakan telah menyembuhkan wabak di Sparta dengan menggunakan terapi muzik (Hurley, 2008).

Sama seperti tamadun Greek, tamadun Rom juga turut menjadikan muzik sebagai kaedah rawatan terutamanya bagi tujuan meredakan kesedihan, menghilangkan penyakit histeria, melegakan kesakitan akibat sengatan serangga berbisa, merawat penyakit yang disebabkan oleh mikrob dan merawat orang bisu (Mohd Jailani, 2019). Terdapat beberapa tokoh falsafah tamadun Rom yang turut sama membahaskan mengenai teori terapi muzik antaranya, Quintilian di mana beliau percaya bahawa suara manusia mampu membangkitkan perasaan tertentu dan menguatkan emosi. Begitu juga dengan Cicero turut menyarankan muzik dan lagu bagi minda di mana beliau percaya otak akan mengawali tindak tanduk badan yang lain. Sementara itu, Boethus pula membahaskan kesan muzik kepada badan minda dan jiwa, kesan kepada kanak-kanak, orang sakit dan orang yang berada dalam peperangan (Elefant, 1984). Asclepiades dan Aesculapius juga merupakan antara

tokoh falsafah yang mengaplikasikan terapi muzik secara praktikal iaitu ke atas individu yang mengalami gangguan psikologi, kecelaruan mental yang teruk serta dilanda kebimbangan dan keresahan (Mohd Jailani, 2019).

### *Terapi Muzik Era Abad Pertengahan*

Sekitar abad pertengahan, tamadun Barat di Eropah menganggap masalah kesihatan mental merupakan balasan dan hukuman dari Tuhan atau sumpahan dari roh jahat lantas menyebabkan individu yang mengalami masalah tersebut dipulaukan dari anggota masyarakat. Sementara dalam tamadun Islam, masalah kesihatan mental merupakan salah satu rahmat dari Allah SWT dan mereka yang menghadapi masalah kesihatan mental mempunyai hak dan diiktiraf sebagai anggota masyarakat yang memerlukan perlindungan dan penjagaan (Dobrzynska et al., 2006). Malahan, tamadun Islam pada ketika itu turut menyedari wujudnya nilai terapeutik melalui keindahan melodi lantas menjadikannya sebagai salah satu rawatan bagi penyakit mental. Menurut Mohd Jailani (2019), tamadun Islam mula mengembangkan konsep dan teori terapi muzik secara pesat bermula dari abad ke-9M sehingga abad ke-16M melalui usaha penterjemahan dan pencerahan terhadap karya perubatan Greek ke dalam bahasa Arab dan Syria oleh sarjana-sarjana dalam tamadun Islam (Babikian et al., 2013). Antara tokoh sarjana dalam tamadun Islam yang membincangkan mengenai rawatan teori terapi muzik adalah al-Kindī (801-870M), al-Fārābī(872-950M), al-Razī (854-932M), Ibn Sīna(980-1037M) serta sebuah kumpulan dikenali sebagai Ikhwān al-Ṣafā' (Siti Norhidayah & Roziyah, 2017).

Bukan sekadar pengembangan teori, terapi muzik yang diformulasi dalam tamadun Islam turut diaplikasikan secara intensif di institusi hospital sebagai rawatan terapi bagi pesakit-pesakit mental. Antar hospital yang dicatatkan menggunakan terapi muzik tersebut adalah Hospital Fez di Morocco, Hospital Adudi di Baghdad, Hospital al-Mansuri di Kaherah, Hospital Nuri di Damshiq, Hospital al-Arghuni di Aleppo, Hospital Gevher Nesibe dan Sekolah Perubatan Giyaseddin Keyhusrev di Kayseri, Hospital Keykavus di Sivas, Hospital Turan Malik di Divrighi, Hospital Pervane Bey di Tokat, Hospital Atabey Ferruh di Cankiri, Hospital Ali bin Pervane di Kastamonu, Hospital Amasya di Amasya, Hospital Fatih di Istanbul, Hospital Edirne Sultan Bayezid II di Edirne, Hospital Suleymaniyeh di Istanbul dan sebagainya. Dari sudut kaedah pelaksanaannya pula, beberapa kaedah telah dikenalpasti digunakan iaitu melalui penggunaan instrumen muzik serta nyanyian, laungan azan, bacaan al-Quran dan bunyi air yang dihasilkan daripada kolam pancutan. Selain digunakan di institusi hospital, terapi

muzik dalam tamadun Islam juga turut dijadikan medium untuk merangsang ingatan kepada Ilahi (zikrullah) khususnya bagi para pendukung sufisme menerusi konsert *al-sama'* (Mohd Jailani, 2019).

### *Terapi Muzik Era Moden*

Sewaktu zaman *Renaissance*, tamadun Barat mula menyedari mengenai nilai-nilai terapeutik menggunakan harmoni muzik bagi tujuan menangani wabak, mengubati penyakit gila, kemurungan serta mania, melegakan kesakitan serta memulihkan pendengaran. Pada abad ke 17M dan 18M, tamadun Barat kemudiannya menemui pengaruh penyembuhan melalui pemindahan getaran yang dihasilkan oleh muzik kepada bahagian-bahagian badan seperti kulit, otot dan sebagainya (Dobrzynska et al., 2006). Tambah Hurley (2008), dua penulisan yang terawal oleh sarjana Barat mengenai terapi muzik turut dijumpai iaitu bertajuk *Music Physically Considered* di dalam *Columbian Magazine* sekitar tahun 1789 dan juga *Remarkable Cure of a Fever by Music* di dalam majalah mingguan New York sekitar tahun 1796. Penemuan-penemuan tersebut telah membawa kepada pengasasan disiplin terapi muzik di Amerika Syarikat pada akhir abad ke18M dan abad ke19M sekaligus membolehkan kajian-kajian saintifik dijalankan secara holistik. Pada awalnya, terapi muzik Barat dikembangkan secara berdikari melalui dua aliran iaitu *American School* dan *Swedish School* dengan mengfokuskan kepada rawatan penyakit fizikal dan mental (Dobrzynska et al., 2006). Pada 1940M, doktor dan ahli terapi telah mengenalpasti beberapa kesan awal terapi muzik ke atas pesakit iaitu memberikan kesan menenangkan, atau lebih khusus menurunkan tekanan darah, yang seterusnya mengurangkan kegelisahan dan kesakitan pesakit. Terma terapi muzik kemudiannya diperkenalkan pada tahun 1950 di samping turut menerbitkan jurnal pertama terapi muzik. Dari sudut tujuan dan fungsi terapi muzik pula, ia digunakan dalam beberapa bidang utama iaitu psikiatri, psikologi, pedagogi dan pemulihan.

Disiplin terapi muzik di Barat turut mempunyai organisasinya tersendiri, antara yang terkemuka adalah *World Federation of Music Therapy* (WFMT). Organisasi ini mula diasaskan sekitar 1985 di Genoa Italy (Dobrzynska et al., 2006). Ia merupakan sebuah perbadanan bukan berorientasikan keuntungan yang beroperasi di bawah undang-undang negeri North Carolina, Amerika Syarikat. Matlamatnya ialah untuk mempromosikan terapi muzik ke seluruh dunia. Pada tahun 1998, satu lagi organisasi telah ditubuhkan iaitu *American Music Therapy Association* (AMTA) melalui gabungan dua pertubuhan iaitu *National Association for Music Therapy* (diasaskan pada tahun 1950) dan *American Association for Music Therapy* (diasaskan

pada tahun 1971). AMTA adalah sebuah organisasi terapi muzik yang terbesar dan mempunyai kira-kira lebih 5000 ahli yang terdiri dari ahli terapi, ahli korporat dan organisasi yang berkaitan. Antara objektif utama organisasi ini adalah dalam usaha untuk meningkatkan kesedaran komuniti, serta berupaya menyediakan rawatan dalam bidang klinikal seperti rawatan pemulihan dari penyakit dan juga bidang pendidikan khususnya bagi pelajar berkeperluan khas (Hurley, 2008).

### **Keberkesanan Aplikasi Terapi Muzik Dalam Rawatan Kesihatan Mental**

Terdapat beberapa kajian lepas yang membahaskan terhadap keberkesanan aplikasi terapi muzik dalam rawatan kesihatan mental. Antaranya kajian Hsu & Lai (2004), di mana pengkaji telah menguji tindak balas terapi muzik ke atas tahap kemurungan pesakit major depresi yang ditempatkan di wad psikiatri di salah sebuah hospital di Taiwan. Pengkaji menggunakan alunan muzik yang lembut selama 30 minit setiap hari sekitar jam 6 petang dalam tempoh dua minggu. Hasil kajian mendapati bahawa dalam tempoh seminggu pertama, tahap kemurungan pesakit adalah bertambah baik dan semakin signifikan setelah dua minggu kajian dijalankan. Malahan, pesakit yang menerima gabungan rawatan farmakologi (ubat anti-depresi) dan terapi muzik sebagai rawatan komplementari menunjukkan tindak balas yang lebih signifikan berbanding pesakit yang menerima salah satu rawatan sahaja. Oleh itu, pengkaji merumuskan bahawa penggunaan alunan muzik yang lembut mampu bertindak memulihkan emosi dan menurunkan tahap kemurungan individu melalui relaksilasi badan serta pengurangan hormon endorfin yang berhubungkait dengan emosi seseorang individu.

Sementara, Miranda dan Claes (2007) pula membuat perbandingan diantara penggunaan jenis muzik dengan tahap depresi dalam kalangan remaja. Dalam kajian ini, seramai 179 remaja perempuan dan 150 remaja lelaki yang mengalami masalah tekanan emosi telah dipilih dan diberikan 5 jenis muzik iaitu *metal*, *soul*, *electronic*, *pop* dan *classical* untuk diperdengarkan sekurang-kurangnya satu jam seminggu dalam tempoh setahun. Dapatan kajian menunjukkan penggunaan jenis muzik dengan perubahan tahap tekanan emosi hanya berlaku kepada remaja perempuan sahaja. Pengkaji berpendapat ianya berkemungkinan berlaku kerana remaja perempuan kebiasaannya lebih kerap mendengar muzik, memahami lirik lagu yang didengarinya disamping menggunakan muzik sebagai keperluan bagi pengurusan emosi berbanding dengan remaja lelaki. Dari sudut penggunaan jenis muzik pula, secara majoritinya muzik *metal* telah dikenalpasti meningkatkan tahap tekanan manakala muzik *soul* dan *pop* merendahkan

tahap tekanan khususnya kepada remaja perempuan. Dapatan kajian ini juga menunjukkan pentingnya pemilihan jenis muzik yang bersesuaian dalam proses pelaksanaan terapi muzik.

Kajian Guetin et al. (2009) pula menguji kesan terapi muzik terhadap 34 pesakit yang mengalami kecederaan otak tahap serius menggunakan medium terapi muzik aktif dan terapi muzik reseptif. Pengkaji mendapati pesakit telah menunjukkan perubahan emosi signifikan yang baik setelah 1 sesi malahan tekanan dan kegelisahan yang dialami juga berkurang dari minggu ke-10 sehingga akhir kajian. See (2012) telah memilih seramai 41 kanak-kanak autism untuk menguji perubahan dari sudut tingkah laku mereka melalui pengaruh muzik. Dua set terapi muzik telah diperdengarkan kepada kumpulan eksperimen selama satu jam per sesi dalam tempoh 10 bulan. Hasil kajian mendapati kumpulan eksperimen menunjukkan perubahan tingkah laku lebih signifikan berbanding kumpulan kawalan iaitu dari sudut kebimbangan melampau, tingkah laku tanpa kawalan dan tantrum kemarahan. Keberkesanan terapi muzik kepada individu yang akan menjalani pembedahan kosmetik turut dilakukan oleh Demarco et al. (2012). Seramai 26 peserta telah dipilih, dan 14 daripadanya diperdengarkan dengan alunan muzik. Hasil kajian mendapati bahawa stress dan skala kebimbangan menurun sebanyak 18%, namun tiada perubahan signifikan dari sudut kadar denyutan jantung dan tekanan darah.

Noor Ashikin Zulkurnaini et al. (2012) pula membuat kajian perbandingan di antara kesan mendengar al-Quran dan mendengar muzik klasik pada gelombang otak manusia. Seramai 28 orang pelajar dari Universiti Teknologi MARA berumur di antara 20 sehingga 28 tahun telah dipilih dan diperdengarkan alunan Surah Yaasin (al-Quran) dan lagu Canon D Major oleh Pachelbel (muzik klasik). Hasil analisis 'elektroencefalogram' (EEG) menunjukkan gelombang otak meningkat sebanyak 12.67% ketika mendengar al-Quran dan 9.96% ketika mendengar muzik klasik. Dengan itu, dapatan ini mendedahkan bahawa mendengar al-Quran akan memberikan tindak balas lebih signifikan berbanding muzik klasik. Sementara, Nurhanis Izzati et al. (2013) pula membuat perbandingan jenis muzik iaitu piano instrumental, bunyi ombak, bunyi burung dan bunyi alam dengan tahap relaksilasi. Menurut pengkaji, muzik mempunyai kaitan yang sangat erat dengan psikologi manusia, bahkan mampu merangsang jalur alfa dan theta. Tahap keberkesanan tersebut telah dianalisis melalui alat 'elektroencefalogram' (EEG). Hasil analisis menunjukkan bunyi piano instrumental dan bunyi alam telah menghasilkan kuasa spektrum tertinggi (71.4%) berbanding bunyi dari burung dan bunyi ombak iaitu hanya (28.6-42.9%).

Çiftçi dan Öztunç (2015) pula menguji tahap keberkesanan terapi muzik terhadap pesakit di unit rawatan rapi (ICU). Seramai 72 pesakit dari hospital awam di Turki yang terdiri dari penyakit yang pelbagai telah dirangsang menggunakan terapi muzik bagi melihat tindak balas yang berlaku kepada pesakit. Hasil kajian menunjukkan bahawa terapi muzik dapat meningkatkan tahap keselesaan, mengurangkan tahap kebimbangan dan juga menurunkan skala keresauan pesakit. Begitu juga dengan kajian oleh Norhamdan et al. (2015) yang menguji tahap keberkesanan muzik terapi terhadap kesakitan selepas pembedahan elektif penggantian lutut secara total kepada 40 orang pesakit serta Surucu (2018) yang menganalisis keberkesanan muzik terhadap kesakitan dan kebimbangan ibu semasa melahirkan anak pertama di wad bersalin. Kedua-dua hasil kajian menunjukkan kesakitan dan keresahan bagi kumpulan eksperimen adalah lebih rendah berbanding kumpulan kawalan. Justeru, dapat dirumuskan bahawa gabungan farmakologi (analgesik) dan bukan farmakologi (terapi muzik) merupakan intervensi yang baik untuk mengurangkan kesakitan bahkan ianya mudah, selamat, murah dan efektif untuk diaplikasikan.

## Kesimpulan

Terapi muzik merupakan salah satu bentuk rawatan yang sinonim dalam pelbagai peradaban. Walaupun istilah 'terapi muzik' hanya diperkenalkan sekitar abad ke-18M oleh tamadun Barat, namun amalan terapi muzik telahpun dipelopori oleh tamadun-tamadun silam khususnya oleh tamadun Islam abad pertengahan. Dalam tamadun Islam, amalan terapi muzik telah melalui fasa perkembangan yang sangat lama bahkan ianya telah dijadikan sebagai salah satu rawatan di kebanyakan hospital dalam wilayah Islam bagi merawat penyakit mental. Namun tidak boleh dinafikan, terapi muzik yang dibangunkan dalam tamadun Islam juga merupakan warisan perubatan tamadun-tamadun silam khususnya tamadun Greek dan Rom. Justeru pada hemat penulis, amalan terapi muzik dalam tamadun-tamadun silam di samping adanya kajian-kajian mengenai keberkesanan terapi muzik dalam perubatan moden boleh dijadikan landasan bagi merangka aplikasi terapi muzik dalam mendepani krisis mental global pada hari ini.

## Penghargaan

Kajian ini ditaja oleh geran Kursi Syeikh Abdullah Fahim (RH-2020-008) di Institut Islam Hadhari, Universiti Kebangsaan Malaysia.

## Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor & Nor Hamidah Ab Razak. (2020). Wabak Covid-19: pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- American Music Therapy Association. (2015). *Scope of Music Therapy Practice*. <https://www.musictherapy.org>. Diakses 10 April 2021.
- Babikian, T., Zeltzer, L., Tachdjian, V., Henry, L., Javanfard, E., Tucci, L., Goodarzi, M. & Tachdjian, R. (2013). Music as medicine: A review and historical perspective. *Alternative and Complementary Therapies*, 19(5), 251–254.
- Çiftçi, H. & Öztunç, G. (2015). The effect of music on comfort , anxiety and pain in the intensive care unit : A case in Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 8(3), 594–602.
- Dasar Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012). *Kesihatan Mental*. [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/KesihatanMental/8\\_Dasar\\_Kesihatan\\_Mental\\_Negara.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/KesihatanMental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf) . Diakses 10 April 2021.
- Demarco, J., Alexander, J.L., Nehrenz, G. & Gallagher, L. (2012). The benefit of music for the reduction of stress and anxiety in patients undergoing elective cosmetic surgery. *Music & Medicine*, 4(1), 44–48.
- Dewi, M.P. (2015). Studi metaanalisis: musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106–115.
- Dobrzynska, E. Cesarz, H. Rymaszewska, J. Kieyna, A. (2006). Music Therapy: history, definitions and application. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 8(1), 47-52.
- Duffy, B. & Fuller, R. (2000). Role of music therapy in social skills development in children with moderate intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 13(2), 77–89.
- Elefant, C. (1984). *Investigation of music in therapy from Biblical times until the beginning of the Middle Ages*. (Master's thesis, The University of Montana, United States).
- Eren, B. (2014). Use of music in special education and application examples from turkey. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 116: 2593–2597.
- Goyal, A.K., Yadav, G. & Yadav, S. (2012). Music therapy: a useful therapeutic tool for health, physical and mental music therapy: a useful therapeutic tool for health , physical and mental growth. *International Journal of Music Therapy*, 2(1–2), 13–18.
- Hsu, W.C. & Lai, H.L. (2004). Effects of music on major depression in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 18(5), 193–199.
- Hurley, K. R. (2008). *Validating music therapy and its effectiveness in treating brain disorders: The role of emotions in music and in therapy*. Florida Atlantic University.
- Johnston, K., & Rohaly-Davis, J. (1996). An introduction to music therapy: helping the oncology patient in the ICU. *Critical Care Nursing Quarterly*, 18(4), 54-60.
- Kamus Dewan*. (2010). Edisi ke-4. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka
- Khan, N., Noraziah Ahmad, Beg, A.H., Fakheraldin, M.A.I., Ahmed N Abd Alla & Muhammad Nubli. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. Second International Conference on Computer Research and Development, 863-867.
- Miranda, D. & Claes, M. (2007). Musical preferences and depression in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 13(4), 285–309.
- Mohd Jailani Abdullah, Roziah Sidik @ Mat Sidek, Azmul Fahimi Kamaruzaman. (2019). Terapi Muzik Sebagai Rawatan Komplementari Di Bimarastan Al-Mansuri Pada Abad Ke 13 Masihi (Music Therapy as a Complementary Treatment in Bimarastan al-Mansuri during the 13th Century). *Journal of al-Tamaddun*, 14(1), 27-36.
- Mohd Jailani Abdullah, Roziah Sidik @ Mat Sidek, Azmul Fahimi Kamaruzaman. (2020). Impact of music therapy on mental patients: Review based on implementation of music therapy in the Islamic civilization. *International Journal of Business and Social Science*, 11(10), 102-108.
- Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad & Siti Aisyah Abd Rahman. (2015). Kesihatan mental, REBT dan Muslim. *Sains Humanika*, 6(1), 49–57.
- Mohd Nasir Masroom. (2016). *Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental* (Tesis Doktor falsafah, Universiti Teknologi Malaysia. Skudai, Johor).
- Norhamdan, M. Y., Damrudi, M., & Santhna, L. P. (2015). The effectiveness of music therapy for postoperative pain control among total knee replacement patients. *Medicine & Health*, 10(1).
- Nurhanis Izzati Che Marzuki, Nasrul Humaimi Mahmood & Norlaili Mat Safri. (2013). Type of music associated with relaxation based on EEG signal analysis. *Jurnal Teknologi*

- (*Sciences and Engineering*), 61(2), 65–70.
- Osmanoğlu, D.E. & Yilmaz, H. (2019). The effect of classical music on anxiety and well-being of university students. *International Education Studies*, 12(11), 18.
- Otu, A., Charles, C.H. & Yaya, S. (2020). Mental health and psychosocial well-being during the COVID-19 pandemic: The invisible elephant in the room. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 1–5.
- Rose Fazilah Ismail & Haris Abd Wahab. (2015). Persepsi pesakit mental terhadap stigma masyarakat (mental patients' perception towards social stigma). *Akademika*, 85(1),13-24.
- Sabry, W.M. & Vohra, A. 2013. Role of Islam in the management of Psychiatric disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 55, 205–214.
- Shilaoh, A. (2017). Jewish and muslim traditions of music therapy. In Horden, P (Ed.). *Music as medicine: The history of music therapy since antiquity* (pp. 69-84).
- Siti Norhidayah Mohd Sufie & Roziah Sidik @ Mat Sidek. (2017). What is medical music therapy in Islamic civilization?. *International Journal of Business and Social Science*, 8(3), 195–199.
- Suraya Roslan. (2020, Oktober 10). Hampir 0.5 juta warga Malaysia kemurungan. *Harian Metro*. Diakses pada April 8, 2021, dari <https://www.hmetro.com.my>.
- Surucu, S. G., Ozturk, M., Vurtec, B. A., Alan, S., & Akbas, M. (2018). The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 30, 96-102.
- Torres, M., Ramos V, J., Suarez PC, M., Garcia S, A. & Mendoza M, T. (2016). Benefits of Using Music Therapy in Mental Disorders. *Journal of Biomusical Engineering*, 04(02).
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric mental health nursing* (8th edition). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- World Federation of Music Therapy. (2011). *Announcing WFMT's NEW Definition of Music Therapy*. Diakses pada April 10, 2021, dari <https://wfmt.info/>.
- Zulfa Izza Mohamed @ Hashim, Syed Hadzrullathfi Syed Omar, Samhani Ismail, & Nasir Mohamad (2018). An application of healing verses (as-Syifa verses) as therapy approach to reduce stress in drug addiction. *International Journal of Civil Engineering and Technology*, 9(9), 165-173.