

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dunia pendidikan saat ini berkembang cukup pesat. Perkembangan ini membawa perubahan pada banyak aspek seperti lahirnya berbagai inovasi yang berguna bagi masyarakat, serta peningkatan kualitas sumber daya manusia. Meningkatnya sumber daya manusia ini membawa perubahan pada pola persaingan antar individu yang berubah menjadi semakin ketat.

Persaingan antar individu yang semakin ketat di era ini menjadi perhatian semua kalangan karena dampaknya yang signifikan bagi tiap individu. Setiap orang berlomba untuk menjadi yang terbaik. Semua energi dikerahkan agar dapat terus bersaing dan meningkatkan kualitas diri.

Sekolah menjadi tempat yang baik bagi seseorang untuk mengenal sesuatu dan mengembangkan banyak hal. Namun seiring berjalannya waktu, semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh semakin besar tanggung jawab yang harus dijalani. Tanggung jawab yang semakin besar menghadirkan banyak tuntutan, seperti tantangan yang ada selama masa studi maupun tuntutan dari lingkungan keluarga.

Kombinasi dari tantangan serta tuntutan yang harus dijalani dapat membawa seseorang pada kondisi penuh konflik dan tekanan. Konflik dan tekanan yang dihadapi akan membuat seseorang berada dalam kondisi stres. Stres bisa didapatkan dari lingkungan tempat bersosialisasi, seperti sekolah, kantor, bahkan rumah. Stress juga memberikan efek bagi semua kalangan dari berbagai usia, jenis kelamin, status ekonomi, profesi sampai orang dari berbagai keyakinan beragama¹. Stres terjadi

¹ Keksi Girindra, dkk., "Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Burnout* pada Wanita Bekerja di Kabupaten Banyumas", *Jurnal Keperawatan Sudirman*, Vol. 2 No. 3, 2017, hlm. 195

bila seseorang menghadapi masalah yang tidak bisa lagi dihadapi dan buntu akan segala solusi.

Stres dapat terjadi karena perubahan lingkungan yang berbanding terbalik atau yang sering diistilahkan menjadi “*out of comfort zone*”, sehingga tubuh bereaksi dan menghasilkan stres. Adanya stimulus dari lingkungan sosial seperti tingkat pendapatan menurun, status perkawinan yang tidak harmonis dapat mempengaruhi pikiran, dan kemudian membuat seseorang menginterpretasi dugaan-dugaan atau persepsi yang sebenarnya belum terjadi dan membuat kinerja serta motivasi menurun².

Jadi, stress adalah keadaan psikologis yang kurang baik yang ditandai dengan gejala campuran mulai dari gejala depresi dan kecemasan, masalah kepribadian sampai masalah perilaku. Apabila stress yang terjadi tidak dapat teratasi maka seseorang akan mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis³.

Kelelahan adalah kondisi saat tubuh dan psikis terus dipaksa untuk berkerja hingga tenaganya habis. Kondisi kelelahan ini dapat disebut sebagai kondisi *burnout* atau kelelahan psikis. Kondisi ini dapat diibaratkan seperti sebuah lilin yang terus menerangi ruangan yang gelap hingga lilin habis terbakar.

Kelelahan pasti pernah dirasakan oleh semua orang. Kelelahan dapat dirasakan apabila seseorang telah melampaui batas dirinya dalam melakukan sesuatu. Contohnya kelelahan tubuh saat terlalu banyak beraktivitas, aktivitas yang banyak dapat mendatangkan rasa lelah yang menuntut tubuh untuk segera beristirahat.

Jika kelelahan fisik terjadi, maka tubuh dapat beristirahat sejenak, seperti tidur atau sekadar diam sejenak untuk kembali memulihkan energi. Namun, akan lain kondisinya bila yang merasa kelelahan adalah psikis, yang dimana psikis ini bila mengalami rasa lelah terkadang kita cenderung tidak sadar bahkan memaksakan

² Moch. Satriyo, “Stres Kerja terhadap *Burnout* serta Implikasinya pada Kinerja (Studi terhadap Dosen Pada Universitas Widyagama Malang)”, *Jurnal Manajemen dan Akuntansi*, Vol. 3 No.2, 2013, hlm.61

³ Moch. Satriyo, “Stres Kerja terhadap *Burnout* serta Implikasinya pada Kinerja (Studi terhadap Dosen Pada Universitas Widyagama Malang)”, *Jurnal Manajemen dan Akuntansi*, Vol. 3 No.2, 2013, hlm.53

diri untuk terus bertahan. Pemaksaan kekuatan psikis bila terus dilakukan akan memunculkan keletihan psikis yang cukup hebat atau yang sering disebut sebagai kondisi *burnout*.

Istilah keletihan psikis (*Burnout*) dikemukakan pertama kali oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1974. Keletihan psikis adalah ketidakmampuan untuk mengatasi stres sehari-hari karena terlalu banyak memberikan waktu untuk suatu urusan tanpa meluangkan waktu untuk memperbaiki keadaan fisik serta emosi⁴.

Lingkungan sosial kadang terlambat menyadari bagaimana keletihan psikis dapat merusak tidak hanya pribadi seseorang namun juga lingkungan sosial. Keletihan psikis merupakan hal yang besar, banyak orang yang mengalaminya namun hanya sedikit yang menyadarinya. Sehingga keletihan psikis sangat penting untuk menjadi perhatian mengingat kesadaran akan kesehatan mental di dunia, khususnya di Indonesia belum begitu gencar dipromosikan.

Kondisi *burnout* mencakup keletihan emosi, kepribadian dan berkurangnya pencapaian pribadi. Kondisi *burnout* juga berdampak pada berkurangnya pengaruh positif di lingkungan, peningkatan konflik di lingkungan dan penurunan produktivitas.

Menurut berita yang didapat dari BBC News Indonesia, keletihan psikis merupakan penyakit yang tidak bisa dihindari dari kehidupan manusia. Lebih jauh lagi, *burnout* membuat seseorang dapat merasa sangat lelah dan kehilangan harapan, namun tidak sampai kehilangan citra diri. Sebuah penelitian juga mengungkapkan bahwa 50% dokter-dokter mengalami *burnout* karena jam kerja yang begitu melelahkan.⁵

Orang yang mengalami keletihan fisik maupun psikis biasanya disarankan untuk meninggalkan pekerjaan mereka dan mengambil waktu untuk istirahat yang lama.

⁴ Agustina Hanafi, "The Effect of emotional intelligence on Burnout and the Impact of Nurse's Service Quality", *Journal of Economics, Business, and Accountancy Ventura*, Vol. 19 No. 1, 2016, hlm. 70

⁵ BBC News Indonesia. Mengapa Keletihan dan Stres di Tempat Kerja Banyak Terjadi?. Diakses pada November 2019, dari https://www.bbc.com/indonesia/vert_fut/2016/09/160921_vert_fut_kelelahan_kerja

Namun metode ini dapat menimbulkan rasa jenuh yang membuat kelelahan semakin parah walau tidak ada aktifitas fisik, atau tidak cocok bagi mereka yang mengalami kesulitan untuk tidur bahkan rileks sejenak dari aktifitas yang banyak.

Pada orang yang sulit rileks, untuk tidur setiap harinya ia pasti memerlukan sebuah metode yang dapat dilakukan agar tubuh merasa rileks dan dapat beristirahat. Salah satu metode yang dapat dilakukan yaitu dengan mendengarkan musik.

Musik sudah sejak lama digunakan untuk berbagai keperluan seperti untuk ritual keagamaan maupun sebagai sarana hiburan⁶. Inovasi di bidang seni musik terus berkembang hingga sebuah penelitian mengungkapkan bahwa musik dapat menjadi salah satu media untuk terapi.

Musik sebagai terapi dapat didefinisikan sebagai proses terapi menggunakan media musik untuk membantu klien meningkatkan fungsi diri secara kognitif, motorik, serta emosional⁷. Media musik yang digunakan dalam terapi dikemas dalam beberapa pengalaman musik misalnya bernyanyi, menulis lagu, mendengarkan musik atau memainkan alat musik yang masing-masing pengalaman tersebut dibuat sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam terapi.⁸

Ada banyak jenis musik yang bisa digunakan untuk terapi mengikuti selera musik dari klien yang ditangani. misalnya musik klasik, instrumentalia, dan musik modern lainnya. Namun musik yang dapat digunakan untuk terapi adalah musik yang dapat memberikan ketenangan bagi pikiran atau memberikan motivasi bagi klien, sehingga jenis musik yang berirama keras seperti *rock and roll* tidak disarankan karena hentakan iramanya tidak dapat memberikan ketenangan bagi klien karena organ jantung akan mengikuti irama yang diperdengarkan⁹.

Musik relaksasi dengan suara alam berada dalam tingkat alunan ringan yang menenangkan sehingga alunan musik semacam itu dapat digunakan untuk terapi.

⁶ Djohan, Terapi Musik (Teori dan Aplikasi), (Yogyakarta: Galangpress, 2006), hlm.23

⁷ Dayat Suryana, Terapi Musik, (Jawa Tengah: CreateSpace Independent Publishing, 2012), hlm.10

⁸ Djohan, Terapi Musik (Teori dan Aplikasi), (Yogyakarta: Galangpress, 2006), hlm.24

⁹ Dayat Suryana, Terapi Musik, (Jawa Tengah: CreateSpace Independent Publishing, 2012), hlm.14

Alunan musik yang ringan dapat membantu menurunkan tingkat kelelahan dan membuat tubuh rileks sehingga dapat beristirahat dengan mudah. Alunan musik yang lembut disertai suara alam yang meneduhkan membuat seseorang secara perlahan dapat terbawa suasana sehingga ia dapat memiliki waktu istirahat yang berkualitas.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang *Terapi Musik Relaksasi dengan Suara Alam untuk Mengatasi Kelelahan Psikis (Burnout)*.

B. Rumusan Masalah Penelitian

1. Bagaimana gambaran kelelahan psikis (*burnout*) pada siswa SMK MedikaCom?
2. Bagaimana prosedur terapi musik relaksasi dengan suara alam?
3. Apakah terapi musik relaksasi dengan suara alam dapat mengatasi kelelahan psikis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui gambaran kelelahan psikis pada siswa SMK MedikaCom
2. Mengetahui bagaimana prosedur terapi musik relaksasi dengan suara alam.
3. Mengetahui apakah terapi musik relaksasi dengan suara alam dapat mengatasi kelelahan psikis.

D. Manfaat Hasil Penelitian

a. Secara Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keragaman keilmuan, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan konsep dan teori mengenai topik terkait.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khususnya kepada terapis maupun instansi kesehatan jiwa yang menangani berbagai kasus terkait kelelahan psikis, instansi pendidikan yang berkaitan dengan para pembelajar agar dapat terbangun kesadaran akan kesehatan mental khususnya mengenai kelelahan psikis (*burnout*).

Bagi penyusun, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman penyusun dalam terjun ke masyarakat dan penelitian yang dilakukan yang dapat dijadikan bekal untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan garis besar alur berjalannya penelitian yang menjelaskan mengenai keterkaitan antar konsep yang diteliti. Pendidikan adalah hubungan antara pribadi pendidik dan anak didik.¹⁰ Pendidikan merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan untuk menambah keilmuan bagi anak didik. Sehingga dalam pendidikan, anak didik diharapkan dapat bertumbuh menjadi insan terpelajar yang senantiasa kritis dan memiliki kecakapan sosial.

Dalam pelaksanaannya, anak didik akan dididik sedemikian rupa agar terus belajar sehingga dapat menjadi siswa yang pandai menulis, membaca, menganalisa, kreatif, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Pendidikan memiliki jenjang-jenjang yang pada setiap tingkatnya para anak didik akan diuji baik secara intelektual maupun keterampilan yang mendukung sebagai bentuk bukti bahwa seorang siswa telah dapat menguasai keterampilan atau materi tertentu, sehingga ia bisa naik ke jenjang berikutnya.¹¹

¹⁰ Ulfiani Rahman, “Pengaruh Kelelahan Fisik dan Kelelahan Psikis terhadap Hasil Belajar Fisika Dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar Angkatan 2010-2013”, *Jurnal Pendidikan Fisika*, 2013, hlm.72

¹¹ Ulfiani Rahman, “Pengaruh Kelelahan Fisik dan Kelelahan Psikis terhadap Hasil Belajar Fisika Dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar Angkatan 2010-2013”, *Jurnal Pendidikan Fisika*, 2013, hlm.72

Proses dari satu jenjang untuk naik ke jenjang berikutnya tentu memiliki kesulitan tersendiri yang akan meningkat seiring tingginya jenjang yang akan dicapai oleh siswa, selama proses itu terjadi tak jarang banyak siswa yang merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental.

Kelelahan secara fisik dialami siswa saat fisiknya terus digunakan untuk berpikir untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru di sekolah yang bisa saja merubah pola hidup siswa seperti pola tidur, maupun pola makan. Sedangkan kelelahan psikis dialami biasanya dikarenakan hubungan sosial yang kurang baik di sekolah maupun di rumah atau perasaan tidak puas atas pencapaian diri selama ini¹². Kelelahan fisik serta psikis saling terhubung satu sama lain sehingga diperlukan *treatment* tertentu agar kondisi lelah yang dialami siswa tidak berkepanjangan.

Cara yang dilakukan untuk mengatasi kelelahan bisa dimulai dengan *treatment* yang diberikan untuk mental siswa, yaitu melalui konseling dengan guru BK di sekolah. Namun konseling saja terkadang belum cukup, sehingga perlu dilakukan terapi tertentu untuk membantu mengurai kelelahan yang dialami oleh siswa.

Banyak terapi yang bisa diterapkan oleh guru BK untuk membantu siswa mengatasi kelelahan psikis yang dialaminya. Salah satunya adalah terapi musik, terapi musik adalah sebuah intervensi sistematis dengan terapis yang membantu klien untuk meningkatkan kesehatan menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang diantaranya sebagai kekuatan dinamis perubahan¹³. Musik dapat menjadi media untuk mengekspresikan diri dan memunculkan kesadaran seseorang. Intervensi terapi musik dapat diberikan selama 30 menit sampai dengan 1 jam atau 10 menit tergantung pada kondisi klien yang ditangani.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kerangka berpikir pada penelitian ini yaitu penanganan kondisi *burnout* dengan menggunakan terapi musik. Kondisi kelelahan

¹² T. Plieger, "Life Stress as Potential Risk Factor for Depression and Burnout", *Burnout Research*, 2015, hlm.20

¹³ Alma Marikka Geraldina, "Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?", *Buletin Psikologi*, Vol. 25 No. 1, 2017, hlm. 45

psikis yang terjadi dilihat dari gejala-gejala yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Ada pun kondisi kelelahan psikis yang diteliti tidak tergantung pada kadar ringan dan beratnya kondisi *burnout*, serta tidak bergantung pada tipe kepribadian orang yang mengalami *burnout*. Saat seseorang menunjukkan gejala kelelahan psikis sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan, maka akan diberikan intervensi yaitu dengan memutar alunan musik relaksasi dengan suara alam pada orang yang mengalami kelelahan psikis. Setelah musik diperdengarkan maka peneliti akan melihat reaksi yang dirasakan oleh orang yang mengalami kelelahan psikis.

F. Permasalahan Utama (*Research Problem*)

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah diungkapkan diatas, bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah musik relaksasi dengan suara alam dapat mengatasi kelelahan psikis (*Burnout*)?”. Dari permasalahan tersebut, maka fokus penelitian ini yaitu bagaimana musik relaksasi dengan suara alam dapat mengatasi kelelahan psikis (*Burnout*).

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebelum penelitian ini dilakukan, telah dilakukan berbagai penelitian terkait variabel yang akan diteliti oleh penulis. Berikut adalah penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel yang akan diteliti:

1. Artikel Jurnal. Dody Setyawan. Intervensi Terapi Musik Relaksasi dan Suara Alam (*Nature Sound*) terhadap Tingkat Nyeri dan Kecemasan Pasien (*Literature Review*). Jurnal Keperawatan dan Kebidanan. Volume 1, Nomor 8. Tahun 2013. Topik penelitian dalam jurnal ini yaitu meneliti efektifitas intervensi terapi musik, suara alam dan kombinasi keduanya dalam menurunkan rasa nyeri dan kecemasan pada pasien. Metodologi dalam penelitian ini yaitu *literature review* atau studi kepustakaan dengan menghimpun beberapa sumber literatur terkait topik penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ruangan perawatan yang dikombinasikan

dengan musik relaksasi dan suara alam terbukti dapat menurunkan rasa nyeri dan tingkat kecemasan pasien. Namun dalam tatanan klinis, intervensi terapi ini bukan menggantikan prosedur farmakologis, melainkan sebagai pelengkap intervensi farmakologi yang dilakukan oleh dokter.

2. Artikel Jurnal. Ulfiani Rahman. Pengaruh Kelelahan Fisik dan Kelelahan Psikis terhadap Hasil Belajar Fisika Dasar I Mahasiswa Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar Angkatan 2010-2013. *Jurnal Pendidikan Fisika*, volume 3 nomo 1. Tahun 2013. Penelitian ini menguji pengaruh kelelahan fisik serta psikis terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan fisika. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan taraf kesalahan sebesar 5% peneliti menggunakan teknik proporsional stratified random sampling dengan menggunakan instrument angket. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu kelelahan fisik dan kelelahan psikis berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai saran bagi para dosen atau para pendidik dalam pengajaran di kelas
3. Artikel Jurnal. Wijayanti. Musik Suara Alam terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kritis. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. Volume 2, Nomor 3. Tahun 2016. Topik penelitian ini meneliti pengaruh pemberian musik suara alam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kritis di ruang ICU. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi experiment non equivalen* dengan *pre-posttest control group design* dan alat ukur kecemasan menggunakan *visual analog scale-anxiety (VAS-A)*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Wilcoxon dan Mann Whitney. Penelitian ini kemudian menyatakan bahwa, penggunaan musik suara alam telah terbukti dapat menurunkan rasa cemas pada pasien kritis.
4. Artikel Jurnal. Fitri Arlinkasari. *Should Students Engage to Their Study? (Academic Burnout and School-Engagement among Students)*. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. Volume 6, Nomor 1. Tahun 2017. Topik penelitian ini yaitu meneliti masalah *dropout* pada mahasiswa di Jakarta dengan memeriksa variabel psikologis yang melibatkan masalah akademis dan keterlibatan universitas. Metodologi yang digunakan

dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif yaitu untuk mengukur hubungan antara keberhasilan dan kelelahan akademik. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa universitas memiliki keterlibatan dalam kelelahan yang dialami para mahasiswa.

5. Artikel Jurnal. Budi Dwi Hermawan. Terapi Musik Perkusi untuk Melatih Motorik Anak Cerebral Palsy. Universitas Negeri Semarang. Volume 2, Nomor 2. Tahun 2013. Penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan bahwa terapi musik perkusi dapat menjadi terapi bagi anak yang mengidap *cerebral palsy*. Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dimana data yang didapat berasal dari proses observasi, wawancara, serta pengambilan dokumentasi oleh peneliti. Analisa penelitian ini dilakukan dengan cara mereduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan penelitian. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terapi musik perkusi dapat digunakan oleh terapis dan orangtua untuk terapi bagi anak pengidap *cerebral palsy*.
6. Skripsi. Zaenal Abidin. Musik dalam Tradisi Tasawuf: Studi Sama' Tarekat Maulawiyah. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Tahun 2008. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa menurut al-Farabi musik memiliki beberapa fungsi, diantaranya sebagai alat untuk menghibur diri, dan untuk membangkitkan imajinasi. Musik dalam tasawuf dikenal dengan al-sama' yang dalam bahasa arab klasik berarti nyanyian (musik). Tokoh tasawuf yang mengenalkan musik diantaranya Rumi yaitu tokoh yang mengenalkan musik dari syair-syair yang diciptakannya, bahkan Dzun Nun al-Misri mengatakan bahwa mendengarkan musik adalah sentuhan yang membangkitkan hati menuju Allah, barangsiapa yang mendengarkan musik atas kecintaan kepada Allah maka ia akan dapat mencapai derajat spiritualitas yang tinggi dari Allah. Sayyed Husein Nasr juga menyatakan bahwa musik adalah *spiritual concert* artinya merupakan kegiatan mendengarkan sya'ir, nyanyian yang diiringi instrument musik dalam bentuk kelompok. Bagi tarekat Maulawiyah, sama' artinya sebuah tarian, dimana tarian ini biasanya diiringi oleh alunan seruling serta syair-syair karya Rumi. Bahkan dalam beberapa praktik sama', alunan

musik yang diperdengarkan juga diakhiri dengan lantunan ayat suci Alquran dan doa.

7. Jurnal. Hubungan Tasawuf Dengan Musik Spiritual (*As-samā'*) (Meneropong Kedalaman Sejarah, sebagai Fenomena Mistisisme Spiritual). Amin Nasir. Jurnal Akhlak dan Tasawuf. Volume 2 Nomor 2. STAIN Kudus. Tahun 2016. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa hubungan musik dengan aspek spiritual memiliki makna yang luas dimana setiap musik yang didengarkan memiliki tingkat spiritualitasnya tersendiri. Musik dalam perspektif tasawuf juga memiliki beranekaragam jenis bergantung kepada tahun dan tempat asalnya musik, contohnya musik Persia tentu akan berbeda dengan musik yang digunakan di Indonesia. Musik juga selalu mengikuti perkembangan zaman dimana saat ini musik tidak hanya dimainkan oleh suling seperti yang dipraktikkan di tarekat Maulawiyah tetapi juga terdapat alat musik lain seperti alat musik petik yang alunannya disesuaikan dengan zaman. Contoh musik yang dapat menghubungkan manusia dengan aspek spiritualnya yaitu musik-musik religi yang saat ini banyak diperdengarkan di media massa.
8. Artikel Jurnal. Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf. M. Amin Syukur. Jurnal Walisongo. Volume 20 Nomor 2. Tahun 2012. Kajian ini membahas perilaku yang berasosiasi dengan *sufi healing* untuk pencegahan penyakit secara fisik dan mental. *Sufi healing* merupakan bentuk terapi alternatif yang dilakukan dengan nilai-nilai sufisme sebagai cara *treatment* atau pencegahan. Terapi dalam tasawuf dapat dilihat dari metode dzikir yang merupakan pusat orbit dari *sufi healing*. Berbagai ritual sufisti seperti shalat, puasa, doa dan lain sebagainya secara psikologis dapat dijadikan sebagai bentuk psikoterapi yang didasarkan pada psikoterapi transpersonal. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa komitmen agama akan dapat mencegah datangnya penyakit dan mempercepat penyembuhan penyakit. Efektivitas *sufi healing* ada pada sisi spiritualitas yang menenangkan dan mengajak pasien untuk kembali pada fitrahnya sebagai manusia yang terdiri dari atas unsur jasmani dan ruhani yang tubuh serta pikirannya berhubungan dalam kesehatan.

9. Artikel Jurnal. Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. Alma Marikka Geraldina. Universitas Psikologi. Volume. 25 Nomor. 1. Tahun 2017. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa musik merupakan bahasa universal sehingga banyak orang mengembangkan musik tidak hanya sebagai sarana hiburan melainkan sebagai terapi. Musik dianggap sebagai bentuk *output* yang universal dari perasaan yang tidak dapat diucapkan secara verbal. Namun saat diteliti lebih lanjut, latar belakang budaya seseorang yang akan diterapi juga berpengaruh terhadap selera musiknya sehingga dalam penyusunan rencana terapi musik diperlukan data seperti latar belakang atau asal klien agar terapi yang diberikan dapat sesuai dengan pribadi klien

