

Efektivitas Musik terhadap Kesehatan Mental Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan

Mitro Subroto¹, Aura Syahira²

^{1,2} Teknik Pemasyarakatan, Politeknik Ilmu Pemasyarakatan
e-mail: subrotomitro07@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu, namun sering kali terabaikan, terutama di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Artikel ini membahas efektivitas musik sebagai alat terapi dalam meningkatkan kesehatan mental narapidana perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai saluran untuk mengekspresikan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran emosional. Dalam konteks penjara, di mana narapidana sering menghadapi tekanan emosional, isolasi, dan stigma sosial, musik menawarkan cara untuk mengatasi perasaan putus asa dan kecemasan. Melalui pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, terapi musik dapat membantu narapidana perempuan dalam proses rehabilitasi, meningkatkan konektivitas fungsional dalam jaringan otak yang berhubungan dengan aspek psikologis, serta menciptakan suasana yang lebih tenang. Dengan demikian, penting bagi lembaga pemasyarakatan untuk mengintegrasikan terapi musik dalam program pembinaan untuk mendukung kesehatan mental narapidana perempuan secara efektif.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Musik, Narapidana Perempuan

Abstract

Mental health is an important aspect of individual well-being, but is often overlooked, especially in correctional settings. This article discusses the effectiveness of music as a therapeutic tool in improving the mental health of female prisoners. Research shows that music can serve as an outlet for expressing emotions, reducing stress, and increasing emotional awareness. In the prison context, where inmates often face emotional distress, isolation, and social stigma, music offers a way to overcome feelings of hopelessness and anxiety. Through an approach tailored to individual needs, music therapy can help female prisoners in the rehabilitation process, increase functional connectivity in brain networks related to psychological aspects, and create a calmer atmosphere. Thus, it is important for correctional institutions to integrate music therapy in coaching programs to effectively support the mental health of female inmates.

Keywords : Mental Health, Music, Women Prisoner

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian dari kesejahteraan individu secara keseluruhan. Sayangnya, meskipun penting, isu kesehatan mental masih sering terabaikan dan belum mendapatkan perhatian yang layak dari masyarakat umum. Ketika berbicara tentang kesehatan, fokus sering kali lebih banyak tertuju pada kesehatan fisik, sementara kesehatan mental kurang diprioritaskan. Padahal, kesehatan mental yang baik sangat berperan dalam mendukung kualitas hidup seseorang, termasuk kemampuan untuk berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan interpersonal hingga kinerja dalam pekerjaan atau tugas sehari-hari. Kesehatan mental yang terjaga tidak hanya memberikan manfaat bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi lingkungan sekitarnya, baik dalam keluarga, komunitas, maupun masyarakat luas.

Musik sangat bermanfaat pada bidang kesehatan mental yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress (Aanda et al., 2022). Musik, sebagai bentuk seni yang universal, telah digunakan selama berabad-abad sebagai alat untuk menenangkan pikiran, menguatkan emosi, dan membantu proses penyembuhan dari berbagai masalah kesehatan

mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Di berbagai belahan dunia, terapi musik telah diakui sebagai metode yang efektif dalam mengatasi berbagai gangguan mental. Musik memiliki kemampuan unik untuk mempengaruhi perasaan dan suasana hati seseorang secara mendalam, yang dapat membantu dalam proses penyembuhan emosional.

Dalam konteks kehidupan di lembaga pemasyarakatan, terutama bagi narapidana perempuan, kesehatan mental sering kali menjadi tantangan tersendiri. Lingkungan penjara yang keras, dibarengi dengan terbatasnya akses kebebasan, isolasi sosial, dan stigma yang melekat, dapat memperburuk kondisi mental para narapidana. Kehidupan di dalam penjara tidak hanya menimbulkan stres dan kecemasan, tetapi juga dapat memicu perasaan putus asa, kesepian, dan ketidakberdayaan.

Di dalam Bangkok Rules Aturan 6, disebutkan bahwa “Kebutuhan perawatan kesehatan jiwa, termasuk gangguan stres pasca-trauma dan risiko bunuh diri dan tindakan menyakiti diri” (United Nations Office on Drug and Crime, 2010). Maka dari itu, penting hal nya bagi narapidana perempuan untuk mendapatkan hak terkait pelayanan kesehatan mental yang baik dari lembaga pemasyarakatan yang bisa berupa psikolog.

Ada banyak hal yang memicu hadirnya pikiran dan perasaan buruk dari kejadian di masa lalu. Beberapa faktor pemicu yaitu seperti pembahasan orang sekitar, film, suatu kegiatan, dan juga musik acak yang dimainkan di radio. Musik merupakan faktor yang bisa untuk membuat narapidana terbesit oleh hal-hal di masa lalu dan memungkinkan untuk membuat mereka penuh pikiran. Karena dari lirik yang sedih dan juga alunan musik yang memberikan efek sedih dan juga menurunkan rasa semangat dari para narapidana. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan dan menerapkan pendekatan-pendekatan yang efektif untuk mendukung kesehatan mental narapidana selama mereka menjalani masa hukuman.

Salah satu pendekatan yang menunjukkan potensi besar dalam membantu menangani masalah kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan adalah penggunaan musik sebagai alat terapi. Musik dapat menjadi sumber dukungan emosional yang kuat, yang mampu memberikan perasaan kenyamanan, mengurangi ketegangan, serta memfasilitasi ekspresi emosional yang mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat berkontribusi positif terhadap perbaikan kondisi mental individu yang berada dalam situasi penuh tekanan, termasuk narapidana.

Namun demikian, meskipun potensi manfaat musik sebagai terapi di lembaga pemasyarakatan sudah mulai diakui, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi efektivitas terapi musik terhadap kesehatan mental narapidana perempuan masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana musik dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat dalam pengembangan program rehabilitasi yang lebih komprehensif dan manusiawi, dengan tujuan akhir untuk membantu narapidana mencapai kesehatan mental yang lebih baik selama dan setelah masa hukuman mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi narapidana perempuan terkait terapi musik. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang bagaimana musik mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Data akan dikumpulkan melalui proses wawancara yang mendalam serta observasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman pribadi narapidana terkait penggunaan musik sebagai terapi, sementara observasi dilakukan untuk melihat interaksi dan respons mereka selama sesi terapi musik.

Metode penelitian ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas terapi musik dalam meningkatkan kesehatan mental narapidana perempuan, serta untuk mengidentifikasi tantangan dan peluang dalam penerapan terapi musik di lingkungan penjara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebanyakan manusia masa kini sudah menjadikan musik menjadi suatu bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia, hingga sering dipakai sebagai terapi dalam menangani kondisi permasalahan psikologis. Berdasarkan berbagai literatur, musik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental manusia. Musik dianggap mampu memengaruhi suasana hati pendengarnya, di mana musik dengan nada mellow atau lirik sedih sering kali membuat pendengarnya merasa lebih emosional, sementara musik pop, hip-hop, EDM, dan musik berirama energik dapat meningkatkan semangat seseorang.

Kekuatan musik dalam memengaruhi suasana hati dan memicu respons emosional yang beragam dapat berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Musik telah digunakan secara luas sebagai alat untuk mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membantu dalam pemulihan dari kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Fitri, 2024). Memahami mekanisme di balik pengaruh musik terhadap mood dan emosi memberikan wawasan berharga dalam bidang psikologi, terutama dalam konteks kesehatan mental. Musik tidak hanya mampu menenangkan pikiran dan mengurangi stres, tetapi juga membantu seseorang mengelola emosinya lebih baik, menjaga kestabilan suasana hati, serta meredakan perasaan tertekan dan kecemasan.

Di lingkungan dengan tekanan tinggi yang juga mengharuskan individu di dalamnya untuk mendapatkan hubungan yang terbatas dengan orang-orang terkasihnya, seperti lembaga pemasyarakatan, musik dapat menjadi alat yang efektif untuk menjaga atau bahkan memperbaiki kondisi kesehatan mental narapidana. Penggunaan musik dalam konteks ini tidak hanya bermanfaat secara individual, tetapi juga membantu menciptakan suasana yang lebih harmonis di dalam lembaga pemasyarakatan, mengurangi ketegangan antar narapidana, dan menurunkan gejala depresi. Sehingga dapat meningkatkan hubungan yang harmonis antar narapidana. Mengingat jika gangguan kesehatan mental juga dapat berdampak pada rusaknya interaksi ataupun hubungan antara satu dengan yang lainnya.

Terbatasnya ruang lingkup bergerak, hidup secara bersama-sama dalam kurun waktu yang lama menyebabkan penyerapan budaya dari berbagai latar belakang narapidana semakin mudah (Nugroho & Subroto, 2021). Tekanan lingkungan di dalam penjara memiliki dampak besar pada kesehatan mental narapidana. Hidup dalam keterbatasan ruang gerak dan interaksi sosial yang intens dengan narapidana lain dari berbagai latar belakang dalam jangka waktu yang lama dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Kondisi seperti pengurungan dan isolasi menjadi stressor yang signifikan, menambah beban emosional yang sebelumnya mungkin sudah ada. Narapidana sering kali mengalami stres yang dipicu oleh berbagai faktor, seperti rasa bersalah, kehilangan kebebasan, malu, hingga stigma sosial dan ekonomi yang mereka hadapi.

Dalam konteks kesehatan mental narapidana perempuan, manajemen stres menjadi aspek yang sangat penting. Mereka menghadapi tantangan yang unik, termasuk perpisahan dari keluarga dan stigma sosial yang lebih berat, yang dapat memperburuk kondisi psikologis. Oleh karena itu, manajemen stres yang efektif. Mengembangkan terapi musik yang efektif memerlukan pemahaman menyeluruh tentang mekanisme bagaimana musik mempengaruhi suasana hati dan emosi, serta kemampuan untuk menyesuaikan intervensi ini dengan kebutuhan narapidana dan konteks tertentu. Oleh karena itu, memahami kata kunci dalam hubungan antara musik dan kesehatan mental dapat membantu mengembangkan metode intervensi yang lebih efektif dan tepat.

Musik terbukti menjadi alat terapeutik yang efektif dalam membantu narapidana mengekspresikan emosinya, sekaligus mengurangi kecemasan. Penggunaan musik sebagai alat terapi dalam kesehatan mental memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dan konteks situasi, sehingga dapat memberikan hasil yang optimal. Di Amerika sendiri, musik sudah sering digunakan dalam membantu orang-orang yang memiliki masalah pada kesehatan mental. Dan ini dianggap efektif dibandingkan dengan cara lainnya karena dinilai lebih mudah masuk dan menyenangkan bagi banyak orang.

Pengaruh musik dalam proses pembinaan narapidana, khususnya narapidana perempuan, sangat besar. Musik tidak hanya membantu mereka mengatasi tekanan emosional, tetapi juga membuka ruang bagi mereka untuk mengembangkan kesadaran emosional yang lebih baik.

Dalam situasi penjara yang penuh dengan tekanan dan isolasi, musik dapat menjadi saluran untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sekaligus membantu meningkatkan fokus dan menciptakan suasana yang lebih tenang.

Terdapat beberapa cara di mana musik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan tingkat stress maupun kegelisahan yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu caranya adalah dengan memainkan musik yang menenangkan untuk membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Musik juga dapat membantu individu untuk memusatkan perhatian mereka dan menciptakan suasana yang lebih tenang (Sub'haan et al., 2023). Kegiatan memainkan alat musik seperti melalui band, mampu membantu dalam keberhasilan proses pembinaan dari narapidana. Narapidana juga bisa mengekspresikan diri mereka melalui musik.

Pemutaran lagu yang dapat diputar sesuai permintaan para narapidana perempuan juga dapat meningkatkan kesehatan mental dari narapidana. Karena mereka bisa mendengarkan lagu yang mereka sukai maupun yang mau mereka dengarkan. Akan ada peningkatan *mood* dari para narapidana untuk melaksanakan kegiatan pembinaan yang ada di lembaga pasyarakatan.

Secara keseluruhan, musik dapat meningkatkan konektivitas fungsional dalam jaringan otak yang berhubungan dengan aspek psikologis penting, sehingga membantu narapidana mengatasi masalah emosional dengan lebih efektif. Musik juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental, serta memberikan kontribusi positif dalam proses rehabilitasi, terutama bagi narapidana perempuan yang sering menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi.

SIMPULAN

Musik memiliki potensi yang signifikan sebagai alat terapi dalam meningkatkan kesehatan mental narapidana perempuan di lembaga pasyarakatan. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan memfasilitasi ekspresi emosional yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Dalam konteks kehidupan di penjara, di mana narapidana sering menghadapi tekanan emosional yang berat, terapi musik dapat menjadi sumber dukungan yang penting untuk mengatasi perasaan putus asa, kesepian, dan kecemasan.

Meskipun manfaat terapi musik mulai diakui, penelitian yang lebih mendalam masih diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitasnya secara spesifik pada narapidana perempuan. Dengan memahami bagaimana musik mempengaruhi suasana hati dan emosi, program rehabilitasi dapat dirancang lebih komprehensif dan manusiawi, yang pada akhirnya bertujuan untuk membantu narapidana mencapai kesehatan mental yang lebih baik selama dan setelah masa hukuman mereka.

Oleh karena itu, penting bagi lembaga pasyarakatan untuk mempertimbangkan integrasi terapi musik dalam program rehabilitasi mereka, guna mendukung kesehatan mental narapidana perempuan dan meningkatkan kualitas hidup mereka di dalam penjara.

DAFTAR PUSTAKA

- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan jiwa.
- Aanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2580–2588. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7002>
- Fitri, R. D. (2024). Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1(4), 1–14. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/103>
- Nugroho, A., & Subroto, M. (2021). Pembinaan Mental terhadap Narapidana Perempuan di Lembaga Pasyarakatan. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 10(2), 293–300. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.9887>
- Sub'haan, F., Sinaga, S., & Winangsit, E. (2023). Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 02(1), 1–12.

<https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/assertive/article/view/8017%0Ahttps://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/asertif/>

United Nations Office on Drug and Crime. (2010). The Bangkok Rules. *United Nations Rules for the Treatment of Women Prisoners and Non-Custodial Measures for Women Offenders with Their Commentary*, 1–52. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-rules-treatment-women-prisoners-and-non-custodial>