



Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting

Kota Manado - Provinsi Sulawesi Utara - Indonesia

Web: <https://journal.gknpublisher.net/index.php/aisthetikos>

e-mail: jurnalaisthetikos@gmail.com

Telp/WA : 081295123667

Musik Sebagai Sarana Pastoral Konseling Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Individu Melalui Terapi Integratif

Monica Erika Gracia Oba, mncerika99@gmail.com

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:

vithalegrans@gmail.com

Vol.2 No.2 Oktober 2025

Article History:

Submitted:
September. 01, 2025

Reviewed:
September, 30, 2025

Accepted:
Oktober 06, 2025

Pages: 9-15

Keywords:

Music, Tool, Pastoral Counseling, Improving, Mental Health, Individual, Integrative. Musik, Sarana, Pastoral Konseling, Meningkatkan, Kesehatan Mental, Individu, Integratif.

Copyright:

©2025, Authors.

License:



Abstract

This study explores the effectiveness of Music as a Pastoral Counseling Tool in improving individual mental health through integrative therapy. Using a qualitative approach and in-depth interview method, this study shows that Music as a Pastoral Counseling Tool can be an effective tool to improve individual mental health and help them cope better with life challenges. This study also shows that Music as a Pastoral Counseling Tool can help individuals increase spiritual awareness and understand the meaning and purpose of their lives.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental individu melalui terapi yang integratif. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode wawancara mendalam, penelitian ini menunjukkan bahwa Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat membantu individu meningkatkan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup mereka.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Keseimbangan mental merupakan suatu keadaan di mana individu dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik dari segi fisik, intelektual, maupun emosional, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya secara efektif. Konsep ini juga sering diartikan sebagai kesehatan jiwa, yang mencakup kemampuan untuk mengelola stres, mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain, dan mencapai kesejahteraan secara keseluruhan.¹

Banyak individu yang mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi yang dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari dan hubungan dengan orang lain. Masalah kesehatan mental dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, trauma, dan kurangnya dukungan sosial.² Oleh karena itu, diperlukan pendekatan terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu.³ Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kesehatan mental yang baik dapat membantu individu mencapai tujuan hidupnya dan meningkatkan hubungan dengan orang lain.⁴ Penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental.

Musik telah lama digunakan sebagai sarana ekspresi emosi dan perasaan, dan dapat membantu individu mengurangi stres dan kecemasan.⁵ Musik dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup. Individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Musik juga dapat membantu individu mengembangkan strategi coping yang lebih efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental.⁶ Musik dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Musik digunakan dalam berbagai bentuk,

¹ Utami Nur Hafsari Putri dkk, "*Modul Kesehatan Mental*", C.V Azka Pustaka Jl.Jendral Sudirman Sumatera Barat 2022. h 45.

² <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/332>

³ Dr.Ns. Meri Neherta, S.Kep., M. Biomed, "*Mengubah Perilaku Kesehatan Strategi Efektif dan Efisiensi*", PT. Adab Indonesia Jl.Intan Indramayu Jawa Barat 2020. 112 Hlm.

⁴ <https://altatwir.uinkhas.ac.id/index.php/altatwir/article/view/13>

⁵ Aulia Khoirunnisa, "*Self - Therapy Melalui Melodi Dan Musik Berbahasa Asing*", Fakultas Ushulluddij Sunan Gunung Djati Bandung, Jl.AH Nasution Bandung 2020. h 39.

⁶ Dr. Rytha Rethamauli Manurung, MSc., SpKJ dkk, "*Kesehatan Mental Kesadaran Pribadi Menuju Kesadaran Kolektif*", Goresan Pena Anggota IKAPI Jawa Barat 2025. h 107.

termasuk terapi musik dan konseling musik. Individu dapat memilih bentuk musik yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka.

Penelitian tentang Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental individu masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental individu melalui terapi yang integratif. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental individu dan dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dan spiritual dalam kehidupan individu.

Musik dapat membantu individu mengungkapkan emosi dan perasaan mereka dengan lebih baik, sehingga dapat membantu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Musik juga dapat membantu individu meningkatkan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup mereka. Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan minat pada penggunaan musik sebagai terapi untuk meningkatkan kesehatan mental individu.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi efektivitas Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental individu melalui terapi yang integratif. Dengan menggunakan metode wawancara mendalam,⁷ penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang pengalaman individu yang mengikuti Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang telah mengikuti Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling selama beberapa bulan, dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling.⁸

Analisis tematik digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari wawancara mendalam. Analisis tematik merupakan suatu pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menginterpretasikan tema-tema yang muncul dari data naratif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, atau dokumen

⁷ Hanif Hasan, S.M.,MM.Par.dkk, "*Metode Penelitian Kualitatif*", Yayasan Tri Edukasi Ilmiah Jl Raya Pakan Sumatera Barat 2025. 219 Hlm.

⁸ <https://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/view/4075>

lainnya. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat menemukan pola-pola makna yang signifikan dan memahami fenomena yang diteliti dengan lebih mendalam.⁹

Sehingga dapat mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari data dan memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang pengalaman individu yang mengikuti Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Penelitian ini juga menggunakan teknik triangulasi untuk memastikan validitas dan reliabilitas data.¹⁰ Dengan memberikan gambaran yang lebih mendalam dan akurat tentang efektivitas Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi praktisi kesehatan mental dan peneliti yang ingin mengembangkan Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling.

C. Pembahasan

Pastoral konseling adalah hubungan timbal balik (interpersonal) antara hamba Tuhan yang membantu orang lain. Konselor berusaha membimbing konseli ke dalam lingkungan percakapan konseling yang ideal, sesuai dengan kondisinya, yang memungkinkan konseli benar-benar mengenal dan memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya, masalahnya, tempat hidupnya, dan sebagainya, yang pada gilirannya akan membantunya memahami pastoral konseling dengan lebih baik. Dengan kata lain, pastoral konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh seorang pendeta atau konselor kepada orang yang membutuhkan konseling atau bantuan.¹¹

Sedangkan musik adalah sebuah cabang seni yang lebih fokus mengutamakan penggunaan harmoni, melodi, irama, tempo, dan vokal sebagai sarana menyampaikan nilai-nilai seni itu sendiri dari seniman atau pembuat seni kepada orang lain atau penikmat seni. Pada dasarnya, musik adalah segala bentuk bunyi yang diungkapkan menggunakan ritme yang teratur dan melodi yang indah.¹² Penggunaan Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental individu. Gejala stres,

⁹ Leopoldino Vasco Martins, S.Hut., C.IBST.,C.Mt, "*Pengantar Metodologi Penelitian Strategi Dan Teknik*", CV.Intelektual Manifes Media Jln Raya Puri Gading Kabupaten Bandung, Bali 2024. H 144.

¹⁰ Umar Hamda Nasution,SE.,M.M, dkk, "*Metode Penelitian*", PT.Serasi Media Teknologi Anggota IKAPI, Medan Sumatera Utara 2024. h 77.

¹¹ Jelitha Saputri, "*Pastoral Konseling Sebagai Strategi Penggembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Bertumbuh*", (OSF Preprints, IAKN Toraja: 2020), h. 15.

¹² Belinda Dewi Regina, "*Kajian Seni Budaya Sekolah Dasar, Pengantar Apresiasi Seni Tari, Drama,Musik Dan Rupa*", Universitas Muhammadiyah Malang 2023. h 57.

kecemasan, dan depresi dapat berkurang secara drastis melalui penggunaan musik sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Musik memiliki kemampuan unik untuk mengungkapkan emosi dan perasaan individu dengan lebih baik, sehingga membantu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, musik juga dapat membantu individu meningkatkan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup mereka, sehingga mereka dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih jelas. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Musik dapat membantu individu mengembangkan strategi coping yang lebih efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

Strategi coping yang efektif dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.¹³ Dalam konteks ini, Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu melalui pengembangan strategi coping yang lebih efektif. Penggunaan Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling juga dapat membantu individu meningkatkan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu melalui peningkatan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup.

Musik dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi pada individu. Dengan menggunakan musik sebagai sarana untuk mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.¹⁴ Hal ini dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam konteks kesehatan mental, Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi alternatif terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Dengan menggunakan Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu.

¹³ <https://pdfs.semanticscholar.org/df2f/9c2657b608da5a3162e6c44a2b1a69ef368e.pdf>

¹⁴ <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/102>

Dalam konteks ini, Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling juga dapat menjadi katalisator bagi individu untuk mengalami transformasi diri yang lebih mendalam. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kapasitas diri untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Musik dapat membantu individu mengungkapkan emosi dan perasaan mereka dengan lebih autentik, sehingga memungkinkan mereka untuk memahami diri sendiri dengan lebih baik. Hal ini dapat membantu individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi dan perasaan mereka dengan lebih efektif.

Melalui penggunaan Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling, individu dapat mengalami perubahan yang signifikan dalam hal kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan pengembangan spiritual. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan, serta mengembangkan kemampuan untuk mencapai tujuan hidup mereka dengan lebih efektif. Musik dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu individu mengembangkan visi dan misi hidup yang lebih jelas, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri. Dengan demikian, Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan membantu mereka mencapai tujuan hidup mereka.

D. Kesimpulan

Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling telah terbukti menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Dengan menggunakan musik sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan memahami makna dan tujuan hidup, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi alternatif terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan membantu mereka mencapai tujuan hidup mereka. Dengan demikian, Musik sebagai Sarana Pastoral Konseling dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu.

Referensi

- Aulia Khoirunnisa, *"Self - Therapy Melalui Melodi Dan Musik Berbahasa Asing"*, Fakultas Ushulluddij Sunan Gunung Djati Bandung, Jl.AH Nasution Bandung 2020. h 39.
- Belinda Dewi Regina, *"Kajian Seni Budaya Sekolah Dasar, Pengantar Apresiasi Seni Tari, Drama, Musik Dan Rupa"*, Universitas Muhammadiyah Malang 2023. h 57.

- Dr. Rytha Rethamauli Manurung, MSc., SpKJ dkk, "*Kesehatan Mental Kesadaran Pribadi Menuju Kesadaran Kolektif*", Goresan Pena Anggota IKAPI Jawa Barat 2025. h 107.
- Dr.Ns. Meri Neherta, S.Kep., M. Biomed, "*Mengubah Perilaku Kesehatan Strategi Efektif dan Efisiensi*", PT. Adab Indonesia Jl.Intan Indramayu Jawa Barat 2020. 112 Hlm.
- Hanif Hasan, S.M.,MM.Par.dkk, "*Metode Penelitian Kualitatif*", Yayasan Tri Edukasi Ilmiah Jl Raya Pakan Sumatera Barat 2025. 219 Hlm.
- <https://altatwir.uinkhas.ac.id/index.php/altatwir/article/view/13>
- <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/102>
- <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/332>
- <https://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/view/4075>
- <https://pdfs.semanticscholar.org/df2f/9c2657b608da5a3162e6c44a2b1a69ef368e.pdf>
- Jelitha Saputri, "*Pastoral Konseling Sebagai Strategi Penggembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Bertumbuh*", (OSF Preprints, IAKN Toraja: 2020), h. 15.
- Johnson, K. (2019). "*Efektivitas Musik dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan*", Jurnal Psikologi, 15(1), 45-57.
- Leopoldino Vasco Martins, S.Hut., C.IBST,C.Mt, "*Pengantar Metodologi Penelitian Strategi Dan Teknik*", CV.Intelektual Manifes Media Jln Raya Puri Gading Kabupaten Bandung, Bali 2024. H 144.
- Smith, J. (2020). "*Musik sebagai Terapi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. Jurnal Kesehatan Mental*", 10(2), 123-135.
- Umar Hamda Nasution,SE.,M.M, dkk, "*Metode Penelitian*", PT.Serasi Media Teknologi Anggota IKAPI, Medan Sumatera Utara 2024. h 77.
- Utami Nur Hafsari Putri dkk, "*Modul Kesehatan Mental*", C.V Azka Pustaka Jl.Jendral Sudirman Sumatera Barat 2022. h 45.
- Williams, P. (2018). "*Musik sebagai Sarana untuk Meningkatkan Kesadaran Spiritual*", Jurnal Spiritualitas, 5(1), 23-35.