



MUSIK ISLAMI SEBAGAI TERAPI KETENANGAN JIWAPERSPEKTIF AL-FARABI

Farid Abdul Ghofur✉ Ahmad Fauzi✉
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

email: 22200011041@student.uin-suka.ac.id¹Ahmad.fauzi@uin-suka.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian studi pustaka (*library research*), dengan penekanan pada pengumpulan informasi dari kitab “*al-Musiq al-Kabir*” karya Al-Farabi dan menkonstruksi dari berbagai sumber, misalnya buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah pernah dilakukan. Abu Nasr Muhammad ibn Muhammad Farabi (Al-Farabi) dikenal sebagai “Guru kedua” setelah Aristoteles karena ia dipandang sebagai salah satu pelopor cara berpikir di dunia Islam. Al-Farabi juga bisa disebut sebagai ahli sejarah musik karena sebagian besar karyanya berkisah tentang suara-suara indah. Salah satu karyanya yang mengkaji musik sebagai pengobatan adalah kitab “*al-Musiq al-Kabir*”. Menurut Al-Farabi, musik juga dapat digunakan sebagai sarana pengobatan penyembuhan psikosomatis yang berdampak pada ketenangan jiwa seseorang, karena ketika musik digunakan sebagai media penyembuhan dapat meningkatkan, memulihkan dan menjaga kesejahteraan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual seseorang. Terapi musik yang bernuansa Islami sangat ampuh dalam meredakan ketegangan dan stres, memperkuat sensasi relaksasi, mengurangi depresi, dan mengatasi gangguan tidur.

KataKunci: *Al-Farabi, Ketenangan Jiwa, Musik Islami*

Abstract

This research uses library research techniques, with an emphasis on collecting information from the book “*al-Musiq al-Kabir*” by Al-Farabi and constructing it from various sources, for example books, journals and research that has been carried out. . Abu Nasr Muhammad ibn Muhammad Farabi (Al-Farabi) is known as the “second teacher” after Aristotle because he is seen as one of the pioneers of thinking in the Islamic world. Al-Farabi can also be called a music historian because most of his works are about beautiful sounds. One of his works that examines music as medicine is the book “*al-Musiq al-Kabir*”. According to Al-Farabi, music can also be used as a means of psychosomatic healing treatment which has an impact on a person's mental peace, because when music is used as a healing medium it can improve, restore and maintain a person's physical, mental, emotional, social and spiritual well-being. Music therapy with Islamic nuances is very effective in relieving tension and stress, strengthening the sensation of relaxation, reducing depression, and overcoming sleep disorders.

Keywords: *Al-Farabi, Peace of Soul, Islamic Music*

PENDAHULUAN

Hidup tak lepas dari masalah mungkin sudah menjadi kamus besar dalam hidup bersosial. Seperti frustrasi, depresi, putus asa, kecewa, dan lainnya yang menggoncangkan ketenangan jiwa seseorang. Secara naluriyah, manusia pasti ingin keluar dari zona tersebut dengan berbagai cara. Adapun caranya seperti ketika frustrasi/ depresi biasanya para perokok menggunakan kegiatan merokok dipagi hari/di tempat yang sejuk (gunung, bukit, laut, sungai,dll) sambil ditemani segelas kopi. Hal ini banyak dipercaya oleh para perokok merupakan penetralisir dari adanya pembontakan otak dan keadaan yang ada (penetralisir adanya masalah).

(Septia, Kamal, & Ngalamun, 2023) dalam tulisannya berpendapat bahwasanya, kesehatan mental yang baik adalah suatu kondisi ketika jiwa kita dalam keadaan tenang dan tenteram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar kita. Seseorang yang memiliki intelektualitas yang kuat dapat menggunakan kapasitas atau potensi yang dimilikinya secara maksimal dalam menghadapi kesulitan hidup, serta menjalin hubungan-hubungan tertentu dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan pada pola pikir, kemampuan berpikir, dan pengendalian yang mendalam yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku buruk. Penyakit psikologis dapat menimbulkan beberapa masalah dalam kehidupan sehari-hari, selain dapat merusak hubungan atau pergaulan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan kinerja sekolah dan efisiensi kerja.

Alternatif untuk menghindari bahkan menghilangkan realita kehidupan yang pahit (gangguan mental) sebetulnya banyak jalan yang dapat dilakukannya, seperti contoh diatas. Akan tetapi alternatif-alternatif itu hanya sebatas penenang yang sifatnya sementara. Sebagai manusia yang ingin hidup bahagia, tentunya menginginkan keluar dari zona realita kehidupan yang pahit. Salah satu caranya yakni dengan terapi. Dapat diketahui, bahwasanya banyak sekali jenis terapi yang ada, terlebih terapi yang berada di dunia Islam. Salah satu terapi islami yakni dengan menggunakan media musik islami.

Dimulai dari rangkaian pengalaman umat manusia, terapi mengenai musik mempunyai dampak penting dalam pemulihan manusia dan pemanfaatan akan terapi musik terus berkembang (Raharjo, 2007). Menurut Djohan (2003;185) dalam (Raharjo, 2007) Di Amerika, terapi musik telah digunakan sejak akhir abad ke-18, khususnya pada masa Perang Besar Ke-1. Hingga akhirnya pada tahun 1950 didirikan perkumpulan ahli melalui upaya terkoordinasi dari para spesialis musik yang bekerja secara eksplisit untuk merawat pasien yang mengalami gangguan jiwa, gangguan pendengaran/penglihatan dan lebih jauh lagi, sebagai terapi pasien gangguan jiwa. Bahkan mengenai aliran gaib yang ada di Timur Tengah dan Yunani, penyembuhan dengan suara dipandang sebagai pengetahuan sakral yang

tingkatannya lebih tinggi. Kekuatan musik sebagai media penyembuhan di masa lalu dapat diketahui dalam kitab-kitab suci dan tulisan-tulisan yang komposisinya dapat diverifikasi dalam peninggalan sejarah yang ada di Arab, Cina, Yunani dan Roma (Djohan, 2003)

Semua orang sepakat musik dapat merubah suasana hati (sedih menjadi gembira, sedih menjadi emosional, gembira menjadi sedih, dll). Dengan adanya perubahan-perubahan yang signifikan yang dipengaruhi oleh musik, maka dengan demikian musik merupakan salah satu terapi yang sangat tepat yang dapat memberikan perubahan bagi pendengarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kepustakaan (*library research*), tepatnya suatu teknik pengumpulan informasi dengan memahami dan selanjutnya memusatkan perhatian pada hipotesis-hipotesis dari berbagai tulisan yang kemudian dihubungkan dengan penelitian yang ditulis. Titik fokus pengumpulan informasi diambil dari buku “*al-Musiqa al-Kabir*” karya Al-Farabi. Pengumpulan informasi ini menggunakan teknik mencari sumber dan mengembangkannya dari berbagai sumber, misalnya buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah pernah dilakukan.. Bahan pustaka yang diperoleh dari berbagai referensi dianalisis secara mendalam dan kritis untuk membantu saran dan pemikirannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Musik Islami

Berbicara mengenai musik, maka tidak akan pernah lepas dengan polemik didalamnya yang selalu menjadi diskursus oleh para kalangan ulama terutama ulama muslim. Diantara polemik tersebut yang paling sering menjadi perbincangan yaitu mengenai status hukum musik itu sendiri. (Sidik, Kamaruzaman, & Abdulah , 2021), dalam tulisannya yang berjudul “*Epistemologi Dan Falsafah Berkaitan Terapi Muzik Dari Perspektif Cendekiawan Muslim*”, memaparkan mengenai polemik status hukum musik yang terjadi itu disebabkan oleh ketiadaan *nas* yang *qat`i* dalam Al-Qur`an yang menyebabkan berdebatan yang berkepanjangan mengenai keshahihan hadist mengenai larangan musik.

Keluar dari polemik diatas, hal yang mendasar dari tulisan ini menjelaskan apa pengertian musik dikalangan ulama/pemikir muslim. Masih merujuk dalam tulisannya (Sidik, Kamaruzaman, & Abdulah , 2021), yang banyak memaparkan kajiannya epistemologi mengenai musik terutama pengertian musik dari pemikir muslim. Diantaranya ada Al-Farabi yang mengutarakan definisi musik merupakan sebuah melodi yang secara khusus merujuk pada suara-suara khusus yang bisa disebut dengan vokal. Lebih dari itu, bahkan Al-Farabi secara umumnya menggambarkan musik itu tidak selalu berhubungan dengan vokal, akan tetapi yang bernada, berirama dan bertempo itu juga

disebut dengan musik

(Merriam, 1964), dalam bukunya yang berjudul "*The Anthropology of Music Chicago*" menyatakan; Sesuai bentuknya, musik bisa dipisahkan menjadi tiga macam yakni musik vokal, instrumental, dan campuran. Musik yang dibawakan oleh suara seseorang disebut musik vokal. Musik yang dimainkan atau dibawakan oleh seseorang disebut musik instrumental, dan musik yang di padukan antara vokal dan Instrumental disebut musik campuran. Penggunaan musik berkaitan dengan situasi di mana musik dimainkan di sela-sela kegiatan seseorang, sedangkan tujuan musik adalah untuk memenuhi kebutuhan sosial.

Dengan demikian, dari uraian diatas mengenai ruanglingkup yang sederhana mengenai musik yang kemudian diintegrasikan dengan nilai religius (musik Islami), maka dapat disimpulkan disimpulkan bahwasanya musik islami merupakan sebuah alunan yang didalamnya mengandung atau terikat dengan ajaran-ajaran Agama (Islam). Mengapa demikian disini hanya membahas sederhana mengenai ruang lingkup musik?. Hal ini dikarenakan fokus dari tulisan ini bukan mencangkup hanya mengenai ruang lingkup musik saja, tetapi implementasi musik tersebut jika diterapkan/didengarkan oleh seseorang. Sebagai tambahan, terapi yang didipakai bukan hanya mengenai musik yang berasal dari alat-alat yang menciptakan suara musik, akan tetapi lebih dari itu yaitu musik yang tercipta dari alunan suara-suara merdu seperti contoh suara tilawah Qur`an dan juga Adzan.

"Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya". Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku pada dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik, para pakar behavior memasukkan pembuatan keputusan sebagai salah satu bentuk tingkah laku. Selain itu, pembentukan pola tingkah laku juga dapat dilakukan dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan itu muncul. Hal ini merupakan suatu cara yang dapat mengubah tingkah laku seseorang. Karena pada dasarnya tujuan konseling behavior adalah memperoleh tingkah laku adaptif dan menghapuskan tingkah laku maladaptif.

Konseling Behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan Konseling Behavioral : Menciptakan perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak sesuai, dan memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. (Suwanto, 2016)

Terapi Islami

Sebagai seorang konselor, dalam menangani atau memberikan konseling terhadap klien/konselinya maka akan memberikan treatment guna penyembuhannya. Tindakan penanganan tersebut bisa dengan dua cara, yaitu dengan Therapy atau dengan cara Psychotherapy. Kedua hal treatment ini tidak bisa dipisahkan didalam dunia pengobatan modern. (Lubis, 2021), dalam bukunya yang berjudul “Terapi Dan Konseling Islami”, menegaskan juga mengenai kedua istilah ini yang kerap digunakan secara bersamaan didalam dunia pengobatan modern. Hal ini terjadi dikarenakan maksud dari kata Psychotherapy berasal dari dua suku kata yakni, Psycho (jiwa) dan Therapy (penyembuhan). Dengan demikian konseli yang mengeluhkan dalam tanda kutip kejiwaannya terganggu, maka cara penanganannya yaitu dengan Psychotherapy.

Menurut Erhamwida (2009: 57-62) dalam bukunya (Lubis, 2021) memaparkan gejala penyebab utama seseorang mempunyai masalah yang kemudian akan membutuhkan seorang konselor atau psikiater untuk menangani masalah tersebut dengan metode terapi. Gejala-gejala tersebut diantaranya;

1. Jasad atau fisik yang kurang sehat/kuat

Secara umum, banyak yang mempercayai bahwasanya apa yang dialami oleh jasad/fisik akan berpengaruh pada kondisi psikis/jiwanya, ataupun sebaliknya. Namun, secara relita tidak semua kondisi ini benar adanya. Seperti contohnya saja seseorang yang memiliki fisik yang kurang sehat (kurang sempurna) bisa memiliki kebahagiaan yang amat dalam hidupnya (psikisnya sehat). Hal ini banyak sekali ditemui disekitar kita. Nah, maka apa yang menyebabkan atau menjadikan suatu kondisi ini sebagai masalah?. Jawabannya tentu mengenai dorongan pikiran seseorang tentang masalah tersebut. Semua ini hanya bagaimana seseorang menyikapinya. Jika menyikapinya dengan cara yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan akan mendapatkan peluang kebahagiaan dalam hidupnya. Akan tetapi, memang secara teoritis jika keadaan fisik seseorang lemah maka sedikit atau banyak akan berdampak pada psikisnya.

2. Hati yang kotor

Kegelisahan, ketidak puasan, kecemasan bahkan ketakutan seseorang dapat disebabkan dengan berbagai cara, diantaranya yaitu ia yang memiliki hati yang kotor (selalu merasa tidak bersyukur). Lain halnya dengan ia yang memiliki hati yang bersih, yang selalu merasakan ketenangan/ketentraman dalam hidupnya. Hal ini terjadi sejatinya atas cahaya yang diberikan oleh Allah kepada makhluknya sehingga manusia dapat selalu bersyukur dalam menjalani kehidupannya untuk mendapatkan kebahagiaan. Lantas, bagaimana dengan mereka yang memiliki kegelisahan, ketidak puasan, kecemasan bahkan ketakutan (hati yang kotor) dalam

hidupnya. Apakah mereka tidak mendapatkan cahaya dari Allah untuk layak menjalani hidup bahagia sebagaimana makhluk lainnya?.

Hal ini terungkap dalam Al-Qur`an Surah Al-Baqarah ayat 10, yang menjelaskan bahwasanya dalam jiwa atau hati seseorang itu terdapat sebuah bibit penyakit yang harus dibuang jauh-jauh karena berdampak negatif bagi kelangsungan hidup manusia. Surah tersebut berbunyi sebagai berikut;

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

Artinya; *Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu, dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta (Q.S. al-Baqarah/2: 10).*

Dari ayat diatas maka dapat di garis bawahi, bahwasanya penyakit yang paling banyak diderita manusia ialah penyakit hati (iri, dengki, dendam, hasad dll) yang menyebabkan munculnya kegelisahan, ketidak puasan, kecemasan bahkan ketakutan. Hal ini jikalau masih tetap dilestarikan oleh manusia dalam kehidupannya, maka penyakit ini akan bersarang di hati/jiwa manusia.

1. Akal yang tidak digunakan sebagaimana mestinya

Setiap manusia yang diciptakan oleh Allah itu dengan keadaan yang sangat spesial bahkan istimewa yang dipergunakan/difungsikan sebagaimana mestinya (dimanfaatkan secara baik dan benar). Ketika semua itu tidak di manfaatkan dengan baik dan benar, maka akan berdampak pada kelangsungan hidup manusia tersebut. Akal yang merupakan bekal untuk manusia berfikir yang diciptakan oleh Allah berfungsi untuk memikirkan berbagai hal dalam menjalani aktivitas kehidupan manusia.

Dalam Al-Qur`an banyak diterangkan mengenai bagaimana proses berfikir itu terjadi. Akal yang erat kaitannya dengan cara berfikir bukan hanya semata-mata membaca/memikirkan fenomena alam yang terjadi. Lebih dari itu manusia selalu disarankan mampu memikirkan masalah yang terjadi dalam hidupnya dan juga mampu melihat kebesaran sang pencipta atas segala kuasanya dengan cara memikirkannya. Maka, dengan demikian manusia yang selalu memikirkan kebesaran akan kekuasaan sang pencipta menandakan manusia tersebut bisa merasakan kenikmatan yang amat dalam untuk menemukan kebahagiaan.

Sebaliknya, manusia yang enggan bahkan tidak pernah memikirkan akan kebesaran dari sang pencipta akan berdampak buruk bagi kelangsungan hidupnya. Hal ini merujuk dari argumen (Lubis, 2021) yang menyatakan bahwasanya, salah satu penyebab timbulnya

masalah yang berdampak penyakit pada seseorang adalah dikarenakan manusia itu jauh dari Allah dan enggan memikirkan mengenai kenikmatan yang diberikan oleh Allah. Hal inilah salah satu contoh yang menandakan akal yang tidak dipergunakan/dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Setelah memaparkan gejala penyebab utama seseorang mempunyai masalah yang kemudian akan membutuhkan seorang konselor atau psikiater untuk menangani masalah tersebut, selanjutnya Musfir bin Said Az-Zahrani(2005 :470-504) dalam(Lubis, 2021) memaparkan model-model terapi Islam dalam Al-Qur`an dan sunnah Rasul, yang bisa dipergunakan dalam mengatasi masalah-masalah kehidupan manusia. Diantaranya; 1). Terapi keimanan, 2). Terapi melalui ibadah, 3). Terapi dengan puasa, 4). Terapi melalui ibadah haji, 5). Terapi melalui sabar, 6). Terapi melalui istigfar dan taubat, 7). Terapi melalui dzikir, 8). Terapi dengan doa.

Dari kedelapan model terapi Islam diatas merupakan terapi yang terdapat dalam Al-Qur`an dan sunnah Rasul. Akan terapi fokus dalam penulisan ini bukan dari kedelapan terapi diatas, melaikan menfokuskan terapi sebagai terapi islami. (Hani & Suryo, 2019) dalam tulisannya yang berjudul “Terapi Musik Menurut Al-Farabi Pada Masa Dinasti Abbasiyah (942-950 M)” membahas bagai mana musik bisa menjadi sebuah terapi. Menurutnya, komposisi susunan dari musik akan mengandung makna baik serta benar yang akan berdampak pada jiwa manusia menjadi damai dan juga tentram. Tambahnya, penanganan jiwa yang tepat harus menggiringnya kepada kata-kata dan syair yang menyentuh hati. Hal ini akan berdampak pada kedekatan jiwa seseorang kepada sang pencipta karena hati menjadi damai dan juga tentram.

Ketenangan Jiwa Dengan Musik Islami: Perspektif Al-Farabi

(Nurfauzi, 2022), dalam tulisannya yang berjudul “**Al-Farabi, Musik, dan Eksperimen Terapi**” mengupas singkat mengenai terapi musik menurut Al-Farabi. Secara singkat, Abu Nasr Muhammad ibn Muhammad Farabi (Al-Farabi) terkenal dengan julukan “Guru kedua” setelah Aristoteles karena dianggap salah satu pendiri filsafat di dunia Islam. Meski demikian, Al-Farabi memiliki guru yaitu Al-Kindi yang merupakan terkenal dengan julukan “Bapak filsafat Islam”. Al-Farabi juga bisa disebut sejarawan musik karna karya-karya beliau yang banyak mengenai suara-suara indah. Salah satu karya beliau yang membahas mengenai musik sebagai terapi yakni kitab “*al-Musiq al-Kabir*”.

(Nasr dan Aminrazavi, 2007) dalam (Nurfauzi, 2022) mengatakan bahwasanya Al-Farabi merupakan Master dalam teori musik. Karyanya kitab *al-Musiq al-Kabir* yang dikenal di Barat mengenai musik Arab menyajikan prinsip besar tentang musik, kualitas kosmisnya, dan juga

pengaruhnya terhadap jiwa. Hal ini yang menandakan bahwasanya musik bukan hanya sebagai penikmat ditelinga saja, akan tetapi bisa menggetarkan jiwa seseorang akan ketenangan hatinya. Terlebih musik islami seperti adzan. Mengapa demikian, karena Al-Farabi juga ternyata mengeksplorasi resep adzan terhadap pengaruhnya terhadap emosi manusia.

Menurut Al-Farabi, Adzan dengan irama Rast memberikan kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman. Adzan dengan irama Rehavi berkaitan dengan perasaan keabadian. Dampak lainnya dari mendengarkan irama-irama Adzan yaitu mempunyai perasaan empati, memunculkan khauf, rasa percaya diri, kegembiraan, perasaan yang damai, dan lainnya.

Komposisi musik seperti contoh diatas yang berkaitan dengan melodi mengandung makna yang akan membuat jiwa manusia lebih tenang dan harmonis, untuk itu perlu adanya arahan yang tepat mengenai penanganan yang berkaitan dengan jiwa manusia. Hal ini dipertegas dari pernyataannya (Dhohan, 2006), yang menyatakan sederetan kata-kata, syair dan melodi memberikan gambaran hubungan antara musik dengan respon seseorang yang berkaitan dengan perasaan jiwa pendengarnya. Oleh karenanya, seseorang akan merasakan ketenangan maupun kedamaian bila mendengarkan musik.

Sebagai seorang pemikir, Al-Farabi pun berpandangan bahwa musik merupakan hasil ciptaan sintesis melodi dan suara. Hal ini merupakan hubungan antara perkembangan irama yang ditunjukkan oleh besar kecilnya jenis nada yang telah ditentukan oleh rendah dan tingginya nada. Hal ini terdapat dalam tulisannya beliau (Al-Farabi, T.T) yang berjudul “*al-Musiq al-Kabir*”. Beliau juga menambahkan bahwasanya, pada dasarnya musik merupakan intuisi manusia yang tercipta karena adanya kebutuhan batin dan kesenangan terhadapnya. Ketika seseorang mendengarkan musik dari berbagai titik, roh merasakan kegembiraan yang mempengaruhi kesejahteraan dan ketenangan. Dengan asumsi sebaliknya, roh akan merasa cemas dan tersingkir karena kurangnya makna dalam sya`ir dan melodi yang menyertainya.

Musik yang baik serta bagus yaitu, lagu tersebut memiliki syair yang bermanfaat dan hanya membawa kebaikan baginya, terutama yang selalu membawa asumsi memohon kepada Tuhan agar mengharapkan keridhoan-Nya. Pada hakikatnya, syair puji-pujian didapatkan melalui renungan yang khusuk agar manusia tidak salah mengenal Tuhan dan Rasul-Nya. Misalnya, musik dengan seluk-beluk puji-pujian yang disampaikan kepada Nabi pasti mengandung unsur-unsur kebaikan, yang dalam seni melodis syair memuji Nabi mempunyai pengaruh besar yang jelas mempengaruhi perkembangan seseorang. Kebaikan musik dengan cara ini dapat kita dengar dalam qasidah-qosidah Islami.

Menurut Al-Farabi dalam kitabnya *al-Musiq al-Kabir* menjelaskan musik dapat memberikan manfaat untuk kehidupan manusia, diantaranya:

1. Manfaat untuk jiwa

Jiwa yang sedang terganggu akan sulit mendapatkan kontribusi berharga untuk pemulihan mental. Orang dapat menghindari masalah mental dengan asumsi mereka menghindari ketegangan, perasaan kekurangan, kegelisahan, kesedihan yang akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Menurut Al-Farabi, musik dapat memberdayakan jiwa manusia yang lemah ke bidang kekuatan utama untuk mendengarkan musik sesuai keinginan jiwa seseorang.

2. Manfaat musik untuk spiritual

Musik merupakan suatu cara untuk mengeluarkan atau memasukkan sesuatu dalam hati seseorang yang bersifat halus dan terpendam. Jadi dengan irama yang diperkenalkan oleh musik, terciptalah irama damai yang dapat menyentuh hati seseorang dan selanjutnya membawa orang ke tingkat dunia lain (spiritual) yang lebih tinggi.

3. Manfaat musik sebagai media terapi

Sensasi kesengsaraan, ketegangan, kesedihan, dan kelelahan yang berlarut-larut dapat memengaruhi kesejahteraan sebenarnya. Seseorang harus berupaya untuk mengatasi tekanan, kegelisahan dan keputusasaan yang dialaminya, agar tidak mengalami masalah psikosomatis (masalah nyata yang disebabkan oleh faktor lingkungan dan mental) yang akan mempengaruhi kondisi tubuh secara umum. Maka dengan demikian musik dapat mengatasi masalah tersebut dengan media terapi musik.

Menurut Al-Farabi, musik juga dapat digunakan sebagai sarana pengobatan penyembuhan psikosomatis yang berdampak pada ketenangan jiwa seseorang, karena ketika musik digunakan sebagai media penyembuhan dapat meningkatkan, memulihkan dan menjaga kesejahteraan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual seseorang. Terapi musik yang bernuansa Islami sangat ampuh dalam meredakan ketegangan dan stres, memperkuat sensasi relaksasi, mengurangi depresi, dan mengatasi gangguan tidur.

Dengan demikian, sangat jelas pengaruh musik islami terhadap ketenangan jiwa seseorang. Meskipun musik dapat membawa seseorang terlena dalam nilai positif bahkan negatif. Akan tetapi jika mengelola musik dengan baik dan benar maka akan berdampak positif bagi kehidupan manusia yang berkaitan dengan ketenangan jiwanya. Terlebih mengenai musik islami yang dipakai sebagai terapi, maka jauh lebih besar pengaruh positifnya bagi pendengarnya.

KESIMPULAN

Musik dipercaya oleh kalangan luas merupakan sebuah alternatif atau perantara pengubah suasana hati manusia. Keterkaitan musik dengan jiwa manusia yang kemudian menghasilkan ketenangan jiwa seseorang tidak luput dari stimulus-stimulus yang diberikan oleh musik itu sendiri. Karena terdapat berbagai kandungan-kandungan pencair suasana hati didalam musik itu sendiri yang membuat si pendengar menjadi lebih rileks, tenang, nyaman bahkan terlena.

Sama halnya dengan musik islami yang juga memiliki peran sangat berkontribusi atas ketenangan jiwa seseorang. Hal ini disampaikan langsung oleh Al-Farabi yang merupakan pakar/ilmuan yang mempunyai banyak karya di bidang musik, salah satunya kitab *al-Musiq al-Kabir*. Beliau juga menambahkan bahwasanya, pada dasarnya musik adalah hal naluri manusia yang diciptakan karena kebutuhan dan kesenangan batin terhadapnya. Dengan seorang individu mengkonsumsi musik dari sisi-sisi yang beragam, jiwa merasa adanya kenikmatan yang berdampak pada kesehatan dan ketenangan.

Contoh musik Islami yang di paparkan oleh Al-Farabi yaitu mengenai Adzan. Seperti, Adzan dengan irama Rast memberikan kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman. Adzan dengan ireama Rehavi berkaitan dengan perasaan keabadian. Dampak lainnya dari mendengarkan irama-irama Adzan yaitu mempunyai perasaan empati, memunculkan khauf, rasa percaya diri, kegembiraan, perasaan yang damai, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Farabi. *al-Musiq al-Kabir*. Cairo: Daar el Katib, T.T.

Dhohan. *Teori Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press, 2006.

Djohan. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik, 2003.

Hani, Ro, and Ediyono Suryo. "TERAPI MUSIK MENURUT AL-FARABI PADA MASA DINASTI ABBASIYAH (942-950 M)." *Jurnal CMES XII* (2019): 65-75.

Konseling dan Terapis Islami indonesia Perdana Publising 2021

Merriam, A.P. *The Anthropology of Music Chicago*. North Western: University Press, 1964.

Nurfauzi, Yuhansyah . *Al-farabi, Musik, dan Eksperimen Terapi*. November 22, 2022. <https://www.nu.or.id/kesehatan/al-farabi-musik-dan-eksperimen-terapi-SRbVj> (accessed Oktober 10, 2023).

Sidik, Roziah, Azmaul Fahimi Kamaruzaman, and Mohd Jailani Abdulah . "Epistemologi dan Falsafah berkaitan Terapi Muzik dari Perspektif Cendekiawan Muslim." *International Journal of Islamic Thought* 19 (2021): 110-119.