

## PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI

Cevy Amelia<sup>1</sup>, Yenni Aryaneta<sup>2</sup>

; [cevy\\_psychology@univbatam.ac.id](mailto:cevy_psychology@univbatam.ac.id),<sup>1</sup> [yenniaryaneta87@gmail.com](mailto:yenniaryaneta87@gmail.com)

Program Studi Psikologi Universitas Batam

**Abstrak:** Penyebab pengaruh musik terhadap suasana hati seseorang disebabkan oleh mendengarkan musik itu sendiri yang merupakan stimulus besar bagi otak. Hal ini mempengaruhi otak dalam aspek kognitif dan emosional. Dalam aspek emosional, mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf manusia di otak. Seperti amigdala dan korteks media orbitofrontal yang bekerja sama untuk memproses emosi seseorang. Maka dari itu, tidak heran jika mendengarkan musik dapat mempengaruhi suasana hati seseorang

**Kata kunci:** Musik, suasana hati, emosi

*Abstract: The cause of the influence of music on one's mood is caused by listening to music itself which is a great stimulus for the brain. This affects the brain in cognitive and emotional aspects. In the emotional aspect, listening to music can affect the human nervous system in the brain. Like the amygdala and the orbitofrontal media cortex that work together to process a person's emotions. Thus, it is not surprising that listening to music can affect a person's mood.*

**Keywords:** Music, mood, emotion

### PENDAHULUAN

Musik adalah seni bunyi yang diatur menjadi pola yang dapat menyenangkan telinga kita atau mengkomunikasikan perasaan atau suasana hati. Musik mempunyai ritme, melodi, dan harmoni yang memberikan kedalaman dan memungkinkan penggunaan beberapa instrumen atau bunyi-bunyian. Selera musik merupakan komitmen jangka panjang seseorang referensi musiknya, yang ditandai dengan perilaku seperti adanya kebiasaan membeli rekaman-rekaman baik dalam bentuk kaset, dan sebagainya. Unsur-Unsur Musik yaitu Melodi, Irama, Birama, Harmoni, Tangga Nada, Tempo, Dinamika, Timbre dan Ekspresi.

Mereka yang beranggapan bahwa musik berfungsi sebagai sarana kataris

meyakini bahwa musik juga dapat menjadi sarana pengekspresian diri. Musik diakui mempunyai kekuatan untuk mengantar dan menggugah emosi, baik dituangkan melalui penjiwaan terhadap alur cerita, musik, dan watak tokoh yang diperankan maupun sebagai sarana untuk mengekspresikan diri. Oleh sebab itu, musik tidak dapat dipisahkan dari emosi.

Penjiwaan karakter dalam opera, misalnya terkait dengan sederet ekspresi emosi. Sementara itu, sebagai sarana ekspresi diri, emosi adalah parameter yang tidak terhindarkan. Para ilmuwan dari Universitas Missouri menemukan bahwa benar adanya musik mempengaruhi mood orang-orang yang mendengarkannya. Hasil penelitian kamu mendukung apa yang banyak orang telah lakukan: mendengarkan

musik untuk meningkatkan mood mereka. berdasarkan riset yang dilakukan Ferguson, yang dipublikasikan di *The Journal of Positive Psychology*, orang-orang bisa lebih sukses meningkatkan mood mereka dan meningkatkan keseluruhan kebahagiaan mereka hanya dalam 2 minggu, dengan cara mendengarkan musik. Dalam studinya, peserta penelitian diminta mendengarkan musik untuk memperbaiki mood mereka, tapi ini hanya berhasil ketika mereka mendengarkan musik dengan beat cepat dari Copeland, dan kurang berhasil dengan musik yang sedikit mellow dari Stravinsky. Peserta lainnya, yang diminta mendengarkan musik tanpa tujuan mengubah mood, tidak melaporkan peningkatan kebahagiaan.

Berdasarkan apa yang dipublikasikan para peneliti dari McGill University di Montreal, Amerika Serikat, mengatakan bahwa mendengarkan musik membuat mood kita terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin dalam kata lain cairan yang ada di dalam otak yang menghasilkan rasa senang, sedih, marah, kecewa dan lain lain. Meningkatnya dopamin di dalam otak yang merespon musik membuktikan bahwa manusia mendapatkan kesenangan setelah mendengarkan musik. Sehingga musik memiliki peranan dalam menentukan, mengembangkan dan melanjutkan kecerdasan

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan

pendekatan kualitatif Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode resitasi, yaitu metode yang dimana subjek harus membuat resume tentang tes yang sudah penulis jelaskan sebelumnya. Dalam pengumpulan data ini saya menggunakan penelitian dengan mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Batam dimana saya memutarakan 1 jenis musik yang berjudul Nidji-laskar pelangi . Lalu lewat alat tes yang sudah saya berikan yaitu emoji/emoticon yang sudah saya berikan sebelum eksperimen ini dimulai. Saya memberikan waktu selama 5 menit untuk mereka memikirkan emoji apa yang akan mereka beri tanda. Selesai itu semua alat tes dikumpulkan lalu tes telah selesailewat alat tes yang sudah saya berikan yaitu emoji/emoticon yang sudah saya berikan sebelum eksperimen ini dimulai. Saya memberikan waktu selama 5 menit untuk mereka memikirkan emoji apa yang akan mereka beri tanda. Selesai itu semua alat tes dikumpulkan lalu tes telah selesai

## **HASIL**

Hasil dari penelitian ini setelah melakukan beberapa kegiatan untuk memperoleh informasi, diantaranya kegiatan yang pertama adalah observasi dimana disini dilakukan secara langsung dilapangan dengan mengamati setiap kegiatan mahasiswa didalam kelas saat observasi sedang berlangsung . Tujuan dari observasi ini dilakukan adalah untuk mengetahui kecerdasan emosi apa saja yang muncul disetiap mahasiswa . Pengamatan dilakukan di setiap kegiatan

yang berkaitan dengan penggunaan musik dalam pembelajaran di mahasiswa. saya mengintruksikan mereka untuk mendengarkan dan memaknai arti dari setiap lirik lagu tersebut. Lalu mereka saya intruksikan untuk mengekspresikan perasaan mereka. Dari table 1 dapat disimpulkan bahwa kondisi emosi setiap orang itu berbeda-beda, kualitas musik kesukaan setiap orang itu berbeda-beda dan perasaan setiap orang itu berbeda-beda. Jadi dari hasil ini efek musik belum tentu bisa mengubah mood dan emosi seseorang yang mendengarkannya. Dalam metode ini menggunakan 3 variabel, yaitu:

1. Variabel Independen (bebas) : Musik
2. Variabel Dependen (terikat) : Emoji
3. Variabel kontrol : Waktu dan energi

## PEMBAHASAN

Musik kini telah banyak berkembang, mulai dari klasik sampai musik pop. Masing-masing Genre memiliki fungsi dan manfaatnya. Merrit (2003) menyebutkan diantaranya:

1. Manfaat music, antara lain:
  - Efek Mozart, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensi seseorang;
  - Refreshing, pada saat pikiran seseorang sedang kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan

- menyegarkan pikiran kembali;
- Motivasi, adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan feeling tertentu. Motivasi ini dapat memunculkan semangat dan segala kegiatan bisa dilakukan. Tejwani (Merrit, 2003) juga mengamati bahwa musik menurunkan tekanan jiwa yang diakibatkan oleh olahraga;
- Perkembangan kepribadian, kepribadian seseorang diketahui mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarnya selama masa perkembangan;
- Terapi, terapi musik dapat menawarkan stimulus dan aktivitas yang memanfaatkan gaya belajar dan area-area di dalamnya yang dianjurkan dalam pendekatan kognitif, menyediakan lingkungan yang terstruktur untuk interaksi sosial dan generalisasi tujuan bahasa dan bicara, serta menyediakan lingkungan yang menyenangkan dan memotivasi untuk belajar (Gfeller, dalam Lefevre, 2010)
- 2. Musik juga dapat mempengaruhi penurunan depresi pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh Lerik & Prawitasari (2005) yang meneliti sekelompok mahasiswa yang mengalami depresi. Hasilnya, musik sebagai media terapi mampu menurunkan tingkat depresi setelah pelaksanaan satu bulan. Musik yang dipakai pun dalam

- menurunkan gangguan neurotik, salah satunya kecemasan, dapat bermacam-macam. Musik yang dapat memberikan ketenangan dan pedamaian adalah musik dengan tempo yang lebih lambat.
3. Untuk memperbaiki mood pada pagi hari kita juga dapat mendengarkan lagu- lagu favorit kita. Lagu favorit biasanya lebih mampu mengubah perasaan kita dari yang kurang bersemangat menjadi lebih bersemangat. Lagu favorit juga dapat didengarkan sesuai dengan keinginan dan pada waktu yang diinginkan pula. Secara tidak sadar maupun sadar sebenarnya lagu-lagu atau musik sangat memengaruhi kondisi pikiran dan perasaan seseorang. Lagu terdiri atas musik pengiring dan lirik lagu, keduanya dapat memengaruhi mood dan pikiran seseorang. Ketika lagu berisi lirik kata-kata yang membuat semangat seperti “Let it go ... Let it go...” atau “Mimpi adalah kunci untuk kita menaklukkan dunia”, lirik lagu-lagu diatas dapat menimbulkan motivasi tersendiri bagi pendengarnya. Begitu pula dengan lirik lagu yang membuat perasaan menjadi sendu, biasanya lagu-lagu melow dapat membuat pikiran dan perasaan pendengarnyaupun seperti merasakan apa yang ada dalam lagu tersebut. Lirik lagu dapat memberikan sugesti positif kepada pendengarnya maupun sugesti negatif. Selain lirik,
  - iringan lagu juga dapat menyebabkan perubahan pada kondisi pikiran dan perasaan seseorang. Lagu dengan tempo lambat biasanya akan membuat pendengarnya terharu bahkan sedih. Sedangkan lagu-lagu yang dibilang ng-beat sebageian besar dapat mengubah mood seseorang menjadi lebih bersemangat.
  4. Memainkan music ataupun aktivitas lain yang berhubungan dengan musik seperti mendengarkan lagu-lagu, atau bernyanyi dapat menurunkan tingkat depresi atau stress. Menurut Gray & Smeltzer (1990) dalam agoes (2003) stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas dan yang disebabkan ketidakmampuan engatasi atau meraih tuntutan atau keduanya. Salah satu tanda stress adalah Mood : over excited, perasaan bimbang, sulit tidur, mudah bingung dan lupa, kurang konsentrasi, rasa tidak nyaman dan gelisah, serta gugup. Dr. Robert J. Van Amberg (1979) dalam Agoes (2003) dalam penelitiannya menyatakan tahapan-tahapan stress. Beliau mengatakan bahwa stress dibagi menjadi 6 tahap. Mahasiswa umunya mengalami stress tahap I yaitu tahap stress yang paling ringan. Tahap ini ditandai perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak

sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula. Stress ringan ini stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Depresi atau stress ringan yang umum dialami oleh mahasiswa juga diakibatkan karena kondisi perasaan yang labil.

Menurut Max Scheber (dalam Rifa'i dan Anni, 2012: 54) gambaran tentang definisi perasaan dibagi menjadi empat :

1. Perasaan Penginderaan yakni berkaitan dengan panca indera
2. Perasaan Vital yaitu perasaan yang berkaitan dengan kondisi jasmani
3. Perasaan Psikis yaitu perasaan menyebabkan perubahan psikis
4. Perasaan Pribadi yaitu perasaan yang dialami oleh seseorang secara pribadi. Dalam hal ini definisi perasaan yang berhubungan dengan depresi atau stress adalah perasaan yang bersumber dari definisi perasaan secara psikis. Perasaan secara psikis menyebabkan perubahan psikis misalnya perasaan senang, perasaan

sedih, perasaan marah dan lain sebagainya. Berkaitan dengan perasaan secara psikis berkaitan pula dengan apa yang dinamakan emosi. Kajian tentang emosi dalam sudut pandang terapi adalah stimulus atau respon yang mengaktifkan berbagai perasaan. Berdasarkan hal penelitian neurosains menunjukkan bahwa separuh dari otak manusia memiliki tugas untuk memroses berbagai aspek dari pengalaman musikal.

## **KESIMPULAN**

Musik dinilai baik untuk membantu pemulihan *mood* dalam belajar, karena musik dapat mempengaruhi diri kita. Berikut merupakan pengaruh yang ditimbulkan musik pada diri kita : dengan musik menjadi tidak bosan saat belajar; meningkatkan kreativitas berfikir, menambah kosa kata; membuat rileks dan tenang; pembelajaran yang sedang dipelajari mudah diingat; menghilangkan rasa gugup dan stres.

Musik yang biasanya didengarkan selama belajar atau penyelesaian tugas kuliah adalah musik berlibrik seperti, Pop, K-Pop yang dapat digunakan untuk mendukung proses belajar mahasiswa. Alasan yang beragam dari kebiasaan mahasiswa dengan mendengarkan musik membuat suatu kebiasaan yang berdampak pada pola belajar mereka, baik dampak negatif maupun positif, tergantung bagaimana mereka mengontrol diri sendiri, namun kebanyakan dampak yang dirasakan ketika mendengarkan musik pada saat belajar adalah positif, karena musik dapat

merangsang proses berfikir otak dan mempengaruhi *mood* mereka dalam belajar.

Berdasarkan penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak, yaitu diantaranya mahasiswa perlu mendengarkan musik tanpa lirik (instrumental) terlebih dahulu sebelum mendengarkan musik yang disukai (Pop) untuk menjaga stabilitas emosi dalam belajar, kemudian untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian eksperimen untuk lebih mendapatkan pengaruh yang sangat signifikan dari musik dan mood tersebut, selain itu, tentukan sampel penelitian dengan menetapkan karakteristik yang lebih spesifik, seperti jenis kelamin, gaya belajar sampel penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

Behne, K. E. (1997). *The development of "Musikerleben" in adolescence: How and why young people listen to music*. In: Perception and cognition of music. Psychology Press, ed. .

Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). *Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening*. *Journal of New Music Research*, 33, 217–238.

Konecni, V. J. (2003). *Review of P. N. Juslin and J. A. Sloboda (Eds.), Music and Emotion: Theory and Research*. *Music Perception*, 0, 332-341.

Sloboda, J. A. & O'Neill, S. A. (2001). *Emotions in everyday listening to music*. In: *Music and emotion: Theory and research*, ed. P. N. Juslin & J. A. Sloboda. Oxford University Press.

Zillman, D. & Gan, S. (1997). *No Title Musical taste in adolescence*. In: *The social psychology of music*, ed. D. J. Hargreaves & A. C. North. Oxford University Press.