



Dampak Musik Pada Perubahan Suasana Hati

Namira Assyafira Setiadi¹, Yuliati²

Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

STI Tarbiyah Muara Enim, Indonesia²

*Email: namiraassyafirasetiadi@gmail.com¹, yuliawansetiadi@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh musik terhadap suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Musik telah lama dikenal memiliki kekuatan untuk membangkitkan emosi dan mengubah suasana hati manusia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survey, wawancara, dan observasi untuk menggali pengalaman dan persepsi individu tentang bagaimana musik mempengaruhi suasana hati mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap suasana hati para partisipan. Musik dengan tempo cepat dan melodi ceria cenderung meningkatkan semangat, sementara musik lambat dan melankolis dapat menenangkan atau memicu refleksi. Asosiasi emosional yang terbentuk dari pengalaman pribadi dengan musik dapat membangkitkan kenangan dan perasaan tertentu. Musik juga memainkan peran penting dalam mengakses dan memproses emosi yang kompleks. Penelitian ini menyimpulkan bahwa musik memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat menjadi alat yang ampuh untuk mengatur suasana hati, mengelola emosi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat ikatan sosial.

Kata Kunci: Musik, Hati, Dampak

ABSTRACT

This study examines the influence of music on mood and psychological well-being. Music has long been known to have the power to evoke emotions and change people's moods. This study uses a qualitative approach with survey, interview, and observation methods to explore individual experiences and perceptions of how music affects their mood. The results showed that music had a significant influence on the mood of the participants. Fast-paced music and upbeat melodies tend to lift the spirits, while slow, melancholic music can calm or trigger reflection. The emotional associations formed from personal experiences with music can evoke certain memories and feelings. Music also plays an important role in accessing and processing complex emotions. The study concluded that music has an important role in everyday life, and can be a powerful tool for regulating mood, managing emotions, improving psychological well-being, and strengthening social bonds.

Keywords: Music, Heart, Impact

PENDAHULUAN

Musik telah menjadi kebutuhan universal yang integral dalam kehidupan manusia, memainkan peran penting dalam pengaturan suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Kemampuan musik untuk menghibur dan menenangkan jiwa memungkinkan kita untuk memahami kondisi emosional seseorang melalui preferensi musik individu. Selain itu, musik merangsang respons neurologis yang memicu pelepasan hormon yang terkait dengan kebahagiaan, seperti dopamine dan endorfin, yang menghasilkan perasaan positif dan meningkatkan suasana hati (Suryana, 2012). Detak jantung yang beresonansi dengan irama musik juga berkontribusi pada rasa nyaman dan relaksasi.

Mendengarkan musik dapat memicu pelepasan berbagai hormon yang berperan penting dalam fungsi otak dan kesehatan mental. Kortisol, hormon stres, dapat dikurangi melalui musik, sementara serotonin, yang terkait dengan kekebalan tubuh, dan oksitosin, hormon yang mendorong kemampuan untuk terhubung dengan orang lain, dapat ditingkatkan melalui mendengarkan musik. Musik juga memiliki kemampuan untuk mengembalikan individu muda ke kenangan masa lalu, memicu nostalgia dengan membangkitkan emosi dan kenangan spesifik. Bagi penderita demensia, musik berfungsi sebagai fungsi memori yang kuat, mempertahankan koneksi ke masa lalu (Agustin, 2024).

Mayoritas individu tidak pernah meninggalkan musik. Musik menemani mereka dalam berbagai aspek kehidupan, memengaruhi suasana hati dan perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi kepribadian seseorang. Musik ceria cenderung meningkatkan suasana hati, sementara musik melankolis dapat mengubah suasana hati hingga menyebabkan perasaan tertekan.

Dampak musik dapat positif atau negatif, bergantung pada jenis musik yang didengarkan dan kondisi emosional pendengar. Oleh karena itu, penting untuk memilih musik dengan bijak untuk memaksimalkan efek emosional positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Musik juga dapat mempengaruhi suasana hati melalui jalur saraf di otak yang terkait dengan emosi, memicu pelepasan hormon seperti dopamine dan endorfin, yang berperan dalam mengatur suasana hati dan rasa bahagia. Sebaliknya, suasana hati juga dapat memengaruhi pilihan musik individu. Ketika sedang merasa senang, individu cenderung memilih musik yang ceria dan energik, sedangkan saat sedih, individu mungkin lebih suka mendengarkan musik yang melankolis dan sentimental. Dengan memahami hubungan antara musik dan suasana hati, kita dapat memanfaatkan musik sebagai alat untuk mengatur emosi, meningkatkan semangat, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis kita (Lutfi et al., 2024).

Musik, hasil dari pemikiran dan kreativitas, lahir dari keinginan untuk menghadirkan ide-ide baru kepada pendengar. Irama musik mampu memengaruhi detak jantung, menenangkan pikiran, dan bahkan mendorong perkembangan intelektual. Musik telah menjadi sahabat setia dalam menjalani rutinitas sehari-hari, menghadirkan perasaan positif bagi individu yang menjadikan musik sebagai bagian dari hidup mereka.

Musik diklasifikasikan berdasarkan kesamaan dengan musik lainnya, tetapi juga berdasarkan faktor lain seperti lokasi geografis (Alim & Noor, 2024). Teknik, gaya, dan konteks musik menentukan genre, sementara tema musik dapat memengaruhi kepribadian seseorang. Perubahan emosi yang dihasilkan musik dapat terlihat melalui perubahan fisiologis. Mendengarkan musik membantu seseorang berpikir jernih, mengendalikan emosi, menikmati hidup dengan lebih tenang dan nyaman, serta meningkatkan kepercayaan diri melalui pengembangan intelektual dan pengetahuan. Musik dapat meringankan stres dengan menghadirkan alternatif emosi yang positif. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa musik dapat

Dampak Musik Pada Perubahan Suasana Hati

membantu pasien pasca stroke yang mengalami depresi, stres, dan kecemasan, dengan menginduksi emosi positif seperti kebahagiaan, motivasi, dan relaksasi. Musik juga dapat meringankan rasa sakit, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kualitas hidup.

Pengaruh musik terhadap perubahan suasana hati telah menjadi subjek penelitian dan pengamatan selama berabad-abad. Para filsuf, ahli musik, dan ilmuwan telah mencari pemahaman mendalam tentang bagaimana musik dapat mempengaruhi perasaan manusia. Meskipun mekanisme pasti yang terlibat masih dipelajari secara intensif, beberapa teori dan temuan penelitian telah mengungkap aspek-aspek kunci dari hubungan antara musik dan suasana hati. Musik telah lama dikenal memiliki kekuatan untuk membangkitkan emosi dan mengubah suasana hati manusia (Saras, 2023).

Teori evolusi musik berpendapat bahwa musik berkembang sebagai cara untuk meningkatkan kohesi kelompok, memperkuat ikatan sosial, dan memfasilitasi pertukaran emosi (Nur, 2024). Seiring berjalannya waktu, musik telah menjadi bagian integral dari berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk ritual keagamaan, upacara sosial, dan hiburan. Pengaruh musik terhadap suasana hati juga dapat dijelaskan dari perspektif neurologis. Penelitian menunjukkan bahwa musik memicu aktivitas di berbagai area otak, termasuk area yang berkaitan dengan emosi, ingatan, dan gerakan.

Musik dapat mengaktifkan jalur saraf tertentu yang berperan dalam mengeluarkan hormon seperti dopamine, serotonin, dan endorfin. Hormon-hormon ini berperan penting dalam mengendalikan suasana hati dan emosi., dimana musik diperkirakan memicu pelepasan hormon tertentu yang berperan dalam perasaan bahagia, relaksasi, dan kepuasan. Kita dapat mengingatkan kita pada kenangan tertentu, yang semuanya dapat mempengaruhi suasana hati kita secara signifikan. Pengaruh musik terhadap suasana hati juga dipengaruhi oleh preferensi pribadi dan faktor budaya.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan pengetahuan ilmiah, pengaruh musik terhadap perubahan suasana hati terus dikaji dan dipahami lebih dalam. Perkembangan teknologi audio dan komputer memungkinkan untuk mengakses berbagai jenis musik dari seluruh dunia dengan mudah. Pengetahuan ilmiah tentang neurobiologi musik terus berkembang, mengungkap mekanisme yang lebih kompleks tentang bagaimana musik berpengaruh pada otak dan suasana hati.

Pengetahuan yang semakin mendalam tentang pengaruh musik terhadap suasana hati membuka jalan untuk menerapkan musik dalam berbagai konteks kehidupan, seperti terapi dan pendidikan. Musik dipercaya dapat menjadi alat yang efektif untuk mengobati berbagai kondisi psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Musik juga dapat digunakan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan motivasi belajar, kreativitas, dan konsentrasi (Pasaribu et al., 2024).

Musik yang disukai cenderung menimbulkan perasaan positif dan menyeimbangkan suasana hati, sedangkan musik tradisional atau populer di budaya tertentu dapat memiliki makna emosional yang mendalam bagi pendengarnya. Seiring dengan perkembangan teknologi dan pengetahuan ilmiah, pengaruh musik terhadap perubahan suasana hati terus dikaji dan dipahami lebih dalam, membuka jalan untuk menerapkan musik dalam berbagai konteks kehidupan, seperti terapi dan pendidikan.

Djon, (2016) menemukan bahwa Musik bagi manusia sudah menjadi kebutuhan, dengan musik bisa mengkondisikan diri individu pada tingkat ketenangan jiwa dimana musik bisa menghibur dan menentramkan hati karna mampu merangsang rasa bahagia yang dikirim oleh otak lalu diiringi oleh detak jantung yang menyesuaikan irama lagu yang didengar,

sehingga menimbulkan perasaan nyaman. Musik didengarkan untuk mengiringi suatu gerakan atau kegiatan. Musik bisa mempengaruhi perasaan, dan perasaan mempengaruhi pembelajaran. Jenis musik yang tepat cenderung mengendalikan sekaligus menggugah otak dan seluruh sistem syaraf. Jadi musik yang dimanfaatkan secara tepat dapat mengaktifkan kemampuan total mereka lebih banyak karena mereka mengerahkan pikiran sepenuhnya untuk belajar.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi suasana hati secara signifikan. Ketika seseorang mendengarkan musik, otak merespon dengan melepaskan neurotransmitter seperti dopamine, yang berperan dalam perasaan Bahagia dan kepuasan. Musik dapat memicu respons emosional yang kuat dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis (Thoma et al, 2013). Selain itu, jenis musik yang dipilih juga dapat memicu berbagai reaksi emosional, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, hingga nostalgia. Misalnya, musik dengan tempo cepat dan melodi ceria cenderung meningkatkan semangat dan energi, sementara musik yang lambat dan melankolis dapat membawa seseorang pada refleksi dan perasaan mendalam.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu menggunakan musik sebagai alat ukur untuk mengatur suasana hati mereka. Seseorang mungkin memilih mendengarkan lagu-lagu upbeat saat berolahraga untuk meningkatkan motivasi, atau memilih musik yang tenang saat ingin bersantai setelah hari yang melelahkan. Musik dapat berfungsi sebagai alat untuk mengatur emosi, membantu individu dalam mengelola perasaan mereka (Juslin dan Västfjäll, 2008).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode survey dengan memberikan gambaran yang ada di lapangan, wawancara dan observasi untuk data pendukung. Penelitian dilakukan di kota Magelang. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah purposive sampling. Sample dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan, yaitu; usia 17 hingga 25 tahun, frekuensi mendengarkan musik minimal 1 jam per hari. Dan data dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara mendalam semi ter-struktur untuk menggali pengalaman dan persepsi mereka tentang bagaimana musik mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dan peneliti juga meminta peserta untuk mencatat pengalaman mendengarkan musik mereka selama satu minggu. Catatan ini akan mencakup jenis musik, waktu mendengarkan, dan perasaan atau emosi yang dirasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dan catatan pengalaman mendengarkan musik yang telah dikumpulkan partisipan. Bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap suasana hati para partisipan. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa musik dapat membantu mereka dalam mengatur suasana hati mereka.

Melalui wawancara mendalam, para partisipan berbagi cerita tentang bagaimana mereka memilih musik yang sesuai dengan mood mereka saat itu. Mereka mengungkapkan bahwa musik yang bertempo cepat dan melodi ceria seperti pop dan rock sering digunakan untuk meningkatkan semangat dan energi, khususnya saat berolahraga atau mengerjakan tugas. Sebaliknya, musik dengan tempo lambat dan melodi melankolis seperti jazz, klasik lebih banyak digunakan untuk relaksasi, merenung, atau mengatasi emosi negative seperti stress.

Dampak Musik Pada Perubahan Suasana Hati

Analisis catatan pengalaman mendengarkan musik menunjukkan bahwa para partisipan memiliki asosiasi emosional yang kuat dengan lagu-lagu tertentu. Lagu tersebut seringkali mengingatkan mereka pada kenangan masa lalu, hubungan personal, atau peristiwa penting dalam hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya berpengaruh pada suasana hati secara langsung, tetapi juga memainkan peran penting dalam mengakses dan memproses emosi yang kompleks. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa musik merupakan alat yang ampuh untuk mengatur suasana hati dan mengelola emosi, khususnya bagi para partisipan dalam penelitian ini.

Menurut Juslin dan Västfjäll (2008), musik berfungsi sebagai alat untuk mengatur emosi dan membantu individu dalam mengelola perasaan mereka. Penelitian ini juga mendukung peran musik yang penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi muda. Musik dapat menjadi sumber hiburan, penyeimbang emosi, dan alat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa karakteristik musik, seperti tempo dan melodi, memiliki pengaruh yang jelas pada suasana hati seseorang. Seperti yang dipaparkan: "Musik dengan tempo cepat dan melodi ceria cenderung meningkatkan semangat, sementara musik lambat dan melankolis dapat menenangkan atau memicu refleksi." Hal ini selaras dengan penelitian Thomas dkk. (2013) yang menyatakan bahwa musik dengan tempo cepat dan melodi ceria cenderung meningkatkan semangat dan energi. Sebaliknya, musik dengan tempo lambat dan melodi melankolis seperti jazz, classical, dan folk lebih banyak digunakan untuk relaksasi, merenung, atau mengatasi emosi negatif seperti stres dan kecemasan.

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. Menurut (Gunawan, 2007) pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh musik pada diri kita yaitu :

1. Musik meningkatkan energi otot;
2. Meningkatkan energi sel tubuh;
3. Mempengaruhi detak jantung;
4. Meningkatkan metabolisme tubuh;
5. Mengurangi stres dan rasa sakit;
6. Meningkatkan kecepatan penyembuhan dan pemulihan pasien operasi;
7. Mengurangi rasa lelah dan mengantuk;
8. Membantu meningkatkan kondisi emosi ke arah yang lebih baik; dan

9. Merangsang kreativitas, kepekaan, dan kemampuan berpikir. Dengan pengaruh-pengaruh musik tersebut, dapat menghilangkan kebosanan mahasiswa saat belajar atau mengerjakan tugas.

Berdasarkan kajian teoritis tentang dampak musik pada suasana hati dan emosi, kita dapat melihat bahwa musik memiliki kapasitas untuk mengurangi respons fisiologis terhadap kecemasan dan stres. Musik dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk relaksasi, dan meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memiliki efek anti-stres. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya, seperti studi meta-analisis oleh (Dewi, 2009), yang mendukung efek positif musik terhadap kualitas fisik, perilaku, dan psikologis seseorang.

Dan juga menemukan bahwa musik memiliki asosiasi emosional yang kuat bagi setiap individu, berdasarkan pengalaman pribadi mereka. Lagu-lagu tertentu seringkali mengingatkan mereka pada kenangan masa lalu, hubungan personal, atau peristiwa penting dalam hidup mereka, sehingga dapat menimbulkan berbagai perasaan, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, hingga nostalgia. Hal ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya berpengaruh pada suasana hati secara langsung, tetapi juga dapat memainkan peran penting dalam mengakses dan memproses emosi yang kompleks. Lebih lanjut, penelitian ini juga menunjukkan bahwa preferensi pribadi dan latar belakang budaya dapat memengaruhi cara seseorang merespon musik. Musik dapat menjadi cerminan identitas budaya dan dapat berfungsi sebagai alat untuk memperkuat ikatan sosial dalam komunitas tertentu (Ritawati, 2025). Ini menunjukkan bahwa musik memiliki makna yang beragam dan kompleks, dan kemampuannya untuk mempengaruhi suasana hati juga bervariasi sesuai dengan pengalaman dan latar belakang individu.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dengan fokus pada pengalaman pribadi partisipan dalam menanggapi musik. Bukan hanya menilai pengaruh umum musik terhadap suasana hati, penelitian ini menelusuri pengalaman individu dalam mendengarkan musik selama satu minggu, mencatat jenis musik, waktu mendengarkan, dan emosi yang ditimbulkan. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana musik berinteraksi dengan pengalaman emosional personal. Lebih jauh, penelitian ini menekankan peran penting asosiasi emosional dalam hubungan musik dan suasana hati. Temuan menunjukkan bahwa musik tidak hanya secara langsung mempengaruhi suasana hati, tetapi juga dapat memicu kenangan dan perasaan yang terkait dengan pengalaman pribadi, sehingga menimbulkan berbagai perasaan, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, hingga nostalgia. Penelitian ini juga mempertimbangkan aspek neurologis dan kultural dalam menelaah pengaruh musik. Di satu sisi, membahas bagaimana musik dapat mengaktifkan jalur saraf tertentu di otak yang terkait dengan emosi, memicu pelepasan hormon seperti dopamine, serotonin, dan endorfin, yang berperan dalam mengatur suasana hati (Pasiak, 2024). Di sisi lain, juga mengakui bahwa preferensi pribadi dan latar belakang budaya dapat memengaruhi cara seseorang merespon musik. Terakhir, penelitian ini memfokuskan pada peran musik dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam konteks terapi atau klinis. Penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi alat yang efektif untuk mengobati berbagai kondisi psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, serta dapat digunakan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan motivasi belajar, kreativitas, dan konsentrasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap suasana hati dan kesejahteraan psikologis individu. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa karakteristik musik, seperti tempo, melodi, dan lirik, memainkan peran penting dalam mengatur suasana hati. Musik dengan tempo cepat dan melodi ceria cenderung meningkatkan semangat dan energi, sementara musik lambat dan melankolis dapat menenangkan atau memicu refleksi.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa asosiasi emosional yang terbentuk dari pengalaman pribadi dengan musik dapat membangkitkan kenangan dan perasaan tertentu. Respon fisiologis terhadap musik, seperti pelepasan neurotransmitter dopamine, dapat meningkatkan perasaan bahagia. Konteks sosial di mana musik dinikmati, seperti dalam pertemuan atau konser, dapat memperkuat perasaan positif. Terakhir, preferensi pribadi dan budaya juga mempengaruhi bagaimana individu merespon musik, menjadikan alat yang kuat untuk mengelola emosi dan suasana hati dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa musik memiliki peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat menjadi alat yang ampuh untuk mengatur suasana hati, mengelola emosi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat ikatan sosial.

mengingat pengaruh musik terhadap kesejahteraan psikologis, penulis mendorong penerapan terapi musik yang terstruktur sebagai alat bantu dalam intervensi psikologi. Terapi musik dapat membantu individu dalam mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan coping mekanisme. Kedua, pengembangan program musik terarah yang dirancang khusus untuk tujuan intervensi psikologis sangatlah diperlukan. Program ini dapat diimplementasikan dalam konteks terapi individu maupun kelompok untuk membantu mengatasi berbagai kondisi psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosi lainnya. Ketiga, penulis menekankan pentingnya kesadaran diri dalam memilih musik dan memahami pengaruhnya terhadap suasana hati. Pendekatan ini selaras dengan prinsip terapi kognitif-behavioral, dimana individu dilatih untuk mengenali pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, dan kemudian menggantinya dengan pola yang lebih konstruktif. Dalam konteks musik, kesadaran diri dapat membantu individu dalam memilih musik yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka dan menghindari musik yang berpotensi merugikan. Terakhir, penulis merekomendasikan penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki hubungan antara karakteristik musik dengan aspek fisiologis dan neurologis pada individu. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme pengaruh musik terhadap suasana hati dan emosi, yang dapat membuka jalan untuk pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dan terarah.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pembaca tentang peran penting musik dalam mengatur suasana hati dan emosi. Temuan menunjukkan bahwa musik dapat menjadi alat yang efektif untuk menenangkan diri, meringankan ketegangan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama dalam situasi stres.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa musik instrumental yang menenangkan, lagu-lagu yang memotivasi, atau musik yang mengingatkan pada kenangan positif dapat menjadi sumber kekuatan yang efektif untuk mengatasi stres. Dengan memahami mekanisme kerja musik pada otak dan emosi, pembaca dapat mengoperasikan penggunaan musik secara optimal untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Penelitian ini juga mendorong pembaca untuk menekankan preferensi musik pribadi mereka, karena musik dapat menjadi alat yang sangat personal untuk menavigasi berbagai perasaan. Dengan memahami pengaruh musik terhadap emosi, pembaca dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri melalui pengalaman musik yang lebih

sadar dan terarah. Dan penelitian ini mendorong individu untuk memilih musik yang sesuai dengan suasana hati. Orang yang mengalami stres dapat mencari musik yang mengingatkan pada kenangan positif, atau musik yang membantu merasa lebih bersemangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. K. (2024). *Pengaruh Terapi Stimulasi Kognitif (CST) Terhadap Kemampuan Kognitif pada Lansia Demensia Ringan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU) Pangesti Lawang Kabupaten Malang*. STIKES Panti Waluya Malang.
- Alim, A. K., & Noor, A. A. (2024). Daya Tarik Wisata Musik dalam Meningkatkan Kunjungan Wisatawan ke Kota Bandung. *Tourism Scientific Journal*, 9(2), 162–173.
- Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022, June 30). *PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI*. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/986>
- Hanna-Pladdy, B., & MacKay, A. (2011). The relation between instrumental musical activity and cognitive aging. *Neuropsychology*, 25(3), 378–386. <https://doi.org/10.1037/a0021895>
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008a). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–575. <https://doi.org/10.1017/s0140525x08005293>
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008b). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–575. <https://doi.org/10.1017/s0140525x08005293>
- Lutfi, A., Aulia, R., Fatihatunnisa, F., & Khairunnisa, N. (2024). Harmoni Getaran dan Gelombang: Eksplorasi Emosi Manusia melalui Karya Seni Musik. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(1), 51–55.
- Nur, N. S. (2024). Kosmopolitanisme estetika dalam musik latin sebagai bentuk representasi identitas nasional & budaya. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 8(1), 103–120.
- Pasaribu, A. P., Tamba, G. M., & Pasaribu, K. L. (2024). PENGARUH MUSIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS SUMATERA UTARA FAKULTAS ILMU BUDAYA. *Jurnal Pemikiran Dan Kajian Pendidikan*, 8(6).
- Pasiak, T. (2024). *Membangunkan raksasa tidur: Optimalkan kemampuan otak anda dengan metode alissa*. Maghza Pustaka.
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 3(2), 71–78. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v3i2.3727>
- Ritawati, T. (2025). Musik Tradisional Melayu Riau: Refleksi Sosial dan Budaya Masyarakat Melayu. *Jurnal Syntax Admiration*, 6(1), 947–961.
- Saras, T. (2023). *Terapi Musik: Harmoni Jiwa dan Tubuh melalui Getaran Bunyi*. Tiram Media.
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Thomas, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>