



Dampak Musik Terhadap Emosi Jiwa Siswa SMA YPPK Asisi Sentani

Christian Lamban Gasong¹, Yohanna Ristua²
Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri Sentani^{1,2}
christlamgas@gmail.com¹, yohannaristua90@gmail.com²

Diterima: 19-03-2023

Review: 21-03-2023

Publish: 14-04-2023

Abstrak:

Musik adalah sesuatu yang dituangkan dalam pikiran dan dapat berpengaruh terhadap emosi seseorang. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui dampak musik terhadap emosi jiwa siswa SMA YPPK Asisi Sentani. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan teknik analisis data berupa observasi dan wawancara. Dampak musik bagi emosi jiwa dalam penelitian ini adalah membawa dampak yang positif terhadap siswa karena dapat membawa kebahagiaan yang dapat membuat hormon tubuh meningkat jadi senang. Musik juga berdampak positif bagi tubuh ketika berolahraga seperti jogging karena dapat memotivasi untuk bersemangat. Hal yang baik juga dari musik bagi emosi adalah dapat mengurangi stress dan juga dapat membuat kualitas tidur lebih nyenak. Dampak negatif dari musik adalah ketika mendengarkan musik sedih siswa akan ikut merasa sedih bahkan bisa sampai menangis karena terbawa suasana yang terkandung didalam musik tersebut.

Kata kunci: dampak musik, emosional

Abstract:

Music is something that is poured into the mind and can affect a person's emotions. The purpose of this paper is to find out the impact of music on the emotions of YPPK Asisi Sentani High School students. The research method used is a qualitative method with data analysis techniques in the form of observation and interviews. The impact of music on mental emotions in this study is that it has a positive impact on students because it can bring happiness which can make the body's hormones increase so happy. Music also has a positive impact on the body when exercising such as jogging because it can motivate to be excited. Another good thing about music for emotions is that it can reduce stress and can also make sleep quality more comfortable. The negative impact of music is that when listening to sad music, students will also feel sad and can even cry because they are carried away by the atmosphere contained in the music.

Keywords: musical impact, emotions

Copyright © 2023 Christian Lamban Gasong, Yohanna Ristua

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Setiap orang perlu mendengarkan musik secara teratur, karena musik sudah menjadi kebutuhan. Karena kemampuan musik untuk menghibur dan menyamankan hati, maka dimungkinkan untuk mengetahui kondisi seseorang melalui pendengaran musik. Selain itu, musik dapat merangsang rasa bahagia yang dikirim oleh otak, yang kemudian diiringi dengan detak jantung yang menyesuaikan dengan irama lagu, sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Beberapa hormon yang memiliki peran dalam fungsi otak dan kesehatan mental dilepaskan sebagai respons terhadap mendengarkan musik. Kortisol, yang merupakan hormon stres, serotonin, yang terkait dengan kekebalan tubuh, dan oksitosin, hormon yang mendorong kemampuan untuk terhubung dengan orang lain, adalah beberapa hormon yang dilepaskan. Selain itu, musik dapat menyatukan kembali individu muda dengan kenangan lama mereka. Adalah mungkin untuk mengalami nostalgia hanya dengan mendengarkan musik yang membangkitkan emosi masa lalu dan membangkitkan kenangan khusus. Bahkan bagi mereka yang menderita demensia, musik adalah fungsi memori dengan daya tahan terbesar.

Mayoritas individu tidak pernah meninggalkan musik. Musik hampir selalu menemani hari-hari mereka di mana pun mereka berada, di mana pun mereka berada, dan apa pun yang mereka lakukan. Bahkan, musik sering mempengaruhi suasana hatinya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi watak seseorang. Ketika seseorang mendengarkan musik yang ceria, suasana hati mereka akan membaik. Sebaliknya, jika seseorang mendengarkan musik yang sedih, maka akan mengubah suasana hati mereka sampai pada titik di mana perasaan mereka tertekan.

Dalam kehidupan siswa saat ini, musik cukup berguna untuk berbagai tugas. Ketika melakukan berbagai kegiatan, seperti belajar atau melakukan tugas-tugas lainnya, musik dapat membantu memotivasi individu untuk lebih bersemangat. Ketika mendengarkan musik dampak yang diberikan bisa positif atau negatif sesuai dengan musik yang didengarkan dan apa yang sedang dirasakan saat itu. Oleh karena itu, sangat penting untuk memilih musik yang didengarkan untuk meningkatkan efek emosional yang menyenangkan.

Musik adalah produk pemikiran dan proses kreatif, dan dihasilkan dengan memperkenalkan konsep baru kepada penonton. Detak jantung pendengar dapat dipengaruhi oleh musik, dan musik juga dapat digunakan untuk menenangkan pikiran pendengar dan membantu pertumbuhan kecerdasan. Saat ini, musik adalah teman yang dapat diandalkan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Sedangkan bagi mereka yang mendengarkan musik sebagai bagian dari kesehariannya, dapat memberikan perasaan positif. Musik merupakan klasifikasi musik berdasarkan kesamaan dengan musik lainnya. Kriteria lain, seperti geografi, juga dapat digunakan untuk mengkategorikan musik. Teknik, gaya, dan konteks musik dapat menentukan genre, dan tema musik dapat memengaruhi watak seseorang. Perubahan fisiologis yang dapat diamati menyertai transformasi emosional ini. Orang yang mendengarkan musik akan memiliki pikiran yang kuat, menjinakkan emosinya, hidup lebih nyaman dan tenang, serta membuat hidupnya lebih percaya diri melalui pengembangan intelektual dan pengetahuan. Musik memberikan stimulus tertentu dengan memberikan bentuk emosi alternatif, yang dapat mengurangi stres. sebuah penelitian juga mengungkapkan bahwa seorang pasien pasca stroke yang mengalami depresi, stres, dan kecemasan, musik dapat menginduksi emosi positif seperti kebahagiaan, memberikan motivasi, mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kualitas hidup.

Alasan musik mempengaruhi suasana hati seseorang adalah karena musik itu sendiri merupakan stimulan yang kuat untuk otak. Aspek kognitif dan emosional otak terpengaruh. Sistem saraf otak manusia dapat terpengaruh secara emosional dengan mendengarkan musik. Termasuk amigdala dan korteks media orbitofrontal, yang berkolaborasi untuk memproses emosi seseorang. Dengan demikian, tidak mengherankan jika musik dapat memengaruhi

suasana hati seseorang. Sebagai bentuk komunikasi, musik membantu kita untuk mengalami kedamaian dan lebih unggul untuk mengevaluasi kemampuan kita untuk membayangkan dan menghilangkan kelelahan setelah aktivitas fisik. Karena musik memiliki hubungan dengan psikologi manusia, musik dapat dimasukkan ke dalam kehidupan sosial, perilaku sehari-hari, dan emosi seseorang.

Dalam hal aspek psikologis, musik dapat mengubah sistem saraf manusia di otak, termasuk amigdala dan korteks media orbitofrontal, yang bekerja sama untuk memproses emosi seseorang. Emosi adalah kumpulan reaksi rumit yang menggabungkan pengalaman, perilaku, dan fisiologi, yang digunakan manusia untuk mengatasi kesulitan atau peristiwa penting. Emosi adalah kondisi psikologis manusia di mana setiap individu memiliki kontrol yang berbeda-beda atas emosinya, dengan kebahagiaan atau kegembiraan yang merupakan salah satu bentuk emosi. Emosi juga membantu kita menafsirkan arti penting dari peristiwa yang kita alami. Untuk menjadi sukses dalam hidup, seseorang harus meningkatkan kecerdasan emosional mereka, dan musik adalah salah satu media yang dapat membantu mereka melakukannya.

Dalam kehidupan siswa di jaman sekarang ini, musik sangat membantu mereka dalam melakukan berbagai aktifitas. Berbagai macam aktifitas yang dilakukan seperti ketika belajar atau melakukan hal lain, musik dapat membantu mereka dalam hal memotivasi untuk lebih bersemangat. Ketika mendengarkan musik dampak yang diberikan bisa positif atau negatif sesuai dengan music yang didengarkan dan apa yang sedang dirasakan pada saat itu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang ilmiah (eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis kualitatif yang lebih menekankan pada makna. Teknik analisis data yang digunakan adalah observasi dengan melihat langsung bagaimana situasi di tempat penelitian dan wawancara dilakukan dengan mewawancarai setiap siswa yang dipilih sebagai responden. Tujuan metodologi penelitian kualitatif adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan dampak musik terhadap emosi jiwa siswa SMA YPPK Asisi Sentani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Musik sangat bermanfaat dalam kehidupan manusia tergantung mau mendengarkan musik apa dan sesuai dengan situasi dan apa yang dilakukan ketika mendengarkan musik. Musik memiliki beberapa dampak yang positif dan negatif terhadap emosi jiwa seperti yang terjadi pada siswa SMA YPPK Asisi Sentani sebagai berikut: Pertama, Musik adalah sumber kebahagiaan. Mendengarkan musik sambil bernyanyi dan menari juga merupakan cara sederhana untuk mencapai kepuasan fisik, meskipun tanpa konotasi tertentu termasuk jiwa, topik apa pun dengan mendengarkan musik, roh kita dapat menerima energi ilahi. Dopamin, hormon perasaan senang, dilepaskan oleh otak. Apabila sedang mendengarkan musik yang menyenangkan dan ceria, pikiran akan secara alami dipengaruhi untuk merasa bahagia.

Kedua, meningkatkan performa saat lahraga berlari. Berbagai latihan dan acara olahraga telah memanfaatkan musik untuk meningkatkan performa. Mendengarkan musik

adalah salah satu alternatif yang dapat meningkatkan motivasi untuk berolahraga, seperti jogging, karena telah terbukti dapat meningkatkan suasana hati, yang merupakan aspek penting dalam mempromosikan pembelajaran. Pelari yang mendengarkan musik motivasi yang cepat atau lambat menyelesaikan 800 meter pertama lari mereka lebih cepat daripada mereka yang tanpa musik atau musik yang tenang. Untuk meningkatkan keterampilan berlari siswa, maka mereka mendengarkan musik seperti ketika sedang jogging.

Ketiga, Pengurangan stres. Musik dapat mengurangi kecemasan dan stres, yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut nadi. Sewaktu bekerja, mendengarkan musik instrumental dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Kadar hormon stres dapat dikurangi dengan mendengarkan musik. Sebuah studi menemukan bahwa sistem kekebalan tubuh orang diperkuat ketika mereka secara aktif berpartisipasi dalam menghasilkan musik dengan memainkan berbagai instrumen perkusi dan bernyanyi. Oleh karena itu, selama hari yang penuh tekanan, nyalakan musik untuk membantu rileks, dan untuk efek terapeutik yang optimal, bernyanyi bersama dan ketuk-ketuk kaki dengan mengikuti irama.

Keempat, membantu tidur lebih nyenyak. Musik dapat memicu tubuh untuk memproduksi molekul *Nitric Oxide*; molekul-molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah untuk menurunkan tekanan darah, sehingga meningkatkan kualitas tidur. Dipercaya bahwa musik lebih efektif dalam memberikan kenyamanan dan mengurangi kecemasan, sehingga menjadikannya alat yang berguna bagi orang lanjut usia yang mengalami insomnia. Diklaim bahwa mereka yang mendengarkan musik menenangkan selama 45 menit sebelum tidur, tidurnya jauh lebih nyenyak daripada mereka tidak mendengarkan musik sebelum tidur.

Kelima, bersemangat dalam belajar. Dengan musik untuk menghindari kebosanan saat belajar; untuk meningkatkan kreativitas dan kosakata; untuk menginduksi relaksasi dan ketenangan; dan untuk membuat pembelajaran mudah diingat serta menghilangkan kecemasan dan ketegangan. Keuntungan dari mendengarkan musik saat belajar adalah dapat memotivasi untuk lebih bersemangat dalam belajar. Sebagian dari siswa yang merasakan rasa malas ketika diharuskan menyelesaikan tugas sekolah di malam hari. Selain itu, ketika sudah beraktivitas seharian penuh, tubuh ingin segera beristirahat dan tanpa beban apapun.

Keenam, merasa galau ketika mendengarkan lagu sedih. Jika seorang pendengar terpapar musik dengan nada mellow atau lirik yang menyedihkan, dia mungkin terdorong untuk meneteskan air mata, mengalami depresi, atau bahkan mempertimbangkan bunuh diri. Untuk bunuh diri. Ketika mendengarkan musik yang tidak menyenangkan, itu akan memiliki efek negatif pada suasana hati yang menyebabkan merasa tidak bahagia dan marah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mendengarkan musik menstimulasi pemrosesan emosional otak.

KESIMPULAN

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa musik memiliki dampak yang positif bagi emosi jiwa seseorang. Dampak musik tersebut berupa sebuah kebahagiaan yang dapat membuat hormone tubuh meningkat jadi senang. Musik juga berdampak positif bagi tubuh ketika berolahraga seperti jogging karena dapat memotivasi untuk bersemangat. Hal yang baik juga dari musik bagi emosi adalah dapat mengurangi stress dan juga dapat membuat

kualitas tidur lebih nyenak. Dampak negatifnya adalah ketika siswa mendengarkan lagu yang sedih maka mereka akan ikut merasa sedih bahkan bisa membuat menangis.

DAFTAR PUSTAKA

Andaryani, Eka Titi. "Pengaruh Musik Dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student's Mood Booster)." *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik* 1, no. 2 (2019).

Andi Naurah Najla. "Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja." *Jurnal Edukasi* Volume 1 N (2020).

Cevy Amelia, and Yenni Aryaneta². "Pengaruh Musik Terhadap Emosi." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* Volume 4 N (2022).

Ganda Saputra, Muhammad Burhanudin. "Pengaruh Mendengarkan Musik Bagi Kenyamanan Pengendara Mobil Angkutan Umum Di Gresik." *Virtuoso: Jurnal Pengkajian dan Penciptaan Musik* 2, no. 1 (2020).

Herlinawati, Susi Milwati, and Sulasmini. "Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik Dengan Tanpa Mendengarkan Musik Di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang." *Nursing News* Volume 2, (2017).

Hidayatullah, Riyan. "Kreativitas Dalam Pendidikan Musik." *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik* 2, no. 1 (2020).

Izzah, Lailatul, STAI Diniyah Pekanbaru Program Studi Psikologi Islam, Izzah@diniyah.ac.id, Rahmawati, UIN Suska Riau Program Studi Manajemen Dakwah, Hilyatul Humairoh, and UIN Suska Riau Program Studi Manajemen Dakwah. "Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah Uin Suska Riau" (2020).

K1, Kumar, Pavithran P2, and Das S.K3. "Effect of Music during Exercise on Rate of Perceived Exertion & Mood Status." *International Journal of Medical Research and Review* Vol 4/Issue (2016).

Luvita, Irene, and Lidia L. Hidajat. "Peran Musik Dan Aspek Kepribadian Terhadap Kualitas Hidup: Studi Kasus Terhadap Tiga Pasien Pasca-Stroke Di Jakarta." *Jurnal Psikologi Ulayat* 4, no. 2 (2020).

Praditasari¹, Tasya Aulia, Darmawati Ayu Indraswari², and Yuriz Bakhtiar². "Pengaruh Mendengarkan Musik Saat Lari Terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro." *Jurnal Kedokteran Diponegoro* Volume 7, (2018).

Purba, Josua Krismanto, Servina Halawa, and Sri Dinanta Ginting. "Transformasi Tradisi Lisan 'Mangokkal Holi' Sebagai Naskah Drama." Kode: *Jurnal Bahasa* 9, no. 4 (2020).

Roffiq, Ainoer, Ikhwanul Qiram, and Gatut Rubiono. "Media Musik Dan Lagu Pada Proses Pembelajaran." *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)* 2, no. 2 (2017).

Sartika, Dewi, Gunawan Wibisono, and Natalia Dewi Wardani. "Pengaruh Pemberian Musik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Sebelum Dan Sesudah Odontektomi Pada Pasien Gigi Impaksi." *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)* 6, no. 2 (2017).

Sitohang, Nur Asnah. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres Hospitalisasi Pada Anak Di RSUD.Dr. Pirngadi Medan." *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)* 9, no. 1 (2016).

Sugiyono. "Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif." *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (2018).

Zulkarnain Batubara¹, Adelina Sembiring², Imran Saputra Surbakti³. "Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris Terhadap Insomniapada Lansia Diupt Pelayanan Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan." *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol.1, No. (2021).