

Musik Dapat Menciptakan Perasaan Bahagia?

Razan Isad Muzaki¹, Andreas Virliony²

^{1, 2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia

*Corresponding author: razanmuzaki27@gmail.com

Abstrak – Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa musik dapat membangkitkan perasaan bahagia. Laporan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif komentari karena sumber data diperoleh dari mendengarkan cerita lisan saluran YouTube TEDx Talks “Six String Happiness” yang dibawakan oleh Jubing Kristanto. Hasil penelitian ini memperjelas bahwa musik dipercaya membawa kebahagiaan bagi siapa saja yang mendengarkannya. Saat mendengarkan musik, tubuh kita menghasilkan hormon dopamin yang memengaruhi emosi kita karena dapat merangsang perasaan bahagia. Selain itu mendengarkan musik juga dapat menghasilkan hormon serotonin yang dapat mempengaruhi mood atau suasana hati seseorang, karena musik dapat digambarkan sebagai suatu rangsangan yang masuk ke dalam otak seseorang, musik dapat secara langsung maupun tidak langsung, bersifat parasimpatis atau otonom mempengaruhi orang tersebut. . sistem saraf otak Dalam hal ini musik memiliki fungsi psikologis yang dapat meningkatkan semangat beraktivitas, merangsang rasa ingin tahu dan imajinasi serta meningkatkan suasana hati atau emosi tertentu.

Kata Kunci : Musik, kebahagiaan, psikologi dan emosi

Abstract – The purpose of this study is to find out that music can evoke feelings of happiness. This research report uses a descriptive qualitative commentary method because the source of the data was obtained from listening to an oral story on the YouTube channel TEDx Talks Six String Happiness hosted by Jubing Kristanto. The results of this study make it clear that music is believed to bring happiness to anyone who listens to it. When listening to music, our body produces the hormone dopamine which affects our emotions because it can stimulate feelings of happiness. In addition, listening to music can also produce the hormone serotonin which can affect a person's mood or mood, because music can be described as a stimulus that enters a person's brain, music can directly or indirectly, be parasympathetic or autonomic affecting that person. . nervous system of the brain In this case music has a psychological function that can increase enthusiasm for activities, stimulate curiosity and imagination as well as enhance certain moods or emotions.

Keywords : Music, happiness, psychology and emotion

PENDAHULUAN

Banyak penelitian menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi cara kerja otak. Misalnya, ketika kita mendengarkan musik yang sangat kita sukai, emosi kita biasanya meningkat, sehingga dapat membangkitkan perasaan bahagia. Musik juga memiliki kemampuan untuk menyampaikan dan meningkatkan emosi, yang diungkapkan baik melalui inspirasi cerita musik maupun sifat karakter yang dimainkan sebagai sarana ekspresi diri.

Itulah mengapa musik memiliki pengaruh yang sangat luar biasa bagi pendengarnya, tergantung bagaimana seseorang menikmati dan menghayati pesan yang terkandung dalam musik tersebut. Musik dengan unsur positif sangat penting untuk mendapatkan hasil yang positif setelah mendengarkan karena

musik dapat mempengaruhi fungsi kognitif yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku manusia. Musik juga membawa kegembiraan dan kepuasan batin bagi mereka yang memainkan dan mendengarkannya. Hal ini dapat disimpulkan dari melodi atau lirik lagu tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian dalam study ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu melakukan observasi terhadap ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi unit analisis. Penelitian ini juga menggunakan metode simak karena sumber data yang disimak dalam channel youtube TEDx Talks oleh Jubing Kristanto yang berjudul “*Six String Happiness*” (Kristanto, 2011). Subjek dalam penelitian adalah seorang gitaris fingerstyle Indonesia yang banyak menjelajahi berbagai repertoar. Sedangkan objek penelitiannya adalah musik dapat membawa kebahagiaan bagi semua pendengarnya, itu yang dikatakan oleh Jubing Kristanto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, jelas bahwa musik memiliki pengaruh yang kuat terhadap kondisi mental. Mendengarkan musik sedih membawa mood sehingga perasaan sedih itu benar-benar dilepaskan dan kita akhirnya termotivasi untuk kembali dan tidak terpuruk dalam kesedihan kita. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa mendengarkan musik upbeat bisa mengangkat mood. Baik musik bahagia maupun sedih dapat memengaruhi hubungan pribadi. Musik dapat mempengaruhi besarnya keterikatan, pemikiran dan perilaku. Mendengarkan musik juga dapat memengaruhi sistem saraf otak manusia, seperti amigdala dan korteks medial orbitofrontal, yang bekerja sama untuk memproses emosi. Ada juga yang mengatakan bahwa musik membuat tubuh lebih sehat, musik sumber kesenangan dan kepuasan, dan musik juga baik untuk kesehatan mental. Menurut sebuah penelitian, alasan orang menyukai musik sama dengan alasan orang menyukai seks, narkoba, judi, atau makanan enak. Saat mendengarkan partitur musik, ternyata otak manusia mengeluarkan zat kimia bernama dopamin. Dopamin adalah bahan kimia yang terkait erat dengan motivasi dan kecanduan.

Musik tidak hanya didengarkan, tetapi juga dapat menunjukkan karakternya sendiri. Ada penelitian yang menunjukkan bahwa selera musik dan kepribadian saling berhubungan. Salah satu kajian tentang kepribadian dapat dilihat dalam selera musik berjudul *The Do Re Mi's of Everyday Life: The Structure and Personality Correlates of Music Preferences*, oleh Peter J. Rentfrow dan Samuel D. Gosling dari University of Texas di Austin. Musik memiliki fungsi psikologis yang dapat meningkatkan tontonan, membangkitkan rasa ingin tahu dan imajinasi serta mengintensifkan suasana hati atau emosi tertentu. Musik tidak hanya mempengaruhi emosi seseorang, tetapi juga dapat digunakan secara terapeutik sebagai sarana penyampaian emosi kepada ODGJ (individu dengan gangguan kejiwaan) dengan cara mengajak pasien bermain alat musik dan bernyanyi bersama.

Beberapa studi psikologis telah mengungkapkan gagasan bahwa preferensi musik ada hubungannya dengan cara kita berpikir dan bereaksi terhadap hal-hal di sekitar kita. Pilihan musik kita, intensitas dan frekuensi musik yang kita dengarkan, dapat memengaruhi kesehatan mental kita. Beberapa komposer hebat tidak hanya jenius, tetapi banyak juga yang memiliki kepribadian yang dapat digambarkan sangat emosional atau bahkan gembira. Gangguan mood dapat dipengaruhi oleh intensitas, jenis, dan jumlah musik yang kita dengarkan. Saat kita mendengarkan musik, kita bisa menginternalisasinya, sehingga perasaan pencipta lagu, band atau penyanyi menjadi bagian dari diri kita. Saat kita mendengarkan musik dan mengidentifikasikannya, kita memiliki hubungan spiritual, hubungan dengan satu atau lebih orang yang menyanyi, memainkan, dan mengarang musik. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa musik memiliki banyak manfaat kesehatan, seperti menenangkan pikiran, memberi energi pada tubuh, dan menghilangkan rasa sakit.

Selain itu, mendengarkan musik lembut juga dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah sehingga memperlancar pernapasan. Musik juga diyakini dapat digunakan untuk mengobati insomnia. Insomnia adalah gangguan tidur yang membuat Anda merasa lelah, gelisah, dan sangat emosional, terutama di siang hari. Terapi musik untuk insomnia biasanya melibatkan mendengarkan lagu-lagu yang menenangkan dan merangsang tidur dalam suasana hati yang lebih tenang. Selain itu, terapi musik juga

dapat meredakan depresi. Rangsangan musik memengaruhi gelombang alfa otak dan menghasilkan hormon serotonin, yang berubah menjadi hormon melatonin, mengubah suasana hati dan menghilangkan depresi pada pasien. Ketika rangsangan mencapai sistem limbik, hal itu dapat membangkitkan ingatan mendalam pada pasien tentang apa yang terjadi. Sistem limbik juga berfungsi sebagai neurofisiologi yang berkaitan erat dengan perasaan, sensasi dan emosi. Oleh karena itu, pemilihan musik untuk terapi harus tepat dan berorientasi pada tujuan.

KESIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap emosi. Mendengarkan musik positif memiliki efek positif pada suasana hati Anda, seperti senang dan gembira. Di sisi lain, jika Anda mendengarkan musik negatif, itu akan memengaruhi suasana hati Anda secara negatif, seperti kesedihan dan kemarahan. Pasalnya, mendengarkan musik dapat merangsang otak untuk memproses emosi manusia. Itu sebabnya mendengarkan musik tidak ada salahnya. Asalkan bukan tentang musik, apalagi musik yang memberikan kita perasaan negatif.

Musik menghasilkan hormon seperti dopamin dan serotonin yang memengaruhi suasana hati. Selain itu, musik juga memiliki banyak manfaat yang tidak ada hubungannya dengan emosi dan perasaan. Musik dapat digunakan sebagai bahan terapi untuk pasien ODGJ, insomnia dan depresi dengan cara mendengarkan musik tergantung kondisi pasien. Oleh karena itu, tidak ada salahnya jika seseorang mendengarkan musik untuk mengekspresikan atau mengubah suasana hatinya. Pengaruh musik terhadap psikologi individu juga harus diperhatikan, mengingat musik tidak dapat dipisahkan dari kehidupan kita sehari-hari. Musik dapat membuat kita merasa senang, sedih, termotivasi dan juga tenang. Ini ada hubungannya dengan bagaimana kita mengalami musik dan bagaimana perasaan kita ketika kita mendengarnya. Karena proses ini juga terkait erat dengan proses yang terjadi di otak, penelitian terkait musik di masa mendatang akan lebih komprehensif jika dapat dilihat dari perspektif budaya, psikologis, dan neurobiologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Banget, C. (t.thn.). Musik Bisa Bikin Bahagia. Diambil kembali dari <https://cewekbanget.grid.id/read/06851392/hasil-penelitian-musik-bisa-bikin-bahagia?page=all>
- Gosling, P. J. (t.thn.). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Personality and Social Psychology*. Diambil kembali dari <https://gosling.psy.utexas.edu/wp-content/uploads/2014/09/JPSP03musicdimensions.pdf>
- Grace, N. (2022, Desember 05). Benarkah Musik dapat Memengaruhi Emosi Seseorang? Diambil kembali dari <https://kumparan.com/nadyagrace/benarkah-musik-dapat-memengaruhi-emosi-seseorang-1zLrOOpcMSL>
- Izzah, L. (t.thn.). Diambil kembali dari Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Management Dakwah UIN Suska Riau: <https://media.neliti.com/media/publications/327950-pengaruh-mendengarkan-musik-terhadap-moo-f0fff377.pdf>
- Makarim, D. F. (2022, Desember 05). Benarkah Genre Musik Menentukan Kepribadian Seseorang? Diambil kembali dari <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-genre-musik-menentukan-kepribadian-seseorang>
- Rahmat, M. (2022, Desember 15). *Manfaat dan Seni Musik Terhadap Psikologis Pendengarnya*. (Kumparan.com, Produser) Diambil kembali dari Manfaat dan Seni Musik Terhadap Psikologis Pendengarnya: <https://kumparan.com/user-13122022140652/manfaat-dan-seni-musik-terhadap-psikologis-pendengarnya-1zQvg083M57/full>

- Salimpoor, V. (2013, April 11). Mengapa Musik Terasa Begitu Baik? (M. University, Penyunt.) Diambil kembali dari <https://www.nationalgeographic.com/science/article/why-does-music-feel-so-good>
- Satrio, M. F. (2023, Agustus 30). *Kompasiana*. Diambil kembali dari Perasaan Berubah Saat Mendengarkan Lagu? Begini cara Musik Bekerja di Otak: <https://www.kompasiana.com/faizsatrio/5f4b59a2d541df40cf6eedf3/perasaan-berubah-saat-mendengarkan-lagu-begini-cara-musik-bekerja-di-otak>
- Utomo, D. (2023, January 10). *Sains dan Teknologi*. (saampaijauh.com, Produser) Diambil kembali dari Genre Musik Bisa Tentukan Kepribadian Seseorang: <https://sampaijauh.com/genre-musik-27720>
- Reporter, F. (2021, Juli 01). Penelitian Menunjukkan, Mendengarkan Lagu Galau Bisa Membuat Seseorang Bahagia. Diambil kembali dari <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4594181/penelitian-menunjukkan-mendengarkan-lagu-galau-bisa-membuat-seseorang-bahagia>
- Putri, Fitria Eriyanti, Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>