

## Harmoni Getaran dan Gelombang: Eksplorasi Emosi Manusia melalui Karya Seni Musik

Andi Lutfi<sup>1,\*</sup>, Refa Aulia<sup>2</sup>, Farrah Fatihatunnisa<sup>3</sup>, Naila Khairunnisa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Setiabudi No. 229, Bandung 40154, Indonesia

\*andi.fisika@upi.edu

### Abstrak

Musik merupakan suatu hiburan yang banyak digemari oleh banyak orang. Selain menjadi hiburan, music juga digunakan sebagai media untuk mengekspresikan emosi manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan musik terhadap emosi manusia yang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana musik dapat mempengaruhi emosi seseorang. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat dikembangkan terapi musik yang lebih efektif untuk membantu mengatasi masalah emosional dan mental manusia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui kuesioner yang disebarakan secara online kepada sejumlah responden yang memiliki pengalaman mendengarkan musik. Didapatkan 39 responden yang mengisi kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara getaran dan gelombang dalam musik dengan emosi manusia. Musik dapat mempengaruhi perasaan dan emosi seseorang. Ini dapat mengubah suasana hati dan mempengaruhi mood secara positif bagi mereka yang sedang memiliki emosi negatif. Emosi yang diakibatkan oleh hal-hal seperti pekerjaan yang menumpuk, konflik dalam hubungan interpersonal, atau kehilangan seseorang yang dicintai dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Emosi negatif seperti stres, kecemasan, kemarahan, dan kesedihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, antara lain: Depresi, Kecemasan, dan Gangguan stres pascatrauma (PTSD). Selain itu, emosi negatif juga dapat menyebabkan perubahan perilaku yang dapat membahayakan kesehatan, seperti minum alkohol berlebihan, atau makan berlebihan. Oleh karena itu, memahami bagaimana musik dapat mempengaruhi emosi manusia dapat membantu dalam pengembangan strategi pengelolaan emosi yang lebih efektif.

**Kata kunci:** Kesehatan mental; Terapi musik; Musik; Emosi manusia

## *Harmony of Vibration and Wave: An Exploration of Human Emotions through Musical Artwork*

### Abstract

*Music is an entertainment that is favored by many people. Apart from being entertainment, music is also used as a medium to express human emotions. This research aims to uncover the relationship of music to human emotions, which is expected to provide a deeper understanding of how music can affect a person's emotions. With this understanding, it is hoped that more effective music therapy can be developed to help overcome human emotional and mental problems. This research uses qualitative methods through questionnaires distributed online to a number of respondents who have experience listening to music. 39 respondents filled out the questionnaire. The results showed that there is a significant relationship between vibrations and waves in music and human emotions. Music can affect a person's feelings and emotions. It can change the mood and affect the mood positively for those who are having negative emotions. Emotions that result from things like work overload, conflict in interpersonal relationships, or the loss of a loved one can negatively affect one's mental and physical well-being. Negative emotions such as stress, anxiety, anger, and sadness can lead to a variety of mental health problems, including: Depression, Anxiety, and Post-traumatic stress disorder (PTSD). In addition, negative emotions can also lead to behavioral changes that can be harmful to health, such as excessive drinking, or overeating. Therefore, understanding how music can affect human emotions can help in the development of more effective emotion management strategies.*

**Keywords:** Mental health; Music therapy; Music; Human emotions

### PENDAHULUAN

Musik telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia dan digunakan sebagai terapi tambahan untuk

mengobati berbagai penyakit karena efeknya yang multifaset pada manusia (Aanda et al., 2022a; Dewi et al., 2020). Memainkan musik atau aktivitas lain yang

terkait dengan musik, seperti mendengarkan atau bernyanyi, dapat membantu mengurangi depresi atau stres (Amelia et al., 2022). Jika pikiran seseorang tertekan atau jenuh, mendengarkan musik sejenak dapat menenangkan dan menyegarkan (Amelia et al., 2022). Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada pasien jiwa rawat inap RSKD Dadi di Makasar menunjukkan bahwa mereka mengalami perubahan dalam diri selama dan setelah terapi musik. Mereka merasa lebih terhibur, senang, bahagia, merasa lebih baik, dan lebih mampu berinteraksi dengan orang (Siti Wardaya Yaman et al., 2022).

Laporan Health on Demand 2023 oleh Mercer Marsh Benefits menemukan bahwa lebih dari 20% pekerja di Indonesia menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari. Angka ini diperoleh dari penelitian yang melibatkan belasan ribu orang di 16 pasar global, dengan lebih dari 5.200 orang yang berasal dari Asia. Laporan tersebut juga menyatakan bahwa lebih dari 26% pekerja di Indonesia melaporkan mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Wulan Gallacher, Managing Director Mercer Marsh Benefits Indonesia, menjelaskan bahwa berbagai faktor dapat menyebabkan stres bagi karyawan. Ini termasuk masalah leadership, budaya yang tidak sehat, dan tekanan di tempat kerja. Remaja juga rentan terhadap gangguan kesehatan mental atau depresi. Data tahun 2018 dari Riskesdas (riset kesehatan dasar) menunjukkan bahwa gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang yang diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan akademik, perundungan (bullying), masalah ekonomi, dan masalah keluarga (Rachmawati, 2020).

Ketika kita mengalami emosi negatif, perasaan yang kita alami adalah negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan. Ada saat-saat ketika kita memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi

negatif, tetapi ada saat-saat ketika kita tidak dapat melakukannya (Safaria et al., 2009). Emosi negatif dapat berupa marah, jijik atau muak, malu, rasa bersalah, sedih, dan takut (Goleman, 1998). Dampak emosi negatif terhadap perilaku remaja termasuk melemahkan semangat, menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, mengganggu penyesuaian sosial, dan suasana emosional yang diterima dan dialami semasa kecil akan mempengaruhi sikap di kemudian hari (Syamsu, 2005). Emosi negatif juga terjadi di kalangan pekerja. Pegawai yang mengalami stres di tempat kerja maka akan berpengaruh terhadap kegiatan dalam melaksanakan pekerjaannya (Gofur, 2018). Salah satu tanda stres kerja adalah ketika seseorang menjadi gelisah dan merasa tertekan secara konstan, sehingga mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat relaks, atau menunjukkan sikap tidak kooperatif (Hasibuan, 2011).

Pemahaman tentang hubungan yang mendalam antara emosi manusia dan seni musik merupakan aspek yang sangat penting namun seringkali ditemui kesenjangan dalam literatur ilmiah. Diantaranya menjaga emosi dan suasana hati. Apabila hal tersebut tidak dikontrol dengan baik, dapat mengganggu kesehatan mental seseorang dan memiliki dampak yang signifikan terhadap diri sendiri (Chelsea, 2020). Tingkat kesejahteraan mental di mana seseorang dapat berfungsi dengan baik, menikmati hidup secara seimbang, mampu menyesuaikan diri dengan kesulitan hidup, dan mampu berkontribusi pada kehidupan sosial, budaya, dan agama memengaruhi batasan sehat atau tidak sehat (Prasetyo, 2021). Selain itu, musik yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosional perlu dikaji lebih dalam.

Oleh karena itu, wawasan baru tentang bagaimana musik dapat memengaruhi emosi manusia, dapat digunakan untuk mengembangkan terapi musik yang lebih baik untuk mengatasi gangguan emosional dan meningkatkan

kesejahteraan mental. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara musik dan emosi, terapi musik dapat disesuaikan secara lebih efektif sesuai dengan kebutuhan individu, sehingga menghasilkan hasil yang lebih positif dalam pengobatan gangguan emosional.

**BAHAN DAN METODE**

Penelitian menggunakan metode kualitatif melalui kuesioner yang disebarluaskan secara online untuk mengumpulkan data. Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis dengan menggunakan meta-analisis sebagai sarana untuk mengumpulkan temuan. dua database Google Scholar dan DOAJ adalah sumber artikel.

**HASIL**

1. Karakteristik Responden

**Tabel 1.**

Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
17		
18	3	7,7
19	18	46,2
20	5	12,8
21	1	2,5
22	1	2,5
27	4	10,3
40	1	2,5
47	1	2,5
50	1	2,5
54	1	2,5
56	1	2,5
69	1	2,5

Hasil pengumpulan data kualitatif melibatkan berbagai populasi berusia 17 hingga 69 tahun. Sebanyak 39 orang ditanyai tentang beberapa hal, seperti jenis musik, emosi tertentu saat mendengarkan musik, dan alasan mengapa mereka mendengarkan musik. Hasilnya didasarkan pada apakah muncul emosi tertentu setelah mendengarkan musik.

Para responden dari umur dan profesi yang berbeda-beda, didapatkan bahwa dari 39 responden mulai dari

siswa, mahasiswa hingga pekerja/tenaga kerja, sekitar 80 persen merasakan emosi tertentu Ketika mendengarkan music. Beberapa responden mengungkapkan bahwa emosi yang mereka rasakan saat mendengarkan musik bervariasi, seperti kegembiraan, kesedihan, atau ketenangan. Hal ini menunjukkan bahwa musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi suasana hati seseorang, tidak peduli dengan usia atau pekerjaan mereka.

2. Data Kuesoner

**Tabel 2.**

Data Kuesioner

Pertanyaan	Jawaban	n	
Seberapa sering mendengarkan musik	Tidak pernah	1	
	Kadang-kadang	10	
	Sering	17	
	Sangat sering	11	
Genre musik yang sering didengar	Pop	24	
	Jazz	5	
	Metal	2	
	Dangdut	3	
	R&B	2	
	Hiphop	2	
Timbul emosi saat mendengarkan music	Opera klasik	1	
	Ya, merasakan	31	
Emosi yang dirasakan saat mendengarkan music.	Tidak merasakan	8	
	Sedih		
	Bahagia	13	
	Tenang	11	
Kepercayaan bahwa musik dapat membantu memahami emosi kita sendiri	Bersemangat	7	
	Kecewa	3	
		5	
<b>Profesi</b>	Percaya		
	Tidak percaya	33	
		6	
		17	43,6
	Mahasiswa	5	12,8
	Guru	1	2,5
Freelancer	1	2,5	
Novelis	1	2,5	
Sales assistant	14	36	

**PEMBAHASAN**

Data menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden lebih sering mendengarkan musik bergenre pop. Ini menunjukkan bahwa Genre pop cenderung lebih sederhana dan mudah dinikmati oleh

berbagai kalangan. Selain itu, genre pop juga memiliki melodi yang catchy dan lirik yang mudah diingat, sehingga membuatnya menjadi musik yang populer di berbagai platform musik. Meskipun sederhana, genre pop tetap mampu menghadirkan kepuasan mendengarkan bagi pendengarnya.

Data yang menyatakan bahwa 33 responden percaya bahwa musik dapat membantu memahami emosi mereka sendiri menciptakan suatu pandangan yang menarik terkait peran musik dalam kesejahteraan emosional. Angka ini menunjukkan bahwa ada sebagian besar partisipan yang melihat musik sebagai sarana yang efektif untuk menyelami dan mengenali ekspresi emosi pribadi. Percaya bahwa musik dapat membantu memahami emosi sendiri mengindikasikan bahwa individu menganggap musik sebagai bentuk ekspresi artistik yang dapat mencerminkan atau merangsang perasaan internal mereka. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa musik memiliki kemampuan untuk mengekspresikan kompleksitas emosional yang mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata.

Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan bahwa musik memiliki efek positif pada kesejahteraan mental dan emosional mereka, hal ini ditunjukkan pada data yang menunjukan emosi Bahagia, tenang, dan bersemangat. Namun, Data yang mencatat bahwa 13 responden yang mengalami perasaan sedih dan 5 responden mengalami perasaan kecewa ketika mendengarkan musik memberikan wawasan penting terkait variasi respon emosional terhadap musik. Penemuan ini menunjukkan bahwa pengaruh musik tidak selalu secara konsisten menghasilkan pengalaman emosional positif, dan adanya variasi ini mengajukan pertanyaan menarik mengenai faktor-faktor yang mungkin memengaruhi respons emosional individual terhadap musik.

Dalam penelitian ini, hasil penelitian menyoroti adanya hubungan yang signifikan antara musik dan emosi.

Hasil ini sejalan dengan teori bahwa musik dapat meningkatkan kesehatan mental dengan efek pada emosi, suasana hati, dan stress (Aanda et al., 2022b). Temuan ini mengindikasikan bahwa musik memiliki peran yang kuat dalam memengaruhi suasana hati seseorang. Musik mampu menciptakan pengalaman emosional yang intens, memicu reaksi emosional yang bervariasi, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, hingga ketenangan. Penelitian ini mendukung pandangan bahwa musik bukan hanya merupakan bentuk seni atau hiburan semata, tetapi juga merupakan alat yang efektif untuk mengelola dan mengungkapkan emosi manusia. Musik dianggap sebagai cara untuk melepaskan diri dari tekanan kehidupan sehari-hari dan membuat mereka merasa lebih baik. Dianggap demikian, karena musik menyediakan saluran ekspresi yang unik untuk individu mengatasi stres dan ketegangan. Dalam konteks ini, musik bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga merupakan bentuk katarsis yang memungkinkan pendengar untuk meresapi dan merespon berbagai aspek emosional mereka.

Melalui pengamatan terhadap respons emosional terhadap berbagai jenis musik, ditemukan bahwa musik memiliki kemampuan untuk menciptakan atmosfer yang mendalam, mencerminkan keadaan emosional tertentu, dan bahkan dapat berperan sebagai katalisator untuk mengubah suasana hati. Temuan ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang keterkaitan antara elemen-elemen musik, seperti melodi, ritme, dan harmoni, dengan ekspresi emosional. Oleh karena itu, pemahaman lebih lanjut mengenai pengaruh musik terhadap emosi dapat memberikan kontribusi signifikan dalam konteks psikologi dan kesejahteraan mental manusia.

Selain itu, penelitian ini juga menggarisbawahi potensi penggunaan musik sebagai alat terapeutik dalam berbagai konteks, termasuk pengelolaan stres, penanganan gangguan mood, dan

peningkatan kesejahteraan psikologis. Implikasi praktis dari temuan ini dapat membantu pengembangan intervensi terapeutik yang lebih terarah dan efektif, dengan memanfaatkan kekuatan musik untuk memperbaiki kondisi emosional seseorang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyumbangkan pemahaman baru terhadap hubungan antara musik dan emosi, tetapi juga membuka peluang untuk penerapan klinis yang lebih luas dalam bidang psikologi dan kesehatan mental.

### KESIMPULAN DAN SARAN.

Dengan merinci temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa artikel ilmiah ini menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara musik dan emosi. Hasil penelitian memberikan dukungan empiris terhadap konsep bahwa musik bukan hanya merupakan bentuk seni atau hiburan semata, tetapi juga memiliki peran yang kuat dalam memengaruhi dan meregulasi suasana hati serta ekspresi emosional individu. Kesimpulan ini memperkuat pemahaman kita tentang dampak musik terhadap dimensi psikologis manusia dan memberikan dasar bagi pengembangan pendekatan terapeutik atau intervensi yang memanfaatkan potensi positif musik dalam kesejahteraan emosional.

### DAFTAR PUSTAKA

Aanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022a). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5).

Aanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022b). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5).

Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). PENGARUH MUSIK TERHADAP

EMOSI. *Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI*, 4(3).

Chelsea, M. (2020). Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental. *TarFomedia*.

Dewi, I. A. N. C., Triana, K. Y., & Prihandini, C. W. (2020). Penurunan Tingkat Depresi Lansia Melalui Terapi Musik Instrumental. *Jurnal Keperawatan*, 12(3).

Gofur, A. (2018). PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA PEGAWAI. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 3. doi: 10.36226/jrmb.v3is1.147

Goleman, D. (1998). Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi. *Gramedia Pustaka Utama*.

Hasibuan, M. S. P. (2011). Manajemen Sumber Daya Manusia. *Edisi Revisi Jakarta: Bumi Aksara*.

Prasetyo, A. E. (2021). EDUKASI MENTAL HEALTH AWARENESS SEBAGAI UPAYA UNTUK MERAWAT KESEHATAN MENTAL REMAJA DIMASA PANDEMI. *Journal of Empowerment*, 2(2). doi: 10.35194/je.v2i2.1757

Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. *Egga Ugm*.

Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. In Bumi Aksara.

Siti Wardaya Yaman, & Ahmad Ridfah. (2022). Pemberian Terapi Musik Sebagai Media Penyaluran Emosi Bagi Pasien Jiwa Rawat Inap Di RSKD Dadi Makassar. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2). doi: 10.56799/joongki.v1i2.353

Syamsu, Y. L. (2005). Psikologi perkembangan anak dan remaja (cet.6). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*.