

## PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI SISWA SISWI MTSN 1 JEPARA

Oleh : Affayruz Sakka Adhi Kuncoro  
Pembimbing : Arda Ksatria Kinasihing Gusty, S. Pd.I

MTs Negeri 1 Jepara

### Abstrak

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. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik terhadap emosi. Hasil dari artikel ini adalah 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. Kesimpulan artikel ini adalah musik dinilai baik untuk membantu pemulihan mood dalam belajar, karena musik dapat mempengaruhi diri kita.

**kata kunci : musik, suasana hati, emosi**

### LATAR BELAKANG

Musik adalah bersumber salah satu media ungkapan kesenian, musik mencerminkan kebudayaan masyarakat setempat. Di dalam musik terkandung nilai dan norma-norma yang menjadi bagian dari proses inkulturasi budaya, baik dalam bentuk formal maupun informal. Musik itu sendiri memiliki bentuk yang khas baik dari sudut struktural maupun jenisnya dalam kebudayaan. 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 music 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. Adapun tujuan dari mini riset ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik terhadap emosi.

## **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan yang muncul adalah:

1. Apa saja manfaat dari musik?
2. Bagaimana pengaruh musik terhadap emosi siswa ?

## **TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apa saja manfaat dari musik
2. Untuk mengetahui pengaruh musik terhadap emosi.

## **KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI**

### **1. Musik**

Musik adalah bersumber Dalam pengertian menurut definisi para ahli menyatakan bahwa pengertian peran adalah aspek dinamis dari kedudukan atau status. Seseorang melaksanakan hak dan kewajiban, berarti telah menjalankan suatu peran. Kita selalu menulis kata peran tetapi kadang kita sulit mengartikan dan definisi peran tersebut. Peran biasa juga disandingkan dengan fungsi,

peran, dan status sehingga tidak dapat dipisahkan. Tidak ada peran tanpa kedudukan atau status, begitu pula tidak ada status tanpa peran. Setiap orang mempunyai bermacam-macam peran yang dijalankan dalam pergaulan hidupnya di masyarakat. Peran menentukan apa yang diperbuat seseorang bagi masyarakat.

Setiap orang mempunyai bermacam-macam peran yang dijalankan dalam pergaulan hidupnya di masyarakat. Peran menentukan apa yang diperbuat seseorang bagi masyarakat. Peran juga menentukan kesempatan-kesempatan yang diberikan oleh masyarakat kepadanya. Peran diatur oleh norma-norma yang berlaku. Peran lebih menunjukkan pada fungsi penyesuaian diri, dan sebagai sebuah proses. Peran yang dimiliki oleh seseorang mencakup tiga hal antara lain. Peran meliputi norma-norma yang dihubungkan dengan posisi seseorang di dalam masyarakat. Jadi, peran di sini bisa berarti peraturan yang membimbing seseorang dalam masyarakat.

Selain untuk iringan peran musik dalam kehidupan sebagai penyemangat dalam hidup. Musik juga bisa berperan bagi kesehatan dalam alat terapi kesehatan. Ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otaknya dapat diperlambat atau dipercepat dan pada saat yang sama kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan, musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi stres seseorang, serta mampu meningkatkan daya ingat.

### **2. Emosional**

Emosi adalah bersumber pada berbagai kebudayaan, musik memiliki fungsi sebagai kendaraan dalam mengekspresikan ide-ide dan emosi. Di barat musik digunakan untuk menstimulasikan perilaku sehingga dalam masyarakat mereka ada lagu-lagu untuk menghadirkan ketenangan. Para pencipta musik dari waktu ke waktu telah menunjukkan kebebasannya mengungkapkan ekspresi emosinya yang dikaitkan dengan berbagai obyek serapan seperti alam, cinta, suka-duka, amarah, pikiran, dan bahkan

mereka telah mulai dengan cara merubah-ubah nada sesuai suasana hati.

Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada pada bayi yang baru lahir. Gejala pertama perilaku emosional ialah keterangsangan umum terhadap stimulasi yang kuat. Keterangsangan yang berlebihan ini tercermin dalam berbagai aktivitas pada bayi yang baru lahir. Kemampuan mengekspresikan emosi pada manusia adalah kemampuan yang harus dipelajari, oleh karena itu stimulasi emosi yang tepat dan akurat terhadap konteks perlu diajarkan pada anak-anak sejak dini agar mereka dapat beremosi dengan tepat semasa berhubungan dengan dunia sekitarnya di masa dewasa.

### **3. Mekanisme Musik Dalam Mempengaruhi Otak Manusia**

Harus dipahami bahwa pola gelombang otak manusia untuk menentukan aktivitas tubuh dan pikiran seseorang. Oleh karena itu, yang sebelumnya diketahui bahwa musik berpengaruh lebih besar ada pada otak kanan, ternyata juga memengaruhi otak kiri akibat pancaran yang dilakukan oleh Corpus Callosum dengan menyebarkan informasi dari kanan ke kiri dan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa musik memengaruhi kedua belah otak.

Semua jenis bunyi dalam suatu rangkaian teratur yang kita kenal dengan musik, akan masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut didalam Koklea untuk selanjutnya melalui saraf Koklearis menuju ke otak.

Tanpa musik dunia sepi, hampa dan monoton karena musik mampu mencairkan suasana, merelaksasi hati serta menstimulasi pikiran manusia sebagai pemeran cerita kehidupan. Musik bukan sekedar memberikan efek hiburan, tetapi mampu memberikan makna untuk membangkitkan gairah dan spirit hidup untuk memberdayakan dan memaknai hidup. Mendengarkan musik, menghayati dan menikmatinya merupakan aktivitas yang menyenangkan dan bisa membuat kita nyaman. Efek inilah yang

secara medis dan psikologis menimbulkan reaksi positif dan negatif pada kondisi fisik dan psikis manusia.

Dalam ilmu kedokteran jiwa, jika emosi tidak harmonis, maka akan mengganggu sistem lain dalam tubuh, misalnya sistem pernapasan, sistem endokrin, sistem immune, sistem metabolik, sistem motorik, sistem nyeri, sistem temperatur dan lain sebagainya. Jika sistem ini dirangsang maka seseorang akan meningkatkan memori, daya ingat, kemampuan belajar, kemampuan matematika, analisis, logika, inteligensi dan kemampuan memilah, disamping itu juga adanya perasaan bahagia dan timbulnya keseimbangan sosial.

Kemampuan membina hubungan bersosialisasi sama artinya dengan kemampuan mengelola emosi orang lain. Remaja, merupakan pribadi sosial yang memerlukan relasi dan komunikasi dengan orang lain untuk memanusiaikan dirinya. Remaja ingin dicintai, ingin diakui, dan dihargai. Berkeinginan pula untuk dihitung dan mendapatkan tempat dalam kelompoknya. Jelas bahwa individualitas dan sosialitas merupakan unsur-unsur yang komplementer, saling mengisi dan melengkapi dalam eksistensi remaja.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian pada mini riset ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Tehnik pengumpulan data yaitu dengan dokumentasi, wawancara dan observasi. Selain itu peneliti juga menggunakan kajian teoretik. Responden dari penelitian ini adalah siswa-siswi MTsN 1 Jepara.

### **Pembahasan**

Dri hasil observasi dan wawancara terhadap narasumber dan responden ditemukan bahwa musik baik untuk membantu pemulihan mood dalam belajar, karena musik dapat mempengaruhi diri kita. Berikut merupakan pengaruh yang ditimbulkan musik yang dirasakan oleh bebrapa siswa MTsN 1 Jepara diantaranya yaitu:

1. Dengan musik siswa menjadi tidak bosan saat belajar;
2. Meningkatkan kreativitas berfikir.
3. Menambah kosa kata;
4. Membuat rileks dan tenang;
5. Pembelajaran yang sedang dipelajari mudah diingat;
6. menghilangkan rasa gugup dan stres.

Alasan yang beragam dari kebiasaan dengan mendengarkan musik membuat suatu kebiasaan yang berdampak pada pola belajar mereka, baik dampak negatif maupun positif, tergantung bagaimana mereka mengontrol diri sendiri. Karena musik dapat merangsang proses berfikir otak dan mempengaruhi mood mereka dalam belajar.

## KESIMPULAN

Musik ternyata memberikan implikasi terhadap emosi siswa siswi MTsN 1 Jepara, mendengarkan musik dapat meningkatkan mood. Jika mendengarkan musik yang bernada perasaan siswa siswi MTsN 1 Jepara akan terasa sedih, begitu juga ketika mendengarkan musik yang bernada senang perasaan siswa siswi MTsN 1 Jepara akan senang. Lirik juga berpengaruh terhadap situasi mood siswa siswi MTsN 1 Jepara. Jadi kesimpulannya musik memang memiliki pengaruh terhadap emosi siswa siswi Mtsn 1 Jepara. Berdampak positif atau negatif tergantung diri kita menilai.

## 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*:  
 Oxford University Press.
- Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja the Impact of Listening To Musik on the Psychological Condition of Adolescents. *Jurnal Edukasi*, 1(1), 1–10.
- Rebecchini, L. (2021). Music, mental health, and immunity. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 18(May), 100374. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100374>
- 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.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Theory and Research. "Music Perception*. *Music Perception*, 0, 332-341.
- Wang, K., Gao, S., & Huang, J. (2022). Learning About Your Mental Health From Your Playlist? Investigating the Correlation Between Music Preference and Mental Health of College Students. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824789>
- Xu, X. (2021). Influence of Music Intervention on Emotional Control and Mental Health Management Self-efficacy of College Students. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(20), 134–147. <https://doi.org/10.3991/ijet.v16i20.26511>
- 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.

Lampiran Dokumentasi wawancara



Gambar: foto kegiatan wawancara

