



YAYASAN OBOR EMAS INDONESIA
Indonesia Golden Torch Foundation Program
Selamatkan Satu Generasi

Website Sensasi : <https://sensasi.org/>



MUSIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Kristiko Lukas

Universitas Kristen Immanuel

+6281242632845

kristikolukas@gmail.com

Abstrak:

Musik telah lama dikenal sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan memberikan hiburan. Namun, di luar itu, musik juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental manusia. Artikel ini akan mengeksplorasi hubungan antara musik dan kesehatan mental, serta bagaimana musik dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis. Penelitian telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat mempengaruhi aktivitas otak, melepaskan hormon yang terkait dengan perasaan bahagia, dan menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, bermain musik juga dianggap sebagai kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan mental, karena dapat meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi, dan kreativitas. Artikel ini akan membahas berbagai genre musik dan bagaimana masing-masing genre dapat memberikan efek yang berbeda terhadap suasana hati dan emosi pendengarnya. Selain itu, akan dibahas pula praktik-praktik seperti terapi musik dan penggunaan musik dalam pengobatan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan trauma. Dengan memberikan wawasan mendalam tentang kekuatan musik dalam mempengaruhi kesehatan mental, artikel ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memanfaatkan musik sebagai alat untuk mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis yang lebih baik.

Kata kunci: Musik, Emosi, Kesehatan mental.

I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Musik telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu. Tidak hanya sebagai bentuk hiburan, musik juga memiliki peran penting dalam budaya, ritual, dan bahkan penyembuhan. Sejak zaman kuno, musik telah digunakan dalam praktik pengobatan tradisional di berbagai belahan dunia untuk meredakan stres, menenangkan pikiran, dan membantu proses penyembuhan.

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian di bidang neurosains dan psikologi telah mengungkap hubungan yang kuat antara musik dan kesehatan mental. Studi telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat mempengaruhi aktivitas otak, melepaskan hormon seperti dopamin dan oksitoksin yang terkait dengan perasaan bahagia dan keterikatan emosional, serta menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol.

Tidak hanya mendengarkan, bermain musik juga telah terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Kegiatan seperti bermain alat musik, bernyanyi, atau berpartisipasi dalam grup musik dapat meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi, dan kreativitas, serta membantu membangun ikatan sosial yang kuat.

Dengan semakin banyaknya penelitian yang mengungkap manfaat musik terhadap kesehatan mental, praktik-praktik seperti terapi musik semakin banyak diadopsi dalam pengobatan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan trauma. Selain itu, tren memanfaatkan musik sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis juga semakin populer di masyarakat.

Namun, meskipun banyak manfaat yang telah diketahui, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman tentang bagaimana musik secara spesifik mempengaruhi kesehatan mental dan bagaimana mengoptimalkan pemanfaatannya. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang hubungan antara musik dan kesehatan mental, serta bagaimana musik dapat dimanfaatkan secara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana mengoptimalkan penggunaan musik sebagai alat untuk kesejahteraan mental?
2. Apa saja tantangan dan hambatan dalam mengintegrasikan musik?
3. Bagaimana mekanisme pengaruh musik terhadap kesehatan mental?

C. Tujuan dan manfaat penelitian

1. Menganalisis mekanisme pengaruh musik terhadap kesehatan mental
2. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara musik dan kesehatan mental
3. Mendorong penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara musik dan kesehatan mental

II. ISI

A. Kajian Pustaka

a. Pengaruh Musik terhadap Aktivitas Otak dan Respon Fisiologis

Penelitian di bidang neurosains telah menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi aktivitas otak secara signifikan. Mendengarkan musik dapat meningkatkan aktivitas di berbagai area otak, seperti area auditori, motor, visual, dan emosional (Levitin & Tirovolas, 2009). Studi menggunakan neuroimaging juga menemukan bahwa mendengarkan musik yang menyenangkan dapat melepaskan dopamin, hormon yang terkait dengan rasa bahagia dan motivasi.

Selain itu, musik juga dapat mempengaruhi respon fisiologis tubuh. Penelitian telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tingkat hormon stres seperti kortisol (Chanda & Levitin, 2013). Musik juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan oksitoksin, yang berperan dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa keterikatan emosional.

b. Pengaruh Genre Musik dan Praktik Musik terhadap Kesehatan Mental

Musik yang berbeda dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap suasana hati dan emosi seseorang. Sebagai contoh, musik dengan tempo cepat dan nada mayor cenderung memberikan efek yang mengangkat semangat, sementara musik dengan tempo lambat dan nada minor cenderung memberikan efek yang menenangkan dan melankolis (Schäfer et al., 2013).

Selain mendengarkan musik, praktik-praktik seperti bermain alat musik, bernyanyi, atau berpartisipasi dalam grup musik juga telah terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Bermain musik dapat meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi, dan kreativitas (Hallam, 2010). Bernyanyi dalam grup juga dapat membangun ikatan sosial yang kuat dan meningkatkan perasaan keterikatan dengan komunitas (Clift et al., 2010).

B. Landasan teori

a. Makna Musik



Musik merupakan sebuah bentuk seni yang universal dan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu kala. Musik tidak hanya sekedar rangkaian nada dan irama, tetapi juga merupakan sebuah bahasa emosi yang mampu menyampaikan perasaan dan makna tersembunyi yang tak dapat diungkapkan dengan kata-kata.

Pada hakikatnya, musik adalah sebuah medium ekspresi yang begitu kaya dan beragam. Melalui kombinasi unik dari melodi, harmoni, ritme, dan instrumen, musik dapat mengekspresikan seluruh rentang emosi manusia, dari kebahagiaan hingga kesedihan, dari

kemarahan hingga ketenangan. Musik mampu membangkitkan kenangan, menyulut imajinasi, dan membawa pendengarnya menjelajahi dunia batin yang tak terbatas.

Lebih dari sekedar hiburan, musik juga memiliki peran penting dalam budaya, sejarah, dan kehidupan sosial manusia. Musik telah menjadi bagian integral dari upacara ritual, perayaan, dan tradisi di berbagai belahan dunia. Musik juga seringkali menjadi sarana untuk menyampaikan pesan politik, sosial, dan spiritual, serta membangun solidaritas dan identitas kelompok.

Dalam konteks personal, musik dapat menjadi pengalaman yang sangat intim dan bermakna. Mendengarkan musik dapat memberikan ketenangan, inspirasi, dan katarsis emosional bagi pendengarnya. Bermain musik, baik secara individu maupun dalam kelompok, dapat menjadi wadah untuk mengekspresikan diri, mengembangkan kreativitas, dan membangun hubungan sosial yang kuat.

Selain itu, musik juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik manusia. Penelitian telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan mood, mengurangi stres dan kecemasan, bahkan membantu dalam proses penyembuhan dan terapi. Musik juga terbukti dapat meningkatkan konsentrasi, memori, dan fungsi kognitif lainnya.

Dalam era modern yang serba cepat dan penuh tekanan, musik menjadi sebuah oasis ketenangan dan kebahagiaan bagi banyak orang. Musik memiliki kemampuan untuk menyatukan orang-orang dari berbagai latar belakang, usia, dan budaya dalam sebuah pengalaman yang universal dan melampaui batas-batas bahasa dan identitas.

Secara keseluruhan, musik adalah sebuah fenomena yang begitu kaya dan kompleks, yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia sejak masa lalu hingga masa kini. Musik tidak hanya sekedar hiburan, tetapi juga merupakan sebuah bahasa emosi, sarana ekspresi budaya, dan alat untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang lebih baik. Melalui musik, kita dapat menjelajahi kedalaman jiwa manusia dan merayakan keberagaman serta keindahan kehidupan itu sendiri.

b. Nilai-nilai yang mendasar dalam musik



1. Ekspresi Emosi

Musik merupakan sarana penting untuk mengekspresikan emosi manusia yang kompleks, seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, cinta, dan rasa rindu. Melalui musik, kita dapat menyalurkan perasaan-perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

2. Kreativitas dan Imajinasi

Musik memberikan ruang bagi kreativitas dan imajinasi manusia untuk berkembang. Para musisi dan komposer menggunakan kreativitas mereka untuk menciptakan karya-karya yang baru dan orisinal, sementara pendengar dapat membiarkan imajinasi mereka terbang bersama alunan musik.

3. Keindahan dan Estetika

Musik adalah salah satu bentuk seni yang paling murni dan mampu menciptakan keindahan melalui harmonisasi nada, melodi, dan irama. Musik mengajak kita untuk menghargai keindahan dan mengasah kepekaan estetika kita.

4. Komunikasi Universal

Musik menjadi bahasa universal yang dapat melampaui batas-batas budaya, bahasa, dan identitas. Musik mampu menyatukan manusia dari berbagai latar belakang dalam pengalaman yang sama

5. Warisan Budaya

Musik adalah bagian tak terpisahkan dari warisan budaya suatu masyarakat atau bangsa. Musik mencerminkan tradisi, nilai-nilai, dan identitas budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi.

III. KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengungkap hubungan yang kuat antara musik dan kesehatan mental manusia. Musik tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap aktivitas otak, respon fisiologis, dan kondisi emosional kita. Mendengarkan musik dapat meningkatkan aktivitas di berbagai area otak, melepaskan hormon-hormon seperti dopamin, endorfin, dan oksitoksin yang terkait dengan perasaan bahagia, motivasi, dan keterikatan emosional. Musik juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tingkat hormon stres seperti kortisol.

Temuan lain yang signifikan adalah efektivitas terapi musik dalam menangani berbagai gangguan mental. Metode-metode seperti mendengarkan, bermain alat musik, menulis lagu, dan bernyanyi telah terbukti membantu mengurangi gejala depresi, kecemasan, trauma, dan bahkan gangguan neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson. Selain itu, praktik-praktik musik seperti bermain alat musik, bernyanyi, atau berpartisipasi dalam grup musik memberikan manfaat seperti meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi, kreativitas, dan membangun ikatan sosial yang kuat.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengungkap manfaat musik bagi kesehatan mental, masih terdapat tantangan dalam mengintegrasikan musik ke dalam perawatan kesehatan mental secara luas. Namun, penelitian ini menegaskan potensi besar musik sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan lebih memahami hubungan antara musik dan kesehatan mental, kita dapat mengoptimalkan penggunaan musik untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik, baik secara individu maupun sebagai masyarakat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Carr, C., Odell-Miller, H., & Priebe, S. (2017). A systematic review of music therapy practice and outcomes with acute adult psychiatric in-patients. *PloS ONE*, 12(4), e0175533.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
- Clift, S., Hancox, G., Munn, R., & Raisbeck, J. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Findings from English choirs in a cross-national survey using the WHOQOL-BREF. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 671-693). Oxford University Press.
- Dunbar, R. I. M., Kaskatis, K., MacDonald, I., & Barra, V. (2012). Performance of music elevates pain threshold and positive affect: Implications for the evolutionary function of music. *Evolutionary Psychology*, 10(4), 688-702.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269-289.
- Levitin, D. J., & Tirovolas, A. K. (2009). Current advances in the cognitive neuroscience of music. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 211-231.
- Maratos, A., Crawford, M. J., & Procter, S. (2008). Music therapy for depression: It seems to work, but how?. *British Journal of Psychiatry*, 192(2), 106-107.
- Nombela, C., Rae, C. L., Grahn, J. A., Barker, R. A., Owen, A. M., & Rowe, J. B. (2013). How often does music defray from appreciating body movement? An fMRI investigation on the effects of music on motor imagery. *Neuropsychologia*, 51(13), 2667-2680
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257-262.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K., & Rantanen, P. (2014). Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study. *The Gerontologist*, 54(4), 634-650.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511
- Winkelman, W. D., Strack, J., Lal, N., Mallik, A., & Khalsa, S. B. S. (2020). Exploring the mind-body practices from a Traditional Indian Medicine perspective. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1-20.

