SERBA-SERBI PENGARUH POSITIF MUSIK

DITINJAU DARI PENGALAMAN PRIBADI

Norlaila

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Email: 2010914120002@mhs.ulm.ac.id

Abstrak. Musik yang merupakan salah satu bagian dari kehidupan sehari-hari kita memiliki pengaruh positif yang teramat banyak. Baik yang secara langsung maupun tidak langsung. Penulisan artikel ini bertujuan untuk memaparkan segala bentuk pengaruh positif dari musik, meskipun tidak menutup kemungkinan bahwa setiap hal memiliki sisi negatif atau pengaruh negatif, tetapi artikel ini hanya akan membahas lebih rinci mengenai pengaruh positif dari musik. Penulisan artikel ini ditinjau dari pengalaman pribadi penulis dipadukan dengan beberapa referensi berupa jurnal hingga mendapatkan hasil bahwa pengaruh positif musik diantaranya yaitu: musik dapat membangkitkan rasa senang, tenang dan nyaman dalam diri kita. Musik juga mampu meredakan stres dan rasa lelah.

Kata kunci: Musik, positif, pengalaman pribadi

Abstract. Music, which is a part of our daily lives has many positive effects. Either directly or indirectly. Writing this article aims to expose all forms of positive effect from music, however this will not close the possibilities of negative sides or negative effects of music, but this article will only discuss in more detail the positive effects of music. The writing of this article is reviewed from the author's personal experience combined with several references in the form of journals to get the result that the positive effects of music include: music can generate a sense of pleasure, calm and comfort in us. Music can also relieve stress and fatigue.

Keywords: Music, positive, personal experience

PENDAHULUAN

Musik merupakan salah satu hal yang sangat dekat dengan kita. Musik sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia. Saat di café, pusat perbelanjaan, bahkan di toko buku pun musik senantiasa

menemani. Musik dapat menjadi hiburan dan memberikan rasa tenteram pada hati karena bisa merangsang rasa bahagia yang dikirimkan oleh otak kemudian diiringi dengan detak jantung yang menyesuaikan

irama musik hingga memunculkan rasa nyaman [1].

Musik tidak hanya sebatas alunan nada saja, tetapi dari setiap alunan nada tersebut memiliki arti tersendiri yang bahkan sangat mendalam. Musik adalah cabang kesenian yang bisa dinikmati melalui bunyi dengan berbagai unsur seperti melodi, harmoni, ritme dan irama sehingga dihasilkanlah nada-nada yang harmonis, sebagian besar komposer berusaha menyajikan musik yang didasari dari dalam hatinya [2]. Tidak heran jika musik bisa membuat kita terhanyut akan alunan nadanya karena hal tersebut merupakan hasil kerja seorang komposer dengan segenap hatinya.

Musik dengan segala unturnya mampu memberikan berbagai pengaruh positif bagi kita. Meskipun saya tidak banyak mendalami secara teoritis seluk beluk musik dan segala hal yang berhubungan dengan musik, tetapi saya pribadi adalah penikmat setia musik yang cukup sering mendengarkan musik, sehingga saya mampu merasakan betapa banyaknya pengaruh positif dari musik. Dalam keseharian kita yang amat beragam, ada kalanya terasa sangat sibuk dan melelahkan, tetapi ada kalanya pula terasa sangat membosankan. Musik bisa menjadi hiburan ditengah kesibukan kita, ditengah kesedihan setelah putus cinta atau ditengah

kegundahan karena sedang bertengkar dengan sahabat. Musik hadir menemani pesta ulang tahun, pesta pernikahan dan pesta pertunjukkan lainnya. Bagi sebagian orang musik juga dapat menjadi teman ketika belajar dan dapat pula menjadi teman ketika sedang dalam perjalanan. Bahkan musik juga bisa hadir ditengah keheningan malam saat kita hendak tidur dan menginginkan rasa tenang serta damai dalam hati.

Memang tidak bisa dipungkiri bahwa musik hadir dalam berbagai kegiatan dalam keseharian kita. Musik memberikan banyak pengaruh positifnya dalam berbagai hal. Beragam jenis musik untuk orang yang beragam pula. Beragam jenis musik untuk suasana yang beragam pula. Rasa gembira, tersentuh bahkan rasa sedih mampu dirasakan ketika mendengarkan musik. Saya sendiri merasakan pengaruh positif dari musik. Tidak hanya pengaruh yang secara langsung, tetapi bahkan ada pula pengaruh yang secara tidak langsung.

METODE

Metode yang digunakan untuk menunjang penulisan artikel ini adalah metode kajian literatur dengan menggunakan beberapa referensi. Total ada 19 referensi penunjang penulisan artikel ini, dengan rincian 10 diantara 19 referensi tersebut adalah jurnal dari dosen

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat. Selain dari beberapa jurnal tersebut, penulisan artikel ini juga ditinjau dari pengalaman pribadi saya sendiri, bagaimana musik memberikan banyak pengaruh positifnya pada saya dalam berbagai hal, entah itu yang secara langsung maupun yang tidak langsung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengalaman pribadi dan dari beberapa referensi jurnal yang saya dapatkan, musik sungguh banyak memberikan pengaruh positif, entah itu hanya berupa instrumen atau bahkan sebuah lagu. Musik dengan kemampuannya mengatur suasana hati serta memacu gerakan yang ritmis bisa menjadi salah satu pertimbangan untuk digunakan sebagai pendamping sarana meningkatkan rasa senang [3]. Dalam berbagai kegiatan, musik dapat digunakan sebagai pendamping yang mampu membangkitkan semangat dan perasaan senang, contoh dalam kegiatan senam umumnya diiringi dengan musik yang bernuansa ceria, ketika berolahraga sendirian juga bisa sembari mendengarkan musik untuk menambah semangat ketika rasa lelah melanda. Saya pribadi juga kerap berolahraga seraya ditemani iringan musik untuk menambah semangat

sehingga tubuh semakin terpacu untuk bergerak.

Musik berbeda dengan suara bising yang dapat mengganggu konsentrasi dan kualitas belajar. Suara pesawat terbang, suara lalu lintas, dengungan konstan sistem ventilasi, serta suara-suara keras lainnya merupakan contoh kebisingan yang dapat memengaruhi kualitas belajar [4]. Sangat berbeda dengan contoh-contoh tersebut, alunan musik yang merdu justru bisa menjadi teman ketika belajar. Saya kerap kali belajar ditemani dengan alunan lagu agar mengurangi rasa kantuk dan bosan. Musik yang ceria mampu membuat saya menjadi lebih bersemangat ketika membaca buku maupun ketika mengerjakan tugas. Karena saya memang seringkali mengerjakan tugas ketika malam hari, karenanya musik juga mampu membantu mengurangi rasa kantuk saya.

Umumnya musik yang kita pilih pada tiap kesempatan adalah musik yang sesuai dengan perasaan kita kala itu. Sebagaimana contoh berikut yaitu ketika tengah gundah sebab putus cinta, maka kita cenderung akan mendengarkan lagu-lagu dengan lirik yang mampu menggambarkan suasana hati saat itu dan kita akan terhanyut dalam alunan musik serta lirik lagu tersebut. Irian lagu bisa menyebabkan perubahan pada kondisi pikiran serta perasaan seseorang, kerap

kali lagu-lagu yang bernuansa sedih mampu membuat pikiran serta perasaan pendengarnya seperti merasakan apa yang ada dalam lagu tersebut [5]. Sebagian orang menikmati keadaan saat mendengarkan musik dengan nuansa sedih dan kemudian hal tersebut menyebabkan mereka termotivasi untuk bangkit dari kesedihannya [6]. Kendatipun mulanya lagu sedih dapat membuat perasaan sedih menjadi semakin lebih sedih lagi, tetapi itu bukanlah hal yang buruk. Berdasarkan pengalaman pribadi saya, hal tersebut justru akan menjadi pendorong untuk mengekspresikan kesedihan entah dengan cara menangis atau sejenisnya, kemudian setelah itu akan terasa lebih lega hingga kemudian mampu membangkitkan semangat untuk bangun dari kesedihan yang tengah dialami, karena jika rasa sedih tidak diekspresikan dan hanya dipendam tentu akan memberikan pengaruh yang buruk nantinya. Lagu dengan iringan musik yang mendayu-dayu bisa dijadikan salah satu sarana untuk mendorong kita agar dapat mengekspresikan kesedihan agar tidak terpendam dan tersimpan menjadi emosi negatif dalam diri.

Sebagai seseorang yang cukup tertutup dengan orang sekitar, saya kerap kali merasa bingung untuk mengungkapkan kesedihan dan kesepian yang saya alami. Sebagian wanita yang merasakan kesepian

juga tidak menaruh kepercayaan kepada orang sekitarnya [7]. Saya memang cenderung sulit mengungkapkan apa yang saya rasakan bahkan dengan orang terdekat sekalipun, karenanya saya sering mencari hiburan agar tidak terlalu merasa tertekan dengan masalah yang sedang dihadapi meskipun tidak bisa menceritakannya pada orang lain. Salah satu sarana saya untuk mendapat hiburan yaitu dengan mendengarkan musik, karena musik sendiri juga dapat meredakan stres. Stres adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, entah itu secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungan yang dirasa dapat mengganggu serta mengakibatkan dirinya terancam [8][9]. Musik memberikan stimulus tertentu dengan menawarkan bentuk emosi lain dalam komposisinya yang dapat membantu meredakan stres [10]. Memang amat beragam pengaruh positif dari musik ini hingga mampu membantu dalam mengurangi tingkat stres yang dialami.

Musik juga dapat membantu mengurangi rasa lelah setelah beraktivitas atau bekerja. Musik yang diperdengarkan dengan alunan merdu mampu menimbulkan rasa gembira, nyaman dan itu artinya dapat mengurangi rasa lelah saat bekerja maupun setelah bekerja [11]. Alunan musik memang seperti mampu menyihir kita untuk mengikuti iramanya,

musik dengan nuansa ceria tentu sangat cocok menemani disaat lelah dengan tugas maupun pekerjaan. Musik mampu membuat tubuh kita refleks bergerak mengikuti alunan merdunya. Musik mampu memberikan stimulus tersendiri agar kita merasa lebih bersemangat.

Cakupan dari pengaruh positif musik ini memang sangat luas sekali. Telah terbukti bahwa musik, terutama musik klasik sangat memengaruhi perkembangan IQ, seorang anak yang terbiasa sejak kecil mendengarkan musik cenderung lebih berkembang kecerdasan emosionalnya dibandingkan dengan anak yang jarang mendengarkan musik, yang mana musik yang dimaksud disini adalah musik dengan irama teratur dan nada-nada yang teratur [12]. Bahkan musik juga dapat dijadikan sarana untuk belajar berbahasa Inggris, semakin sering mendengarkan lagu-lagu berbahasa Inggris maka kosa kata juga akan semakin bertambah dan media musik ini memang cenderung lebih menarik serta lebih diminati.

Di zaman sekarang ini teknologi sudah semakin banyak berkembang dan orang-orang bisa mendapatkan informasi dengan cara yang beragam, mulai dari audio hingga video [13]. Musik juga secara tidak langsung dapat memberikan informasi, terutama lagu. Pesan moral dari sebuah kisah atau cerita memiliki peran yang

cukup penting dalam memfasilitasi perkembangan moral [14][15]. Layaknya sebuah cerita yang sebagian besar memiliki pesan moral, lagu juga memiliki pesan dibalikinya, entah itu berupa pesan moral maupun bentuk pesan yang semacamnya. Pesan tersebut kemudian mampu menjadi penyemangat, motivasi bahkan sebagai pembelajaran. Berdasarkan pengalaman pribadi saya sendiri, sebab saya adalah salah satu orang yang menyukai lagu-lagu dari *boygroup* maupun *girlgroup* Korea, saya kerap kali mencari tahu arti dari lirik lagu-lagu mereka, mayoritas dari lirik lagu mereka memiliki makna tersendiri, ada yang liriknya dari pengalaman mereka sendiri, ada pula yang mereka tuliskan untuk fans dan semacamnya. Pesan tersebut terkadang memang tidak secara gamblang tergambar tetapi cenderung tersirat. Setelah mengetahui makna atau arti dibalik lirik lagu mereka, tentu ada hal yang dapat dipetik, bisa berupa sebuah pembelajaran hidup maupun pesan dan motivasi agar lebih bersemangat. Pesan atau petuah yang kita dapat dari seseorang atau sesuatu yang kita suka cenderung lebih mudah untuk diterima dan diterapkan.

Terdapat banyak sekali orang yang mengalami kesulitan untuk tidur ketika malam hari dan saya juga kerap mengalami hal tersebut. Musik yang

mengalun lembut serta mendayu-dayu menjadi salah satu sarana saya untuk mendapatkan ketenangan dan rasa nyaman agar bisa tertidur. Belakangan ini saya kerap mendengarkan murottal Al-Qur'an saat sebelum tidur. Murottal adalah salah satu musik yang dapat memberikan pengaruh positif kepada pendengarnya, terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat dan harmonis mampu menurunkan hormon-hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin alami [16]. Lantunan ayat suci yang mengalun lembut mampu memberikan rasa tenang dan nyaman dalam diri saya pribadi dan dapat membuat kualitas tidur saya menjadi lebih baik. Ketika malam hari sebelum tidur mendengarkan murottal Al-Qur'an, maka keesokan harinya setelah bangun tidur perasaan saya tenang, nyaman dan damai sehingga ketika melakukan kegiatan pada hari itu menjadi lebih bersemangat dan termotivasi untuk melakukan kegiatan yang baik, karena dibalik mendengarkan murottal tersebut juga bisa diselingi dengan membaca arti dari ayat-ayat yang dilantunkan sehingga hal tersebut akan meningkatkan motivasi kita agar terus melakukan atau berkegiatan yang baik juga bermanfaat. Orang yang memiliki komitmen secara religius akan lebih banyak melakukan kegiatan atau suatu pekerjaan sosial [17].

Begitu luasnya cakupan dari pengaruh positif musik ini, selain dari pengaruh positif musik yang dapat dirasakan secara langsung ketika mendengarkannya, ada pula pengaruh positif musik yang secara tidak langsung kita rasakan. Contohnya akan kembali saya ambil dari pengalaman pribadi saya sendiri. Ketika *boygroup* atau *girlgroup* yang saya sukai diberitakan akan meluncurkan lagu baru, maka hal tersebut akan membuat saya merasa senang, bersemangat, *exited*, bahkan menjadi sesuatu yang memotivasi saya. Motivasi adalah suatu kekuatan pendorong yang digunakan oleh pribadi seseorang dalam aktivitasnya [18][19]. Saya akan merasa termotivasi untuk menjalani hari dengan penuh semangat. Memang secara tidak langsung, tapi hal tersebut juga bisa dikatakan pengaruh positif dari sebuah musik.

KESIMPULAN

Musik yang merupakan perpaduan dari berbagai unsur seperti melodi, harmoni, ritme dan irama mampu memberikan banyak pengaruh positif ketika mendengarkannya, baik yang secara langsung bisa dirasakan maupun yang tidak langsung. Musik bisa kita temui di berbagai tempat dan berbagai acara serta suasana. Musik menemani kita dalam banyak hal. Alunan merdu dari musik mampu memberikan rasa tenang, damai,

nyaman dan perasaan-perasaan lainnya. Musik mampu mengurangi rasa lelah setelah beraktivitas. Musik bisa menjadi teman saat beraktivitas. Musik juga dapat digunakan sebagai media belajar. Intinya, musik memiliki cakupan pengaruh positif yang amat luas sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Faradi, A. R. (2016). *Pengaruh mendengarkan musik terhadap kinerja kognitif pada pelajar kelas XI SMAN 1 Jombang*.
- [2] Suharyanto, A. (2017). Sejarah Lembaga Pendidikan Musik Klasik Non Formal di Kota Medan. Gondang: *Jurnal Seni dan Budaya*, (1), 6-11.
- [3] Pradiptasari, T. A., Indraswari, D. A., & Bakhtiar, Y. (2018). Pengaruh Mendengarkan Musik saat Lari terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 7(2), 641-654.
- [4] Zwagery, R. V., & Dewi, R. S. PENGARUH KEBISINGAN TERHADAP DAYA INGAT PADA REMAJA.
- [5] Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh musik dalam meningkatkan mood booster mahasiswa. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik*, 1 (2), 109–115.
- [6] Shaleha, R. R. A. (2019). Do Re Mi: Psikologi, Musik, dan Budaya. *Buletin Psikologi*, 27(1), 43-51.
- [7] Aridarmaputri, G. S., Akbar, S. N., & Yuniarramah, E. (2016). Pengaruh jejaring sosial terhadap kebutuhan afiliasi remaja di program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Ecopsy*, 3(1).
- [8] Pratiwi, J. S., Anward, H. H., & Febriana, S. K. T. (2016). Hubungan antara Persepsi terhadap Kebisingan dengan Stres Karyawan. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).
- [9] Nur Rachmah, D. (2020). Sumber Stres dan Sumber Coping Mahasiswa Pascasarjana.
- [10] Saputra, M. B. G. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik Bagi Kenyamanan Pengendara Mobil Angkutan Umum di Gresik. *Virtuoso (Jurnal Pengkajian dan Penciptaan Musik)*, 2(1), 47-55.

- [11] Prawidhana, W. A., & Prabowo, S. (2015). Pengaruh Musik terhadap Kelelahan Kerja. *PSIKODIMENSIA*, 14(2), 9-17.
- [12] Roffiq, A., Qiram, I., & Rubiono, G. (2017). Media Musik dan Lagu Pada Proses Pembelajaran. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 2(2), 35-40.
- [13] Apsari, L., Mayangsari, M. D., & Erlyani, N. (2017). Pengaruh Perilaku Modeling pada Tayangan Drama Korea terhadap Citra Diri Remaja Penggemar Drama Korea. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- [14] Fitriyana, R., Zwagery, R. V., & Safitri, J. (2020). PERBEDAAN PERILAKU MENOLONG PADA ANAK USIA DINI YANG DIBERIKAN CERITA MORAL YANG MENEKANKAN EMOSI NEGATIF PENGAMAT DENGAN CERITA NONMORAL DI PAUD IDAMAN BANJARBARU. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 95-101.
- [15] Fauziah, A., Zwagery, R. V., & Mayangsari, M. D. (2020). PERBEDAAN PERILAKU MENOLONG ANAK USIA DINI YANG DIBERIKAN CERITA MORAL YANG MENEKANKAN EMOSI POSITIF PENGAMAT DAN CERITA NONMORAL. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 55-63.
- [16] Setiawan, F. A. (2015). PENGARUH TERAPI MUROTAL ALQURAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DI ICU RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL.
- [17] Wahyuni, R., Mayangsari, M. D., & Fauzia, R. (2017). Hubungan kecerdasan spiritual dengan perilaku prososial pada perawat di rumah sakit islam banjarmasin. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- [18] Rachmah, D. N., Mayangsari, M. D., & Akbar, S. N. (2015). Motivasi belajar sebagai mediator hubungan kecerdasan adversitas dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 34(2).
- [19] Mayangsari, M. D. MOTIVASI SEMBUH PADA ANAK PENDERITA KANKER DI RUMAH SINGGAH KANKER BANJARMASIN.