DAMPAK MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS REMAJA

THE IMPACT OF LISTENING TO MUSIK ON THE PSYCHOLOGICAL CONDITION OF ADOLECENTS

Andi Naurah Najla

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Jl.A.Yani km 36 Banjarbaru Kalimantan Selatan Kode Pos 70714, Indonesia*

Email : 2010914320013@mhs.ulm.ac.id

No. Handphone : 0895802806504

ABSTRAK

Pada era globalisasi ini musik semakin berkembang dan selalu berdampingan dengan manusia di kehidupan sehari-hari, termasuk bagi para kaum remaja saat ini memiliki minat yang tinggi terhadap musik. Baik musik dengan genre seperti *pop*, *jazz*, *rap*, *ballad*, dan lain-lainnya tentunya memiliki dampak tersendiri terhadap remaja yang mendengarkannya. Ada beberapa dampak positif dan dampak negatif bagi kondisi psikologis seorang remaja yang mendengarkan musik, terlebihnya pada masa remaja adalah masa dimana mereka ingin mencoba segala sesuatu yang dirasa mereka menarik ataupun sedang *trend* pada masa tersebut.

Kata Kunci : remaja, musik, psikologis

ABSTRACT

In this era of globalization, music is increasingly developing and is always side by side with humans in everyday life, including for teenagers who currently have a high interest in music. Music with genres such as pop, jazz, rap, ballad, and others, of course, has its own impact on the teenagers who listen to it. There are several positive and negative impacts on the psychological condition of a teenager who listens to music,

especially during adolescence, which is a time when they want to try everything they find interesting or trendy at that time.

Keywords: *adolescence, music, psychological*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sesuatu kelompok orang yang menempati daerah tertentu dengan kisaran usia antara 10 sampai 19 tahun WHO (dalam Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. 2020:2014) [1]. Pada masa ini remaja juga mengalami perubahan fisik maupun perilaku dari masa kanak-kanak ke masa yang lebih dewasa atau yang bisa disebut dengan masa pubertas. Dalam masa pubertas inilah tahap dimana seorang remaja mencari jati diri mereka. Remaja memiliki kedudukan yang cukup penting pada perkembangan hidup manusia, sebab pada masa remaja ini umumnya mereka mencari identitas diri mereka, apa yang terjadi di masa remaja disebabkan dari apa yang telah terjadi pada masa kanak-kanak mereka dan apa yang telah terjadi di masa

remaja akan berpengaruh pada masa dewasanya kelak. [2]

Selain itu, pada masa ini minat remaja terhadap musik juga meningkat, ditambah dengan seiringnya perkembangan musik di era modern, tentunya melalui gaya hidup ataupun pergaulannya, remaja di era modern tak ingin lepas dari *trend* musik dan selalu ingin mengikutinya.

Remaja masa kini sangat mudah terpengaruh ataupun terbawa oleh alunan musik yang mereka dengarkan. Misalnya pada musik dengan nada yang *melow* atau sendu ditambah dengan lirik yang menyayat hati, maka dengan sekejap remaja yang sedang patah hati juga ikut terbawa suasana dalam musik tersebut atau yang biasa disebut dengan *galau*, bahkan diantara dari mereka ada yang menangis karena mendengarkan lagu-lagu *galau* tersebut.

Sangat mudah bagi kita untuk menemukan beberapa bukti nyata dari dampak musik terhadap psikologis remaja, contohnya seperti musik *galau* yang dapat membuat pendengarnya menjadi sedih, kemudian ada juga musik pop, hip-hop, *edm*, dan musik dengan nada bersemangat lainnya yang membuat pendengarnya bersemangat, mengembalikan mood mereka, hasrat ingin menari dan bersenang-senang, kemudian adapun musik-musik santai ataupun tenang yang membantu remaja untuk fokus belajar ataupun fokus dalam melakukan sesuatu, biasanya musik tersebut ber genre *jazz*, *ballad*, *orchestra*, dan musik dengan alunan nada yang tenang lainnya.

Seiringnya perkembangan zaman, musik kian berkembang dan diciptakan dalam berbagai macam variasi yang berbeda-beda. Tak hanya tentang cinta atau patah hati maupun tentang persahabatan, di era modern ini juga berkembang musik yang mengusung tema *mental health*, yang berisikan ajakan untuk tetap semangat dan menghargai diri sendiri.

Di era modern ini, musik selalu ada dimana-mana, dan tentunya hampir setiap hari bagi remaja untuk mendengarkan alunan musik dimana pun dan kapan pun mereka berada, karena hal tersebut adapun dampak positif dan dampak negatif dari mendengarkan musik ini bagi para remaja yang mendengarkannya.

Dalam dampak positif kita bisa menemukan bahwa pendengarnya dapat termotivasi, bersemangat, mengembalikan *mood*, menenangkan pikiran, menginspirasi, mengendalikan emosi, dan menumbuhkan kreativitas.

Lalu pada dampak negatifnya dapat kita lihat bahwa pendengarnya bisa terbawa suasana musik tersebut secara berlebihan seperti pada musik yang beralunan nada melow ataupun dengan lirik yang sedih maka bisa saja pendengarnya terdorong untuk menangis, depresi, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Kemudian, masih banyak remaja yang sering menyukai musik tanpa mengetahui arti dari lirik pada musik tersebut. Padahal di zaman sekarang banyak musik yang sering didengarkan para remaja dari idola

mereka yang mengandung lirik dengan unsur seksualitas, unsur kekerasan, unsur rasisme, dan unsur-unsur lainnya dengan makna yang buruk.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan menggunakan metode literatur yang berdasarkan pada artikel dan jurnal, serta beberapa dari sumber pustaka yang sudah diterbitkan melalui internet ataupun media elektronik.

Dari sumber-sumber tersebut memuat pemikiran dari beberapa media contohnya seperti buku, jurnal ataupun artikel ilmiah yang diterbitkan oleh dosen, khususnya pada dosen Universitas Lambung Mangkurat.

Dalam metode ini, disajikan terlebih dahulu pengertian tentang remaja dan apa saja yang terjadi pada masa remaja. Kemudian juga minat remaja terhadap musik dan pengaruhnya terhadap remaja. Pada pembahasan, penulis juga menjabarkan dampak dan contoh yang bisa dilihat di kehidupan sehari-hari pada pengaruh musik bagi kondisi psikologis remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Musik adalah suatu kebutuhan pokok untuk setiap individu, sebab musik dapat menjadikan individu merasa bahagia, gembira dan tenang. [3] Musik yang didalamnya bersikan alunan nada beserta suara manusia ataupun lainnya biasanya disebut lagu.

Saat ini lagu tentunya sangat diminati bagi semua usia, terkhususnya adalah remaja. Dari lagu dengan genre sedih sampai bergenre menyenangkan, remaja masa kini selalu menemui lagu di kehidupan sehari-hari mereka.

Tentunya musik ataupun lagu sangat mempengaruhi kondisi psikologis seorang remaja, karena dalam kehidupan sehari-harinya mereka selalu berdampingan dengan musik, baik disengaja oleh mereka karena ingin mendengarkannya, ataupun tidak sengaja karena mendengarnya dari orang lain ataupun dari sebuah benda yang menghasilkan suara musik.

Tanpa disadari di era modern ini kita selalu berdampingan dengan musik pada kehidupan sehari-hari. Dapat diambil contoh ketika kita melihat iklan

di televisi tentunya mayoritas dari iklan tersebut menggunakan musik sebagai latar belakang. Kemudian saat kita sedang memasuki sebuah pusat perbelanjaan, tentunya kita disuguhkan musik-musik dengan alunan nada yang tenang agar kita dapat berbelanja dengan santai. Pada restaurant atau rumah makan, biasanya juga terdapat musik untuk menambah suasana di tempat tersebut. Terlebihnya saat di cafe, tempat yang sangat diminati pada remaja masa kini. Banyak sekali cafe-cafe yang menyediakan live musik atau pertunjukan musik secara langsung di tempat tersebut, untuk menghibur para pelanggan yang ada di sana.

Tak hanya bisa dijadikan sebagai hobi mendengarkan musik, selain itu ada juga beberapa penyebab lainnya yang membuat remaja mendengarkan musik. Banyak dari remaja di zaman sekarang yang mengidolakan penyanyi, *rapper* ataupun *idol* yang tentunya berkarya di bidang musik. Dengan begitu, para remaja tentunya memiliki lagu favorite mereka dan tentunya seringkali mereka dengarkan. Hal tersebut disebabkan

oleh beberapa faktor seperti karya musik ataupun lagu dari penyanyi tersebut sesuai dengan selera mereka, kemudian banyak sekali remaja yang mengidolakan penyanyi karena musik ataupun lagu yang dibawakan sesuai dengan kondisi mereka pada saat ini, serta tak sedikit dari remaja yang mengidolakan idolanya karena musik yang dihasilkan dari idola tersebut dapat memberi semangat tersendiri bagi pendengarnya, kemudian ada juga yang hanya sekedar ingin mendukung idola mereka dengan mendengarkan musik tersebut.

Karena selalu berdampingan, musik sangat mempengaruhi kondisi psikologis remaja jika sedang mendengarkannya. Contohnya disaat remaja sedang belajar. Belajar tak hanya dipengaruhi pada aspek internal saja namun juga pada aspek eksternal, yaitu keadaan lingkungan disekitar belajarnya.[4] Ada sebagian tipe remaja ketika belajar membutuhkan musik sebagai pendamping mereka untuk lebih fokus dalam belajar.

Disaat pandemi covid-19 ini, para remaja terkhususnya siswa dan

mahasiswa ditugaskan untuk belajar dari rumah mereka masing-masing melalui via daring. Karena tidak bertatap muka secara langsung, ada kalanya proses belajar-mengajar terhambat oleh jaringan ataupun hal lainnya, lalu dari hal tersebut para siswa ataupun mahasiswa lebih dikerahkan untuk belajar mandiri melalui tugas tugas yang diberikan. Terkhususnya bagi para mahasiswa yang tentunya memiliki tugas-tugas yang lebih berat dibandingkan siswa yang masih di jenjang sekolah. Tuntutan tugas akademik yang terkadang dirasa sulit oleh mahasiswa, terkadang ada pada luar kemampuan mahasiswa, bukannya mendukung untuk menjaga kesehatan mental, tetapi malah sebaliknya, meningkatkan stres pada mahasiswa sewaktu "karantina" di rumah. [5] Karena hal tersebut banyak sekali para remaja yang mengalami stres karena sekolah ataupun perkuliahan. Menurut Yussof (dalam Khairul, Mayangsari & Rusli, 2019), lebih dari sepertiga atau 35,5 % dari remaja yang mengalami stres dikarenakan kecemasan ataupun stres karena sekolah pada remaja dan

memiliki penyebab pada fisiologis, psikologis, psikososial dan juga pada penyesuaian akademis. [6]

Karena stres tersebut ada beberapa cara yang dilakukan para remaja untuk menanganinya. Stres pada individu sesungguhnya pada kontrol individu itu sendiri karena pada permasalahannya ada pada individu tersebut yang mempersepsikannya. [7] Tak sedikit para remaja mempersepsikan musik-musik sedih dengan stres yang dialami mereka. Dengan alunan nada yang lambat atau *melow* dapat mendukung atau sesuai dengan keadaan mereka. Selain itu juga disebabkan karena lirik dari lagu atau musik tersebut yang *relate* maknanya atau sesuai dengan keadaan pendengarnya. Dari mendengarkan musik tersebut, ada berbagai macam dampak psikologis yang dapat ditimbulkan ketika remaja sedang mengalami masalah atau stres, karena setiap manusia tentunya menghasilkan dampak yang berbeda-beda. Kebanyakan para remaja setelah mendengarkan lagu sedih tersebut, mereka melampiaskan tangisan mereka

kemudian merasa lebih ringan karena tangisan mereka sudah terlampaikan. Tetapi ada juga dari remaja yang mendengarkan musik sedih dikala stres, maka kesedihan mereka akan semakin menjadi-jadi dan malah menambah beban stres tersebut. Dari beberapa adapun yang menimbulkan masalah seperti sulit untuk berkonsentrasi, sering lupa, ragu, dan berpikir melakukan tindakan bunuh diri.[8] Selain hal tersebut, ada juga para remaja yang menggunakan musik sebagai penghilang stresnya. Musik bisa dijadikan sebagai penenang pikiran dikala stres dan tidak pada hanya hal tersebut, sebenarnya musik sangat bermanfaat pada dunia kesehatan karena bisa dijadikan terapi untuk pasien agar pasien tersebut lebih *relax*, tenang, dan banyak manfaat lainnya di bidang kesehatan. Contohnya ketika remaja mendengarkan musik maka mereka akan lebih bersemangat dan termotivasi dalam menjalani hidup, jadi kondisi psikologis mereka lebih membaik setelah mendengarkan musik. Apalagi di zaman sekarang banyak sekali para

musisi yang mengusung konsep kesehatan mental karena akhir-akhir ini kesehatan mental juga adalah masalah yang sering dihadapi di era masa kini. Dapat kita ambil contoh pada idola para remaja masa kini yang memiliki penggemar yang tersebar di seluruh dunia yaitu BTS. Selama masa karirnya, boyband asal Korea Selatan tersebut pernah mengusung konsep tentang kesehatan mental pada album mereka, salah satu contohnya pada album mereka yang bernama *LOVE YOURSELF : Answer*. Pengusungan konsep tersebut dimaksudkan kepada penggemar mereka agar tetap mencintai diri mereka sendiri dan menghargai diri mereka sendiri, karena kasus bunuh diri yang masih tinggi di negara Korea Selatan tersebut. Tak hanya di Korea Selatan, karena lagu-lagu dari album tersebut dapat didengar oleh siapa saja termasuk remaja, maka tak sedikit remaja yang mendapat motivasi dan inspirasi untuk tetap bersemangat dikala mereka sedang putus asa dari kumpulan lagu pada album BTS tersebut, serta ada pun remaja yang termotivasi untuk

berprestasi dan sukses karena singkat cerita pada lagu-lagu BTS tersebut juga menceritakan perjalanan karier mereka dari agensi kecil. Seperti yang disampaikan oleh Putrifani, Sudarmanto & Nurdin (dalam Sitanggang, Mayangsari, & Zwagery 2018) salah satu faktor yang menyebabkan seseorang manusia sukses dalam mencapai sesuatu yang mereka inginkan adalah motivasi untuk beprestasi. [9]

Tanpa disadari juga ada sejumlah remaja yang melakukan perilaku menyimpang dikarenakan musik yang mereka dengarkan, karena di masa ini juga remaja sering mencontoh apa yang mereka lihat dan apa yang mereka dengar. Untuk menimbulkan adanya imitasi atau meniru tentunya ada penyebab psikologis lain yang berpengaruh. [10] Acap kali para remaja mengikuti trend masa kini dan tidak memandang atau menelusuri lebih lanjut sesuai tidaknya trend tersebut dengan usia mereka saat ini. Contohnya saja pada aplikasi media sosial *Tik Tok*, dapat dilihat di dalamnya masih banyak sekali para

remaja-remaja yang di bawah umur menggunakan lagu ataupun musik dengan konsep sensual atau dengan lirik yang mengandung unsur seksualitas, di tambah dengan gerakan-gerakan yang tidak “*senonoh*” .

Sebenarnya masih banyak sekali dampak-dampak musik pada kondisi psikologis remaja, ada yang berdampak positif seperti memotivasi remaja yang mendengarkan untuk meraih mimpi dan memotivasi diri mereka, tetapi sebaliknya ada juga dampak negatifnya seperti melakukan hal-hal yang menyimpang. Hal tersebut dikembalikan lagi pada remaja tersebut masing-masing dengan bagaimana cara mereka menyikapi apa yang mereka dengar terhadap kondisi psikologis mereka, dan tak hanya hal itu juga masih banyak faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kondisi psikologis seorang remaja.

KESIMPULAN

Di era yang serba modern ditambah dengan pandemi covid 19 yang membuat segala macam trend

musik semakin banyak, tentunya musik ataupun lagu sangat berpengaruh pada kondisi psikologis seorang remaja, karena dalam kehidupan sehari-harinya mereka selalu berdampingan dengan musik, baik disengaja oleh mereka karena ingin mendengarkannya, ataupun tidak sengaja karena mendengarnya dari orang lain ataupun dari sebuah benda yang menghasilkan suara musik.

Selain itu, hal tersebut juga didukung oleh beberapa faktor seperti musik didengar sesuai dengan selera remaja, banyak juga remaja yang mengidolakan musisi karena lagu dari musisi tersebut sesuai dengan kondisi mereka pada saat ini, serta ada juga remaja yang mendengarkan musik hanya sekedar karena hobi mereka.

Karena hal tersebut ada beberapa dampak yang ditimbulkan dari masing-masing remaja yang mendengarkan musik, baik dampak positif dan dampak negatif. Serta setiap manusia tentunya berbeda dalam memperspektifkan segala sesuatu karena hal tersebut adanya berbagai macam dampak yang ditimbulkan

ketika seorang remaja mendengarkan musik. Perlu diingat setiap individu memiliki tanggung jawab atas diri mereka masing-masing. [11]

Daftar Pustaka

- (1) Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020).
RELATIONSHIP OF BODY
IMAGE WITH EATING
DISORDER IN FEMALE
ADOLESCENT. *Jurnal Ilmu
Keperawatan: Journal of Nursing
Science*, 8(1), 53-59.
- (2) Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2020).
HUBUNGAN ANTARA
KEBERSYUKURAN DENGAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF
PADA REMAJA DI PANTI
ASUHAN DI KOTA
MARTAPURA. *Kognisia prodi
Psikologi FK ULM*, 2(1), 26-30.
- (3) Roffiq, A., Qiram, I., & Rubiono, G. (2017).
Media Musik dan Lagu Pada
Proses Pembelajaran. *JPDI
(Jurnal Pendidikan Dasar
Indonesia)*, 2(2), 35-40.

- (4) Zwagery, R. V., & Dewi, R. S.
PENGARUH KEBISINGAN
TERHADAP DAYA INGAT
PADA REMAJA. *Psikologi FK ULM*, 2(1), 135-140.
- (5) Abbas, E. W., & Erlyani, N.
(2020).
Menulis di Kala Badai Covid-19.
- (6) Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020).
EFEKTIVITAS SENAM
ZUMBA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA
REMAJA DI SMP DARUL
HIJRAH PUTRI. *Kognisia prodi
Psikologi FK ULM*, 2(1), 114-121.
- (7) Pratiwi, J. S., Anward, H. H., & Febriana, S. K. T. (2016).
Hubungan antara Persepsi
terhadap Kebisingan dengan Stres
Karyawan. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).
- (8) Munawarah, S., Fauzia, R., & Safitri, J. (2020).
LOCUS OF CONTROL
PADA ORANG DEWASA
YANG MENGALAMI SPINAL
CORD INJURY. *Kognisia prodi*
- (9) Sitanggang, N. G., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2020).
HUBUNGAN ANTARA
PENETAPAN TUJUAN
DENGAN MOTIVASI
BERPRESTASI PADA SISWA
SMK NEGERI 1
MARTAPURA. *Kognisia prodi
Psikologi FK ULM*, 1(1), 17-22.
- (10) 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).
- (11) WARMANSYAH ABBAS, E. R. S.
I. S. (2020).
Menulis di Era Covid-19:
Memanager Trauma Psikologis
Menghindari Psikosomatis. *Menulis
di Era Covid-19: Memanager
Trauma Psikologis Menghindari
Psikosomatis*.