
**PENGARUH MUSIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU BUDAYA**

Andika Pranata Pasaribu¹, Gracia Margaretha Tamba², Kevin Leonardo Pasaribu³
Universitas Sumatera Utara
Email: graciatamba2004@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pengaruh musik terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Sumatera Utara khususnya di Fakultas Ilmu Budaya. Studi telah menunjukkan bahwa musik memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Musik juga dapat meningkatkan suasana hati, memperbaiki tidur, dan meningkatkan konsentrasi. Penelitian ini menggali mekanisme neurologis di balik efek positif musik pada kesehatan mental serta implikasinya dalam praktik klinis dan terapi musik. Kesimpulannya, musik memiliki potensi besar sebagai alat non-farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Kata Kunci : Musik, Dampak, Mental.

ABSTRACT

This research discusses the influence of music on the mental health of students at the University of North Sumatra, especially at the Faculty of Cultural Sciences. Studies have shown that music has a significant impact on mental well-being, including reducing stress, anxiety and depression. Music can also improve mood, improve sleep, and improve concentration. This research explores the neurological mechanisms behind the positive effects of music on mental health as well as the implications for clinical practice and music therapy. In conclusion, music has great potential as a non-pharmacological tool to improve mental health and well-being.

Keywords: Music, Impact, Mental.

A. PENDAHULUAN

Dalam era modern yang cepat dan mudah membuat stres ini, masalah kesehatan mental semakin menjadi fokus perhatian global. Dalam pencarian solusi yang holistik, pengaruh musik terhadap kesehatan mental mahasiswa telah menarik perhatian peneliti, praktisi kesehatan, dan masyarakat umum. Musik bukan sekadar hiburan atau bentuk seni, tetapi juga memiliki kemampuan yang kuat untuk memengaruhi suasana hati, perasaan, dan tingkat stres seseorang. Melalui berbagai penelitian ilmiah, telah terungkap bahwa mendengarkan musik secara teratur dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada individu. Musik telah diakui memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental mahasiswa. Musik telah digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, meredakan stres, dan membangkitkan semangat.

Penelitian modern telah menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, dan bahkan meningkatkan kualitas tidur. Pada mahasiswa musik terus menjadi bagian penting dari terapi kesehatan mental, program kesejahteraan, dan pendekatan holistik untuk kesehatan secara keseluruhan. Tidak hanya pada tingkat individu, pengaruh musik juga meluas ke dalam mahasiswa secara keseluruhan. Musik memiliki kemampuan untuk menyatukan orang-orang dari berbagai latar belakang budaya dan sosial, menciptakan ikatan emosional yang kuat di antara komunitas-komunitas yang berbeda. Dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, penggunaan musik sebagai alat intervensi dan pencegahan telah menunjukkan potensi yang besar. Dengan memahami lebih dalam

bagaimana musik memengaruhi kesejahteraan mental, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara luas.

Oleh karena itu, penting bagi kita sebagai mahasiswa untuk memberikan perhatian lebih terhadap pentingnya memperhatikan kesehatan mental melalui pengaruh musik. Memanfaatkan musik sebagai sarana untuk merawat dan menjaga kesehatan mental kita adalah langkah yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan hidup.

B. METODE

Metode kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang di dalamnya menggunakan banyak angka. Mulai dari proses pengumpulan data hingga penafsirannya. Sedangkan Metode penelitian adalah studi mendalam dan penuh dengan kehati-hatian dari segala fakta. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2019), adalah suatu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, sebagai metode ilmiah atau scientific karena telah memenuhi kaidah ilmiah secara konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, serta sistematis. Metode Kuantitatif juga memiliki beberapa jenis . Pada jurnal ini penulis memakai metode kuantitatif Metode Survei digunakan dalam evaluasi untuk membuat pencanderaan secara sistematis, faktual, dan akurat terhadap fakta-fakta serta sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Macam-macam metode penelitian kuantitatif seperti survei digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data informasi tentang populasi yang besar.

Biasanya menggunakan sampel yang relatif lebih kecil. Macam-macam metode penelitian kuantitatif seperti survei digunakan untuk memecahkan masalah-masalah isu skala besar yang aktual dengan populasi sangat besar, sehingga diperlukan sampel ukuran besar.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Musik adalah seni yang menggunakan suara sebagai medium utamanya, menggabungkan elemen-elemen seperti melodi, harmoni, ritme, dan timbre untuk menciptakan karya yang dapat dinikmati secara estetis dan emosional. Secara mendalam, musik dapat dipahami dari berbagai aspek berikut:

1. Elemen Musik:

- Melodi: Serangkaian nada yang disusun dalam urutan tertentu sehingga menghasilkan suatu tema yang dapat dikenali.
- Harmoni: Kombinasi dari beberapa nada yang dimainkan atau dinyanyikan secara bersamaan, menghasilkan suatu kualitas suara yang lebih kompleks.
- Ritme: Pola durasi dan penekanan nada dalam waktu, menciptakan struktur temporal dalam musik.
- Timbre: Kualitas atau warna suara yang membedakan satu instrumen atau suara dengan yang lain.

2. Fungsi dan Peran Musik:

- Ekspresi Emosional: Musik dapat menyampaikan dan memicu berbagai emosi, dari kebahagiaan hingga kesedihan, dari ketenangan hingga kegelisahan.
- Komunikasi: Musik sering digunakan untuk menyampaikan pesan, cerita, atau nilai-nilai budaya.
- Ritual dan Seremoni: Dalam banyak budaya, musik memiliki peran penting dalam upacara keagamaan dan ritual sosial.
- Hiburan: Musik juga berfungsi sebagai sarana hiburan, baik secara individu maupun dalam konteks sosial.

Mood booster dibutuhkan oleh siswa yang stres. Mood booster adalah hal-hal yang dianggap dapat meningkatkan mood atau perasaan seseorang. Terapi musik sudah mulai digunakan, menunjukkan bahwa musik adalah salah satu hal yang dapat meningkatkan mood siswa yang stres. Musik membantu mahasiswa tetap semangat selama kehidupan perkuliahan, membantu mereka menjadi lebih baik saat mereka lulus. Semangat yang baik akan menghasilkan energi positif yang membangun, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Setelah mendengarkan musik, otak manusia menghasilkan hormon dopamin, yang membuat siswa senang.

Studi oleh Lerik & Prawitasari (2005) menemukan bahwa musik dapat mengurangi depresi siswa. Musik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan atau gangguan neurotik beragam. Musik yang memiliki tempo yang lebih lambat, seperti lagu-lagu klasik, digunakan untuk memberikan ketenangan dan kedamaian. Sebagian besar manfaat musik sendiri termasuk menghilangkan stres, meningkatkan motivasi, mengembangkan kepribadian, dan menjadi terapi.

Saat mahasiswa mengalami stres, ada tiga cara musik dapat membantu mereka mengurangnya.

1. Mendengarkan musik di pagi hari.

Untuk memperbaiki mood di pagi hari, siswa dapat mendengarkan lagu favorit mereka. Dipercaya bahwa lagu-lagu favorit lebih mampu mengubah perasaan yang tidak semangat menjadi lebih bersemangat. Jika siswa memulai hari dengan semangat, mereka akan menjalani kegiatan kesehariannya dengan semangat dan senang, sehingga mengurangi stres.

2. Mendengarkan musik saat belajar.

Mendengarkan musik membuat pendengarnya merasa tidak bosan saat belajar, meningkatkan kreativitas berpikir, membuat mereka rileks dan tenang, dan membantu pembelajaran masuk ke otak dan mudah diingat. Kebiasaan mendengarkan musik saat belajar atau mengerjakan tugas membantu proses belajar mahasiswa karena mood mereka akan meningkat, yang berarti mereka akan lebih mudah belajar, dan tugas kuliah akan lebih cepat diselesaikan karena mereka dilalui dengan semangat.

3. Musik sebagai media curahan hati.

Memainkan musik atau aktivitas lain yang berkaitan dengan musik, seperti mendengarkan lagu atau bernyanyi, dapat membantu mahasiswa mengurangi stres. Secara umum, siswa dapat melampiaskan kelelahan mereka dengan menulis lagu yang liriknya menggambarkan perasaan mereka. Dengan cara ini, siswa dapat meringankan beban perasaan stres yang dialaminya.

4. Musik dapat meningkatkan motivasi.

Selain itu, ada bukti bahwa mendengarkan musik, terutama saat berolahraga, dapat meningkatkan motivasi. Jika mendengarkan musik yang cepat, akan terdorong untuk bergerak dengan cepat. Sebaliknya, ketika mendengarkan musik yang lambat, akan terdorong untuk bergerak dengan lambat juga. Dapat melakukan aktivitas dengan lebih tenang. Stimulasi musik ini dapat disesuaikan dengan aktivitas yang akan dilakukan, seperti bekerja, belajar, dan lain-lain. Mendengarkan musik juga dapat meningkatkan motivasi untuk belajar dan membuat seseorang lebih fokus. Para ilmuwan telah lama menyelidiki manfaat musik. Cobalah mendengarkan musik yang sesuai dengan suasana hati saat merasa cemas atau tidak baik. Namun, jika metode ini tidak berhasil memperbaiki suasana hati dan gejala masalah kesehatan mental semakin memburuk, Anda harus melihat dokter atau psikolog.

DAMPAK DARI MENDENGARKAN MUSIK UNTUK KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Musik bisa membantu seseorang meningkatkan dan menstabilkan kesehatan mental. Rasa bahagia, motivasi, dan ketenangan bisa didapatkan ketika mendengarkan musik. Berikut adalah dampak mendengarkan musik bagi kesehatan mental sebagaimana dirangkum dari berbagai sumber:

1. Menurunkan Rasa Cemas dan Stres

Musik ternyata bisa menurunkan rasa cemas hingga stres seseorang. Bahkan, sebagaimana menurut jurnal *Rehabilitation Nurs* (2019), orang-orang yang mengalami penyakit stroke bisa merasa lebih tenang setelah mendengarkan musik selama 60 menit.

2. Meningkatkan Motivasi

Musik juga dapat meningkatkan motivasi, terutama saat berolahraga. Biasanya, musik yang cepat akan membawa Anda bergerak cepat dan menyesuaikan apa yang kita dengar. Sebaliknya, jika kita mendengar alunan lambat, maka kinerja kita juga akan lebih tenang. Hal ini bisa dilakukan juga ketika misalnya sedang bekerja, belajar, dan sebagainya. Untuk bisa fokus ke suatu hal, musik bisa menjadi perantara dalam mengalihkan perhatian seseorang agar lebih mendalami apa yang sedang dikerjakannya.

3. Membantu Mengelola Rasa Sakit

Musik juga bisa membantu kamu mengelola rasa sakit. Cukup mendengarkan musik selama satu jam setiap hari bisa membantu mengurangi rasa sakit yang signifikan dibandingkan dengan berusaha mengatasinya dengan cara lain. Musik adalah intervensi non-invasif, aman, dan murah yang bisa dimanfaatkan orang-orang yang sedang mengalami rasa sakit, baik medis maupun psikis.

4. Membuat Tidur Lebih Nyenyak

Insomnia merupakan masalah serius yang memengaruhi orang-orang tanpa memandang usia. Meski ada banyak sekali pendekatan yang membantu mengurangi dampak negatif dari penyakit ini, mendengarkan musik menjadi cara paling efektif yang bisa dicoba. Musik klasik dengan alunan yang menenangkan dapat menjadi obat yang aman, efektif, dan terjangkau untuk mengatasi susah tidur.

5. Dapat Tingkatkan Daya Ingat

Tetapi itu tergantung pada berbagai faktor. Termasuk jenis musik, kenikmatan pendengar terhadap musik, dan seberapa terlatih pendengar itu dalam bermusik. Pada satu penelitian, siswa yang naif secara musikal belajar lebih baik ketika mendengarkan musik, mungkin karena lagu-lagu ini menimbulkan lebih banyak emosi positif tanpa mengganggu pembentukan memori.

Di masa sekarang ini, berpikir positif dan menjaga kesehatan menjadi perhatian paling utama. Apabila diri mulai merasa cemas dan pusing, cobalah untuk memutar lagu-lagu kesayangan beberapa menit agar pikiran tetap rileks dan santai. Seseorang akan mengalami depresi hingga rasa cemas karena banyaknya tekanan dari dalam ataupun dari luar. Tekanan darah naik, denyut jantung berdetak cepat, serta tidak bisa berpikir positif merupakan gejala stres dan cemas, sehingga tubuh akan membaca tekanan tersebut sebagai ancaman. Lantunan musik tertentu dapat merangsang produksi hormon yang menjaga daya tahan tubuh seseorang. Selain untuk kesehatan mental dan psikologis, musik dapat menjadi teman pengantar tidur.

D. KESIMPULAN

Terdapat banyak fungsi dari musik dan dapat menjadi pengaruh bagi masyarakat terkhususnya bagi mahasiswa. Mereka menggunakan musik menjadi tempat melepaskan kegelisahan atau menjadi tempat peningkatan konsentrasi. Dengan adanya musik justru membuat keadaan cenderung menjadi tenang bagi setiap orang yang mendengarkannya. Seperti dari hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa banyak yang menggunakan musik menjadi penghilang stress, meningkatkan konsentrasi dan menenangkan diri. Dan hasil riviw juga mengatakan bahwa musik dapat digunakan sebagai aplikasi pembelajaran yang lebu efektif bagi mahasiswa sekarang ini. Musik berperan dalam meningkatkan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi emosi, suasana hati, dan stress pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, Eka Titi. (2019). PENGARUH MUSIK DALAM MENINGKATKAN MOOD BOOSTER MAHASISWA. *Musikolastika Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik*. 1(2). 109-115.
- Amelia, Cevy & Yenni Aryaneta. (2022). PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*. 4(3). 1-6
- <https://kumparan.com/marsha-g-a/pengaruh-musik-bagi-kesehatan-mental-mahasiswa-1zDV1z4pBr7>
- https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2231/musik-untuk-kesehatan-mental
- Sugiono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.