

PENGARUH MUSIK DALAM MENINGKATKAN MOOD BOOSTER MAHASISWA THE EFFECTS OF MUSIC IN IMPROVING STUDENT'S MOOD BOOSTER

Eka Titi Andaryani¹

^{1,2,3}Jurusan PGSD Tegal, Universitas Negeri Semarang

(*)✉ (e-mail) ekatitiandaryani@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Musik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia dan dapat memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya. Orang yang mendengarkan musik, akan memiliki mental yang kuat, emosi yang tenang, hidup lebih nyaman dan santai serta menjadikan hidup mereka lebih percaya diri dengan mengembangkannya intelektual serta pengetahuan bagi mereka. Musik juga dapat mempengaruhi penurunan depresi pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh Lerik & Prawitasari (2005) yang meneliti sekelompok mahasiswa yang mengalami depresi. Hasilnya, musik sebagai media terapi mampu menurunkan tingkat depresi setelah pelaksanaan satu bulan. Musik yang dipakai pun dalam menurunkan gangguan neurotik, salah satunya kecemasan, dapat bermacam-macam. Musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian adalah musik dengan tempo yang lebih lambat (Rachmawati, 2005).

Kata Kunci: musik, depresi mahasiswa, moodbooster

Abstract

Music has many benefits for human health and can provide a good mentality strength for the listener. People who listen to music will have a strong mentality, calm emotions, live more comfortably and relax and make their lives more confident by developing intellectual and knowledge for them. Music can also affect the decline in depression in students. This is proven by Lerik & Prawitasari (2005) who examined a group of students who were depressed. The result, music as a therapeutic medium can reduce the level of depression after one month's implementation. The music used in reducing neurotic disorders, one of which is anxiety, can vary. Music that can provide calm and peace is music with a slower tempo (Rachmawati, 2005).

Keywords: music, student depression, moodbooster



Received: 7 Desember 2019

Revised: 8 Desember 2019

Available Online: 9 Desember 2019

Pendahuluan

Arti kata musik berasal dari negara Yunani yaitu *Mousikos*, *Mousikos* dilambangkan sebagai dewa keindahan bangsa Yunani yang menguasai seni dan ilmu pengetahuan. Kata *Mousikos* melahirkan kata musik. Menurut metologi kuno *Mousikos* dimaksudkan dari kaum Muzen (Ensiklopedi Umum, 1988:16 dalam jurnal seni musik). Menurut Jamalus (1998: 1-2 dalam jurnal seni musik) seni musik adalah suatu hasil karya yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik, seperti irama, melodi, harmoni bentuk dan struktur lagu, serta ekspresi sebagai satu kesatuan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia musik memiliki arti ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; nada atau suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu);

Musik tercipta karena seseorang yang mempunyai bakat tertentu dalam mengekspresikan ide yang bisa muncul secara seketika atau melalui perencanaan. sebagaimana manusia menggunakan kata-kata untuk mentransfer suatu konsep, Dia juga menggunakan komposisi suara untuk mengungkapkan perasaan batinnya. Seperti halnya ragam seni lain, musik merupakan refleksi perasaan suatu individu atau masyarakat.

Pembahasan

Musik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia dan dapat memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya. Orang yang mendengarkan musik, akan memiliki mental yang kuat, emosi yang tenang, hidup lebih nyaman dan santai serta menjadikan hidup mereka lebih percaya diri dengan mengembangkannya intelektual serta pengetahuan bagi mereka. Musik akan bermanfaat bagi siapa saja yang mendengarkannya, entah itu anak-anak, orang dewasa maupun orang tua, bahkan dalam proses perkembangan janin dan bayi, musik juga sangat bermanfaat bagi mereka. Seseorang yang gemar dan hobi mendengarkan musik, akan mendapatkan manfaat yang luar biasa, baik secara fisik maupun psikologis. Musik sendiri merupakan salah satu seni yang melukiskan pemikiran dan perasaan manusia lewat keindahan suara dengan konsep dan teknik tertentu. Di dalam bukunya, *Great Book About Music* Al-Farabi mengatakan bahwa musik membuat rasa tenang/ nyaman, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, dan menyembuhkan gangguan psikosomatik.

Musik kini telah banyak berkembang, mulai dari klasik sampai musik pop. Masing-masing *genre* memiliki fungsi dan manfaatnya. Merrit (2003) menyebutkan manfaat musik, antara lain:

- a. Efek Mozart, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensi seseorang;
- b. *Refreshing*, pada saat pikiran seseorang sedang kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali;
- c. Motivasi, adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan *feeling* tertentu. Motivasi ini dapat memunculkan semangat dan segala kegiatan bisa dilakukan. Tejwani (Merrit,

2003) juga mengamati bahwa musik menurunkan tekanan jiwa yang diakibatkan oleh olahraga;

- d. Perkembangan kepribadian, kepribadian seseorang diketahui mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarnya selama masa perkembangan;
- e. Terapi, terapi musik dapat menawarkan stimulus dan aktivitas yang memanfaatkan gaya belajar dan area-area di dalamnya yang dianjurkan dalam pendekatan kognitif, menyediakan lingkungan yang terstruktur untuk interaksi sosial dan generalisasi tujuan bahasa dan bicara, serta menyediakan lingkungan yang menyenangkan dan memotivasi untuk belajar (Gfeller, dalam Lefevre, 2010).

Musik tercipta karena seseorang yang mempunyai bakat tertentu dalam mengekspresikan ide yang bisa muncul secara seketika atau melalui perencanaan. sebagaimana manusia menggunakan kata-kata untuk mentransfer suatu konsep, Dia juga menggunakan komposisi suara untuk mengungkapkan perasaan batinnya. Seperti halnya ragam seni lain, musik merupakan refleksi perasaan suatu individu atau masyarakat.

Musik juga dapat mempengaruhi penurunan depresi pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh Lerik & Prawitasari (2005) yang meneliti sekelompok mahasiswa yang mengalami depresi. Hasilnya, musik sebagai media terapi mampu menurunkan tingkat depresi setelah pelaksanaan satu bulan. Musik yang dipakai pun dalam menurunkan gangguan neurotik, salah satunya kecemasan, dapat bermacam-macam. Musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian adalah musik dengan tempo yang lebih lambat (Rachmawati, 2005).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang rawan untuk menderita stress atau depresi. Beberapa hal yang membuat mahasiswa mengalami depresi diantaranya karena sulit menentukan prioritas terutama untuk mahasiswa dari luar kota, masalah pola makan, tugas kuliah, organisasi, dan yang paling banyak adalah karena permasalahan keuangan. Berikut penjelasan mengenai faktor-faktor tersebut.

1. Prioritas

Bagi mahasiswa yang tinggal di luar kota dan jauh dari orang tua, mereka agak sulit menentukan prioritas. Akhirnya semuanya terlihat berantakan dan membuat mahasiswa terserang stres.

2. Makan

Kebiasaan makan mahasiswa cenderung berantakan. Selain itu, mereka juga sering tidak memenuhi aturan pemenuhan gizi karena terlalu sibuk. Pola makan buruk akhirnya membuat mahasiswa mudah stres.

3. Kompetisi

Jika kompetisi antar siswa di sekolah bisa dibilang termasuk skala kecil, mahasiswa dihadapkan pada skala kompetisi yang lebih besar. Misalnya urusan nilai sampai dengan masalah kelulusan.

4. Tugas Kuliah

Salah satu penyebab stres yang pasti dihadapi oleh setiap mahasiswa adalah adanya tugas yang tak akan ada habisnya. Pengalaman yang sebelumnya tidak dirasakan di bangku sekolah akhirnya membuat mahasiswa stres.

5. Organisasi

Jika mahasiswa memiliki terlalu banyak aktivitas di luar urusan akademik, misalnya organisasi, kesibukan akan semakin meningkat dan mereka juga semakin tertekan. Bukan berarti mahasiswa tidak sebaiknya bergabung dalam organisasi, namun butuh kemampuan keras untuk menyeimbangkan keduanya.

6. Keuangan

Biaya kuliah bisa dibilang mahal. Terutama mahasiswa yang berasal dari luar kota. Usaha untuk memenuhi kebutuhan itu pun terkadang mengharuskan mahasiswa menjalani pekerjaan sampingan sembari kuliah.

7. Waktu

Terakhir, kesulitan mengatur waktu juga menjadi penyebab stres pada mahasiswa. Terutama jika jadwal berantakan dan jatah tidur berkurang, mahasiswa akan semakin mudah merasa stres.

Oleh karena itu, perlu adanya *moodboster* atau penyemangat bagi mahasiswa agar tetap semangat dalam menjalani kehidupannya sebagai bagian dari civitas akademika. Sehingga kualitas lulusan mahasiswapun meningkat karena dalam kesahariannya mendapat asupan semangat yang cukup. Semangat yang baik akan memberikan energi-energi positif yang membangun.

Moodboster adalah sesuatu yang dapat mengubah mood atau kondisi perasaan seseorang untuk menjadi lebih semangat dalam mengerjakan sesuatu. Moodboster dapat berupa apa saja baik itu benda ataupun makhluk hidup. Moodboster benda misalnya buku, alat musik, gadget dan lainnya. Ada seseorang yang akan berubah menjadi lebih bersemangat ketika ia telah membaca buku favoritnya ada juga orang yang ketika kondisi perasaan dan pikirannya sedang lelah akan menjadi lebih baik ketika memainkan alat musik kesukaannya misalnya gitar, piano, biola dan sebagainya.

Kedua, moodboster berupa makhluk hidup seperti seseorang yang akan menjadi lebih bersemangat ketika ia menghabiskan waktu bersama dengan hewan kesayangannya contoh kucing, anjing ataupun kelinci. Selain hewan moodboster yang sangat ampuh adalah perhatian dari seseorang yang dicintai. Seseorang cenderung akan meningkat kadar semangat dalam dirinya ketika ia mendapat support atau dorongan dari orang yang ia sayangi. Perhatian itu bisa berasal dari keluarga, teman atau kekasih hati. Semangat yang diberikan oleh orang-orang ini akan lebih cepat mengembalikan mood orang yang sedang lelah baik hati maupun pikiran.

Selain kedua hal diatas, ternyata musik dapat menjadi moodboster bagi orang yang sedang mengalami stress atau depresi. Terbukti dengan adanya terapi musik yang selama ini sudah mulai dilakukan. Musik yang dimaksud tidak hanya musik yang bersumber dari permainan alat musik, suara manusia yang merupakan alat paling ampuh untuk mengubah kepedihan dan rasa sakit yang ada dalam diri seseorang (Efek Mozart 2001:195).

Dalam pikiran seseorang ada satu kekuatan yang disebut dengan kekuatan pembayangan atau imaji. Musik meingkatkan kekuatan pembayangan, melipatgandakan dampak fisik, mental dan spiritual. Musik dapat menciptakan imaji. Musik dapat menangkap imaji ke dalam jaringannya mengkaitnya agar dapat dianalisis dalam sekejap dipanggil kembali (Efek Mozart 2001: 195)

Memainkan musik ataupun aktivitas lain yang berhubungan dengan musik seperti mendengarkan lagu-lagu, atau bernyanyi dapat menurunkan tingkat depresi atau stress. Menurut Gray & Smeltzer (1990) dalam Agoes (2003) stress adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas dan yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keduanya.

Salah satu tanda stress adalah Mood : over excited, perasaan bimbang, sulit tidur, mudah bingung dan lupa, kurang konsentrasi, rasa tidak nyaman dan gelisah, serta gugup. Dr. Robert J. Van Amberg (1979) dalam Agoes (2003) dalam penelitiannya menyatakan tahapan-tahapan stress. Beliau mengatakan bahwa stress dibagi menjadi 6 tahap. Mahasiswa umumnya mengalami stress tahap I yaitu tahap stress yang paling ringan. Tahap ini ditandai perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

Stress ringan ini stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

Depresi atau stress ringan yang umum dialami oleh mahasiswa juga diakibatkan karena kondisi perasaan yang labil. Menurut Max Scheber (dalam Rifa'i dan Anni, 2012: 54) gambaran tentang definisi perasaan dibagi menjadi empat :

1. Perasaan Penginderaan yakni berkaitan dengan panca indera
2. Perasaan Vital yaitu perasaan yang berkaitan dengan kondisi jasmani
3. Perasaan Psikis yaitu perasaan menyebabkan perubahan psikis
4. Perasaan Pribadi yaitu perasaan yang dialami oleh seseorang secara pribadi

Dalam hal ini definisi perasaan yang berhubungan dengan depresi atau stress adalah perasaan yang bersumber dari definisi perasaan secara psikis. Perasaan secara psikis menyebabkan perubahan psikis misalnya perasaan senang, perasaan sedih, perasaan marah dan lain sebagainya. Berkaitan dengan perasaan secara psikis berkaitan pula dengan apa yang dinamakan emosi.

Kajian tentang emosi dalam sudut pandang terapi adalah stimulus atau respon yang mengaktifkan berbagai perasaan. Berdasarkan hal penelitian neurosains menunjukkan bahwa separuh dari otak manusia memiliki tugas untuk memroses berbagai aspek dari pengalaman musikal. Lalu bagaimana musik dapat berpengaruh terhadap perasaan yang menyebabkan depresi ?

Beberapa rekomendasi lagu yang dapat digunakan sebagai moodbooster dipagi hari agar lebih semangat dalam menjalankan kegiatan sehari-hari :

1. Problem – Ariana Grande ft. Iggy Azalea
2. Ain't No Mountain High Enough – Marvin Gaye & Tammi Terrell
3. Get Up, Stand Up – Bob Marley
4. Money On My Mind – Sam Smith
5. Latch – Disclosure ft. Sam Smith

6. Something Special – Colbie Caillat
7. On Top of The World – Imagine Dragons

Selain lagu-lagu berbahasa Inggris di atas, lagu Indonesia juga tidak kalah membuat kita lebih semangat menjalani hari, seperti lagu berikut.

1. Laskar Pelangi – Nidji
2. Jangan Menyerah – D'Masiv
3. Ini Waktunya – Ballads of The Cliche
4. Selamat Pagi – RAN

Untuk memperbaiki mood pada pagi hari kita juga dapat mendengarkan lagu-lagu favorit kita. Lagu favorit biasanya lebih mampu mengubah perasaan kita dari yang kurang bersemangat menjadi lebih bersemangat. Lagu favorit juga dapat didengarkan sesuai dengan keinginan dan pada waktu yang diinginkan pula.

Secara tidak sadar maupun sadar sebenarnya lagu-lagu atau musik sangat memengaruhi kondisi pikiran dan perasaan seseorang. Lagu terdiri atas musik pengiring dan lirik lagu, keduanya dapat memengaruhi mood dan pikiran seseorang. Ketika lagu berisi lirik kata-kata yang membuat semangat seperti “Let it go ... Let it go ...” atau “Mimpi adalah kunci untuk kita menaklukkan dunia”, lirik lagu-lagu di atas dapat menimbulkan motivasi tersendiri bagi pendengarnya. Begitu pula dengan lirik lagu yang membuat perasaan menjadi sendu, biasanya lagu-lagu *melow* dapat membuat pikiran dan perasaan pendengarnya seperti merasakan apa yang ada dalam lagu tersebut. Lirik lagu dapat memberikan sugesti positif kepada pendengarnya maupun sugesti negatif.

Selain lirik, iringan lagu juga dapat menyebabkan perubahan pada kondisi pikiran dan perasaan seseorang. Lagu dengan tempo lambat biasanya akan membuat pendengarnya terharu bahkan sedih. Sedangkan lagu-lagu yang dibilang *ng-beat* sebegini besar dapat mengubah *mood* seseorang menjadi lebih bersemangat. Begitulah musik dapat memengaruhi mood dan menjadi moodboster atau penyemangat bagi seseorang.

Kesimpulan

Ada banyak hal yang membuat manusia khususnya mahasiswa menjadi depresi, karena kita tahu bahwa yang namanya hidup pasti ada masalah. Masalah akan memengaruhi jiwa dan kondisi emosional seseorang yang mengalaminya, ketika seseorang tidak bisa meredakan diri terhadap permasalahan yang dia alami maka akan terjadi ledakan emosi yang dapat menyebabkan depresi tinggi atau stress. Berdasarkan beberapa studi, musik terbukti dapat memengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Musik dapat memberikan energi-energi positif ketika kita sedang dilanda kepenatan dalam menghadapi suatu permasalahan. Musik dapat dijadikan moodboster saat jenuh baik dengan mendengarkan dan menikmati musik saja ataupun memainkan alat musik dan bernyanyi secara langsung keduanya mampu mengubah kondisi pikiran dan perasaan yang sedang dialami.

REFERENCES

- Adnamazida, 2013. *7 Hal yang Menyebabkan Mahasiswa Stress*. Tersedia pada : <http://www.merdeka.com/sehat/7-penyebab-stres-pada-mahasiswa.html>. diakses pada : 27 Maret 2016.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke Empat*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, M. 2009. *Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stress*. Tersedia pada : <http://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7889/6122>. diakses pada : 25 Maret 2016.
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Hermaya, T. 2001. *Efek Mozart (Down Cambell)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kurniawati, 2010. *Manajemen Stress*. Tersedia pada : http://file.upi.edu/Direktori/FPEB/PRODI._EKONOMI_DAN_KOPERASI/SUSANTI_KURNIAWATI/MAKALAH/STREES_MAN.pdf. diakses pada : 24 Maret 2016.
- Primaditha, A. 2011. *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik terhadap Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Psik Undip Semarang*. Tersedia pada : <https://core.ac.uk/download/files/379/11732094.pdf> diakses pada : 28 Maret 2016.
- Rifa'i dan Anni, T. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : UNNES PRESS
- Rismawan, SA. 2014. *Ekspresi Musikal dan Fungsi Musik Saestu Band Reggae bagi Masyarakat Kota Semarang*. Tersedia pada : <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsm/article/download/4058/3689> diakses pada : 25 Maret 2016
- Rizki, V. 2014. *Lagu-lagu Moodbooster di Pagi Hari*. Tersedia pada : <http://careernews.id/youknow/view/2896-Nih-Beberapa-Lagu-untuk-Mood-Booster-mu-di-Pagi-Hari-Sebelum-Kerja>. diakses pada : 26 Maret 2016.
- Shofiya, E. 2010. *Kajian Tentang Stress*. Tersedia pada: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17163/4/Chapter%20II.pdf> . diakses pada : 25 Maret 2016
- Susanti dan Rohmah, F. 2011. *Efektivitas Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Pada Siswa Kelas Xi*. Tersedia pada : <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/460/299> diakses pada : 25 Maret 2016