

Pengaruh Musik Terhadap Kehidupan Manusia

Lutfia

Program studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: lutfiapakis@gmail.com

Kata Kunci:

Pengaruh, Musik, Kehidupan, Manusia, peranan, seniman,

Keywords:

Influence, Music, Life, Humanity, role, artist

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena banyaknya orang yang selalu melibatkan musik dalam setiap pekerjaannya. Musik tidak bisa lepas dari kehidupan manusia serta memiliki peran tersendiri dalam kehidupan manusia baik secara fisik, emosi dan sosial. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui dampak musik terhadap kehidupan manusia. Dalam penelitian ini digunakan metode studi pustaka (literatur review). Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Secara sadar atau tidak musik dapat mempengaruhi manusia baik secara fisik, emosi

maupun sosial. Musik sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Secara sadar atau tidak musik dapat mempengaruhi manusia baik secara fisik, emosi maupun sosial. Musik memiliki banyak dampak positif terhadap kehidupan manusia diantaranya, meningkatkan mood booster, semangat belajar dan kesehatan mental. Selain dalam penelitian ini masih banyak lagi penelitian-penelitian yang membahas dampak-dampak musik.

ABSTRACT

This research was conducted because many people always involve music in their work. Music is inseparable from human life and has its own role in human life, both physically, emotionally, and socially. The purpose of this research is to understand the impact of music on human life. In this research, the literature study method was used. Research results show that music has a significant impact on human life. Consciously or unconsciously, music can influence humans both physically, emotionally, and socially. Music has a significant impact on human life. Whether consciously or not, music can influence people physically, emotionally, and socially. Music has many positive impacts on human life, including improving mood, increasing enthusiasm for learning, and improving mental health. Beyond this study, there are many other studies examining the impacts of music.

Pendahuluan

Menurut KBBI musik merupakan 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). Seperti halnya karya seni lain musik tercipta karena kebutuhan manusia untuk mengekspresikan diri dan pengembangan teknik-teknik musical. Musik berkembang seiring dengan berkembangnya zaman serta evolusi budaya manusia. Musik dikenal sejak kehadiran manusia modern yakni sekitar 180.000 hingga 100.000 tahun yang lalu. Manusia menggunakan suara untuk menyatakan ketakutan dan kegembiraan. Lagu, hymne, atau syair kecil yang diilhami oleh kicauan burung diciptakan dengan bermain-main suara. Batuan keras dan kayu dipukul untuk menghasilkan suara dan melodi yang menyenangkan. Mungkin manusia secara tidak sengaja telah mengetuk batang pohon yang berongga dengan batang kayu



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

yang keras. (wikipedia, 2024). Musik sering menjadi sarana atau alat untuk menyampaikan perasaan, meningkatkan mood booster serta sarana terapi baik untuk pencipta maupun pendengar. Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Musik juga dapat mendorong untuk merefleksi diri, yang mengajak pendengar untuk melihat kembali perasaan, pengalaman dan lebih memahami arti hidup. Sampai saat ini masih ada anggapan bahwa music dapat mencerdaskan otak.

Pembahasan

Musik memiliki peran penting dalam kehidupan manusia baik secara fisik, emosi maupun social. Musik tidak akan bias lepas dari kehidupan manusia, karena musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi setiap sudut kehidupan manusia. Bahkan denyut nadi manusia memiliki irama tersendiri.

Meningkatkan Mood Booster

Mood booster merupakan sesuatu yang dapat mengubah mood atau perasaan seseorang sehingga lebih termotivasi. Ada banyak aktivitas yang dapat meningkatkan mood booster, misalnya melakukan aktivitas fisik ringa, mendengarkan musik faforit. (Sagita Nindra, 2024). Musik bermanfaat bagi siapa saja yang mendengarkannya, entah itu anak-anak, orang dewasa, atau orang tua, bahkan selama perkembangan janin dan bayi. Orang yang suka mendengarkan musik akan mendapatkan banyak manfaat fisik dan psikologis. Musik adalah salah satu jenis seni yang menggunakan konsep dan teknik tertentu untuk menggambarkan pemikiran dan perasaan manusia melalui keindahan suara. (Andaryani, 2019). Al-Farabi mengatakan dalam bukunya yang berjudul Great Book About Music, bahwa music membuat rasa tenang atau nyaman, pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual dan menyembuhkan gangguan psikosomaaatik. Sebenarnya secara sadar maupun tidak sadar, musik dapat mempengaruhi pikiran. Ketika lirik sebuah lagu mengandung kata-kata yang semangat tanpa sadar lagu tersebut membuat pendengar menjadi semangat. Begitupula sebaliknya jika lagu tersebut mengandung lirik yang sendu tanpa sadar lagu tersebut membuat pendengar merasakan apa yang ada dalam lagu tersebut. Bukan hanya lirik, iringan lagu pun dapat menyebabkan berubahnya pikiran. Lagu yang nge-beat terbilang banyak bembuat pendengar lebih semangat. Berbeda dengan irama yang mellow berpotensi membuat pendengar menjadi sedih.

Musik dalam Meningkatkan Semangat Belajar

Pendidikan adalah kunci untuk membuka pintu kesuksesan di masa depan. Dengan itu, pendidik memiliki tanggung jawab untuk membantu anak-anak menemukan semangat dalam proses pembelajaran. (Kurniawati, 2024). Musik instrumentak atau music klasik dengan ritme tenang dapat meningkatkan fokus, terutama pada pada tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Musik dengan tempo pelan dapat dapat mengurangi stress yang menjadi penyebab utama dalam malas belajar. Musik yang ceria dapat meningkatkan mood dan membuat belajar lebih menyenangkan. Musik dapat berfungsi sebagai alat pengingat. Misalnya, beberapa orang yang mengasosiasikan informasi dengan lagu-lagu tertentu. Musik dapat merangsang ide-ide baru dan dapat membantu dalam tugas-tugas kreatif. Banyak penelitian menunjukkan bahwa musik telah digunakan untuk memberikan inspirasi di bidang matematika, ilmu sosial, bahasa

seni, ilmu pengetahuan, sejarah, dan bidang lain. Karena musik adalah bahasa universal, ia dapat digunakan untuk mengajar di semua bidang studi. Salah satu cara dalam hal ini ialah seorang guru dapat memutar musik dalam pembelajaran untuk membuat siswa merasa nyaman dan bergairah. Musik juga meningkatkan motivasi siswa, membuat mereka bergairah untuk mengikuti kegiatan belajar dan melepaskan ketegangan saat menyelesaikan kegiatan. (Halimah).

Musik dalam Kesehatan Mental

Kesehatan mental Sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi risiko berbagai penyakit. Namun, kesehatan mental sering kali luput dari perhatian. Kesehatan mental adalah ketika tubuh dan watak sehat sehingga dapat melakukan aktivitas dan menikmati kehidupan. (Fadilah, 2024). Musik memiliki peran besar dalam meningkatkan kesehatan mental, dan sering digunakan dalam terapi untuk membantu individu mengelola emosi, stress dan kondisi mental lain. Pada awalnya musik digunakan untuk mengekspresikan kegembiraan serta hiburan. Namun sekarang musik digunakan sebagai alat untuk menangani kesehatan mental, dengan melakukan berbagai macam hal. Sebagian orang berinteraksi dengan musik dengan berbagai macam cara, misalnya mendengar musik, Bermain alat musik, bernyanyi dan lain-lain. (Siska Amanda, 2022). Secara keseluruhan, musik adalah alat yang ampuh untuk mendukung kesehatan mental, baik dengan cara mendengarkan, membuat serta berpartisipasi dalam aktivitas musik.

Kesimpulan dan Saran

Musik merupakan sebuah karya atau seni yang tercipta karena seorang pencipta ingin mengespresikan ide dan perasaannya. Musik sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Secara sadar atau tidak musik dapat mempengaruhi manusia baik secara fisik, emosi maupun social. Musik memiliki banyak dampak positif terhadap kehidupan manusia diantaranya, meningkatkan mood booster, semangat belajar dan kesehatan mental. Selain dalam penelitian ini masih banyak lagi penelitian-penelitian yang membahas dampak-dampak musik. Maka dari itu, disarankan bagi pembaca untuk mengeksplorasi berbagai macam genre musik dan dampak positifnya terhadap kehidupan sehari-hari. Selain itu, pembaca diharapkan dapat memahami lebih dalam pengaruh musik. Musik merupakan salah satu pelarian dalam kondisi apapun baik itu stress, bad mood dan banyak lagi yang lain. Maka dari itu, diharapkan bagi semua orang untuk melampiaskan hal itu pada hal-hal yang tidak membahayakan seperti mendengarkan musik dan banyak hal lain yang dapat dilakukan tanpa membahayakan nyawa.

Daftar pustaka

- Aji W., S. B. (2019). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DAN KETERAMPILAN PROSES SISWA MELALUI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING DI KELAS IV SD N TINGKIR TENGAH 02. *Jurnal Basicedu*, 3(1), 47-52.
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booste Mahasiswa. *Musikolastika*, 119.

- Arsyad, A. (2013). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Asrul, A. (2020). Pembelajaran Inovatif pada Pendidikan Dasar. *Jurnal Bunaya*, 137-150.
- Fadilah, I. (2024, September 3). *Pentingnya Kesehatan Mental dan Cara Menjaganya*. Retrieved Oktober 29, 2024, from Hello Sehat: <https://hellosehat.com/mental/kesehatan-mental/>
- Halimah, L. (n.d.). Musik dalam Pembelajaran. *UPI*, 1-3.
- Hasbullah. (2014). *Media Pembelajaran Matematika*. Jakarta: Savitra Collage.
- Hendriana, d. (2019). *Pembelajaran Inovatif matematika*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Kurniawati, D. (2024, Maret 16). *Membangkitkan Semangat belajar untuk Siswa SD yang Malas*. Retrieved Oktober 29, 2024, from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/dwikurniawati3110/65f4dab9c57afb6b301b98b1/membangkitkan-semangat-belajar-untuk-siswa-sd-yang-malas>
- Ramadanti, E. C. (2020). Integrasi Nilai-nilai Islam dalam Pembelajaran IPA. *Jurnal Tawadhu*, 4(1), 1053-1062.
- Sagita Nindra, S. G. (2024, Maret 7). *Pengertia Mood Booster dan kegiatan yang bisa meningkatkannya*. Retrieved Oktober 29, 2024, from Enesis: <https://enesis.com/id/artikel/mood-booster-adalah/>
- Septy, L. (2015). Pengembangan Media Komik Pada Materi Peluang Kelas VIII. *Jurnal Dedaktik Matematika*. 2 (2), 16-26.
- Siska Amanda, A. A. (2022). Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Pendidikan dan Konseling*, 2581.
- Suandito, B. (2017). Bukti Informal Dalam Pembelajaran Matematika. *Al-Jabar : Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(1), 13.
- Sulfemi, &. W. (2019). *Manajemen Pendidikan Berbasis Multi Budaya*. Bogor: STKIP Muhammadiyah.
- wikipedia. (2024, Juli 31). *Musik*. Retrieved Oktober 28, 2004, from Wikipedia: <https://id.wikipedia.org/wiki/Musik>
- Zaenal, A. (2017). Variasi Pembelajaran Matematika Di sekolah Rumah Bagi Para Homeschooler. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 36(2), 157-161.