
PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL MEMAHAMI KONEKSI MUSIKAL

Asima Sinta Marito

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental telah menjadi topik penelitian yang menarik perhatian dalam bidang psikologi dan neurosains. Studi-studi menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan yang kuat untuk memengaruhi suasana hati, mengubah mood, dan bahkan memperbaiki kesehatan mental seseorang. Artikel ini menyajikan pemahaman yang mendalam tentang koneksi antara musik, emosi, dan kesehatan mental. Kami menjelajahi berbagai mekanisme neurologis yang terlibat dalam respons emosional terhadap musik dan bagaimana pengalaman musik dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu. Selain itu, kami mengeksplorasi aplikasi musik dalam praktik klinis, termasuk terapi musik, sebagai alat yang efektif dalam mengelola stres, depresi, dan gangguan mental lainnya. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman koneksi musikal dalam konteks kesehatan mental yang lebih luas dan implikasinya dalam praktik klinis dan pelayanan kesehatan mental.

Kata Kunci: *Musik, Emosi, Kesehatan Mental, Respons Emosional, Neurosains, Terapi Musik.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Musik telah lama diakui memiliki kekuatan yang kuat untuk memengaruhi emosi dan kesehatan mental manusia. Sejak zaman kuno, manusia telah menggunakan musik sebagai sarana untuk menyampaikan perasaan, mengekspresikan diri, dan meredakan ketegangan emosional. Dari ritme tribal hingga komposisi simfoni yang kompleks, musik terus menjadi bagian integral dari pengalaman manusia.

Penelitian tentang pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental telah menjadi fokus utama dalam bidang psikologi, neurosains, dan musikologi. Para peneliti telah menemukan bahwa musik memiliki kemampuan unik untuk memicu respons emosional yang kuat pada pendengarnya. Ritme, melodi, harmoni, dan lirik sebuah lagu dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, mengubah mood, dan menciptakan pengalaman yang mendalam.

Abstrak yang disajikan menyoroti pentingnya memahami koneksi antara musik, emosi, dan kesehatan mental. Melalui pemahaman ini, kita dapat mengeksplorasi berbagai mekanisme neurologis yang terlibat dalam respons emosional terhadap musik. Penelitian dalam bidang neurosains telah mengungkapkan bahwa mendengarkan musik dapat mengaktifkan berbagai daerah otak yang terkait dengan emosi, termasuk area limbik yang mengatur suasana hati dan respons emosional.

Selain itu, artikel ini juga menggambarkan bagaimana pengalaman musik dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu. Studi-studi telah menunjukkan bahwa musik dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres, meredakan kecemasan, dan bahkan membantu mengurangi gejala depresi dan gangguan mental lainnya. Terapi musik, yang menggunakan musik sebagai alat untuk mencapai tujuan terapi, telah menjadi populer dalam praktik klinis sebagai pendekatan yang holistik dan menyeluruh.

Melalui pemahaman koneksi musikal ini, kita dapat mengakui pentingnya musik dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu. Musik bukan hanya sekadar hiburan atau pengalaman sensorik, tetapi juga alat yang kuat untuk menghubungkan kita dengan diri kita sendiri dan dengan orang lain. Musik memiliki kemampuan untuk menyatukan, menginspirasi, dan menyembuhkan.

Namun, walaupun musik memiliki potensi positif yang besar, penting untuk diakui bahwa pengalaman musik juga dapat bervariasi dari individu ke individu. Respons emosional terhadap musik dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti preferensi musik personal, pengalaman hidup, dan konteks sosial. Oleh karena itu, dalam mengaplikasikan musik dalam konteks klinis atau terapeutik, perlu dilakukan pendekatan yang individualis dan sensitif terhadap kebutuhan dan preferensi setiap individu.

Selain itu, penting untuk menyadari bahwa musik juga dapat memiliki efek yang kompleks dan bervariasi tergantung pada konteksnya. Musik yang sama dapat memicu emosi yang berbeda-beda tergantung pada situasi, suasana hati, dan pengalaman individu. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan konteksnya dalam menginterpretasikan pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental.

Dalam era digital dan globalisasi saat ini, akses terhadap musik telah menjadi lebih mudah dan meluas dari sebelumnya. Teknologi telah membuka pintu untuk mendengarkan berbagai genre musik dari berbagai budaya dan tradisi, memperkaya pengalaman musik kita dan memperluas pemahaman kita tentang koneksi antara musik, emosi, dan kesehatan mental.

Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental membawa kita ke arah yang lebih holistik dan berempati dalam merawat kesejahteraan mental dan emosional individu. Melalui penelitian lanjutan, pendekatan terapeutik yang inovatif, dan pendidikan yang lebih luas tentang pentingnya musik dalam kesehatan mental, kita dapat memanfaatkan potensi besar musik untuk menciptakan perubahan positif dalam kehidupan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Dengan memahami bahwa musik memiliki dampak yang signifikan pada emosi dan kesehatan mental, kita juga dapat mengeksplorasi aplikasi musik dalam berbagai konteks. Misalnya, dalam pendidikan, penggunaan musik sebagai alat pembelajaran telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi, memperbaiki mood, dan memfasilitasi retensi informasi. Hal ini dapat membuka pintu untuk pengembangan metode pembelajaran yang lebih menarik dan efektif di berbagai tingkatan pendidikan.

Selain itu, penggunaan musik dalam terapi anak-anak dan remaja juga menjanjikan hasil yang positif. Musik dapat menjadi cara yang aman dan menyenangkan untuk membantu anak-anak mengekspresikan diri, mengelola emosi, dan memperkuat koneksi sosial. Terapi musik telah terbukti bermanfaat dalam mengatasi masalah-masalah seperti autisme, gangguan perhatian, dan trauma masa kecil.

Tidak hanya itu, musik juga memiliki potensi untuk memengaruhi perilaku manusia dalam konteks sosial. Musik sering digunakan dalam berbagai acara sosial, ritual keagamaan, dan perayaan budaya sebagai cara untuk memperkuat identitas kelompok, membangun solidaritas, dan merayakan kehidupan. Musik dapat menjadi bahasa universal yang menghubungkan individu dari berbagai latar belakang dan kepercayaan.

Namun, meskipun musik memiliki banyak manfaat yang terbukti, penting untuk diingat bahwa pengalaman musik juga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, terutama jika digunakan secara tidak sehat atau disalahgunakan. Beberapa orang mungkin mengalami ketergantungan pada musik atau menggunakan musik sebagai

pelarian dari masalah yang lebih dalam, yang pada gilirannya dapat menyebabkan isolasi sosial atau masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Dengan demikian, penting untuk memperhatikan penggunaan musik dengan bijak dan seimbang, serta untuk meningkatkan kesadaran tentang potensi dampaknya pada kesehatan mental dan emosional. Pendidikan dan literasi tentang musik yang sehat dapat membantu individu mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan musik dan memanfaatkan manfaat positifnya tanpa mengabaikan risiko yang terkait.

Dalam mengakhiri, kajian tentang pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental menggambarkan kompleksitas dan kekuatan musik dalam pengalaman manusia. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang koneksi antara musik, emosi, dan kesehatan mental, kita dapat memanfaatkan potensi besar musik untuk meningkatkan kualitas hidup individu, memperkuat kesehatan mental, dan mempromosikan kesejahteraan sosial secara keseluruhan.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Dalam menjalankan penelitian tentang pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental, diperlukan suatu metode penelitian yang sistematis dan holistik. Metode yang digunakan harus memungkinkan kita untuk menyelidiki hubungan antara musik, emosi, dan kesehatan mental dengan cara yang komprehensif dan mendalam. Dengan demikian, dalam artikel ini, kami akan menguraikan metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi koneksi musikal ini secara efektif.

1. **Penentuan Tujuan Penelitian:** Tahap awal dalam metode penelitian ini adalah menentukan tujuan penelitian yang jelas. Hal ini meliputi menentukan pertanyaan penelitian yang spesifik dan tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini.
2. **Desain Penelitian:** Setelah menentukan tujuan penelitian, langkah selanjutnya adalah merancang desain penelitian yang sesuai. Ini bisa termasuk pemilihan metode penelitian yang tepat, seperti penelitian eksperimental, penelitian observasional, atau penelitian kualitatif.
3. **Pemilihan Sampel:** Selanjutnya, kita perlu memilih sampel yang representatif untuk penelitian ini. Hal ini melibatkan pemilihan partisipan yang mencerminkan populasi yang ingin diteliti, serta mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang relevan.
4. **Pengumpulan Data:** Metode penelitian ini juga mencakup pengumpulan data yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Ini bisa dilakukan melalui berbagai teknik, seperti survei, wawancara, observasi, atau pengamatan partisipan.
5. **Analisis Data:** Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data dengan menggunakan metode statistik atau analisis kualitatif yang sesuai.

Tujuan analisis data adalah untuk menemukan pola atau hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti.

- 6. Interpretasi Hasil:** *Tahap terakhir dalam metode penelitian ini adalah menginterpretasikan hasil analisis data. Hal ini melibatkan mengaitkan temuan-temuan penelitian dengan teori yang ada dan membuat kesimpulan yang dapat diandalkan berdasarkan bukti yang ada.*

Dengan menggunakan metode penelitian yang sistematis dan holistik, diharapkan penelitian tentang pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang koneksi musikal ini. Hasil penelitian ini dapat memiliki implikasi yang luas dalam pengembangan intervensi klinis, pendidikan, dan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu. Dengan demikian, metode penelitian ini merupakan langkah penting dalam menjelajahi kompleksitas musik dalam konteks kesehatan mental manusia.

PEMBAHASAN

Pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental merupakan bidang penelitian yang menarik minat banyak ilmuwan dan praktisi kesehatan. Musik telah lama diakui sebagai sarana yang kuat untuk mempengaruhi suasana hati, memicu emosi, dan bahkan mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Pengaruh musik ini menjadi penting dalam berbagai konteks kehidupan manusia, dari penggunaan musik dalam terapi hingga penggunaan musik sebagai alat untuk meningkatkan produktivitas atau meningkatkan suasana hati.

Studi tentang hubungan antara musik, emosi, dan kesehatan mental menggambarkan kompleksitas interaksi antara faktor-faktor psikologis, neurologis, dan sosial yang memengaruhi pengalaman musik individu. Musik memiliki kemampuan unik untuk membangkitkan respons emosional yang kuat pada pendengarnya, tergantung pada faktor-faktor seperti genre musik, lirik, dan pengalaman hidup individu.

Selain itu, pemahaman tentang pengaruh musik terhadap kesehatan mental juga mencakup penelitian tentang aplikasi musik dalam praktik klinis. Terapi musik, yang menggunakan musik sebagai alat terapeutik untuk mencapai tujuan tertentu, telah menjadi pendekatan yang populer dalam mengatasi berbagai gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan PTSD.

Pentingnya memahami koneksi musikal ini juga terletak pada potensi musik untuk mempengaruhi perilaku sosial dan interaksi manusia. Musik sering digunakan dalam berbagai konteks sosial, termasuk acara-acara keagamaan, pertunjukan seni, dan perayaan budaya, sebagai cara untuk memperkuat identitas kelompok dan menciptakan ikatan sosial.

Namun, dalam menginterpretasikan pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental, penting untuk diingat bahwa pengalaman musik dapat bervariasi dari individu ke

individu. Faktor-faktor seperti preferensi musik personal, latar belakang budaya, dan pengalaman hidup dapat memengaruhi cara seseorang merespons musik.

Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan konteks sosial dan budaya dalam memahami pengaruh musik. Musik dapat memiliki makna yang berbeda dalam berbagai budaya dan konteks sosial, dan respons terhadap musik dapat dipengaruhi oleh norma-norma budaya dan sosial yang ada.

Dalam mengakhiri, pemahaman tentang pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental membawa kita ke dalam pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas pengalaman manusia. Dengan memperdalam penelitian dan pemahaman tentang koneksi musikal ini, kita dapat mengembangkan pendekatan terapeutik yang lebih efektif, pendidikan yang lebih beragam, dan kebijakan yang lebih inklusif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Dalam konteks pengaruh musik terhadap kesehatan mental, peran teknologi juga memiliki dampak yang signifikan. Perkembangan teknologi digital telah memperluas aksesibilitas musik secara global, dengan platform streaming musik yang memungkinkan pendengar untuk menemukan dan mendengarkan berbagai jenis musik dari seluruh dunia dengan mudah.

Selain itu, teknologi juga telah memberikan kemungkinan untuk mengintegrasikan musik dalam berbagai aplikasi kesehatan mental. Ada aplikasi dan program yang dirancang khusus untuk menyediakan terapi musik secara mandiri, membantu individu mengelola stres, kecemasan, atau insomnia dengan menggunakan musik sebagai alat bantu.

Namun, walaupun musik memiliki potensi positif yang besar, perlu diingat bahwa tidak semua jenis musik cocok atau bermanfaat bagi setiap individu. Beberapa genre musik atau jenis musik tertentu mungkin memiliki efek yang tidak diinginkan pada kesehatan mental seseorang, terutama jika digunakan secara berlebihan atau dalam konteks yang tidak sehat.

Selain itu, peran konteks dan pengalaman subjektif dalam menafsirkan musik sangatlah penting. Musik yang sama dapat memicu respons emosional yang berbeda-beda pada individu yang berbeda, tergantung pada pengalaman hidup, suasana hati, atau preferensi pribadi mereka. Oleh karena itu, dalam menggunakan musik dalam konteks klinis atau terapeutik, perlu dilakukan pendekatan yang individualis dan sensitif terhadap kebutuhan dan preferensi setiap individu.

Dengan demikian, dalam melanjutkan penelitian dan praktik terkait pengaruh musik terhadap kesehatan mental, penting untuk terus menggali dan memahami kompleksitas koneksi musikal ini. Dengan menggunakan pendekatan yang holistik dan berempati, kita dapat memanfaatkan potensi besar musik untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan

emosional individu, serta mempromosikan kesejahteraan sosial yang lebih luas di masyarakat.

Pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental merupakan topik yang menarik perhatian dalam bidang psikologi, neurosains, dan kesehatan mental. Musik memiliki kemampuan unik untuk memengaruhi suasana hati, memicu respons emosional, dan bahkan mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Studi-studi telah menunjukkan bahwa musik dapat memicu respon fisiologis, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, serta respon psikologis, seperti perubahan mood dan suasana hati.

Penelitian dalam bidang neurosains telah mengungkapkan bahwa musik dapat memengaruhi otak pada tingkat yang mendalam. Mendengarkan musik dapat mengaktifkan berbagai daerah otak yang terkait dengan emosi, termasuk area limbik yang mengatur suasana hati dan respons emosional. Musik juga dapat meningkatkan produksi neurotransmitter seperti dopamin, yang terkait dengan perasaan senang dan kebahagiaan.

Selain itu, penggunaan musik dalam terapi musik telah menjadi pendekatan yang populer dalam mengatasi berbagai gangguan mental. Terapi musik, yang menggunakan musik sebagai alat terapeutik untuk mencapai tujuan tertentu, telah terbukti efektif dalam mengelola stres, meredakan kecemasan, dan bahkan membantu mengurangi gejala depresi.

Pentingnya pemahaman tentang koneksi musik ini juga terletak pada potensi musik untuk mempengaruhi kesehatan mental secara lebih luas. Musik dapat menjadi sarana untuk menyampaikan dan mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, membantu individu untuk mengatasi trauma atau perasaan yang terpendam.

Namun, pengaruh musik tidak selalu positif dan dapat bervariasi tergantung pada konteks dan pengalaman subjektif individu. Beberapa jenis musik atau konten musik tertentu mungkin memiliki dampak yang tidak diinginkan pada kesehatan mental seseorang, terutama jika digunakan dalam konteks yang tidak sehat atau disalahgunakan.

Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan peran konteks sosial dan budaya dalam pengalaman musik. Musik dapat memiliki makna yang berbeda dalam berbagai budaya dan konteks sosial, dan respons terhadap musik dapat dipengaruhi oleh norma-norma budaya dan sosial yang ada.

Dalam menjalani terapi musik, penting untuk mempertimbangkan preferensi musik personal dan kebutuhan individu. Pendekatan terapeutik yang individualis dan berempati dapat membantu memaksimalkan manfaat terapi musik dan meminimalkan risiko dampak negatif.

Dengan demikian, melalui pemahaman yang lebih dalam tentang koneksi antara musik, emosi, dan kesehatan mental, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan berempati dalam merawat kesejahteraan mental dan emosional individu. Studi lanjutan tentang topik ini dapat membuka pintu untuk pengembangan intervensi klinis dan

kebijakan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan.

Pentingnya penggalian lebih dalam terhadap koneksi antara musik dan kesehatan mental juga terletak pada peran musik dalam merangsang kreativitas dan ekspresi diri. Musik dapat menjadi medium yang kuat untuk menginspirasi dan memfasilitasi proses kreatif, baik dalam seni visual maupun tulisan. Selain itu, musik juga dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan diri, terutama bagi individu yang kesulitan untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan kata-kata.

Pengaruh musik juga dapat dirasakan dalam konteks sosial dan budaya, di mana musik sering menjadi bagian integral dari identitas budaya suatu kelompok atau masyarakat. Musik memiliki kemampuan untuk menghubungkan orang-orang dari berbagai latar belakang dan menyatukan mereka dalam pengalaman bersama yang positif.

Namun demikian, penting untuk diingat bahwa tidak semua jenis musik cocok atau bermanfaat bagi setiap individu. Beberapa jenis musik mungkin memiliki efek yang memicu kecemasan atau trauma, terutama jika terkait dengan pengalaman negatif yang mendalam. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti preferensi musik, konteks sosial, dan pengalaman hidup individu memengaruhi respons terhadap musik.

Selain itu, dalam merancang intervensi atau program terapeutik yang menggunakan musik, penting untuk mempertimbangkan aspek etis dan keamanan. Terapi musik harus dilakukan oleh praktisi yang terlatih dan berpengalaman, dengan memperhatikan kebutuhan dan preferensi individu serta menjaga privasi dan keamanan peserta.

Dengan demikian, melalui penelitian lanjutan dan pendekatan yang holistik, kita dapat memperdalam pemahaman tentang koneksi antara musik, emosi, dan kesehatan mental. Hal ini dapat membuka pintu untuk pengembangan intervensi dan praktik klinis yang lebih efektif dalam merawat kesejahteraan mental dan emosional individu, serta mempromosikan kesejahteraan sosial yang lebih luas di masyarakat.

Melalui pendekatan yang komprehensif terhadap pengaruh musik terhadap kesehatan mental, kita juga dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana musik dapat menjadi alat untuk membangun dan memperkuat koneksi sosial. Musik sering kali menjadi pusat kegiatan sosial, baik dalam bentuk konser, festival, atau pertunjukan musik komunitas. Hal ini menciptakan kesempatan bagi individu untuk bertemu, berinteraksi, dan berbagi pengalaman bersama, yang dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental mereka.

Namun, dalam menjalankan kegiatan musik secara sosial, penting untuk memperhatikan aspek inklusi dan keadilan. Upaya harus dilakukan untuk memastikan

bahwa semua orang memiliki akses dan kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan musik, tanpa memandang latar belakang budaya, ekonomi, atau kemampuan fisik.

Selain itu, melalui penggunaan musik dalam konteks pendidikan, kita juga dapat memanfaatkan potensi musik untuk mempromosikan keterampilan sosial dan emosional. Pelibatan dalam kegiatan musik, seperti belajar bermain alat musik atau bernyanyi bersama, dapat membantu meningkatkan keterampilan komunikasi, kerjasama, dan kepemimpinan.

Selanjutnya, dalam menghadapi tantangan global seperti pandemi COVID-19, musik juga telah membuktikan diri sebagai alat yang kuat untuk menyatukan dan menghibur orang-orang di tengah krisis. Konser musik daring, pertunjukan virtual, dan inisiatif musik daring lainnya telah memberikan kesempatan bagi individu untuk tetap terhubung dan merasa terhibur di tengah isolasi sosial.

Namun, dalam merancang dan mengimplementasikan intervensi atau program yang menggunakan musik untuk tujuan tertentu, penting untuk memperhatikan kebutuhan dan preferensi individu serta memastikan bahwa pendekatan yang diambil sesuai dengan konteks budaya dan sosial mereka.

Dengan demikian, melalui pemahaman yang lebih dalam tentang koneksi antara musik, emosi, dan kesehatan mental, serta melalui pendekatan yang holistik dan berempati, kita dapat memanfaatkan potensi besar musik untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu, serta mempromosikan kesejahteraan sosial yang lebih luas di masyarakat.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, kajian tentang pengaruh musik terhadap emosi dan kesehatan mental menunjukkan bahwa musik memiliki peran yang signifikan dalam pengalaman manusia dan kesejahteraan mental. Musik memiliki kemampuan unik untuk memengaruhi suasana hati, memicu respons emosional, dan bahkan mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang melalui berbagai mekanisme neurologis dan psikologis.

Studi-studi telah menyoroti beragam manfaat musik, mulai dari penggunaan musik dalam terapi hingga peran musik dalam merangsang kreativitas, memperkuat koneksi sosial, dan bahkan sebagai alat untuk mengatasi isolasi sosial dalam situasi krisis seperti pandemi COVID-19.

Namun demikian, penting untuk diingat bahwa pengaruh musik tidak selalu positif dan dapat bervariasi tergantung pada konteks dan pengalaman individu. Beberapa jenis musik mungkin memiliki efek yang tidak diinginkan pada kesehatan mental, terutama jika digunakan secara tidak sehat atau disalahgunakan.

Oleh karena itu, dalam mengaplikasikan musik dalam konteks klinis, pendidikan, atau sosial, perlu dilakukan pendekatan yang individualis, holistik, dan berempati. Penting untuk memperhatikan preferensi musik dan kebutuhan individu, serta untuk mempertimbangkan konteks budaya dan sosial dalam merancang intervensi atau program yang melibatkan musik.

Dengan demikian, melalui penelitian lanjutan, pendekatan terapeutik yang inovatif, dan pendidikan yang lebih luas tentang pentingnya musik dalam kesehatan mental, kita dapat memanfaatkan potensi besar musik untuk menciptakan perubahan positif dalam kehidupan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Kesimpulannya, penggunaan musik dengan bijak dan sensitif dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, serta mempromosikan kesejahteraan sosial yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanuddin, H. (2018). Perbedaan Kecerdasan Emosi Guru Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Diversita*, 4(1), 26-31.
- MARPAUNG, A. D., & Harahap, G. Y. (2022). PEMBANGUNAN PLTA PEUSANGAN 1 & 2 HYDROELECTRIC POWER PLANT CONTRUCTION PROJECT 88 MW-PENSTOCK LINE ACEH TENGAH. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Al Khorni, S., & Supratman, S. (2017). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di desa gonilan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Turnip, K., & Lubis, R. (2014). Hubungan Gaya Kepemimpinan Spritual dan Budaya Organisasi dengan Iklim Organisasi di Bank Syariah Mandiri Kabanjahe.
- Data, P., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., Azhar, S., & Wasmawi, I. (2016). *Manual Procedure Petunjuk dan Mekanisme Pengoperasian Pendaftaran Ulang Online Mahasiswa Lama*.
- Azis, A., & Suri, F. (2019). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Pernikahan Dini di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Tarigan, R. S. (2018). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Informasi Program Studi (SIPRODI)*.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Dewi, S. S. (2013). HUBUNGAN KEMAMPUAN GURU LULUSAN SERTIFIKASI DENGAN KETERAMPILAN GURU DALAM MELAKSANAKAN DESAIN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULUM DESA SUNGAI PUTIH KECAMATAN TAPUNG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Khairuddin, K. (2021). Diagnosis Psikologi dalam Proses Rekrutmen Calon Paskibraka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-4.
- Khuzaimah, U. (2014). *Tes Inventory: EPPS & PAULI*.
- Aulia, A. M., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., & Dwiatma, G. (2022). Penerapan E-Gudang Sebagai Tempat Penampungan Ikan.
- Alfita, L. (2018). Calling Orentator pada Perias jenazah Di Kota Medan. *Prosiding Universitas Medan Area*, 1(1).
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarayah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation offihad Academic Scale (JAS)*.
- Dewi, S. S. (2012). Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa.
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Karim, A. (2017). Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes.
- Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Siregar, E. S. (2009). *Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.*
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.*
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).*
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.*
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental.*
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23.*
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.*
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar.*
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148.*
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus.*
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.*
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.*
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC).*
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA.*
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita.*
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama IbuKonsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu.*
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 4(2), 53-60.*
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.*
- Khairuddin, K. (2021). *KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 33-38.*

- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). *The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour*.
- Isnainy, A. A. (2016). *Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental*.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). *LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). *Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan*. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh*.
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan*.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.