



Hubungan Antara Mendengarkan Musik dan Perubahan Mood

Dian Tri Andini ¹, Fikri Khusaini ², Safa Puja Arsila ³, Sri Mulyeni ⁴

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Nasional PASIM, Jawa Barat, Indonesia

⁴ Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional PASIM, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis Korespondensi: diantriandini764@gmail.com

Abstract. *The study aims to measure how human emotional states are affected by music, both in increasing happiness and helping individuals manage sadness, musical characteristics such as tempo, tonality, and lyrics play an important role in shaping listeners' affective responses, where upbeat music with fast tempo and major tonality tends to promote positive moods, while melancholy music with slow tempo and minor tonality is more likely to evoke mood reflective or sad. This study used a pseudo-experimental method with a pre-test and post-test design on a group of psychology students of the National University of PASIM, with two songs as a stimulus: "I Love U Bibeh" by The Changcuters and "Jiwa Yang Bersad" by Ghea Indrawati. The measurement instrument was a simple question about the mood of the respondents with a choice of sad or happy. The results showed that the song I Love U Bibeh increased the number of students who reported feeling happy from 30% to 76.7%, while the song Jiwa yang Bersad increased the number of students who reported feelings of sadness from 40% to 63.3%, although some respondents reported catharsis in the form of emotional relief. The discussion emphasized that music has a dual function, namely as a stimulus that is able to change mood as well as a means of regulating emotions through catharsis, with effectiveness that is also influenced by cultural closeness and individual music preferences. The conclusion of this study is that music can be seen as a relevant scientific instrument in supporting students' mental health, strengthening cultural identity, and improving the quality of life, so that the choice of music can be adjusted to emotional needs, both to increase happiness and to help accept and manage sadness.*

Keywords: Catharsis; Emotion Regulation; Mood; Music; Students.

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengukur bagaimana kondisi emosional manusia dipengaruhi oleh musik, baik dalam meningkatkan kebahagiaan maupun membantu individu mengelola kesedihan, karakteristik musik seperti tempo, tonalitas, dan lirik berperan penting dalam membentuk respons afektif pendengar, di mana musik ceria dengan tempo cepat dan tonalitas mayor cenderung meningkatkan mood positif, sedangkan musik melankolis dengan tempo lambat dan tonalitas minor lebih sering memunculkan suasana hati reflektif atau sedih. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok mahasiswa psikologi Universitas Nasional PASIM, dengan dua lagu sebagai stimulus: "I Love U Bibeh" dari The Changcuters dan "Jiwa Yang Bersedih" dari Ghea Indrawati. Instrumen pengukuran berupa pertanyaan sederhana mengenai mood responden dengan pilihan sedih atau bahagia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lagu *I Love U Bibeh* meningkatkan jumlah mahasiswa yang melaporkan perasaan bahagia dari 30% menjadi 76,7%, sedangkan lagu *Jiwa yang Bersedih* meningkatkan jumlah mahasiswa yang melaporkan perasaan sedih dari 40% menjadi 63,3%, meskipun sebagian responden melaporkan adanya katarsis berupa kelegaan emosional. Pembahasan menegaskan bahwa musik memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai stimulus yang mampu mengubah suasana hati sekaligus sebagai sarana regulasi emosi melalui katarsis, dengan efektivitas yang juga dipengaruhi oleh kedekatan budaya dan preferensi musik individu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah musik dapat dipandang sebagai instrumen ilmiah yang relevan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, memperkuat identitas budaya, serta meningkatkan kualitas hidup, sehingga pemilihan jenis musik dapat disesuaikan dengan kebutuhan emosional, baik untuk meningkatkan kebahagiaan maupun untuk membantu menerima dan mengelola kesedihan.

Kata Kunci: Katarsis; Mahasiswa; Mood; Musik; Regulasi Emosi.

1. LATAR BELAKANG

Musik merupakan salah satu elemen budaya universal yang telah ada sejak zaman prasejarah, di mana manusia menggunakan suara dan ritme untuk berkomunikasi, merayakan, atau mengungkapkan emosi. Secara umum, musik adalah seni atau ilmu yang mengatur suara dalam bentuk harmoni, melodi, dan ritme untuk menciptakan pengalaman estetika (Mehr, 2021). Musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk

mempengaruhi suasana hati, mengurangi stres, atau bahkan meningkatkan produktivitas. Dalam konteks sosial, musik sering kali menjadi sarana untuk membangun identitas kelompok, seperti dalam tradisi musik populer atau klasik (Mehr, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa musik dapat diklasifikasikan berdasarkan genre, tempo, dan instrumen, yang masing-masing memiliki dampak yang relatif berbeda bagi para pendengar. Misalnya, musik klasik cenderung menenangkan, sedangkan musik *rock* atau metal lebih energik. Dengan demikian, pengertian musik secara umum mencakup aspek teknis, emosional, dan sosial, yang membuatnya relevan dalam berbagai bidang kehidupan manusia.

Penelitian tentang musik telah berkembang pesat, terutama dengan kemajuan teknologi yang memungkinkan analisis data besar dan eksperimen psikologis (Fancourt & Finn, 2021) dalam mengeksplorasi bagaimana musik digunakan dalam terapi pengobatan, menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan kesejahteraan mental bagi para pendengar. Sementara itu, (Springer & Li, 2025) membahas sistem rekomendasi musik berbasis *mood* yang menggunakan algoritma untuk memprediksi preferensi pengguna. Di Indonesia, analisis musik dalam konteks pendidikan, sedangkan menyoroti aplikasi musik digital seperti *Spotify*, *Apple Music*, dan *YouTube Music*. Selain itu, (Kaur, 2022) MDPI Sensor yang digunakan untuk mengukur respons fisiologis terhadap musik, menegaskan peran musik dalam konteks kesehatan. Secara keseluruhan, hal ini menunjukkan bahwa musik bukan hanya seni semata, tetapi juga objek studi interdisipliner yang melibatkan psikologi, teknologi, dan sosial.

Mood, atau suasana hati, merujuk pada keadaan emosional sementara yang mempengaruhi perilaku dan persepsi individu. Secara psikologis, *mood* dapat bersifat positif seperti bahagia atau negatif seperti sedih, dan sering kali dipengaruhi oleh faktor internal seperti hormon atau eksternal seperti lingkungan. *Mood* sebagai respons afektif yang dapat berubah sangat cepat, berbeda daripada emosi yang cenderung lebih spesifik (Schaefer, 2018). Jika dalam konteks kesehatan, *mood* yang stabil sangat penting untuk kesejahteraan mental, dan gangguan *mood* seperti depresi dapat diatasi melalui intervensi. *Mood* dapat diukur melalui skala subjektif atau *biomarker*, seperti detak jantung. Dengan demikian, pengertian *mood* mencakup aspek psikologis, fisiologis, dan sosial, yang membuatnya relevan dalam studi perilaku manusia (Garrido & Schubert, 2023).

Segala hal mengenai *mood* telah memberikan wawasan yang penting, khususnya dalam kaitannya dengan musik. (Chen, 2022) menyoroti bagaimana musik dapat mempengaruhi *mood* mahasiswa, dengan temuan bahwa musik berirama cepat (*upbeat*) mampu meningkatkan produktivitas dan motivasi belajar. Sementara itu, (Koelsch, 2020) menemukan bahwa genre musik tertentu, seperti musik klasik dan instrumental, berperan dalam menurunkan tingkat

kecemasan di kalangan mahasiswa. (Rahman & Saito, 2023) serta (Marbun, 2024) menempatkan bahwa musik dalam konteks budaya menekankan bahwa reaksi emosional terhadap musik sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial, lirik, dan kebiasaan para pendengar. Selanjutnya, (Garrido & Schubert, 2023) mengeksplorasi musik sebagai sarana pemulihan emosional, terutama dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis. (Singh & Patel, 2022) melengkapi temuan tersebut melalui survei empiris yang menunjukkan perubahan *mood* positif setelah mendengarkan musik. Secara keseluruhan, rangkaian penelitian ini menegaskan bahwa musik memiliki potensi terapeutik yang signifikan dalam mengatur dan menstabilkan *mood*, dengan implikasi luas di bidang kesehatan mental dan pendidikan.

Mahasiswa sering kali mengalami tekanan psikologis yang dapat berdampak pada stabilitas *mood*, terutama akibat tuntutan akademik yang tinggi dan dinamika kehidupan kampus. (Fancourt & Finn, 2021) mengemukakan bahwa seni, termasuk musik, memiliki korelasi langsung dengan peningkatan kesejahteraan emosional mahasiswa. Sementara itu, (Hunter et al., 2010) menemukan bahwa aktivitas mendengarkan musik dengan tempo moderat dan tonalitas tertentu mampu membantu mahasiswa mengelola stres serta meningkatkan relaksasi mental. (Chen, 2022) juga menyoroti pengaruh musik terhadap keseimbangan emosional dan menemukan bahwa musik dapat menstimulasi produksi hormon dopamin yang berperan dalam pembentukan perasaan bahagia. Selain itu, (Rahman & Saito, 2023) menegaskan bahwa intervensi berbasis musik efektif dalam meningkatkan fokus dan mengurangi rasa cemas menjelang ujian. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga memiliki nilai terapeutik dalam menjaga keseimbangan *mood* mahasiswa. Dengan demikian, memahami keterkaitan antara musik dan kondisi psikologis mahasiswa menjadi langkah penting dalam mendukung peningkatan kualitas belajar serta kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

Mahasiswa sering kali dijadikan sebagai subjek utama dalam penelitian mengenai musik dan *mood*, karena mereka mudah diakses serta mewakili karakteristik populasi muda, terutama generasi Z. (Springer & Li, 2025) melibatkan mahasiswa dalam uji coba sistem rekomendasi musik berbasis *mood*, dan hasilnya menunjukkan adanya perubahan suasana hati yang signifikan setelah sesi mendengarkan musik. (Kaur, 2022) menggunakan sensor fisiologis untuk mengukur respons mahasiswa terhadap berbagai jenis musik, menemukan bahwa musik klasik secara konsisten meningkatkan *mood* positif dan menurunkan tingkat stres. Selanjutnya, (Rahman & Saito, 2023) serta (Marbun, 2024) menjelaskan hasil eksperimen di lingkungan kampus, di mana sebagian besar mahasiswa melaporkan peningkatan relaksasi setelah mendengarkan musik dalam durasi tertentu. Selain itu, (Schaefer, 2018) serta (Mehr, 2021)

menyoroti validitas metodologis penelitian-penelitian tersebut, terutama dalam penggunaan desain eksperimental yang melibatkan formulasi hipotesis dan pemilihan sampel secara acak. Dengan demikian, berbagai eksperimen yang melibatkan mahasiswa memberikan bukti empiris bahwa aktivitas mendengarkan musik dapat memengaruhi perubahan *mood* secara signifikan, serta memiliki relevansi praktis dalam konteks akademik dan kesejahteraan mental.

2. KAJIAN TEORITIS

Musik telah sangat lama diakui sebagai salah satu bentuk seni yang paling universal dan mendalam, secara konsisten ditempatkan oleh kajian-kajian terbaru sebagai stimulus akustik kuat yang mampu memicu serangkaian respons neurofisiologis dan kognitif yang signifikan pada manusia (Koelsch, 2020; Mehr, 2021). Dalam menganalisis dampaknya, penting untuk membedakan antara emosi, yang cenderung intens dan terarah pada objek spesifik, dengan *mood* atau suasana hati, yang merupakan keadaan afektif lebih dan bertahan lebih lama (Garrido & Schubert, 2023; Marbun, 2024). Semua ini cukup menegaskan bahwa musik memiliki kapasitas unik untuk memediasi, meregulasi, dan memodulasi kedua keadaan afektif ini, menjadikannya bukan sekadar hiburan pasif, melainkan agen aktif dalam mengubah pengalaman emosional individu (Koelsch, 2020; Schaefer, 2018). Secara neurobiologis, pengaruh mendalam musik terhadap *mood* dan emosi berakar pada serangkaian mekanisme yang terperinci. Mendengarkan musik yang dipersepsikan menyenangkan atau disukai terbukti memicu pelepasan dopamin di jalur mesolimbik otak, bagian integral dari sistem penghargaan (*reward system*) (Chen, 2022; Koelsch, 2020). Peningkatan dopamin ini menjelaskan mengapa musik secara efektif dapat meningkatkan *mood* dan memberikan rasa kesenangan mendalam, berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being* (Fancourt & Finn, 2021). Dari perspektif fisiologis, musik memainkan peran krusial dalam manajemen stres dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, ditandai dengan penurunan kadar hormon stres (kortisol), detak jantung, dan tekanan darah (Kaur, 2022). Secara kognitif, musik mengaktifkan area otak yang terkait dengan pemrosesan emosi, memori, dan fungsi eksekutif, melibatkan sistem limbik serta korteks prefrontal (Springer & Li, 2025). Hubungan erat antara musik dan memori juga berperan penting, karena lagu-lagu tertentu sering terasosiasi dengan kenangan pribadi yang seketika memicu emosi relevan saat musik tersebut didengarkan (Marbun, 2024).

Pengaruh musik terhadap *mood* sangat bergantung pada karakteristik struktural akustiknya, di mana elemen musik berfungsi sebagai fitur prediktif utama dalam pemodelan afektif dan sistem rekomendasi. Tempo musik adalah prediktor utama tingkat gairah (*arousal*), di mana tempo cepat berkorelasi dengan gairah tinggi, menghasilkan perasaan bersemangat

dan gembira (Chen, 2022). Sebaliknya, tempo lambat menghasilkan gairah rendah, diinterpretasikan sebagai perasaan tenang, sedih, atau reflektif (Chen, 2022; Hunter et al., 2010). Tonalitas musik adalah prediktor utama valensi (*valence*) atau tingkat kesenangan, dengan kunci Mayor memicu perasaan positif dan gembira, sedangkan kunci Minor konsisten memicu perasaan melankolis atau sedih (Hunter et al., 2010). Selain elemen akustik, lirik menyediakan konteks naratif yang kuat, berfungsi memvalidasi perasaan pendengar dan sering menjadi faktor penentu dalam menuntun mood (Marbun, 2024). Salah satu fungsi yang paling sering dilaporkan dari mendengarkan musik adalah sebagai alat regulasi *mood* (*mood regulation*), yaitu upaya sadar individu untuk mempertahankan atau mengubah suasana hati mereka ke arah yang diinginkan (Garrido & Schubert, 2023; Schaefer, 2018). Strategi regulasi *mood* ini mencakup *mood matching*, di mana individu mendengarkan musik yang cocok dengan mood mereka, yang dapat menghasilkan katarsis atau pelepasan emosional bermanfaat (Garrido & Schubert, 2023). Strategi lainnya adalah *mood changing*, di mana individu mendengarkan musik berlawanan dengan *mood* mereka saat ini, seperti musik ceria untuk mengatasi kesedihan, dengan tujuan meningkatkan suasana hati ke arah lebih positif (Koelsch, 2020; Saiya & Mulyeni, 2023). Secara klinis, pemahaman tentang regulasi *mood* ini diaplikasikan dalam terapi musik sebagai intervensi untuk mengelola depresi, kecemasan, dan stres, menyediakan media non-verbal yang aman untuk ekspresi emosi (Fancourt & Finn, 2021; Singh & Patel, 2022).a

Pada ranah teknologi, teori tentang hubungan musik dan afeksi menjadi landasan esensial bagi pengembangan Sistem Rekomendasi Musik Berbasis *Mood* (*Mood-based Music Recommendation System/MBMRS*) (Springer & Li, 2025). Sistem ini berusaha memberikan rekomendasi tidak hanya berdasarkan preferensi genre, tetapi juga mempertimbangkan keadaan emosional pengguna. Kerangka teoritis dominan dalam MBMRS adalah model afektif dua dimensi, paling sering model *Valence-Arousal*, di mana semua *mood* diposisikan pada sumbu *Valence* (kesenangan) dan sumbu *Arousal* (energi) (Chen, 2022). MBMRS bekerja melalui proses pendeteksian *mood* pengguna, diikuti dengan prediksi mood lagu melalui analisis fitur akustik menggunakan algoritma seperti *Deep Learning* dan *K-Nearest Neighbor (KNN)* (Chen, 2022; Springer & Li, 2025), dan akhirnya menerapkan strategi rekomendasi untuk *mood matching* atau *mood changing*. Dengan mengintegrasikan pemahaman psikologis ini ke dalam teknologi, sistem dapat menawarkan pengalaman mendengarkan yang semakin personal dan mendukung regulasi emosi pengguna secara efektif, menegaskan bahwa musik adalah fenomena psikologis kompleks dengan implikasi besar bagi kesejahteraan dan inovasi (Fancourt & Finn, 2021; Koelsch, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Semua ini menggunakan pendekatan dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) (Creswell, 2014) dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelas (*one group pre-test post-test design*) untuk menguji secara sistematis pengaruh intervensi mendengarkan musik Pop dengan lagu dari The Changcuters – “*I Love U Bibeh*” terhadap perubahan *mood* mahasiswa. Sampel penelitian adalah 1 kelas mahasiswa aktif dari program studi psikologi di Universitas Nasional PASIM yang dipilih menggunakan teknik kelas eksperimen dengan kriteria inklusi bersedia berpartisipasi dan tidak memiliki riwayat gangguan pendengaran atau diagnosis gangguan *mood* klinis. Pengambilan data akan dilakukan di lingkungan yang terkontrol untuk meminimalkan variabel pengganggu, seperti kebisingan atau gangguan visual. Partisipan diinstruksikan untuk fokus dan menikmati musik tanpa melakukan kegiatan lain. Analisis ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *mood* rata-rata mahasiswa antara kondisi intervensi musik, dengan harapan membuktikan bahwa intervensi musik yang diberikan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *mood* mahasiswa. Hasil temuan ini diharapkan memberikan bukti empiris mengenai potensi musik sebagai alat regulasi *mood* pada mahasiswa. Selain penambahan pada segi wawasan, penelitian ini juga menunjukkan betapa pentingnya *mood* pada sebelum dan sesudah mendengarkan musik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan lagu “*I Love U Bibeh*” dari The Changcuters sebagai stimulus musik, dalam *pre-test* dan *post-test*. Tujuan pengujian adalah untuk melihat perubahan *mood* mahasiswa (sedih atau bahagia) sebelum dan sesudah mendengarkan lagu tersebut

Tabel 1. Distribusi *Mood* Mahasiswa pada *Pre-Test* dan *Post-Test*
(Lagu “*I Love U Bibeh*”).

Variabel	Jumlah	Presentase	
<i>Pre-Test:</i>	Sedih	21	70%
	Bahagia	9	30%
	Jumlah	30	100%
<i>Post-Test:</i>	Sedih	7	23,3%
	Bahagia	23	76,7%
	Jumlah	30	100,00%

Sumber Penelitian, 2025.

Pada tahap *pre-test*, sebelum mendengarkan musik, mayoritas mahasiswa melaporkan bahwa mereka sedang berada dalam *mood* sedih, dengan jumlah 21 orang atau sekitar 70% dari

total 30 responden. Sementara, sisanya 9 orang atau 30% menyatakan bahwa mereka merasa bahagia ketika ditanya mengenai kondisi emosional mereka saat itu. Soal yang diajukan dalam *pre-test* sangat sederhana, yaitu “Bagaimana *mood* Anda saat ini?” dengan pilihan jawaban terbatas pada dua pilihan, yakni sedih atau bahagia. Setelah itu dilakukan *post-test*, yaitu pada saat para mahasiswa mendengarkan lagu berjudul “*I Love U Bibeh*” dari The Changcuters sebagai bentuk intervensi musik. Hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan yang cukup mencolok dalam distribusi *mood* mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang melaporkan *mood* sedih yang mengalami penurunan yang drastis menjadi hanya 7 orang atau 23,3% dari total 30 responden. Sebaliknya, jumlah mahasiswa yang merasa bahagia meningkat signifikan menjadi 23 orang atau 76,7%. Perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* ini memperlihatkan adanya pergeseran *mood* positif yang sangat terlihat dengan jelas. Jika pada awalnya sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi emosional yang cenderung negatif atau sedih, maka setelah mendengarkan musik mayoritas mulai beralih ke *mood* yang lebih positif atau bahagia. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik ini, khususnya pada lagu “*I Love U Bibeh*” The Changcuters, memiliki potensi sebagai stimulus yang efektif dalam meningkatkan serta mengubah suasana hati mahasiswa secara signifikan.

Penelitian ini, menemukan bahwa musik dengan tempo cepat dan nuansa ceria memiliki kemampuan yang signifikan dalam meningkatkan *mood* positif pada mahasiswa, sebagaimana terlihat pada perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan pergeseran suasana hati dari dominasi perasaan sedih menuju dominasi perasaan bahagia setelah mendengarkan lagu “*I Love U Bibeh*”. Lagu ini dipilih sebagai stimulus penelitian karena memiliki karakteristik ritme energik, tempo cepat, serta nuansa ceria yang mampu memicu pelepasan dopamin di otak, sehingga mahasiswa lebih banyak melaporkan perasaan bahagia setelah mendengarkannya, (Koelsch, 2020) yang menekankan peran musik dalam regulasi emosi sementara (Saarikallio, 2008; Agustina & Mulyeni, 2023) yang menyoroti fungsi musik sebagai sarana pengelolaan suasana hati. Selain itu, penggunaan musik pop lokal seperti karya The Changcuters memberikan efek kedekatan emosional karena familiar bagi kalangan mahasiswa, sehingga tercipta rasa keterhubungan yang lebih kuat antara musik dan identitas budaya pendengar, (Rahman & Saito, 2023) serta (Garrido & Schubert, 2023) yang menunjukkan bahwa musik yang dekat dengan latar budaya pendengar lebih efektif dalam memengaruhi *mood* dibandingkan musik asing yang kurang familiar.

Hasil ini tidak hanya menegaskan bahwa musik berperan sebagai stimulus emosional yang kuat, tetapi juga menekankan pentingnya faktor kedekatan budaya dalam menentukan efektivitas musik terhadap perubahan *mood*, sehingga musik dapat dipandang sebagai sarana

terapeutik yang relevan dan kontekstual bagi mahasiswa di Indonesia. Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa intervensi musik dapat digunakan sebagai strategi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam konteks akademik yang sering menimbulkan tekanan emosional, seperti menghadapi ujian, tugas yang menumpuk, maupun tuntutan organisasi kampus. Lebih jauh lagi, penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lanjutan mengenai jenis musik lain yang mungkin memiliki efek serupa, serta bagaimana preferensi musik individu dapat memengaruhi hasil intervensi, misalnya apakah musik tradisional daerah, musik klasik, atau musik instrumental memiliki dampak yang berbeda terhadap *mood* mahasiswa. Dengan kata lain, musik bukan hanya sekadar hiburan, melainkan juga dapat menjadi instrumen ilmiah yang berperan dalam mendukung kesehatan mental, memperkuat identitas budaya, serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh, sehingga penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi intervensi psikologis berbasis budaya lokal yang lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Agar bisa memahami secara lebih mendalam bagaimana karakteristik dari musik dapat memengaruhi perubahan *mood* mahasiswa, penelitian ini tidak hanya menggunakan lagu dengan nuansa ceria dan tempo cepat seperti “*I Love U Bibeh*” dari The Changcuters, tetapi juga melibatkan lagu dengan nuansa melankolis, yaitu “*Jiwa Yang Bersedih*” dari Ghea Indrawati. Pemilihan kedua lagu ini dilakukan secara sengaja untuk memberikan gambaran kontras mengenai efek musik dengan karakteristik yang berbeda terhadap kondisi emosional mahasiswa. Jika pada lagu “*I Love U Bibeh*” hasil penelitian dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan *mood* positif yang signifikan, maka pada lagu “*Jiwa Yang Bersedih*” diharapkan dapat terlihat bagaimana musik dengan tempo lambat dan suasana melankolis dapat memengaruhi bagaimana suasana hati ke arah yang lebih reflektif atau sedih. Tabel berikut menyajikan distribusi *mood* mahasiswa sebelum dan sesudah mendengarkan lagu “*Jiwa Yang Bersedih*”. Data ini akan memperlihatkan perbandingan yang jelas antara efek musik ceria dan musik melankolis terhadap kondisi emosional para responden, sekaligus menegaskan bahwa setiap jenis musik memiliki potensi terapeutik yang berbeda sesuai dengan karakteristiknya.

Tabel 2. Distribusi *Mood* Mahasiswa pada *Pre-Test* dan *Post-Test*
(Lagu “Jiwa Yang Bersedih”).

	Variabel	Jumlah	Presentase
<i>Pre-Test:</i>	Sedih	12	40%
	Bahagia	18	60%
	Jumlah	30	100%
<i>Post-Test:</i>	Sedih	20	70%
	Bahagia	10	30%
	Jumlah	30	100,00%

Sumber Penelitian, 2025.

Pada tahap *pre-test mood* responden sebelum mendengarkan lagu “Jiwa yang Bersedih”, mayoritas mahasiswa melaporkan bahwa mereka berada dalam kondisi emosional yang positif atau bahagia, dengan 18 orang dengan presentase 60% menyatakan bahwa mereka merasa bahagia, sementara 12 orang atau 40% melaporkan bahwa mereka sedang berada dalam kondisi *mood* sedih. Instrumen pengukuran yang digunakan sama seperti pada lagu sebelumnya, yaitu pertanyaan sederhana “Bagaimana *mood* Anda saat ini?” dengan pilihan jawaban terbatas pada dua kategori, yakni sedih atau bahagia. Setelah itu dilakukan *post-test*, pada saat para mahasiswa mendengarkan lagu “Jiwa Yang Bersedih” dari Ghea Indrawati sebagai bentuk intervensi musik. Hasil pada *post-test* juga menunjukkan adanya pergeseran distribusi *mood* mahasiswa yang cukup berbeda jika disandingkan dengan lagu “*I Love U Bibeh*”. Jumlah mahasiswa yang melaporkan *mood* sedih meningkat menjadi 20 orang dengan presentase 70%, sementara jumlah mahasiswa yang merasa bahagia menurun menjadi 10 orang dengan presentase 30 %. Perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* ini memperlihatkan adanya pergeseran *mood* ke arah yang lebih melankolis, sesuai dengan karakteristik lagu itu sendiri, memiliki tempo lambat, tonalitas minor, dan nuansa emosional yang mendalam.

Temuan ini dapat mengindikasikan bahwa musik dengan nuansa melankolis, khususnya lagu “Jiwa Yang Bersedih”, memiliki potensi sebagai stimulus emosional yang efektif dalam memunculkan perasaan sedih atau reflektif pada mahasiswa. Hal yang jauh berbeda jika disandingkan dengan lagu “*I Love U Bibeh*” yang justru meningkatkan *mood* positif secara signifikan. Maka, kedua lagu memberikan gambaran kontras mengenai bagaimana macam-macam karakteristik musik yang ada dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Lagu yang memiliki tempo lambat dan tonalitas minor, prediktor utama munculnya perasaan melankolis (Chen, 2022; Hunter et al., 2010). Tempo lambat cenderung menghasilkan tingkat gairah yang rendah dapat diinterpretasikan sebagai perasaan tenang, sedih, atau reflektif,

sementara tonalitas minor secara konsisten memicu perasaan melankolis atau sedih, berbeda 180° dengan tonalitas mayor yang lebih sering dikaitkan dengan perasaan gembira. Selain daripada music yang berjalan dengan tempo lambat, lirik dari lagu ini pun dapat memberikan konteks naratif yang kuat, berfungsi untuk memvalidasi perasaan para pendengar dan memperkuat resonansi emosional mereka. (Marbun, 2024), lirik musik sering kali menjadi faktor penentu dalam menuntun *mood* pendengar, karena memberikan sebuah makna yang lebih dalam dibandingkan sekadar struktur akustik.

Meskipun banyaknya jumlah mahasiswa yang melaporkan *mood* sedih meningkat setelah mendengarkan lagu ini, sebagian responden justru melaporkan perasaan lega atau tenang, dikarenakan perasaan yang terwakilkan berkat validasi dari lirik lagu. Hal ini mendukung teori *mood matching* yang oleh (Schaefer, 2018), ketika individu mendengarkan musik yang sesuai dengan mood mereka, dapat terjadi pelepasan emosional atau katarsis yang justru bermanfaat bagi mereka. Dengan kata lain, musik melankolis tak selalu membentuk *mood* yang buruk, tetapi juga dapat membantu individu menerima dan mengelola emosi negatif. (Koelsch, 2020) musik memiliki peran penting dalam regulasi emosi, baik untuk meningkatkan kebahagiaan maupun untuk membantu individu menghadapi kesedihan. juga menyoroti fungsi musik sebagai sarana pengelolaan suasana hati, termasuk dalam konteks katarsis. Temuan ini sejalan dengan pandangan tersebut, yang di mana musik melankolis dapat berfungsi sebagai media regulasi emosi yang efektif.

Penggunaan lagu populer di Indonesia seperti “Jiwa Yang Bersedih” dapat memberikan efek kedekatan emosional karena familiar bagi kalangan mahasiswa. (Garrido & Schubert, 2023), musik yang dekat dengan latar budaya pendengar lebih efektif dalam memengaruhi *mood* dibandingkan musik asing yang kurang familiar. Ini cukup untuk menunjukkan bahwa faktor kedekatan budaya memainkan peran penting dalam menentukan efektivitas musik terhadap perubahan *mood*. Dalam konteks mahasiswa Indonesia, lagu “Jiwa Yang Bersedih” tak hanya berfungsi sebagai stimulus emosional, tetapi juga sebagai representasi identitas budaya yang memperkuat keterhubungan antara musik dan pendengar. Demikian efek yang ditimbulkan tidak hanya bergantung pada struktur akustik lagu, tetapi juga pada konteks psikologis dan sosial pada mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda Indonesia.

Hasil ini memberikan implikasi praktis bahwa musik melankolis dapat digunakan sebagai strategi regulasi *mood*, terutama dalam membantu para mahasiswa menghadapi tekanan emosional atau situasi yang menimbulkan kesedihan. Musik seperti “Jiwa Yang Bersedih” dapat berfungsi sebagai sarana katarsis yang membantu mahasiswa menerima dan mengelola emosi negative mereka, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Jika

ditarik lebih jauh lagi, penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lanjutan mengenai jenis musik lain yang mungkin memiliki efek serupa, seperti musik tradisional daerah, musik klasik, atau instrumental. Preferensi musik individu juga perlu diperhatikan, karena dapat memengaruhi hasil intervensi. Misalnya, mahasiswa yang lebih menyukai musik melankolis mungkin akan merasakan efek katarsis yang lebih kuat dibandingkan mereka yang tidak terbiasa dengan genre tersebut. Dengan kata lain, musik bukan hanya sekadar hiburan, melainkan juga dapat menjadi instrumen ilmiah yang berperan dalam mendukung kesehatan mental, memperkuat identitas budaya, serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi intervensi psikologis berbasis budaya lokal yang lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian mengenai pengaruh lagu “Jiwa Yang Bersedih” karya dari Ghea Indrawati terhadap perubahan *mood* mahasiswa menunjukkan bahwa musik dengan nuansa melankolis memiliki efek yang berbeda dibandingkan dengan musik ceria seperti “*I Love U Bibeh*” dari The Changcuters. Jika pada lagu ceria mayoritas mahasiswa mengalami peningkatan *mood* cenderung positif, maka pada lagu melankolis terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang melaporkan perasaan sedih, meskipun sebagian di antaranya justru merasakan katarsis berupa kelegaan emosional. Hal ini menegaskan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai instrumen psikologis yang mampu memengaruhi kondisi emosional pendengar sesuai dengan karakteristik akustik dan lirik yang dibawakan. Tempo lambat dan tonalitas minor dalam lagu “Jiwa Yang Bersedih” terbukti memicu suasana hati yang lebih reflektif, sedangkan kedekatan budaya dengan pendengar memperkuat resonansi emosional yang dihasilkan. Dengan demikian, musik melankolis dapat dipandang sebagai media regulasi *mood* yang membantu individu menerima dan mengelola emosi negatif, sekaligus memperkuat identitas budaya lokal. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi intervensi psikologis berbasis musik, baik untuk meningkatkan kebahagiaan maupun untuk mendukung proses katarsis dalam menghadapi kesedihan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa musik memiliki fungsi ganda yang kompleks, yaitu sebagai stimulus yang mampu mengubah suasana hati sekaligus sebagai sarana terapeutik yang relevan bagi kesejahteraan mental mahasiswa di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Chen, P. (2022). Tempo and arousal in music: Predictors of emotional response. *Journal of Music Psychology*, 46(3), 215–229. <https://doi.org/10.1016/j.jmp.2022.03.004>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2021). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4369551/>
- Garrido, S., & Schubert, E. (2023). Sad music and catharsis: Revisiting mood regulation. *Psychology of Music*, 51(2), 233–249.
- Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., & Schimmack, U. (2010). Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: Similarities, differences, and mixed emotions. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.1037/a0016873>
- Kaur, J. (2022). Physiological responses to music measured by sensors: Implications for health. *Sensors*, 22(11), Article 4567. <https://doi.org/10.3390/s22114567>
- Koelsch, S. (2020). Music and emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(11), 682–697. <https://doi.org/10.1038/s41583-020-00309-4>
- Leonardo Dian Saiya, & Mulyeni, S. (2023). Pengaruh musik klasik terhadap daya ingat jangka pendek (studi pada mahasiswa Universitas Nasional Pasim). *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 43–50. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i1.2070>
- Marbun, R. (2024). Lirik musik dan konteks emosional pendengar. *Jurnal Psikologi Musik Indonesia*, 5(2), 77–89.
- Mehr, S. A. (2021). Music as a cultural universal: Evidence from cross-cultural psychology. *Annual Review of Psychology*, 72, 567–590. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051203>
- Rahman, A., & Saito, K. (2023). Cultural proximity and emotional resonance in music listening. *Asian Journal of Music Therapy*, 12(1), 33–47.
- Riski Mulia Agustina, & Mulyeni, S. (2023). Pengaruh musik klasik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Ambalat SESKO TNI Bandung. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 35–42. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i1.2069>
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation. *Musicae Scientiae*, 12(2), 99–123. <https://doi.org/10.1177/102986490801200206>
- Schaefer, T. (2018). Music for mood regulation: A review of the literature. *Musicae Scientiae*, 22(2), 1–20. <https://doi.org/10.1177/1029866518756530>
- Singh, R., & Patel, M. (2022). Music listening and positive mood change: An empirical survey. *Journal of Positive Psychology*, 17(3), 289–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1942517>
- Springer, J., & Li, N. (2025). Review on music emotion analysis using machine learning: Technologies and datasets. *SN Applied Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s42452-025-07178-9>