

Pengaruh Lagu "Satu Bulan" : terhadap Perubahan Emosi dan Harapan dalam Melodi Bernadya

Adam Zamzam Putra Setiawan¹, Nasywa Aulia Khaerunissa², Sri Mulyeni³

^{1,2,3}Psikologi, Psikologi, Universitas Nasional PASIM, Bandung, Indonesia

Email: ¹adamzamzam1000@gmail.com, ²aulianasywa73@gmail.com, ³srimulyeni88@gmail.com

Informasi Artikel

Submitted : 14-01-2025

Accepted : 16-01-2025

Published : 20-02-2025

Keywords:

Emotion

Music

Hope

Students

Abstract

Music is one of the most commonly used forms of communication and is enjoyed by various segments of society. The emotions contained in music certainly have a significant impact on the physiological state of the listener, and even the hopes embedded in a piece of music can greatly influence a person's outlook on life. The research on the influence of the song "Satu Bulan" aims to demonstrate how music can change a person's emotions and hopes. A total of 30 respondents, consisting of Management students from Universitas Nasional PASIM, participate in this experiment. The method used in this research was a pre-test to measure their emotions before listening to the song "Satu Bulan" followed by a post-test to assess their emotions after listening to the song. The pre-test results show that 22 people or 67% feel happy, 7 people or 20% feel sad, and 1 person or 3% feels angry. The post-test results show that 3 people or 9% still feel happy, 26 people or 88% have become sad or become sadder, and 1 person or 3% still feels angry or becomes angrier. The results of this study reveal that 91% of the 30 respondents experienced an emotional change, which indicates that the change towards sadness is high.

Abstrak

Musik adalah salah satu media komunikasi yang paling umum digunakan dan dinikmati oleh berbagai lapisan masyarakat. Emosi yang terkandung dalam musik pastinya sangatlah berpengaruh dengan keadaan fisiologis pada pendengar, bahkan harapan yang terkandung dalam sebuah musik pun sangat berpengaruh terhadap cara pandang manusia pada kehidupan. Penelitian mengenai pengaruh lagu "Satu Bulan" ini adalah untuk membuktikan bagaimana musik bisa mengubah emosi dan harapan seseorang. Sebanyak 30 responden yang terdiri dari mahasiswa Manajemen Universitas Nasional PASIM. Metode pada penelitian ini menggunakan jenis pre-test bagaimana emosi mereka sebelum mereka mendengarkan lagu "Satu Bulan" dan post-test bagaimana emosi mereka setelah mendengarkan lagu "Satu Bulan". Hasil pre-test menunjukkan 22 orang atau 67% merasa Bahagia, 7 orang atau 20% merasa sedih, dan 1 orang atau 3% merasa marah. Hasil post-test menunjukkan 3 orang atau 9% masih merasa Bahagia, 26 orang atau 88% berubah menjadi sedih atau semakin sedih, dan 1 orang atau 3% masih merasa marah atau semakin marah. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa 91% dari 30 responden mengalami perubahan emosi, hal ini menyatakan bahwa perubahan emosi menjadi sedih adalah tinggi.

Kata Kunci: Emosi, Musik, Harapan, Mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Musik sangat terkait dengan kehidupan sehari – hari, terutama dalam konteks ini, mahasiswa. Musik dapat berperan penting dalam mendukung individu di berbagai tahapan kehidupan (Vilmas et al., 2013, Mualen & Klein 2013). Pembahasan mengenai pengaruh musik terhadap suasana hati dan emosi merupakan salah satu topik yang paling luas dan menarik dalam ranah psikologi. Sejak zaman kuno, musik telah menjadi salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia, berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, menceritakan kisah, dan berbagi pengalaman. Pemilihan musik dan kenyamanan saat mendengarkan perlu diperhatikan agar kondisi rileks dapat tercapai secara optimal. Musik dapat menciptakan suasana yang mendukung relaksasi, sehingga individu menjadi lebih efisien dan lebih mudah tertidur. Secara umum, musik adalah salah satu bentuk media komunikasi yang paling sering dimanfaatkan oleh banyak orang dan dinikmati oleh berbagai kalangan. Melalui musik, pendengar dapat merasakan dan menikmati karya yang

mencerminkan suasana hati mereka, terutama ketika sulit mengungkapkan perasaan kepada orang lain.

Menurut penelitian *British Journal of Psychiatrist* memaparkan musik memiliki manfaat positif untuk berbagai gangguan kesehatan dan sering digunakan sebagai media untuk membantu mengurangi tingkat kejenuhan (Antonio & Halim, 2020). Saat ini, banyak individu yang Tengah melewati masa – masa jatuh cinta, kebingungan, atau patah hati. Namun, ada berbagai faktor yang dapat membuat mereka sulit untuk mengekspresikan perasaan tersebut. Selain itu musik juga mempengaruhi kondisi fisiologi. Penting untuk diingat bahwa dampak musik terhadap suasana hati dan emosi dapat bervariasi, hal ini bergantung pada preferensi individu dan latar belakang budaya masing-masing. Musik yang disukai seseorang mungkin memberikan efek yang beda bagi orang lain, bahkan dalam banyak kasus, suatu musik bisa memicu reaksi emosional yang kurang menyenangkan.

Emosi mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain, memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan, motivasi, dan regulasi sosial. Menurut teori klasik, emosi tersebut di kategorikan ke beberapa kelompok dasar seperti bahagia, sedih, marah, dan takut. Namun, emosi juga dapat muncul dalam spektrum yang lebih luas dan dinamis. (Goleman, 2005) keberhasilan seseorang dalam masyarakat lebih banyak ditentukan oleh kecerdasan emosional (EQ), yang berkontribusi hingga 80% dibandingkan dengan kecerdasan intelektual (IQ), yang hanya menyumbang 20%. Hal ini menunjukkan bahwa seorang anak tidak harus unggul secara kognitif untuk dianggap cerdas. Tanpa kecerdasan emosional, anak akan kesulitan dalam mengembangkan kepribadian yang sehat. Kedua jenis kecerdasan ini, EQ dan IQ berperan signifikan dalam membentuk karakter seseorang dan dapat memengaruhi peluang keberhasilan atau kegagalannya di masa depan.

Teori Kecerdasan emosional yang diperkenalkan oleh (Salovey & Mayer, 1990) menyatakan bahwa, Kemampuan mengelola emosi adalah keterampilan untuk mengatur perasaan sehingga dapat diekspresikan dengan tepat, yang merupakan bagian dari kesadaran diri. Individu yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih cepat pulih dari kesedihan, keterpurukan, atau perasaan yang membuatnya kehilangan semangat dalam menjalani kehidupan. Dan dalam Psikologi, harapan sering dikaitkan dengan optimisme dimana seseorang meyakini bahwa hasil yang diinginkan dapat tercapai meskipun menghadapi tantangan.

Harapan juga sangat berfungsi sebagai mekanisme penopang yang membantu individu bertahan dalam situasi sulit, dengan memberikan rasa tujuan dan control. Harapan ini sering kali dikaitkan dengan optimisme, yaitu keyakinan bahwa sesuatu yang baik dapat dan akan terjadi di masa depan. Dalam konteks kesehatan mental (Viktor Frankl, 1946) seorang psikiater dan penyintas Holocaust, menegaskan pada buku *Man's Search for Meaning*, bahwa harapan dan makna hidup adalah elemen penting yang membantu individu mengatasi penderitaan. Ia mengatakan bahwa kehilangan harapan dapat menyebabkan keputusan yang mendalam, sementara kehadiran harapan memungkinkan seseorang menemukan kekuatan untuk bertahan, bahkan dalam situasi yang sangat berat. Sehingga, harapan tidak hanya menjadi sebuah emosi atau ide, tetapi juga fondasi bagi tindakan yang bermakna. Harapan memungkinkan seseorang untuk percaya bahwa masa depan membawa kemungkinan – kemungkinan yang baru, dan setiap langkah kecil menuju tujuan adalah proses pencapaian tersebut.

Harapan dan emosi memiliki hubungan yang erat, harapan ini berfungsi sebagai penyeimbang emosi negatif, seperti kecemasan atau kesedihan dengan memberikan keyakinan bahwa situasi dapat membaik. Harapan meningkatkan resiliensi emosional, memungkinkan seseorang bangkit dari kegagalan atau trauma dengan memandang tantangan sebagai peluang dalam belajar. Sebaliknya emosi positif seperti rasa syukur dan cinta memperkuat harapan, sementara emosi negatif yang intens dapat melemahkannya, terutama jika seseorang merasa tidak memiliki kendali atas situasi. Menurut (Rick Snyder, 1994) komponen *agency* dan *pathways* dalam teori harapan dapat membantu individu mengelola kecemasan terhadap masa depan dengan menetapkan tujuan yang jelas dan menemukan jalan untuk mencapainya.

“Satu Bulan” musik bergenre POP Indonesia dari album Terlintas yang dirilis 22 Juni 2023, dan berhasil menjadi lagu pertama yang meraih 2 Juta streaming harian dalam sejarah Spotify Indonesia dan pernah memuncaki tangga lagu mingguan Spotify Indonesia, lalu mencapai 97 Juta pemutaran sejak dirilis. Bernadya tentunya memiliki ke kreatifitasan dengan cara nya sendiri. Sebuah studi yang dilakukan oleh Monica dan Gregorius Genep Sukendro dengan judul “Analisis Kreativitas Cinderella dalam Melakukan Make Up Art” (Monica & Sukendro, 2019) mengungkapkan bahwa kreativitas berkembang melalui interaksi antara individu dan lingkungan sekitarnya, serta kemampuan individu dalam memanfaatkan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki untuk menghasilkan kombinasi baru.

fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana lagu "Satu Bulan" dapat mempengaruhi emosi pendengar, terutama dalam perubahan dari perasaan bahagia menjadi lebih sedih, serta untuk mengeksplorasi dampaknya terhadap harapan hidup pendengar setelah mendengarkan lagu tersebut. Dalam konteks ini, harapan bukan hanya dipandang sebagai suatu hal yang berhubungan dengan cita-cita, tetapi juga bagaimana lagu ini bisa mempengaruhi pandangan hidup dan cara pandang seseorang terhadap masa depan mereka, setelah mengalami perubahan emosi yang ditimbulkan oleh musik.

Pengaruh musik terhadap emosi dan harapan seseorang tidak hanya relevan dalam konteks hiburan semata. Penelitian ini juga memiliki kontribusi signifikan dalam bidang psikologi, khususnya dalam memahami bagaimana elemen musik dapat

digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, serta sebagai sarana untuk meredakan stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi para profesional dalam bidang terapi musik, pendidikan, dan psikologi untuk memahami lebih dalam mengenai cara-cara musik dapat dimanfaatkan untuk tujuan terapeutik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen (*Quasi Experimental*) menurut (Creswell, 2015) adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengecekan (*Random*) tetapi melibatkan penempatan partisipan kelompok. Penelitian ini menggunakan metode *One Group Pre-Test dan Post-Test Design*, dimana satu kelompok penelitian diukur kondisi awalnya sebelum perlakuan diberikan, kemudian diukur kembali setelah perlakuan dilakukan.

Penelitian ini untuk membuktikan bahwa lagu “Satu Bulan” dari bernadya dapat memengaruhi emosi. Dilakukan *Pre-Test*, Yaitu emosi kelompok sebelum diperdengarkan lagu “Satu Bulan”, dan *Post-Test*, emosi kelompok ketika sudah diperdengarkan lagu “Satu Bulan”. Pengambilan data mendapatkan 30 orang subjek mahasiswa jurusan Manajemen Universitas Nasional PASIM untuk membuktikan musik dapat merubah emosi seseorang, dengan memperdengarkan mereka lagu “Satu Bulan”.

Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis bahwa musik, khususnya lagu “Satu Bulan”, dapat memengaruhi emosi seseorang. Berdasarkan teori psikologi musik (Sigmund Freud, 1920), musik memiliki potensi untuk memengaruhi keadaan emosional pendengarnya melalui komponen musik seperti melodi, harmoni, dan lirik. Dalam hal ini, lagu yang diperdengarkan bertujuan untuk merangsang emosi tertentu, baik itu kesedihan, kebahagiaan, atau nostalgia, yang dapat diamati melalui perubahan emosi peserta sebelum dan setelah mendengarkan lagu tersebut.

Meskipun penelitian ini menggunakan penelitian *One Group Pre-Test dan Post-Test*, yang memiliki keterbatasan dalam hal kontrol variabel lain yang mungkin memengaruhi hasil, penelitian ini tetap memberikan wawasan penting tentang pengaruh musik terhadap emosi. Untuk penelitian seperti ini akan lebih baik untuk penggunaan kelompok kontrol atau variasi perlakuan lainnya guna memperkuat hasil dan meningkatkan validitas temuan. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang untuk mengkaji lebih dalam bagaimana elemen-elemen musik spesifik, seperti lirik dan melodi, berkontribusi dalam memengaruhi emosi pendengar. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung teori bahwa musik dapat berfungsi sebagai stimulus emosional yang efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah ditentukan, memperoleh sebanyak 30 subjek. Karakteristik responden dengan jenis kelamin perempuan 15 (50%) dan laki – laki 15 (50%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	15	50%
Laki – laki	15	50%

Tabel 1 menurut data yang didapat dari penelitian ini, karakteristik responden dilihat dari aspek jenis kelamin menunjukkan distribusi yang seimbang antara perempuan dan laki-laki. Dari total 30 responden yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 15 orang atau 50% merupakan perempuan, sementara 15 orang lainnya atau 50% adalah laki-laki.

Pembagian ini menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara jumlah responden dari kedua jenis kelamin tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memiliki representasi yang sama antara perempuan dan laki-laki, yang memungkinkan untuk menganalisis hasil secara objektif tanpa adanya bias terhadap salah satu jenis kelamin. Keseimbangan jenis kelamin dalam sampel ini juga memberikan gambaran yang lebih adil mengenai pandangan atau pengalaman yang mungkin dimiliki oleh kedua kelompok tersebut dalam konteks penelitian ini.

Tabel 2. Hasil uji Pre-test dan Post-test

Variabel	Jumlah	Responden
Pre-test: Bahagia	22	67%
Sedih	7	20%
Marah	1	3%
Post-test: Bahagia	3	9%
Sedih	26	88%
Marah	1	3%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum mendengarkan lagu “Satu Bulan”, 22 orang atau 67% merasa Bahagia, 7 orang atau 20% merasa sedih, dan 1 orang atau 3% merasa marah. Setelah mereka diperdengarkan lagu “Satu Bulan” persentase emosi berubah menjadi 3 orang atau 9% masih merasa Bahagia, 26 orang atau 88% berubah menjadi sedih atau semakin sedih, dan 1 orang atau 3% masih merasa marah atau semakin marah. Hasil ini menyatakan bahwa lagu “Satu Bulan” dapat merubah emosi seseorang.

Perubahan yang terjadi ini menggambarkan bahwa lagu "Satu Bulan" memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap perasaan responden. Lagu ini tampaknya berhasil mengubah emosi sebagian besar pendengarnya, dengan mengarahkannya dari perasaan bahagia menuju perasaan sedih. Hal ini menunjukkan bahwa lagu tersebut dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, terutama dalam menciptakan perasaan melankolis atau sedih, meskipun sebelumnya mereka merasa bahagia. Temuan ini memberikan bukti bahwa musik dapat memengaruhi emosi individu dan berfungsi sebagai alat untuk merubah suasana hati seseorang.

Tabel 3. Perhitungan N-Gain score

No	Variabel	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post- Pre</i>	<i>Score Ideal (100-Pre)</i>	<i>N-Gain Score</i>	%	Kategori
1	Bahagia	3	22	-19	78	-0,24	-24.00	Rendah
2	Sedih	26	7	19	93	0,20	20.00	Tinggi
3	Marah	1	1	0	99	0	0	Sedang
MEAN		10	10	0	90	-0.013	-1.333	

Pada Tabel 3 menunjukkan hasil perhitungan pada peningkatan emosi terhadap responden kelompok kontrol, diperoleh perubahan emosi $g < -0,23$ termasuk kategori rendah, untuk perubahan emosi $-0,23 \leq g \leq 0,20$ termasuk kategori sedang, dan perubahan emosi $g > 0,20$ termasuk kategori tinggi.

Pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat emosi Mahasiswa Universitas Nasional PASIM Jurusan Manajemen, didapatkan hasil yang menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat emosi mahasiswa dengan rata-rata -0.013, rata-rata score ideal 90. Dengan demikian penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh lagu “Satu Bulan” terhadap emosi terbilang tinggi.

Lalu harapan apa yang terlintas saat mendengar lagu “Satu Bulan” ?. Banyak pendengar menganggap bahwa lagu ini adalah gambaran dari masa lalu ataupun masa depan mereka, sehingga lagu ini memberikan harapan untuk tidak terjadi atau tidak terjadi lagi pada mereka, juga memberi jalan terang agar bisa segera pergi dari kesedihan.

Lagu "Satu Bulan" yang dinyanyikan oleh Bernadya merupakan karya musik yang memiliki potensi untuk mempengaruhi emosi dan harapan pendengarnya. Dalam teori James – Large ini menyatakan bahwa emosi adalah hasil dari reaksi fisiologis terhadap stimulus. Dalam konteks lagu "Satu Bulan", melodi yang lembut dan lirik yang emosional dapat memicu reaksi fisiologis, seperti peningkatan detak jantung atau perasaan hangat, yang kemudian diinterpretasikan sebagai emosi tertentu, seperti kesedihan atau harapan. Teori (Cannon – Bard, 1915), mengatakan bahwa emosi dan respons fisiologis berlangsung secara simultan. Ketika pendengar mendengarkan "Satu Bulan", mereka mungkin merasakan kesedihan dan harapan secara bersamaan, yang menciptakan pengalaman emosional yang kompleks.

Ketika otak menerima stimulus emosional, thalamus secara simultan mengirimkan sinyal ke korteks untuk menghasilkan pengalaman emosional dan ke sistem saraf otonom untuk memicu respons fisiologis. Dalam konteks lagu "Satu Bulan", ketika pendengar mendengar melodi yang emosional atau lirik yang menyentuh, otak akan langsung memproses informasi ini sehingga menghasilkan emosi tertentu sambil merangsang respons tubuh seperti perasaan hangat atau keinginan untuk menangis. Dengan demikian, teori (Cannon-Bard, 1915) menunjukkan bahwa emosi adalah hasil dari proses otak yang kompleks dan terjadi secara paralel dengan reaksi tubuh.

Teori (Evans & Green, 2006), juga menyatakan bahwa elemen musik, seperti tempo dan harmoni, dapat mempengaruhi emosi. Dalam hal ini, melodi yang tenang dapat membantu pendengar merasakan ketenangan. Mendengarkan lagu ini dapat menjadi sarana untuk melepaskan emosi.

Lirik lagu menggambarkan kerinduan dan harapan, yang dapat memicu perasaan nostalgia dan refleksi. Menurut teori kognitif (Evans & Green, 2006), lirik yang kuat dapat mempengaruhi cara pendengar memproses emosi mereka, sehingga menciptakan perubahan emosional. Lirik yang kuat dapat memengaruhi cara individu memproses emosi mereka, sehingga menimbulkan perubahan emosional. Juga menjelaskan bahwa emosi tidak hanya dihasilkan dari respons otomatis tubuh terhadap stimulus, tetapi juga dari cara otak memahami dan menafsirkan pengalaman tersebut. Dalam hal ini, lirik yang menggugah dapat merangsang proses berpikir yang mendalam, mengaktifkan memori, dan menghasilkan emosi tertentu. Misalnya, lirik yang mencerminkan kehilangan atau harapan dapat membuat pendengar mengingat pengalaman serupa yang pernah dialami, sehingga menghasilkan perasaan sedih atau optimisme.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa lirik lagu ini menggambarkan perasaan mereka setelah perpisahan. Sebagai contoh, seorang responden mengungkapkan, "Setiap kali saya menyetel lagu ini, saya merasa mengingat kenangan dengan seseorang" Hal ini menunjukkan bahwa lagu ini memiliki kemampuan untuk membangkitkan kenangan emosional yang kuat. Beberapa dari mereka menyatakan bahwa meskipun mereka merasa sedih, lirik yang menyiratkan harapan untuk masa depan memberikan rasa nyaman. Seorang responden mengatakan, "Meskipun saya merasa kehilangan, ada bagian dari lagu ini yang membuat saya percaya bahwa suatu hari pasti menemukan kebahagiaan lagi." ini menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai alat untuk mengatasi kesedihan dan memberikan harapan. Musik mampu merangsang indera, organ tubuh, dan emosi sehingga individu yang mendengarkannya akan memberikan respons, baik dalam bentuk fisik maupun psikologis (Nilsson, 2009).

Musik dapat mempengaruhi emosi melalui nada, ritme, dan liriknya yang secara langsung terhubung dengan memori dan pengalaman individu (Chanda, M. L., & Levitin, D. J. 2013). Proses ini memungkinkan musik menjadi sarana pengolahan emosi yang efektif, baik untuk mengungkapkan kesihan maupun untuk membangun harapan. Responden pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa mereka tidak hanya mendengarkan lagu secara pasif, tetapi juga menjadikan lirik dan melodi sebagai medium untuk memahami dan menerima perasaan mereka. Musik dalam konteks ini bertindak sebagai jembatan antara pengalaman masa lalu dan harapan kedepannya. Selain itu, pada penelitian kepada responden ini memberikan kesempatan untuk pengembangan lebih lanjut dalam ranah psikologi musik. Mengingat pada efek signifikan lagu "Satu Bulan" terhadap emosi, studi ini mendorong eksplorasi lebih dalam mengenai jenis – jenis musik lain yang memiliki pengaruh serupa. Musik dengan lirik dan melodi mungkin dapat digunakan untuk terapi psikologi untuk membantu individu yang mengalami tekanan emosional atau trauma (Bradt, J., & Dileo, C. 2014). Hal ini dapat menjadikan dasar bagi penyusunan program intervensi berbasis musik yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.

Musik, sebagai salah satu bentuk seni yang paling universal, telah lama diakui sebagai media yang mampu menjembatani berbagai perbedaan budaya dan pengalaman (Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. 2010). Lagu seperti "Satu Bulan" menunjukkan bahwa seni dapat menjadi medium yang kuat untuk menyampaikan pesan emosional dan harapan. Para pendengar tidak hanya merasakan dampak emosional dari lagu ini, tetapi juga menjadikannya alat untuk memproses pengalaman hidup mereka. Ini menunjukkan bahwa musik memiliki potensi untuk memberikan manfaat yang signifikan, tidak hanya secara individu tetapi juga dalam lingkup sosial yang lebih luas.

Maka, penting bagi para peneliti, praktisi kesehatan mental, dan seniman untuk terus menggali potensi musik sebagai alat bantu dalam memahami dan mengelola emosi. Dengan pendekatan yang tepat, musik dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup secara keseluruhan. Lagu "Satu Bulan" hanyalah salah satu contoh dari banyaknya karya seni yang dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan manusia.

4. KESIMPULAN

Musik sering menjadi sarana yang kuat untuk memunculkan emosi, dan lagu "Satu Bulan" karya Bernadya adalah salah satu contohnya. Dalam sebuah penelitian terhadap 30 mahasiswa Jurusan Manajemen di Universitas Nasional PASIM, sekitar 91% dari mereka merasakan emosi mendalam saat mendengarkan lagu ini. Lagu ini menyampaikan perasaan seperti rindu, haru, dan ketenangan, melalui kombinasi melodi yang pelan dan lirik yang bermakna.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa lagu "Satu Bulan" dapat merubah emosi dan harapan seseorang. Melalui Post-test, bagaimana emosi responden sebelum diperdengarkan lagu "Satu Bulan", 67% dari mereka merasakan Bahagia, lalu di Pre-test, dimana mereka sudah diperdengarkan lagu "Satu Bulan", 88% dari mereka berubah menjadi sedih. Secara keseluruhan, Satu Bulan bukan hanya karya musik yang indah tetapi juga memiliki dampak psikologis yang besar. Melalui teori emosi menurut (Canon – Bard, 1915) yang menyatakan bahwa emosi dan respons fisiologis berlangsung secara simultan. Misalnya ketika diperdengarkan lagu yang sedih maka pendengar akan merasa sedih. Dari teori tersebut bisa dipahami bagaimana lagu ini mampu membangkitkan perasaan yang mendalam. Seni musik seperti ini membuktikan bahwa emosi bukan sekadar reaksi spontan, tetapi hasil dari interaksi yang rumit antara tubuh, pikiran, dan pengalaman pribadi.

Bagian akhir lagu yang memiliki nada lebih optimis juga menarik perhatian. Banyak responden menyebut bahwa perubahan ini memberi dorongan psikologis untuk berpikir lebih positif dan menumbuhkan harapan, terutama saat mereka menghadapi tekanan atau kesedihan. Selain itu, penting untuk melakukan penelitian jangka panjang untuk melihat apakah mendengarkan musik secara berulang dapat memberikan manfaat emosional, seperti membantu pemulihan psikologis atau meningkatkan daya tahan terhadap stres.

Penelitian bisa fokus pada penggunaan musik sebagai terapi bagi orang yang mengalami depresi, kecemasan, atau trauma. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana musik memengaruhi emosi di berbagai masyarakat, sehingga menunjukkan peran musik sebagai alat yang dapat menyatukan pengalaman manusia. Dengan cara ini, penelitian di masa depan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang manfaat musik bagi kesehatan emosional dan mental.

REFERENCES

- [1] Aanda, S., et al., (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2580–2588. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7002>
- [2] Khairunnisa, D. P. (2024). Alternative Universe (AU) sebagai Saluran Koneksi Emosional dalam Budaya K-pop. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 180–191. <https://doi.org/10.30596/ji.v8i1.17640>
- [3] Psikologis, K., & Sosial, I. (n.d.). *Dinamika Pengaruh Musik pada Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik : Analisis Literatur tentang Respons Neurologis dan Emosional*. 5(Clift 2020), 5109–5118. <https://www.jer.or.id/index.php/jer/article/view/1751>
- [4] Putri, L. S., et al., (2024). Pentingnya Pendidikan Musik dalam Pembelajaran Anak Usia Dini di TK Ananda. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 223–231. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12367>
- [5] Rahayu, A. D., Kyo, R., et al., (2024). *Pengaruh Penyampaian Makna Pesan d ari Dialog Film “ Ketika Berhenti Disini ” B aji Penonton Serta Lagu Pendukungnya*. 4(2), 292–304. <https://doi.org/10.58218/alinea.v4i2.904>
- [6] Zulkarnain, V. H., et al., (2024). *Studi Kasus: Efektivitas Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Infark Miokard Akut Di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta*. SBY Proceedings 3.1 (2024): 167-178. 167–177. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/474>
- [7] Andaryani, E. T. (2019). PENGARUH MUSIK DALAM MENINGKATKAN MOOD BOOSTER MAHASISWA THE EFFECTS OF MUSIC IN IMPROVING STUDENT’S MOOD BOOSTER. *Jurnal Musikolastika*, 1 (2), 109–115. <https://doi.org/10.7592/musikolastika.v1i2.31>
- [8] Fadilah, W. F., et al., (2024). PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA. *Journal of Language and Health*, 5(2), 445-452. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- [9] Febriyani Kharisma, F., et al., (2024). Analisis Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat
- [10] Fokus dan Produktivitas Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas. *Jurnal Sahmiyya* (Vol. 3, Issue 1). <https://ejournal.uingusdur.ac.id/sahmiyya/article/view/1818>
- [11] Fitri, R. D. (2024). PENGARUH MUSIK TERHADAP MOOD DAN EMOSI PERAN MUSIK DALAM KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Circle Archive*, Vol. 1 No. 4. <http://www.circlearchive.com/index.php/carc/article/view/103>
- [12] Ika Puspitasari., et al., (2024). Kontribusi Selera Musik Terhadap Pembawaan Diri Individu Dalam Kajian Teori Psikodinamika Sigmund Freud. In *Konferensi Nasional Mitra FISIP* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unej.ac.id/KONAMI/article/view/975/661>
- [13] Indriyani Pratiwi, I. M. (2024). Perkembangan Pendidikan Berkarakter Melalui Pembelajaran Seni Musik Di Tengah Dekadensi Moral Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Lumbung Pare* 2(9), 440-444. <https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/jim/index>
- [14] Marisaliaa, F. A. R. A. F. (2024). SULIT MENGUNGKAPKAN EMOSI KECERDASAN EMOSI DAN ATTACHMENT STYLE DENGAN ALEXITHYMIAPADA GENERASI Z. *Jurnal Psikologi Prima*. 7 (1), 1-10. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v7i1.4834>
- [15] Miranda, M., et al., (2023). PENGARUH MUSIK ROCK ALTERNATIF DALAM EKSPRESI EMOSI: STUDI KASUS PADA LAGU “DISENCHANTED” OLEH MY CHEMICAL ROMANCE. In *Jurnal Multidisiplin Ilmu Bahasa* (Vol. 1). <https://doi.org/10.6734/argopuro.v1i5.1396>
- [16] Nalendra, B. A., et al., (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Clef: *Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135-146. (Vol. 4, Issue 2).
- [17] Tyasrinestu, F., et al., (2022). Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Relaksasi, Resital: *Jurnal Seni Pertunjukan*, 23(3), 190-201. (Vol. 23, Issue 3). <https://akademihipnoterapi.com>
- [18] RianHerdiyana, Pupun Nuryani, U. M. (2024). Harapan Orangtua Terhadap Anak Pra-Sekolah Dapat Dilihat Dari Perspektif Psikologi Perkembangan Anak, *JURNAL PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI* Vol. 2, No.1 (Juni 2024) pp. 37 – 48.
- [19] Simanjuntak, et al., (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1 (3), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- [20] Syahrabanu, et al., (2024). Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa Baru dengan Musik sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Dunia Pendidikan* 4.4 (2024): 1463-1474. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- [21] Zikri Alfiya, et al. (2023). Metafora Dalam Lirik Lagu Album Berhati Karya Sal Priadi. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1 (1), 244–259. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i1.146>

- [22] Rasyid, M. R. R. (2024). Stockholm Syndrome dalam Lirik Lagu: Analisis Hubungan Toksik dalam Kini Mereka Tahu oleh Bernadya. *Bastrando: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(2), 122-132. <https://journal.unbara.ac.id/index.php/bastrando/article/view/2852>
- [23] Apriani, S., Kusnawan, A., & Miharja, S. (2023). Pengaruh Konseling Individu dengan Terapi Musik Religi terhadap Kecerdasan Emosional. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 11(1), 61-80. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i1.28363>
- [24] Ramadan, B., & Azizah, A. (2023, November). Analisis Lagu Hanya Rindu–Andmesh Kamaleng Menggunakan Tindak Tutur Dalam Kajian Pragmatik. In *Seminar Nasional Daring Sinergi* (Vol. 1, No. 1, pp. 2011-2016). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SND/article/view/1948>