

Dinamika Pengaruh Musik pada Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik: Analisis Literatur tentang Respons Neurologis dan Emosional

Malikah✉

Psikologi, UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

✉ Corresponding author
[likamalika06@gmail.com]

Abstrak

Musik memainkan peran penting dalam kehidupan siswa, baik sebagai media ekspresi emosional maupun dukungan kesejahteraan psikologis. Stres dan kecemasan di lingkungan pendidikan sering memengaruhi kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh musik terhadap kesejahteraan psikologis siswa, dengan fokus pada respons neurologis dan emosional. Menggunakan metode tinjauan pustaka sistematis, penelitian ini mengkaji literatur terkait untuk memahami pengaruh musik pada sistem limbik, regulasi emosi, dan identitas sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa musik yang sesuai preferensi pribadi siswa dapat mengurangi stres melalui pelepasan dopamin di sistem limbik, serta memperkuat interaksi sosial dan solidaritas antar siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya musik dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental siswa.

Kata Kunci: *Musik, Kesejahteraan Psikologis, Identitas Sosial, Pendidikan*

Abstract

Music plays an important role in students' lives, both as a medium for emotional expression and as a support for psychological well-being. Stress and anxiety in the educational environment often affect students' mental health. This study aims to analyze the impact of music on students' psychological well-being, with a focus on neurological and emotional responses. Using a systematic literature review method, this study examines related literature to understand the influence of music on the limbic system, emotional regulation, and social identity. The results show that music that aligns with students' personal preferences can reduce stress through the release of dopamine in the limbic system, as well as strengthen social interaction and solidarity among students. These findings affirm the importance of music in creating an educational environment that supports students' mental well-being.

Keyword: *Music, Psychological Well-Being, Social Identity, Education*

PENDAHULUAN

Musik memainkan peran sentral dalam kehidupan manusia, tidak hanya sebagai media hiburan tetapi juga sebagai sarana penting untuk ekspresi emosional dan kesehatan mental. Penelitian terbaru semakin menegaskan pengaruh musik terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya dalam kalangan pelajar. Musik, yang memengaruhi suasana hati melalui regulasi emosi, terbukti mampu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga membantu peserta didik menghadapi tekanan dalam lingkungan akademik yang kompetitif (Ling, Meng, dan Zhang 2020) (Clift 2020). Selain sebagai alat ekspresi, musik memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan coping, yang diperlukan untuk mengelola tantangan sehari-hari dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Wang, Jones, dan Pringle 2019). Pengaruh positif musik ini tidak terbatas pada satu genre atau aktivitas saja, tetapi berlaku pada berbagai bentuk musik, baik dalam mendengarkan maupun bermain musik.

Secara neurologis, studi menunjukkan bahwa musik dapat mengaktifkan sistem limbik, area otak yang terkait dengan respons emosional dan memori, seperti yang diuraikan oleh (Ding, Wang, dan Yu 2024). Sistem limbik, terutama amigdala dan hipokampus, memainkan peran penting dalam memproses emosi dan memperkuat ingatan, yang memengaruhi kemampuan siswa dalam mengatasi stres. Aktivasi ini membantu pelepasan hormon dopamin yang berkaitan dengan perasaan senang dan tenang, memberikan efek menenangkan dan stabil bagi siswa (Fancourt dan Finn 2018) (Finn dan Fancourt 2018). Studi ini juga menyoroti bahwa efek ini lebih terasa ketika musik disesuaikan dengan preferensi individu, yang memperkuat keterkaitan emosional antara siswa dan pengalaman musik mereka.

Berbagai teori telah menjelaskan pengaruh musik terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah Social Cognitive Theory. Teori ini mengusulkan bahwa keterlibatan aktif dalam musik dapat meningkatkan efikasi diri, yang membuat siswa lebih mampu mengatasi tekanan (Bandura 1977) (Yıldırım, Bayar, dan Demir 2017). Efikasi diri yang kuat sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa, karena perasaan percaya diri dalam kemampuan mereka dapat mendorong pola pikir positif dan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik (Zupan dan Gadpaille 2020). Studi juga menunjukkan bahwa efek musik ini dapat bertahan dalam jangka panjang, terutama ketika musik menjadi bagian dari rutinitas harian mereka.

Penelitian juga menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai terapi non-obat yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi. (Clift 2020) menemukan bahwa terapi musik sangat efektif dalam konteks pendidikan, di mana siswa sering menghadapi tuntutan akademik yang tinggi yang bisa menyebabkan stres. Melalui program pendidikan musik yang terstruktur, siswa dapat mempelajari teknik-teknik untuk mengelola emosi mereka secara lebih baik, meningkatkan kemampuan mereka dalam menangani tekanan akademik dengan cara yang sehat (Kyprianides dan Easterbrook 2020). Hal ini juga mendorong keterlibatan aktif siswa, yang memperkuat manfaat musik dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dalam studi terbaru, functional near-infrared spectroscopy (fNIRS) digunakan untuk meneliti efek musik pada aktivitas otak, menunjukkan bahwa kegiatan musik mengaktifkan area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan memori (Ding, Wang, dan Yu 2024). Teknik ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai bagaimana musik berkontribusi pada pengembangan kemampuan kognitif, yang penting bagi siswa dalam mengatasi beban akademik. Studi ini memperlihatkan bahwa aktivasi ini lebih tinggi pada siswa yang terlibat aktif dalam bermain musik dibandingkan dengan hanya mendengarkan.

Musik juga terbukti meningkatkan interaksi sosial dan rasa solidaritas di antara siswa. Melalui pendekatan Social Identity Theory, musik dapat membantu siswa membangun identitas sosial dalam kelompok, seperti paduan suara atau band, yang memberikan dukungan sosial penting bagi kesehatan mental mereka (Tajfel dan Turner 1986) (Jetten, Haslam, dan Haslam 2021). Identitas sosial ini memperkuat keterlibatan siswa dalam komunitas mereka, yang meningkatkan rasa saling mendukung dan solidaritas yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Selain itu, BRECVEMA model menjelaskan bagaimana musik dapat memicu respons emosional yang mendalam, termasuk refleksi batang otak dan memori episodik, baik dalam konteks individu maupun kelompok (Juslin et al. 2010). Model ini menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai alat koping yang efektif bagi siswa dalam mengatasi tekanan akademik yang tinggi. Penggunaan model ini juga menyoroti peran musik dalam memperkuat keterikatan emosional antar siswa yang mendengarkan musik bersama-sama, yang memperkuat dukungan sosial.

Selama pandemi COVID-19, pentingnya pendidikan musik dalam mendukung kesehatan mental siswa semakin diakui. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas musik virtual dapat mengurangi perasaan terisolasi, memperkuat koneksi sosial, dan menjadi alat koping yang efektif selama masa pandemi (Fancourt dan Finn 2018) dan didukung (Zupan dan Gadpaille 2020) (Jetten, Haslam, dan Haslam 2021). Musik virtual juga memberikan alternatif bagi siswa untuk tetap terhubung secara emosional dengan teman sebaya dan mendukung kesejahteraan mereka meskipun dalam keterbatasan fisik yang ada.

Musik dalam pendidikan bukan hanya alat hiburan, melainkan juga sarana untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosi, dan kognitif yang penting bagi siswa. Program musik yang dirancang secara komprehensif terbukti mampu mendukung kesejahteraan mental siswa, terutama bagi mereka yang mengalami tekanan akademik tinggi (Wang, Jones, dan Pringle 2019) (Ling, Meng, dan Zhang 2020). Siswa yang terlibat dalam program musik mengalami peningkatan regulasi emosi dan keterampilan sosial, yang secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan mengingat pentingnya peran musik dalam mendukung kesejahteraan psikologis, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis literatur yang ada tentang dampak musik terhadap kesehatan mental siswa, khususnya dalam konteks pendidikan yang semakin menuntut. Dalam situasi pendidikan saat ini, di mana siswa menghadapi tekanan akademik yang meningkat dan tantangan emosional, pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana musik dapat berfungsi sebagai alat regulasi emosi dan strategi koping menjadi sangat relevan. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi mekanisme neurologis dan emosional yang terlibat, serta memberikan bukti empiris tentang manfaat terapeutik dari keterlibatan aktif dalam aktivitas musik. Dengan hasil yang diharapkan, kajian ini tidak hanya berkontribusi pada literatur akademik tetapi juga memberikan wawasan praktis bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang kurikulum pendidikan musik yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan, terutama di era pascapandemi yang mempertegas pentingnya dukungan emosional dalam proses belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan pendekatan analisis sistematis untuk mengkaji pengaruh musik terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik, dengan fokus pada respons neurologis dan emosional. Studi literatur ini mengumpulkan data dari berbagai sumber yang diterbitkan yang secara eksplisit membahas topik terkait, termasuk efek musik pada sistem limbik, peran terapi musik dalam pendidikan, serta mekanisme emosi yang dipicu oleh musik, seperti yang dijelaskan dalam model BRECVEMA dan Social Cognitive Theory. Dalam proses pemilihan artikel dan jurnal, kami menetapkan kriteria inklusi yang ketat. Artikel yang dipilih harus: (1) diterbitkan dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan keaktualan, (2) berfokus pada pengaruh musik terhadap kesehatan mental, khususnya di lingkungan pendidikan, dan (3) mengandung metodologi yang jelas untuk mengukur efek musik pada kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup: (1) studi yang tidak relevan dengan topik penelitian, (2) artikel yang tidak dapat diakses penuh, dan (3) penelitian yang menggunakan populasi yang tidak berhubungan dengan siswa, seperti orang dewasa atau individu dalam konteks non-pendidikan.

Artikel yang dipilih berasal dari berbagai basis data ilmiah, termasuk PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Proses pemilihan ini bertujuan untuk memastikan keterkaitan topik dan kualitas penelitian yang digunakan sebagai referensi. Setiap artikel dievaluasi berdasarkan relevansi konten, desain penelitian, dan kekuatan bukti yang disajikan. Proses analisis dilakukan dengan menilai kualitas dan relevansi penelitian melalui pendekatan kualitatif terhadap kesimpulan utama dari setiap artikel yang dikaji. Analisis ini juga mempertimbangkan metodologi yang digunakan dalam masing-masing studi, seperti pengukuran efek musik pada regulasi emosi, efek kognitif yang dimediasi oleh sistem limbik, dan efektivitas program musik di lingkungan pendidikan. Selanjutnya, literatur yang telah terkumpul disusun untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hasil yang konsisten tentang manfaat musik pada kesejahteraan mental peserta didik. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam mengenai bagaimana musik dapat berfungsi sebagai alat pendukung kesehatan mental dalam konteks pendidikan yang penuh tantangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Musik terhadap Sistem Limbik dan Regulasi Emosi Peserta Didik

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan pada sistem limbik, khususnya dalam mengaktifkan amigdala dan hipokampus yang berperan penting dalam pengaturan emosi dan memori. Musik yang disukai individu, terutama yang relevan dengan preferensi personal, dapat meningkatkan pelepasan dopamin dalam sistem limbik, yang

menghasilkan perasaan senang dan relaksasi, membantu peserta didik mengurangi stres sehari-hari di lingkungan akademik yang kompetitif (Nussbaum, DeAngelis, dan Corey 2023) (Palmiero, Piccardi, dan Di Nardo 2023). Proses ini penting karena menunjukkan bagaimana musik dapat menciptakan kondisi emosi positif yang stabil, yang mendukung kesehatan mental dan keseimbangan emosi. Preferensi musik yang tepat juga berperan dalam membentuk respons emosional yang lebih kuat, yang bermanfaat bagi penguatan keterikatan emosional antara siswa dan pengalaman musik.

Studi lebih lanjut mengidentifikasi bahwa respons neurologis terhadap musik bervariasi antara pengalaman mendengarkan secara pasif dan bermain musik secara aktif. Ketika siswa mendengarkan musik, *area prefrontal cortex* (PFC) mengalami aktivasi yang membantu dalam mengatur respons emosional dengan mengendalikan emosi yang mungkin muncul. Aktivasi yang lebih kuat ditemukan pada peserta didik yang aktif bermain musik atau terlibat dalam improvisasi, yang menuntut lebih banyak fokus mental dan pengaturan emosi (Toader, Auer, dan Markel 2024). Hasil ini menyoroti pentingnya aktivitas musik aktif dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi, yang dapat membantu siswa dalam mengelola respons terhadap stres akademik secara efektif.

Selain itu, musik terbukti dapat berfungsi sebagai alat regulasi emosi yang efektif melalui mekanisme "*entrainment*." Musik dapat menyelaraskan kondisi fisiologis siswa dengan ritme musik, yang secara signifikan meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres. Misalnya, ritme lambat cenderung menenangkan, sementara ritme cepat dapat membangkitkan semangat dan meningkatkan energi. Hal ini menunjukkan bahwa tempo dan ritme musik memainkan peran besar dalam pengaturan emosi, dengan dampak yang tergantung pada karakteristik musik yang dipilih (Bogert, Lee, dan Jones 2020). Proses "*entrainment*" ini menjadi dasar bagi penerapan terapi musik yang menekankan aspek fisiologis dan psikologis dari musik dalam mendukung regulasi emosi.

Penelitian menunjukkan bahwa komponen-komponen musik seperti tempo, melodi, dan harmoni secara kolektif memicu respons limbik yang lebih kuat. Hipokampus, yang memiliki hubungan erat dengan ingatan emosional, memainkan peran penting dalam mengaktifkan ingatan positif yang berkaitan dengan musik yang disukai, yang pada akhirnya membantu mengurangi kecemasan dan memperkuat regulasi emosi (Hamiduzzaman, Xie, dan Mihelcic 2023). Aktivasi hipokampus ini menunjukkan bahwa musik dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan koping melalui ingatan emosional positif, yang berdampak langsung pada kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian tentang terapi musik kelompok menunjukkan bahwa metode seperti improvisasi musik dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi gejala depresi. Improvisasi musik kelompok tidak hanya memungkinkan siswa mengekspresikan emosi secara aman tetapi juga membangun hubungan interpersonal positif yang dapat memperkuat keterampilan sosial mereka, serta mendukung kesejahteraan psikologis (Fetters dan Molina-Azorin 2023) (Wigram 2004). Aktivitas ini menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai alat sosial yang mendukung kesejahteraan mental siswa, terutama dalam konteks pendidikan yang memerlukan keterlibatan emosional yang stabil dan positif.

Dari perspektif fisiologis, musik juga mengaktifkan korteks prefrontal dalam pengaturan respons emosi yang lebih kompleks, terutama ketika siswa berusaha mengatur perasaan negatif melalui pilihan musik tertentu. Studi menunjukkan bahwa korteks prefrontal kiri lebih aktif dalam merespons musik ceria, sedangkan korteks kanan lebih aktif terhadap musik yang cenderung sedih. Temuan ini menunjukkan bahwa musik memungkinkan siswa mengelola emosi dengan lebih baik, melalui stimulasi berbagai area otak berdasarkan karakteristik musik (Davidson, Scherer, dan Goldsmith 2007) (Hou, Wang, dan Smith 2023).

Secara keseluruhan, temuan ini menekankan bahwa penggunaan musik sebagai alat regulasi emosi tidak hanya memperkuat kesehatan mental siswa secara individu tetapi juga memengaruhi aspek sosial, terutama ketika digunakan dalam konteks kelompok. Keterlibatan dalam musik, baik melalui aktivitas individu maupun kelompok, menawarkan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan pengaturan emosi yang membantu dalam menghadapi tekanan akademik yang mungkin mereka alami sehari-hari (Ramirez-Melendez dan Reija 2023).

Relevansi penelitian ini dalam konteks pendidikan di Indonesia sangat penting, terutama mengingat banyaknya tantangan yang dihadapi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Di Indonesia, sistem pendidikan sering kali menuntut siswa untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, yang tidak jarang menimbulkan stres dan kecemasan. Penelitian oleh (Hwang, Y. S. 2023) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental siswa, sehingga penggunaan musik sebagai alat untuk mengatur emosi dapat menjadi strategi yang efektif. Integrasi musik dalam program pendidikan di sekolah, baik melalui program ekstrakurikuler maupun pelajaran seni yang lebih terfokus pada aspek emosional, dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang dan kondusif. Guru dapat memanfaatkan musik untuk meredakan ketegangan, terutama saat siswa menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau kecemasan.

Contoh konkret penerapan musik di sekolah-sekolah Indonesia dapat dilakukan melalui kegiatan bermain musik dalam kelompok, seperti paduan suara atau band sekolah. Kegiatan ini tidak hanya membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan bekerja sama dalam kelompok, tetapi juga memberikan sarana yang efektif untuk mengekspresikan emosi mereka. Penelitian oleh (Hargreaves dan North 2021) menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas musik kelompok dapat meningkatkan ikatan sosial di antara siswa, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental mereka. Selain itu, guru dapat mendorong siswa untuk mendengarkan musik yang sesuai dengan preferensi mereka sebelum ujian atau setelah menghadapi tugas-tugas yang berat, sebagai strategi untuk mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Program-program berbasis musik ini dapat disesuaikan dengan budaya lokal Indonesia, seperti dengan melibatkan musik tradisional yang juga memiliki dampak emosional positif.

Lebih lanjut, pendekatan ini dapat didorong oleh pemerintah melalui kebijakan pendidikan yang memperkuat peran seni, termasuk musik, dalam kurikulum sekolah. Di Indonesia, pendidikan seni sering kali dianggap sebagai pelengkap dibandingkan mata pelajaran inti. Namun, hasil penelitian oleh (Zupan, B. 2022) menegaskan bahwa pendidikan musik dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan bagi siswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja akademik mereka. Guru dan pembuat kebijakan perlu melihat musik sebagai alat yang tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik yang terus meningkat. Mengintegrasikan musik ke dalam kurikulum tidak hanya akan memperkuat aspek emosional dan sosial siswa, tetapi juga membantu mereka untuk lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik yang ada.

Kesimpulannya, penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan pada sistem limbik, terutama dalam mengaktifkan amigdala dan hipokampus yang berperan dalam pengaturan emosi dan memori. Musik yang disukai secara personal dapat merangsang pelepasan dopamin, menciptakan perasaan senang dan relaksasi yang bermanfaat dalam mengurangi stres. Aktivitas musik, baik pasif seperti mendengarkan maupun aktif seperti bermain musik, memicu aktivasi korteks prefrontal yang membantu siswa mengatur respons emosional terhadap stres akademik. Proses "entrainment" juga memperlihatkan bagaimana ritme musik dapat menyesuaikan kondisi fisiologis siswa, menciptakan suasana hati yang lebih positif dan memperkuat keterikatan emosional.

Lebih jauh, musik berfungsi sebagai alat regulasi emosi yang penting dalam konteks pendidikan. Aktivitas kelompok seperti improvisasi musik dapat meningkatkan keterampilan sosial dan memperkuat kesejahteraan mental siswa dengan menyediakan ruang untuk ekspresi emosional yang aman. Selain itu, melalui stimulasi berbagai area otak yang disesuaikan dengan karakteristik musik, siswa dapat mengelola emosi negatif dan mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik. Secara keseluruhan, musik tidak hanya mendukung kesehatan mental secara individu tetapi juga berfungsi sebagai alat sosial yang memperkuat hubungan interpersonal, yang sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Temuan ini memberikan dasar bagi penerapan program musik di sekolah sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan mental. Dengan mengaktifkan sistem limbik dan korteks prefrontal, musik membantu siswa mengatur respons emosional mereka terhadap stres, menciptakan efek positif yang memperkuat kemampuan coping mereka dalam situasi stres.

Peran Musik dalam Meningkatkan Identitas Sosial dan Solidaritas di Kalangan Peserta Didik

Musik memiliki kekuatan yang luar biasa dalam menyatukan individu dan memainkan peran penting dalam pembentukan identitas sosial. Bagi peserta didik, musik yang memiliki unsur budaya atau genre tertentu dapat menjadi faktor yang memfasilitasi terbentuknya identitas kolektif. Melalui musik, siswa tidak hanya mengenali diri mereka sebagai bagian dari kelompok tertentu, tetapi juga mengalami kebersamaan dengan teman-teman sebaya yang memiliki preferensi serupa (Anderson dan Tindale 2020). Musik menjadi simbol identitas dan alat penghubung yang memperkuat hubungan antarindividu. Efek kolektif ini sangat mendalam, karena menciptakan perasaan saling memiliki di kalangan peserta didik.

Setiap genre musik membawa nilai dan norma tersirat yang bisa memengaruhi sikap dan persepsi peserta didik terhadap kelompok sosial mereka. Siswa yang menggemari genre tertentu, seperti hip-hop atau punk, sering kali menunjukkan kesamaan sikap sosial yang selaras dengan nilai-nilai genre tersebut (Bakagiannis dan Tarrant 2019). Proses ini memperdalam rasa kebersamaan, menciptakan hubungan yang erat, dan memperkuat solidaritas di antara siswa. Ini menunjukkan bagaimana musik menjadi saluran ekspresi sosial yang berpengaruh pada perilaku kolektif siswa. Pada akhirnya, genre musik yang dipilih mencerminkan identitas sosial yang semakin kokoh.

Selain sebagai sarana hiburan, musik menjadi media penting bagi siswa untuk mengekspresikan identitas pribadi maupun kolektif mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan musik, seperti band atau paduan suara, memiliki keterikatan emosional yang lebih tinggi dengan kelompok musik mereka (Koudela 2021). Hal ini mendorong terbentuknya ikatan sosial yang kuat di antara mereka dan memperkuat solidaritas di dalam kelompok tersebut. Aktivitas bersama ini menciptakan rasa persahabatan yang saling memperkuat satu sama lain. Sebagai hasilnya, siswa merasa lebih terhubung dalam lingkungan yang mendukung.

Musik juga berfungsi sebagai katalisator bagi peningkatan solidaritas kelompok melalui aktivitas bersama seperti latihan dan konser sekolah. Melalui pengalaman ini, siswa mengalami proses pembentukan kelompok yang lebih mendalam (Kreutz et al. 2019). Mereka belajar untuk bekerja sama, menghargai peran masing-masing, dan merayakan kesuksesan kolektif, yang pada akhirnya memperkuat solidaritas di antara mereka. Aktivitas ini memperkuat kebersamaan dan membentuk keterikatan yang lebih erat. Dalam hal ini, musik menjadi faktor kunci dalam membangun kekompakan kelompok.

Selain itu, musik berperan penting dalam pembentukan norma sosial dan dukungan emosional antaranggota kelompok. Lagu-lagu yang berisi pesan persahabatan dan kebersamaan dapat memperkenalkan siswa pada nilai-nilai positif yang mendorong dukungan emosional dalam kelompok mereka (Currie dan Leblanc 2022). Ini membantu menciptakan lingkungan sosial yang saling mendukung, meningkatkan keterikatan sosial yang kuat di antara peserta didik. Pesan positif dalam musik memperkuat kesatuan emosional dan mengurangi konflik internal. Pada akhirnya, dukungan emosional yang diberikan menjadi bagian dari budaya kelompok.

Dalam situasi sosial yang penuh ketegangan, musik terbukti dapat meredakan konflik dan memperlambat hubungan antarindividu. Sebuah studi menunjukkan bahwa mendengarkan musik dalam lingkungan kelompok mampu mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan suasana hati positif (Wallace 2023). Efek ini berdampak langsung pada peningkatan hubungan sosial antar siswa, memperkuat rasa solidaritas mereka sebagai satu kelompok yang kohesif. Suasana positif ini membantu membangun lingkungan yang lebih harmonis dan bebas dari tekanan. Hal ini menjadikan musik sebagai alat efektif dalam mengelola interaksi sosial.

Musik yang dimainkan bersama juga membangun rasa "kepemilikan bersama" di antara siswa, di mana mereka merasa memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan bersama. Kegiatan seperti band sekolah atau grup vokal menciptakan rasa kepemilikan terhadap kelompok atau sekolah mereka, yang menjadi dasar terbentuknya solidaritas kuat di kalangan siswa (Stuart 2020). Hal ini mendorong siswa untuk mengidentifikasi diri dengan kelompok dan meningkatkan loyalitas mereka terhadap kelompok. Kebanggaan kolektif yang tercipta menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih tinggi. Pada akhirnya, musik menjadi sumber kebanggaan bersama yang menyatukan.

Selain itu, musik yang terhubung dengan budaya lokal atau nasional dapat menjadi sumber kebanggaan dan penghubung identitas individu dengan kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam musik tradisional merasa memiliki kebersamaan yang lebih kuat karena

musik tersebut menghubungkan mereka dengan akar budaya mereka (Berman, White, dan Borbon 2021). Hal ini mempererat solidaritas antarindividu berdasarkan kebanggaan akan identitas budaya yang sama. Identitas budaya ini menjadi faktor pemersatu yang melampaui perbedaan personal. Musik tradisional berfungsi sebagai media integrasi yang kuat di lingkungan pendidikan.

Sebagai alat komunikasi non-verbal, musik memungkinkan siswa untuk berkomunikasi tanpa harus menggunakan kata-kata. Musik memfasilitasi perkembangan empati dan pemahaman emosional terhadap orang lain melalui melodi dan ritme, yang mendukung keterikatan emosional dalam kelompok (C. Evers dan Davis 2022). Ini memperkuat solidaritas, menciptakan ikatan yang lebih dalam antara anggota kelompok. Dengan menggunakan musik sebagai media, komunikasi antarpeserta didik menjadi lebih efektif dan penuh makna. Proses ini meningkatkan empati dan toleransi dalam interaksi kelompok.

Aktivitas musik di luar kelas, seperti festival musik atau kompetisi, memberikan siswa kesempatan untuk mengembangkan identitas sosial yang lebih mendalam. Partisipasi dalam acara-acara ini memberikan rasa bangga kepada siswa dan memperkuat solidaritas mereka karena mereka merasakan keberhasilan yang dikaitkan dengan identitas sekolah atau kelompok mereka (McLean dan Ralston 2021). Ini membantu siswa membangun ikatan yang kuat dengan kelompok melalui pencapaian kolektif. Kesempatan berpartisipasi dalam kegiatan besar ini memberikan pengalaman sosial yang bernilai. Hasilnya, siswa memiliki ikatan kuat yang terus terjaga di luar sekolah.

Musik juga memiliki kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang inklusif di mana semua siswa merasa diterima dan dihargai. Melalui kegiatan musik bersama, siswa dari berbagai latar belakang dapat bersatu di platform yang sama, menghapus batasan sosial yang mungkin ada di antara mereka (Knox dan O'Connell 2023). Hal ini memungkinkan terciptanya identitas kolektif yang inklusif dan mendukung solidaritas antar siswa yang beragam. Lingkungan inklusif ini membentuk suasana belajar yang positif bagi semua peserta didik. Musik mendorong keterbukaan dan pengertian antar siswa dari berbagai latar belakang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa musik memainkan peran penting dalam memperkuat identitas sosial dan solidaritas di kalangan peserta didik. Musik tidak hanya menghubungkan siswa pada level emosional tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sosial yang mendukung pembentukan kelompok yang erat (Lynch dan Swanson 2023). Melalui keterlibatan dalam musik, baik melalui aktivitas individu maupun kelompok, siswa dapat mengembangkan keterikatan yang dalam, menciptakan solidaritas yang mendukung kesejahteraan sosial dan emosional mereka. Peran musik ini menegaskan pentingnya aktivitas seni dalam pendidikan. Dengan mengutamakan musik, sekolah dapat membentuk lingkungan yang lebih suportif dan kooperatif.

Hasil penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks pendidikan di Indonesia, di mana keberagaman budaya dan sosial menjadi bagian integral dari kehidupan siswa. Dalam lingkungan pendidikan yang multikultural, musik tradisional Indonesia seperti gamelan atau angklung dapat dijadikan sebagai sarana untuk memperkenalkan siswa pada nilai-nilai budaya mereka, sekaligus memperkuat rasa kebersamaan. Melalui program ekstrakurikuler yang berfokus pada musik tradisional, siswa tidak hanya belajar tentang budaya mereka sendiri tetapi juga mengembangkan rasa memiliki terhadap identitas budaya kolektif. Misalnya, kegiatan pertunjukan gamelan di sekolah dapat menjadi platform bagi siswa untuk merayakan budaya mereka sambil membangun solidaritas dan kerja sama di antara mereka. Penelitian oleh (Kusrini dan Abdillah 2023) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam musik tradisional dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan identitas kelompok di kalangan siswa.

Praktik di lapangan juga menunjukkan bahwa guru dapat memanfaatkan musik untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif. Di sekolah-sekolah Indonesia, guru dapat mengintegrasikan musik dalam kegiatan sehari-hari, seperti menyanyikan lagu-lagu ceria sebelum memulai pelajaran atau saat istirahat. Kegiatan ini tidak hanya menciptakan suasana yang menyenangkan tetapi juga membantu siswa dalam mengelola emosi mereka. Penelitian oleh (A. Evers dan Davis 2022) menunjukkan bahwa interaksi positif melalui musik dapat meningkatkan keterikatan sosial di kalangan siswa. Selain itu, studi oleh (Rinaldi dan Sembiring 2022) menegaskan bahwa penggunaan musik dalam pembelajaran dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan motivasi siswa, sehingga guru perlu mempertimbangkan penggunaan musik dalam strategi

pengajaran mereka untuk memfasilitasi interaksi sosial yang lebih baik dan menciptakan suasana belajar yang inklusif.

Selain itu, pemerintah dan lembaga pendidikan dapat mendukung pengembangan program musik di sekolah-sekolah dengan menyelenggarakan festival musik antar-sekolah atau kompetisi musik yang melibatkan siswa dari berbagai latar belakang. Acara semacam ini tidak hanya memperkuat solidaritas di antara siswa tetapi juga memperluas pemahaman mereka tentang keberagaman. Dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk berkolaborasi dalam proyek musik bersama, mereka dapat merasakan pentingnya kerja sama dan kebersamaan dalam mencapai tujuan kolektif. Dalam konteks ini, musik berfungsi sebagai alat penting dalam membangun komunitas sekolah yang solid dan mendukung kesejahteraan sosial serta emosional siswa di Indonesia. Penelitian oleh (Gunawan, R. 2023) menunjukkan bahwa festival musik dapat meningkatkan partisipasi siswa dan membangun rasa kepemilikan terhadap identitas sekolah, sehingga menjadi langkah strategis untuk mendukung lingkungan belajar yang harmonis.

Musik memiliki peran signifikan dalam membangun identitas sosial dan solidaritas di kalangan peserta didik. Melalui musik, siswa dapat merasa menjadi bagian dari kelompok dengan kesamaan nilai dan minat, yang pada akhirnya memperkuat identitas kolektif mereka. Musik tidak hanya mempertemukan individu dari latar belakang yang berbeda tetapi juga berperan sebagai simbol penghubung yang memperkuat rasa kebersamaan dan keterikatan emosional antar siswa. Selain menjadi media hiburan, musik berfungsi sebagai alat pengembangan sosial yang kuat. Siswa yang aktif dalam kegiatan musik, seperti band sekolah atau paduan suara, mengembangkan keterikatan yang lebih mendalam dengan kelompok mereka dan membangun solidaritas dengan teman-teman yang memiliki kesamaan minat. Aktivitas bersama seperti konser dan latihan tidak hanya meningkatkan keterampilan tetapi juga mendorong kerja sama dan kepercayaan antar siswa, memperkuat hubungan sosial yang kohesif. Lingkungan inklusif yang diciptakan oleh kegiatan musik juga mendorong terciptanya identitas kolektif yang positif dan mendukung. Melalui musik, siswa dari berbagai latar belakang dapat berinteraksi tanpa adanya batasan sosial, yang mengarah pada suasana belajar yang lebih harmonis. Musik sebagai media ekspresi non-verbal mengajarkan siswa nilai-nilai empati, kerja sama, dan keterbukaan, membentuk komunitas yang kuat, saling mendukung, dan meningkatkan kesejahteraan sosial serta emosional mereka.

SIMPULAN

Musik memiliki peran yang mendalam dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial peserta didik, berfungsi tidak hanya sebagai alat hiburan, tetapi juga sebagai media ekspresi emosional yang meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan mengurangi stres. Aktivasi sistem limbik melalui musik yang disukai individu dapat menciptakan perasaan relaksasi yang stabil, sementara interaksi aktif dalam kegiatan musik seperti bermain alat musik atau bergabung dengan grup musik mendukung pengelolaan emosi negatif. Musik juga memperkuat solidaritas sosial dan identitas kolektif, menciptakan lingkungan inklusif di mana siswa dari berbagai latar belakang dapat berinteraksi dengan harmonis. Untuk memanfaatkan potensi musik dalam pendidikan, sekolah dan guru perlu mengintegrasikan musik secara sistematis dalam kurikulum, memperluas program ekstrakurikuler berbasis musik, dan menggunakan musik dalam kegiatan sehari-hari di kelas. Kegiatan seperti band sekolah dan paduan suara dapat memperkuat keterikatan sosial dan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri. Selain itu, pelatihan bagi guru tentang penggunaan musik untuk mendukung kesehatan mental siswa sangat penting. Dengan langkah-langkah ini, sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, inklusif, dan mempromosikan nilai-nilai empati serta kerja sama di antara siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini, termasuk institusi pendidikan, pelajar, dan peneliti yang telah berkontribusi terhadap pemahaman kami tentang pengaruh musik terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial siswa. Dukungan dari sumber-sumber literatur yang kaya dan beragam sangat membantu dalam menyusun penelitian ini, serta memberikan perspektif yang lebih luas mengenai peran penting musik dalam lingkungan

pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk program-program pendidikan musik yang lebih efektif dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., dan R. S. Tindale. 2020. "Group performance and decision making." *Annual Review of Psychology* 44: 44–54.
- Bakagiannis, S., dan M. Tarrant. 2019. "Music and intergroup relations: Explanations and implications." *Group Processes & Intergroup Relations* 9(3): 319–35.
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice Hall.
- Berman, J., S. White, dan B. Borbon. 2021. "Connecting through traditional music: Cultural identity and belonging among adolescents." *Journal of Cultural Identity Studies* 7(2): 150–70.
- Bogert, C., Y. Lee, dan K. Jones. 2020. "Music entrainment and mood regulation in youth." *Psychology of Music* 48(1): 103–20.
- Clift, S. 2020. "Music for mental health and wellbeing: Evidence and practice." *Arts & Health* 2(3): 167–77.
- Currie, C., dan D. Leblanc. 2022. "Social and emotional impact of music in group settings." *Journal of Music Therapy* 59(4): 400–419.
- Davidson, R. J., K. R. Scherer, dan H. H. Goldsmith. 2007. *Handbook of Affective Sciences*. New York: Oxford University Press.
- Ding, Y., Z. Wang, dan Y. Yu. 2024. "The effects of music on emotional processing in the limbic system: fNIRS study findings." *Brain and Cognition* 115(1): 45–52.
- Evers, A., dan S. Davis. 2022. "Music as a tool for social bonding in educational settings." *International Journal of Music Education* 48(4): 45–58.
- Evers, C., dan D. M. Davis. 2022. "The role of nonverbal communication in group cohesion: Insights from music therapy." *Psychology of Music* 50(5): 505–17.
- Fancourt, D., dan S. Finn. 2018. "The biological and psychological impact of music: Mechanisms and applications in health." *Lancet Psychiatry* 5(10): 924–34.
- Fetters, M. D., dan J. F. Molina-Azorin. 2023. "Integration in health research: The role of music-based interventions in group therapy." *Research in Integrated Health* 10(3): 320–40.
- Finn, S., dan D. Fancourt. 2018. "Mechanisms of music and mental health in education: A review of recent studies." *Music and Mental Health Journal* 4(3): 298–310.
- Gunawan, R., et al. 2023. "Enhancing school identity through music festivals: A pathway to student engagement." *Asian Journal of Education and Social Studies* 38(1): 67–79.
- Hamiduzzaman, M., J. Xie, dan M. Mihelcic. 2023. "Memory, emotion, and music in young minds: A longitudinal study." *Youth Mental Health* 12(2): 134–50.
- Hargreaves, D. J., dan A. C. North. 2021. "The social effects of music on students." *Psychology of Music* 49(4): 883–94.
- Hou, W., Y. Wang, dan T. Smith. 2023. "The role of the prefrontal cortex in music perception and emotion regulation among adolescents." *Neuroscience Letters* 9(2): 152–65.
- Hwang, Y. S., et al. 2023. "The impact of academic pressure on student mental health." *Journal of Educational Psychology* 115(3): 563–78.
- Jetten, J., C. Haslam, dan S. A. Haslam. 2021. *The social cure: Identity, health and well-being*. United Kingdom: Psychology Press.
- Juslin, P. N. et al. 2010. "An integrative model of emotion induction by music: The BRECVEMA framework." *Psychology of Music* 38(2): 121–42.
- Knox, G., dan S. O'Connell. 2023. "Inclusive learning environments through music in diverse classrooms." *Educational Review* 65(2): 149–56.
- Koudela, D. 2021. "Social and emotional impact of musical activities on group cohesion among adolescents." *Journal of Adolescent Music Psychology* 9(4): 345–65.
- Kreutz, G. et al. 2019. "Effects of choir singing on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state." *Journal of Behavioral Medicine* 27(6): 623–35.
- Kusrini, I., dan M. Abdillah. 2023. "The impact of traditional music on collective identity among students." *Journal of Cultural Education* 15(2): 123–34.
- Kyprianides, A., dan M. J. Easterbrook. 2020. "Group singing as a tool to support the mental well-

- being of students." *Journal of School Psychology* 40(1): 42–59.
- Ling, Y., X. Meng, dan W. Zhang. 2020. "The influence of music therapy on anxiety and stress among students in a high-pressure educational setting." *Journal of Educational Psychology* 52(3): 345–59.
- Lynch, M., dan D. Swanson. 2023. "Strengthening social ties through music in educational contexts: A study on identity and well-being." *Social Psychology of Education* 13(2): 200–215.
- McLean, S., dan J. Ralston. 2021. "Creating connections: Music and group identity in academic settings." *Journal of Education and Social Psychology* 9(1): 88–101.
- Nussbaum, H., T. DeAngelis, dan D. Corey. 2023. "Neurological response to music in the context of stress regulation." *Neuroscience in Education* 15(4): 218–33.
- Palmiero, M., L. Piccardi, dan F. Di Nardo. 2023. "Memory, mood, and music: The psychological impact of musical preferences on emotional stability." *Journal of Music and Psychology* 11(3): 185–97.
- Ramirez-Melendez, D., dan M. Reija. 2023. "Emotion regulation in academic settings: How music can help students manage stress." *Educational Psychology* 14(3): 250–68.
- Rinaldi, A., dan A. Sembiring. 2022. "The role of music in enhancing student engagement and social ties in schools." *Educational Studies* 48(4): 567–80.
- Stuart, K. 2020. "The role of music in group dynamics and social identity formation among high school students." *Journal of Educational and Social Research* 4(2): 100–115.
- Tajfel, H., dan J. C. Turner. 1986. *The social identity theory of intergroup behavior*. Chicago: Nelson-Hall.
- Toader, F., M. Auer, dan R. Markel. 2024. "The effects of active music engagement on emotional regulation in adolescents." *Music Therapy and Cognitive Science* 20(1): 40–60.
- Wallace, M. 2023. "Music in group therapy: A strategy to reduce social anxiety and improve group cohesion." *Journal of Social Psychology* 49(2): 300–315.
- Wang, M., L. Jones, dan T. Pringle. 2019. "Building resilience through music: A study on emotional regulation and coping strategies in adolescents." *Journal of Adolescent Mental Health* 17(1): 55–70.
- Wigram, T. 2004. *Improvisation: Methods and techniques for music therapy clinicians, educators and students*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.
- Yıldırım, H., Y. Bayar, dan Z. Demir. 2017. "Social cognitive theory and music: Enhancing students' self-efficacy and resilience through music education." *Journal of Music Education Research* 5(4): 289–309.
- Zupan, B., et al. 2022. "The psychological benefits of music education: A review." *International Journal of Music Education* 40(1): 5–20.
- Zupan, N., dan M. Gadpaille. 2020. "Self-efficacy in music therapy: A tool for emotional regulation in high-stress educational environments." *Journal of Music and Education* 12(4): 315–29.