



Peran Musik dalam Regulasi Emosi dan Perubahan Mood : Kajian Literatur

Aisyah Khamini^{1*}, Tri Setyo Andri Maulana²

Universitas Islam Negeri Madura

Email : aaisyahkhamini@gmail.com, trisetyoandrimaulana@gmail.com

Abstract. *Music is a phenomenon that not only serves as entertainment but also plays a role in stabilizing an individual's emotions and mood. This study aims to examine the role of music in helping manage emotions and its influence on mood through a literature review approach. The method of this research is literature review with content analysis of various previous studies which is relevant in the field of music psychology, significantly contribute to helping individuals for express emotions, reducing negative emotions such as stress and anxiety. In addition, musical characteristics such as melodic tempo and personal meaning have been shown to influence mood changes through psychological mechanisms such as memory associations, emotional contagion, and affective cognitive responses. These findings confirm that music has the potential as a supporting therapeutic in managing emotions and individual psychological well-being*

Keywords: *Music; Emotion; Mood; Emotion Regulation*

Abstrak. *Musik merupakan fenomena yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan saja tetapi juga berperan untuk menstabilkan emosi dan mood individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran musik dalam membantu pengolaan emosi serta pengaruhnya terhadap suasana hati melalui pendekatan kajian literatur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literatur review dengan analisis isi terhadap berbagai penelitian terdahulu yang relevan di bidang psikologi musik berkontribusi signifikan dalam membantu individu mengepresikan emosi, mereduksi emosi negatif seperti stres dan kecemasan. Selain itu, karakteristik musik seperti tempo melodi dan makna personal terbukti mempengaruhi perubahan mood melalui mekanisme psikologis berupa asosiasi memori, penularan emosi, dan respon kognitif afektif. Temuan ini menegaskan bahwa musik memiliki potensi sebagai media terapeutik pendukung dalam pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis individu.*

Kata kunci: *Musik; Emosi; Mood; Regulasi Emosi*

LATAR BELAKANG

Musik adalah sebuah fenomena yang bersifat universal dan tidak dapat bisa terlepas dari kehidupan manusia, bukan sekedar sarana hiburan musik juga bisa dijadikan alat untuk mengekspresikan diri seseorang dan mengelola emosinya. Musik sendiri memiliki suara dan alunan melodi yang indah yang sudah disusun secara rapi bahkan memiliki makna tersirat didalamnya. Sedangkan menurut pendapat dari Deven Ewen, musik dapat dijadikan sebagai alat mengungkapkan perasaan seseorang khususnya pada aspek emosional, jadi tidak dapat dipungkiri bahwa musik memiliki dampak seperti terbawa perasaan, contohnya mengingat peristiwa dimasa lalu, membuat dirinya menjadi bergairah, bahkan membuat perubahan mood yang dirasakan sebelumnya (Hidayatullah, 2002).

Musik dalam konteks psikologi merupakan suatu bisa dikatakan sebagai sebuah tindakan seseorang dan pengalaman dalam mendengarkan alunan musik, mencurahkan,

serta merasakan. Secara psikologi juga menegaskan musik memberikan pengaruh terhadap emosi seseorang dan proses kognitif. Dalam psikologi musik merupakan sebuah fenomena yang mampu memberikan pengaruh pada perasaan, pikiran dan perilaku individu, sehingga memiliki dasar neurobiologis yang kompleks karena melibatkan respons emosional pendengar (Rizky & Shaleha, 2019).

Regulasi emosi sendiri memiliki makna sebagai cara seseorang menyadari perasaan yang sedang ia rasakan saat ini untuk mengekspresikan perilaku tertentu dengan situasi yang sedang terjadi. Regulasi emosi juga dapat mengatur emosi yang dirasakan seperti (sedih, marah, dan cemas) contoh tersebut merupakan emosi yang negatif, sedangkan emosi yang positif berupa (kebahagiaan, ketenangan, dan kedamaian) hal tersebut akan dilakukan dengan cara menaikkan dan menurunkannya (Gina & Fitriani, n.d.). Perubahan mood (*mood swing*) adalah perubahan suasana hati yang dirasakan semua manusia dan hal tersebut normal, perubahan mood biasanya terjadi secara tiba-tiba terutama apabila dihadapi oleh perubahan kondisi dalam kehidupan yang membuat seseorang menjadi stress (Riani, n.d.).

Sebagian penelitian juga mengungkapkan bahwa musik tidak hanya bisa dipahami sebagai stimulus estetis, melainkan juga sebagai alat yang sangat berkaitan dengan mekanisme emosional dan kognitif seseorang. Dalam kajian sistematis dan review literatur, musik ditempatkan pada faktor yang dapat memfasilitasi proses regulasi emosi dengan melewati adanya sebuah interaksi antara persepsi dari pendengaran, memori, bahkan dari pengalaman seseorang individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Kajian literatur dipergunakan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis temuan penelitian yang terdahulu sudah ada serta relevan dengan topik peran musik dalam regulasi emosi dan perubahan mood. Metode ini memiliki tujuan agar mendapatkan pemahaman konseptual dan teoritis baik secara komprehensif tanpa melakukan pengumpulan data lapangan (Cahyono, 2019).

Data diperoleh melalui studi pustaka, yakni menjajaki terhadap penelitian terdahulu serta buku akademik yang relevan terkait topik yang diangkat. Studi pustaka dilakukan dengan menyeleksi penelitian terdahulu yang sesuai dengan judul, fokus kajian, ketersediaan teks yang lengkap. Sehingga teknik ini dipergunakan karena berfokus pada penelaahan konsep dan temuan ilmiah yang sebelumnya telah terpublikasi. Sedangkan analisis data yang digunakan yakni analisis isi *content analysis* terhadap literatur yang telah dikumpulkan. Analisis tersebut memiliki tujuan dalam mengidentifikasi tema, konsep utama, serta pola yang dibahas memiliki keterkaitan dengan peran musik dalam regulasi emosi dan perubahan mood. Hasil analisis tersebut kemudian akan disusun secara naratif untuk menggambarkan kecenderungan dan perspektif teoritis yang muncul dari berbagai sumber penelitian terdahulu (Ramayati et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Musik sebagai sarana regulasi emosi

Berlandaskan pada kajian dari penelitian terlebih dahulu, yang menjelaskan bahwa musik bisa dijadikan alat pada proses regulasi emosi seseorang. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Azahra, Nazir, dan Afriyenti yakni musik dapat memberikan manfaat bagi individu, terutama dikalangan generasi muda, dijadikan sebuah media untuk mengungkapkan, menenangkan, serta dalam pengelolaan emosi. Hal tersebut dapat membantu seorang individu dalam mencurahkan bentuk emosinya ketika sulit diungkapkan secara langsung dan memiliki peran dalam mereduksi emosi negatif contohnya seperti kecemasan atau bahkan stres (Azahra et al., 2025).

Selaras dengan temuan tersebut, penelitian milik Yasmin dan Hastuti juga memiliki temuan adanya hubungan pada kecenderungan musik tertentu condong lebih berhasil ketika musik dijadikan sebagai sarana regulasi emosi. Musik yang telah dipilih secara sadar dapat membantu memberikan kondisi emosional yang stabil (Yasmin & Hastuti, 2025).

Penelitian milik Samaliwu et, al juga menyeret beberapa temuan yaitu musik memiliki peran sebagai bahan relaksasi dan intervensi psikoedukatif sebagai bentuk pemberian bantuan dalam regulasi emosi seorang siswa. Terbukti bahwa musik relaksasi memiliki pengaruh pada siswa untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan serta mampu meningkatkan dalam mengontrol atau mengendalikan emosi negatif. Temuan ini juga membuktikan musik memiliki peran yang memunculkan stimulasi serta menciptakan kondisi emosional yang lebih tenang, khususnya dpada situasi yang memunculkan tekanan psikologis (Samaliwu et al., 2025).

Peran Musik Dalam Regulasi Emosi Dan Perubahan Mood

Pada proses regulasi emosi melalui musik juga memiliki dampak pada perubahan mood seseorang. Penelitian terdahulu milik Setiadi dan Yuliati mengemukakan musik memiliki peran pada perubahan suasana hati individu. Contoh seperti musik dengan nada tempo yang cukup cepat serta alunan melodi yang ceria akan membuat pendengarnya ikut merasakan suasana hati yang senang, lain halnya dengan musik yang di iringi tempo lambat akan membantu turunya ketegangan emosional dari individu (Setiadi, 2025). Hasil dari temuan tersebut juga diperkuat adanya penelitian milik Prawira dan Murti, yang berisi tentang musik juga bisa mengurangi emosi yang berlebihan pada mahasiswa serta mengoptimalkan suasana hati. Penelitian ini juga dipertegas bahwa musik yang dimanfaatkan sebagai regulasi emosi akan memiliki dampak pada perubahan mood seseorang ke arah yang lebih positif (Prawira et al., 2025).

Musik juga memberikan dampak terhadap mood seseorang dan hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu bahwa musik bisa digunakan sebagai regulasi mood. Terutama penelitian milik Atika Tewari membahas tentang musik bisa membantu mahasiswa dalam mood regulation yang diperoleh melalui penggunaan musik untuk meningkatkan mood, seperti dari mood negatif ke positif. Hasil penelitian ini juga memberikan bukti bahwa musik bukan hanya membantu proses regulasi emosi, melainkan secara langsung akan mengubah mood seseorang (Tewari, 2024).

Mekanisme Musik Dalam Regulasi Emosi Dan Perubahan Mood

Pengaruh musik terhadap regulasi emosi dan perubahan suasana hati dapat dipahami melalui berbagai mekanisme psikologis yang mendasarinya. Menurut Hariyanto, musik memiliki kemampuan untuk membangkitkan emosi melalui beberapa proses, antara lain penalaran emosi, asosiasi dengan memori tertentu, serta ekspektasi musikal. Melalui mekanisme-mekanisme tersebut, musik dapat memicu respon emosional spesifik yang selanjutnya berperan dalam proses regulasi emosi dan mempengaruhi kondisi mood pendengarannya (Hariyanto, n.d.). Selain itu, aktivitas mendengarkan musik melibatkan keterlibatan proses kognitif dan afektif yang berlangsung secara bersamaan. Musik yang memiliki makna personal bagi individu cenderung memunculkan respons emosional yang lebih intens, sehingga memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap perubahan suasana hati. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi dan perubahan mood melalui musik merupakan hasil dari interaksi dinamika antara karakteristik stimulus musikal dan pengalaman subjektif pendengarnya.

Pada konteks mekanisme psikologis pada musik, kajian penelitian terdahulu menegaskan bahwa musik memiliki peran untuk mengekspresikan dan memproses emosi karena keterkaitan dengan kemampuan komunikasi individu. Seperti penelitian milik Suvi Saarikallio, menunjukkan ekspresi serta persepsi emosi lebih luas, yang mendukung antara musik, regulasi emosi dan perubahan mood (Saarikallio et al., 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kajian literature diatas menunjukkan bahwa musik memiliki peran penting dalam membantu proses regulasi emosi dan perubahan mood individu. Musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan tetapi juga sebagai media psikologis yang mampu membantu individu untuk mengekspresikan, mengelola emosi yang dirasakan. Penggunaan musik yang tepat terbukti mereduksi emosi negatif seperti stress, kecemasan, dan dapat meningkatkan kondisi emosional yang lebih positif. Melalui mekanisme psikologi yang melibatkan persepsi memori, dan respon emosional, musik mampu membantu mengarahkan mood ke kondisi yang lebih stabil. Sehingga musik berpotensi dimanfaatkan dan digunakan sebagai strategi pendukung dalam pengelolaan emosi eraan psikologi dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Azahra, Y. P., Nasir, N., Afriyenti, L. U., Psikologi, P., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2025). Ekspresi Emosi Dan Regulasi Emosi Gen Z Di Jakarta Dalam Menggunakan Musik Sebagai Media Penyaluran Emosi. *Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 14(4).
- Cahyono, E. A. (2019). *Literatur Review ; Panduan Penulisan Dan Penyusunan*.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (n.d.). *Regulasi Emosi Untuk Remaja*.
- Hariyanto, G. C. (n.d.). *Tonika : Jurnal Penelitian dan Pengkajian Seni Proses Induksi*

- Emosi Oleh Musik (Kajian Literatur)*. 7(2), 116–127.
- Hidayatullah, R. (2002). *Pendidikan Musik*.
- Prawira, A. S., Astikasari, H., Murti, S., Kristen, U., & Wacana, S. (2025). *Pengaruh Mendengarkan Musik Pada Mood Mahasiswa Arga*. 9(5), 1–11.
- Ramayati, R., Azhar, Z., & Azman, N. (2023). *systematic Literature Review dan Meta-Analysis* (A. Lastiati (ed.); pertama).
- Riani, W. (n.d.). *Fakultas Psikologi UI*. <https://psikologi.ui.ac.id/2023/04/18/suasana-hati-mudah-berubah-gejala-mood-swing-atau-bipolar-ini-penjelasmnya/>
- Rizky, R., & Shaleha, A. (2019). *Do Re Mi : Psikologi , Musik , dan Budaya Do Re Mi : Psychology , Music , and Culture*. 27(1), 43–51. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37152>
- Saarikallio, S., Vuoskoski, J., & Luck, G. (2014). *Adolescents ' expression and perception of emotion in music reflects their broader abilities of emotional communication*. 1–16. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0021-8>
- Samaliwu, S. G., Inayah, N. N., & Qomaruzzaman, A. (2025). *Peran Musik Relaksasi sebagai Intervensi Psikoedukatif dalam Regulasi Emosi Siswa di Era Digital : Studi Literatur The Role of Relaxation Music as a Psychoeducational Intervention in Students ' Emotion Regulation in the Digital Era: A Literature Study*. 08(November), 241–247.
- Setiadi, N. A. (2025). *Dampak Musik Pada Perubahan Suasana Hati*. 6(4), 2151–2158.
- Tewari, A. (2024). *The Impact of Music on Mood Regulation*. 12(2), 1–5. <https://doi.org/10.25215/1202.390>
- Yasmin, N., & Hastuti, R. (2025). *Hubungan Preferensi Musik Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Di Universitas X*. *Psikollogi Bimbingan Konseling*, 17(1).