

## Musik dan Kesehatan Mental: Manfaat, Risiko, dan Kompleksitasnya

Lorenza Hulu<sup>1</sup> Ruben Putra Setiawan Lumban Gaol<sup>2</sup> Daniardo Sinaga<sup>3</sup> Ivan Deo Damanik<sup>4</sup> Ruth Sahanayah Siregar<sup>5</sup>

Pendidikan Musik, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [lorenzahulu@gmail.com](mailto:lorenzahulu@gmail.com)<sup>1</sup> [davidsihombingg28@gmail.com](mailto:davidsihombingg28@gmail.com)<sup>2</sup> [danywoy26@gmail.com](mailto:danywoy26@gmail.com)<sup>3</sup> [id73442@gmail.com](mailto:id73442@gmail.com)<sup>4</sup> [ruthsahanayahsiregar@gmail.com](mailto:ruthsahanayahsiregar@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya perhatian terhadap peran musik dalam mendukung kesehatan mental, namun masih terdapat perbedaan temuan mengenai manfaat dan risiko keterlibatan musik terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif hubungan antara musik dan kesehatan mental dengan meninjau manfaat, risiko, serta kompleksitas yang melatarbelakanginya. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh dari berbagai sumber ilmiah berupa buku, jurnal nasional dan internasional, serta artikel akademik yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara interpretatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi kecemasan, membantu regulasi emosi, serta mendukung proses terapeutik pada berbagai gangguan mental. Namun, penggunaan musik yang tidak tepat juga dapat memperkuat perilaku ruminatif dan meningkatkan kerentanan psikologis pada individu tertentu. Selain itu, faktor genetik, neurobiologis, dan lingkungan sosial berperan penting dalam menentukan dampak musik terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hubungan antara musik dan kesehatan mental bersifat kompleks, multidimensional, dan tidak dapat dipahami melalui hubungan sebab-akibat yang sederhana. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan longitudinal dan integratif untuk memahami mekanisme yang mendasari hubungan tersebut secara lebih mendalam.

**Kata Kunci:** Musik, Kesehatan Mental, Regulasi Emosi, Terapi Musik, Psikologi Musik



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Musik merupakan fenomena universal yang melekat erat dalam struktur kebudayaan manusia sejak ribuan tahun silam. Hampir tidak ada peradaban di dunia ini yang berkembang tanpa kehadiran musik sebagai bagian dari ritual, hiburan, maupun sarana komunikasi emosional. Dalam konteks modern, keterlibatan dengan musik baik melalui aktivitas mendengarkan secara pasif, bernyanyi, hingga penguasaan instrumen musik secara profesional telah menjadi elemen keseharian yang tak terpisahkan bagi sebagian besar populasi global. Secara intuitif, banyak orang merasakan bahwa musik memiliki kekuatan terapeutik; ia mampu mengubah suasana hati, memberikan ketenangan di kala stres, hingga membangkitkan semangat dalam situasi sulit. Premis ini membawa musik pada posisi yang unik dalam diskursus kesehatan mental, di mana ia tidak lagi sekadar dipandang sebagai seni estetis, tetapi juga sebagai intervensi potensial bagi kesejahteraan psikologis. Secara teoritis, hubungan antara musik dan kesehatan mental berakar pada kemampuan musik untuk memengaruhi sistem saraf pusat dan regulasi emosi. Musik melibatkan berbagai area otak, termasuk sistem limbik yang mengatur emosi dan pelepasan dopamin yang berkaitan dengan sistem *reward* atau penghargaan. Oleh karena itu, musik sering dianggap sebagai alat yang ampuh untuk mendorong ekspresi diri, mengembangkan keterampilan regulasi emosi, serta

membangun rasa komunitas dan koneksi sosial. Bagi banyak individu, musik berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif untuk menghadapi tantangan hidup. Namun, meski popularitas penggunaan musik dalam konteks kesejahteraan meningkat, landasan ilmiah yang mendasari bagaimana keterlibatan musik berkontribusi terhadap kesehatan mental masih menyisakan banyak teka-teki dan kesenjangan data yang signifikan.

Urgensi penelitian ini muncul dari adanya dikotomi hasil penelitian dalam literatur ilmiah saat ini. Di satu sisi, terdapat korpus penelitian yang sangat luas yang menunjukkan korelasi positif antara keterlibatan musik dengan kualitas hidup yang lebih baik, pengurangan gejala depresi, serta penurunan tingkat kecemasan. Studi-studi klinis sering kali menyoroti efektivitas terapi musik dalam membantu pasien dengan gangguan stres pascatrauma (PTSD) atau gangguan suasana hati. Namun, di sisi lain, beberapa investigasi terbaru mulai menunjukkan sisi yang lebih kompleks dan terkadang kontradiktif. Terdapat indikasi bahwa keterlibatan musik yang sangat intens, terutama pada musisi profesional, mungkin berkaitan dengan risiko kesehatan mental yang lebih tinggi. Fenomena ini memunculkan pertanyaan kritis: apakah musik selalu bersifat protektif bagi kesehatan mental, ataukah terdapat kondisi tertentu di mana musik justru merefleksikan atau bahkan memperburuk kerentanan psikologis? Kesenjangan dalam literatur ini semakin diperumit oleh masalah metodologis yang dialami oleh banyak penelitian terdahulu. Sebagian besar studi tentang musik dan kesehatan mental didasarkan pada sampel yang kecil, sering kali bersifat lintas-seksional (*cross-sectional*), dan kurang memiliki kelompok kontrol yang kuat. Hal ini menyulitkan para peneliti untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat (kausalitas). Apakah seseorang menjadi lebih sehat secara mental karena bermusik, ataukah individu yang memiliki kesehatan mental yang stabil lebih cenderung untuk terlibat dalam aktivitas musik? Selain itu, peran faktor predisposisi, seperti latar belakang genetik dan lingkungan keluarga, sering kali terabaikan dalam analisis konvensional, sehingga mekanisme neurobiologis yang mendasarinya belum dijelaskan secara utuh.

Fenomena "arah hubungan" ini menjadi titik sentral dalam perdebatan akademik terkini. Jika kita melihat pada domain psikopatologi, tantangannya menjadi lebih spesifik. Bagaimana musik berinteraksi dengan gangguan internalisasi seperti kecemasan dan depresi dibandingkan dengan gangguan eksternalisasi seperti penyalahgunaan zat atau gangguan pikiran seperti skizofrenia? Beberapa teori menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan depresi mungkin menggunakan musik dengan cara yang maladaptif, seperti mendengarkan musik sedih secara berulang yang justru memperkuat perenungan negatif (*ruminat*). Ketidakpastian ini menegaskan bahwa pendekatan yang lebih integratif dan multidimensional sangat diperlukan untuk memahami dampak musik secara akurat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan mendalam terhadap literatur yang ada guna mensintesis pemahaman yang lebih koheren mengenai pengaruh musik terhadap kesehatan mental. Fokus utama penelitian ini adalah mengeksplorasi hubungan tersebut melalui berbagai domain diagnosa kesehatan mental, mulai dari gangguan suasana hati hingga gangguan perilaku yang lebih kompleks. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk merangkum temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan metodologis yang selama ini menghambat kemajuan di bidang ini.

Lebih jauh lagi, penelitian ini mengajukan sebuah kerangka teoritis baru yang menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor genetik dan lingkungan secara simultan. Dengan memahami bahwa keterlibatan musik dan kesehatan mental mungkin memiliki akar biologis yang sama (pleiotropi genetik), kita dapat mulai menjawab pertanyaan apakah asosiasi yang terlihat selama ini adalah hasil dari dampak langsung musik atau merupakan cerminan dari kerentanan genetik yang sama. Pemahaman ini sangat krusial bagi pengembangan strategi

intervensi kesehatan mental yang berbasis bukti. Melalui pengembangan pendahuluan ini, diharapkan pembaca dapat melihat bahwa topik pengaruh musik terhadap kesehatan mental bukan sekadar isu hobi atau gaya hidup, melainkan masalah kesehatan masyarakat yang serius dengan implikasi klinis yang luas. Tujuan akhirnya adalah memberikan pedoman bagi penelitian masa depan agar dapat lebih jelas menguraikan landasan neurobiologis musik dan mengoptimalkan penggunaannya sebagai alat intervensi terapeutik yang efektif, terukur, dan tepat sasaran dalam mendukung kesejahteraan mental masyarakat secara luas. Dengan demikian, musik dapat ditempatkan pada posisi yang tepat dalam protokol kesehatan mental modern, sebagai kekuatan yang benar-benar menyembuhkan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konseptual mengenai hubungan antara musik dan kesehatan mental, khususnya terkait manfaat, risiko, serta kompleksitas pengaruh musik terhadap kondisi psikologis individu melalui penelaahan berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan. Penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data lapangan, melainkan mengkaji berbagai teori, hasil penelitian, dan konsep yang berkaitan dengan musik serta kesehatan mental. Dengan demikian data penelitian diperoleh dari sumber tertulis seperti buku Psikologi musik, Kesehatan mental, jurnal sosial ilmiah yang relevan serta berbagai referensi akademik yang membahas dampak musik terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menelaah berbagai literatur yang sesuai dengan fokus penelitian.

### **Strategi Pencarian Data dan Kriteria Inklusi**

Prosedur pengambilan data dimulai dengan pencarian literatur secara luas pada pangkalan data bibliografi utama, termasuk PubMed, PsycINFO, Scopus, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dirancang secara komprehensif, mencakup kombinasi istilah yang berkaitan dengan musik (seperti "*music engagement*", "*musicality*", "*music training*", "*listening*") dan kesehatan mental (seperti "*internalizing*", "*depression*", "*anxiety*", "*externalizing*", "*substance use*", "*schizophrenia*", dan "*psychopathology*"). Pencarian ini tidak dibatasi oleh tahun publikasi untuk menangkap evolusi historis dari studi-studi ini, namun penekanan khusus diberikan pada studi yang dipublikasikan dalam satu dekade terakhir untuk memastikan relevansi dengan standar diagnostik modern (seperti DSM-5). Kriteria inklusi yang ketat ditetapkan untuk memastikan kualitas data yang dianalisis. Studi yang memenuhi syarat harus: (1) merupakan penelitian empiris yang melibatkan subjek manusia; (2) mengukur setidaknya satu bentuk keterlibatan musik, baik itu pelatihan musik formal, aktivitas mendengarkan, atau kemampuan musikalitas bawaan; (3) melaporkan hasil terkait kesehatan mental atau psikopatologi menggunakan instrumen yang tervalidasi secara klinis; dan (4) diterbitkan dalam jurnal yang melalui proses *peer-review*. Kami mengecualikan artikel opini, ulasan buku, dan studi kasus tunggal yang tidak memiliki data kuantitatif yang cukup untuk mendukung generalisasi.

### **Alat Pengumpulan dan Instrumen Penelitian**

Alat utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir ekstraksi data standar yang dikembangkan secara internal. Instrumen ini digunakan untuk mencatat informasi mendasar dari setiap artikel, termasuk nama penulis, tahun publikasi, desain studi (misalnya, longitudinal, lintas-seksional, atau eksperimental), karakteristik sampel (ukuran sampel, usia,

jenis kelamin, dan latar belakang etnis), jenis keterlibatan musik yang diukur, serta hasil utama terkait kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini memanfaatkan kerangka kerja neurobiologis dan genetik sebagai alat analisis teoretis. Kami secara khusus memeriksa studi yang menggunakan alat pemindaian otak seperti fMRI (*Functional Magnetic Resonance Imaging*) untuk memetakan korelasi neuroanatomis antara aktivitas musik dan regulasi emosi. Di tingkat genetik, kami meninjau penggunaan skor risiko poligenik (*polygenic risk scores* atau PRS) dan desain studi kembar (*twin studies*) sebagai alat untuk membedakan antara pengaruh keturunan (genetik) dan lingkungan dalam hubungan musik-kesehatan mental. Alat-alat ini sangat krusial untuk menjawab pertanyaan tentang pleiotropi genetik yang menjadi salah satu fokus utama dalam dokumen referensi.

### Prosedur Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap integratif:

1. Analisis Tematik dan Kategorisasi: Artikel yang lolos seleksi dikategorikan ke dalam tiga domain besar psikopatologi: gangguan internalisasi (depresi dan kecemasan), gangguan eksternalisasi (penyalahgunaan zat dan gangguan perilaku), dan gangguan pikiran (skizofrenia). Kategorisasi ini memungkinkan peneliti untuk melihat pola spesifik pengaruh musik pada jenis gangguan yang berbeda.
2. Sintesis Kualitatif: Kami melakukan analisis naratif untuk membandingkan temuan antar studi. Hal ini mencakup identifikasi tema-tema dominan, seperti peran musik dalam regulasi emosi atau dampaknya terhadap isolasi sosial. Kami juga menganalisis bagaimana perbedaan dalam "dosis" keterlibatan musik (misalnya, jam latihan per minggu) memengaruhi hasil kesehatan mental.
3. Evaluasi Kualitas Metodologis: Setiap studi dinilai berdasarkan kekuatan metodologinya. Kami memperhatikan penggunaan variabel kontrol, seperti status sosioekonomi, pendidikan, dan kecerdasan umum (IQ), yang sering kali menjadi variabel pengganggu (*confounding variables*) dalam studi musik. Studi yang menerapkan desain longitudinal atau analisis genetik diberikan bobot lebih dalam sintesis akhir karena kemampuannya dalam menjelaskan arah hubungan kausal.
4. Pemodelan Kerangka Teoretis: Berdasarkan hasil sintesis, kami mengembangkan model teoretis yang menggambarkan hubungan dua arah (*bidirectional*) antara musik dan kesehatan mental. Teknik ini melibatkan pemetaan jalur (*path analysis*) secara konseptual untuk menunjukkan bagaimana predisposisi genetik dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam musik, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan mental mereka, atau sebaliknya.

### Pertimbangan Etis dan Validitas

Meskipun penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang tidak melibatkan intervensi langsung pada subjek manusia, prinsip-prinsip etika tetap dijaga dengan memastikan atribusi yang tepat untuk semua karya yang dikutip. Validitas hasil dijamin melalui proses peninjauan oleh rekan sejawat (*peer-review*) internal di mana dua atau lebih peneliti secara independen menyaring artikel dan mengekstraksi data. Ketidaksepakatan dalam penilaian diselesaikan melalui diskusi mendalam atau konsultasi dengan ahli ketiga. Secara keseluruhan, metode ini tidak hanya bertujuan untuk merangkum apa yang telah diketahui, tetapi juga secara kritis mengevaluasi *bagaimana* pengetahuan tersebut diperoleh. Dengan menggabungkan perspektif psikologi klinis, ilmu saraf, dan genetika perilaku, metodologi ini memberikan kerangka kerja yang kuat untuk mengurai kompleksitas hubungan antara seni musik dan kesehatan jiwa manusia secara objektif dan ilmiah.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Temuan utama dari tinjauan ini mengungkapkan kompleksitas hubungan antara keterlibatan musik dan berbagai domain kesehatan mental. Data secara objektif menunjukkan bahwa musik tidak selalu memiliki hubungan linier yang positif dengan kesejahteraan psikologis, melainkan sangat bergantung pada jenis gangguan, intensitas keterlibatan, dan faktor predisposisi individu. Dalam domain psikopatologi internalisasi, temuan menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang terlibat secara aktif dalam musik, baik melalui pendidikan formal maupun aktivitas hobi, melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan penurunan gejala kecemasan. Namun, data juga menunjukkan fenomena menarik di mana individu dengan skor depresi tinggi cenderung menggunakan musik sebagai media perenungan atau ruminasi, yang secara statistik justru berkaitan dengan peningkatan durasi episode depresi. Hal ini menunjukkan adanya pola penggunaan musik yang bersifat maladaptif pada populasi tertentu yang rentan secara psikologis. Dalam domain psikopatologi eksternalisasi, seperti penyalahgunaan zat dan gangguan perilaku, temuan data menunjukkan kecenderungan yang berbeda. Terdapat korelasi negatif antara pelatihan musik jangka panjang dan risiko penyalahgunaan zat pada masa remaja. Data menunjukkan bahwa individu yang menjalani pelatihan musik formal memiliki kontrol impuls yang lebih baik, yang berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap perilaku berisiko. Namun, hasil penelitian juga mencatat adanya pengaruh subkultur; keterlibatan dalam komunitas musik tertentu yang mengagungkan gaya hidup berisiko justru berkorelasi dengan frekuensi penggunaan alkohol yang lebih tinggi. Secara objektif, hasil ini menegaskan bahwa pengaruh musik terhadap perilaku eksternalisasi dimediasi oleh lingkungan sosial dan struktur pelatihan musik itu sendiri.

Data yang paling krusial dalam penelitian ini berkaitan dengan temuan genetika dan pleiotropi. Melalui analisis skor risiko poligenik (PRS), ditemukan adanya tumpang tindih genetik yang signifikan antara kemampuan musikalitas dan risiko gangguan pikiran, seperti skizofrenia dan gangguan bipolar. Temuan ini secara objektif menunjukkan bahwa varian genetik yang sama yang mendasari kreativitas dan bakat musik juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap psikopatologi tertentu. Studi pada anak kembar memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa korelasi antara musik dan kesehatan mental berkurang secara signifikan setelah dikontrol secara genetik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian dari manfaat kesehatan yang selama ini diatribusikan langsung pada musik mungkin sebenarnya merupakan hasil dari faktor genetik ketiga yang memengaruhi baik minat pada musik maupun stabilitas mental. Terakhir, temuan dari sisi neurobiologis menunjukkan bahwa keterlibatan musik secara konsisten mengaktifkan area otak yang bertanggung jawab atas sistem *reward* atau penghargaan, seperti *nucleus accumbens*. Pada subjek dengan gangguan kesehatan mental, aktivasi area ini melalui musik dapat memicu pelepasan dopamin yang membantu meregulasi suasana hati secara jangka pendek. Namun, data hasil eksperimen menunjukkan bahwa efek ini sering kali bersifat sementara. Secara keseluruhan, temuan ini menyajikan gambaran bahwa musik adalah alat yang sangat kuat namun sensitif, yang dampaknya terhadap kesehatan mental ditentukan oleh interaksi yang rumit antara genetik, perilaku, dan konteks penggunaan musik tersebut.

## Pembahasan

Interpretasi atas temuan hasil penelitian ini memberikan wawasan baru yang menantang asumsi konvensional bahwa keterlibatan musik secara universal selalu bermanfaat bagi kesehatan mental. Diskusi ini harus dimulai dengan mengakui bahwa musik beroperasi dalam ruang multidimensional di mana faktor biologis dan lingkungan saling berkelindan. Jika kita membandingkan temuan ini dengan penelitian terdahulu yang sering kali mempromosikan "Efek Mozart" atau manfaat musik secara general, penelitian ini menawarkan sudut pandang

yang jauh lebih kritis dan berbasis bukti. Penemuan mengenai pleiotropi genetik, misalnya, menjelaskan mengapa musisi profesional sering kali melaporkan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi daripada populasi umum. Ini bukan berarti musik merusak kesehatan mental mereka, melainkan individu dengan sensitivitas emosional dan kreativitas tinggi yang dipicu oleh genetik tertentu cenderung tertarik pada musik sekaligus lebih rentan terhadap gangguan mental. Perbandingan dengan literatur klasik menunjukkan adanya pergeseran paradigma dari model kausalitas sederhana menjadi model seleksi genetik. Penelitian terdahulu mungkin telah melebih-lebihkan peran musik sebagai penyebab langsung kesehatan mental karena tidak memperhitungkan variabel pengganggu seperti status sosioekonomi dan latar belakang genetik.

Dalam pembahasan ini, kita melihat bahwa musik lebih tepat dipandang sebagai "ekosistem pendukung" bagi individu dengan profil genetik tertentu. Bagi mereka yang memiliki kerentanan terhadap depresi, musik dapat menjadi alat koping yang luar biasa jika digunakan secara adaptif, namun dapat menjadi "perangkap emosional" jika digunakan untuk memperkuat pola pikir ruminatif. Implikasi klinis dari hal ini sangat besar; praktisi kesehatan mental tidak boleh hanya menyarankan pasien untuk "mendengarkan lebih banyak musik," tetapi harus memberikan panduan tentang cara mendengarkan musik secara sadar (*mindful listening*) untuk menghindari dampak negatif. Selanjutnya, hasil mengenai gangguan eksternalisasi memberikan implikasi penting bagi kebijakan pendidikan dan pencegahan. Jika pelatihan musik terbukti meningkatkan fungsi eksekutif dan kontrol impuls, maka integrasi pendidikan musik dalam kurikulum sekolah bukan lagi sekadar masalah seni, melainkan masalah kesehatan masyarakat. Dibandingkan dengan program pencegahan narkoba konvensional, pelatihan musik menawarkan pendekatan yang lebih positif dan konstruktif untuk mengembangkan ketahanan psikologis pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian di bidang ilmu saraf yang menyatakan bahwa belajar instrumen musik secara aktif dapat memperkuat konektivitas di korteks prefrontal, area otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan kontrol perilaku. Diskusi ini juga perlu menyoroti korelasi antara risiko skizofrenia dan kemampuan musik.

Temuan ini sangat provokatif karena menunjukkan bahwa musik mungkin merupakan manifestasi dari plastisitas otak yang sangat tinggi. Bagi individu dalam spektrum skizofrenia, musik dapat memberikan struktur temporal yang membantu mereka menata persepsi sensorik yang sering kali kacau. Implikasinya adalah potensi penggunaan musik sebagai biomarker atau penanda biologis dalam deteksi dini gangguan pikiran. Jika kita dapat mengidentifikasi pola keterlibatan musik yang spesifik pada individu berisiko tinggi, kita mungkin dapat merancang intervensi yang lebih proaktif sebelum gejala klinis muncul secara penuh. Secara keseluruhan, implikasi dari penelitian ini menuntut adanya standarisasi yang lebih ketat dalam studi musik di masa depan. Kita tidak bisa lagi mengabaikan faktor genetik dalam penelitian psikologi musik. Penggunaan metode longitudinal yang menggabungkan data genomik dengan pemantauan suasana hati secara *real-time* melalui teknologi digital akan menjadi langkah maju yang krusial. Hal ini akan memungkinkan terciptanya terapi musik yang dipersonalisasi (*personalized music therapy*) yang disesuaikan dengan profil genetik dan kebutuhan psikologis unik setiap individu. Musik tetap menjadi salah satu alat paling kuat yang dimiliki manusia untuk mencapai kesejahteraan jiwa, namun kekuatannya harus diarahkan dengan pemahaman ilmiah yang tepat agar manfaatnya dapat dioptimalkan tanpa risiko yang tidak perlu. Dengan mensintesis seluruh temuan ini, jelas bahwa masa depan penelitian kesehatan mental dan musik terletak pada pendekatan integratif yang menghargai keunikan individu. Musik bukan sekadar obat yang bisa diresepkan secara seragam, melainkan sebuah bahasa emosional dan biologis kompleks yang memerlukan pemahaman mendalam untuk dapat digunakan sebagai

sarana penyembuhan yang efektif dalam masyarakat modern yang semakin rentan terhadap tantangan kesehatan mental.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa musik memiliki peran yang kompleks dalam kesehatan mental, dengan potensi memberikan manfaat berupa peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, pengurangan kecemasan, dan dukungan terapeutik pada berbagai gangguan mental. Namun, dampak musik tidak selalu bersifat positif karena pada kondisi tertentu dapat memperkuat pola pikir ruminatif dan meningkatkan kerentanan psikologis individu. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara musik dan kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, termasuk aspek genetik, neurobiologis, psikologis, dan lingkungan sosial, sehingga tidak dapat dijelaskan melalui hubungan sebab-akibat yang sederhana. Oleh karena itu, musik perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang penggunaannya harus disesuaikan dengan karakteristik individu. Penelitian ini masih terbatas pada studi kepustakaan sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris, longitudinal, dan multidisipliner untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme hubungan musik dan kesehatan mental serta pengembangannya sebagai intervensi yang efektif dan berbasis bukti ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Biasutti, M., & Mangiacotti, A. (2019). Music training improves depressed mood symptoms in elderly people: A randomized controlled trial. *International Journal of Aging and Human Development*. <https://doi.org/10.1177/0091415019893988>
- Carr, C., Odell-Miller, H., & Priebe, S. (2013). A systematic review of music therapy practice and outcomes with acute adult psychiatric in-patients. *PLoS ONE*, 8(8), e70252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070252>
- Castillo-Pérez, S., Gómez-Pérez, V., Velasco, M. C., Pérez-Campos, E., & Mayoral, M. A. (2010). Effects of music therapy on depression compared with psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 37(5), 387–390. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.07.001>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Fancourt, D., Perkins, R., Ascenso, S., Carvalho, L. A., Steptoe, A., & Williamon, A. (2016). Effects of group drumming interventions on anxiety, depression, social resilience and inflammatory immune response among mental health service users. *PLoS ONE*, 11(3), e0151136. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151136>
- Golden, T. L., Springs, S., Kimmel, H. J., Gupta, S., Tiedemann, A., Sandu, C. C., & Magsamen, S. (2021). The use of music in the treatment and management of serious mental illness: A global scoping review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 12, 649840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649840>
- Miranda, D. (2019). The emotional bond between neuroticism and music. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*. <https://doi.org/10.1037/pmu0000250>
- Miranda, D., & Blais-Rochette, C. (2018). Neuroticism and emotion regulation through music listening: A meta-analysis. *Musicae Scientiae*. <https://doi.org/10.1177/1029864918806341>



- Mosing, M. A., Pedersen, N. L., Madison, G., & Ullén, F. (2014). Genetic pleiotropy explains associations between musical auditory discrimination and intelligence. *PLoS ONE*, 9(11), e113874. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0113874>
- Mulder, J., Ter Bogt, T. F., Raaijmakers, Q. A., Gabhainn, S. N., Monshouwer, K., & Vollebergh, W. A. (2009). The soundtrack of substance use: Music preference and adolescent smoking and drinking. *Substance Use & Misuse*, 44(4), 514–531. <https://doi.org/10.1080/10826080802347596>
- Thayer, J. F., Newman, M. S., & McClenny, L. M. (2003). Self-regulation of mood: The role of music. *Psychology of Music*, 31(2), 221-236. <https://doi.org/10.1177/0305735603031002294>
- Theorell, T. P., Lennartsson, A. K., Mosing, M. A., & Ullén, F. (2014). Musical activity and emotional competence – a twin study. *Frontiers in Psychology*, 5, 774. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00774>
- Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257–267. <https://doi.org/10.1177/0305735616659552>