



Proses Induksi Emosi Oleh Musik (Kajian Literatur)

Gabriella Charis Hariyanto

10.37368/tonika.v%vi%i.802

Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

gabriellacharishariyanto@gmail.com

Abstrak

Musik merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Keberadaan musik bukan hanya ada pada aktivitas sehari-hari namun merupakan hasil pemikiran manusia. Musik memiliki berbagai fungsi. Manusia dapat merasakan fungsi musik karena berkaitan dengan emosi manusia. Berbagai penelitian membuktikan bahwa musik dapat menginduksi emosi. Proses induksi emosi oleh musik hingga kini masih diteliti melalui berbagai bidang seperti musikologi, psikologi, dan neurosains. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana emosi diinduksi oleh musik melalui mekanisme psikologis. Mekanisme psikologis yang terlibat dalam induksi musik terhadap emosi terdiri dari (1) refleksi batang otak, (2) pengkondisian evaluatif, (3), penularan emosional, (4) perumpamaan visual, (5) ingatan episodik, dan (6) ekspektasi musikal. Induksi emosi oleh musik juga memicu aktivitas dalam otak khususnya amigdala. Amigdala merupakan bagian dari sistem limbik yang mengatur emosi manusia. Proses induksi emosi oleh musik secara biologis dan psikologis saling berkaitan. Perlu penelitian lebih lanjut untuk menjelaskan proses dan organ spesifik yang bekerja agar dapat mengetahui proses induksi emosi oleh musik secara mendalam.

Kata Kunci: induksi emosi, musik

Abstract

Music is an inseparable part of human life. The existence of music is not only in daily activities but is the result of human thought. Music has a variety of functions. Humans can feel the function of music because it is related to human emotions. Various studies prove that music can induce emotions. The process of induction of emotions by music is still being researched through various fields such as musicology, psychology and neuroscience. This article aims to explain how emotions are induced by music through psychological mechanisms. The psychological mechanisms involved in musical induction of emotions consist of (1) brainstem reflexes, (2) evaluative conditioning, (3), emotional contagion, (4) visual imagery, (5) episodic memories, and (6) musical expectancy. Induction of emotions by music also triggers activity in the brain, especially the amygdala. The amygdala is part of the limbic system that regulates human emotions. The process of induction of emotions by music is biologically and psychologically interrelated. Further research is needed to explain the specific processes and organs that work in order to understand the process of induction of emotions by music in depth.

Keywords: emotion induction, music

How to Cite: Gabriella Charis Hariyanto. (2024). Proses Induksi Emosi Oleh Musik (Kajian Literatur). *Tonika: Jurnal Penelitian dan Pengkajian Seni*, 7(2), 116-127.

ISSN 2685-1253 (Online)

ISSN 2579-7565 (Print)

Pendahuluan

Musik merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Kedekatan musik dan manusia bukan hanya dilihat dari praktis sehari-hari namun karena musik merupakan seni, yang mana menurut Dilthey adalah hasil konstruksi pemikiran manusia. Bunyi sebagai unsur dasar dari musik diwujudkan dalam bentuk gelombang yang selalu mengelilingi manusia. Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa manusia dapat merespon bunyi sejak dalam kandungan yakni trimester terakhir, dibuktikan dengan adanya aktivasi di korteks pendengaran primer yang direkam menggunakan fMRI di belahan otak kiri janin pada usia kehamilan 33 minggu (Hodges, 2019). Oleh karena itu meski aktivitas mendengar musik sehari-hari seringkali terfragmentasi namun dapat dikatakan musik selalu ada hampir di setiap aktivitas manusia.

Musik sendiri telah memberi berbagai manfaat pada manusia. Fungsi hiburan, sosial, dan pendidikan merupakan fungsi musik yang paling umum dirasakan oleh masyarakat. Penggunaan musik dalam upacara adat atau ritus tertentu misalnya, selain berfungsi sebagai pengiring juga dapat menumbuhkan *sense of belonging* seseorang dalam sebuah kelompok masyarakat atau komunitas. Pada konteks pendidikan, penggunaan lagu-lagu nasional seringkali digunakan untuk membentuk patriotisme dan cinta tanah air. Fungsi musik sebagai hiburan dapat dilihat dari banyaknya lagu-lagu yang diproduksi dan dikonsumsi oleh masyarakat. Dalam berbagai penelitian, musik dengan genre tertentu terbukti dapat menurunkan tingkat stress dan kecemasan. Penelitian oleh Kurniawati, dkk. (2023) membuktikan bahwa musik instrumental piano dengan suara gemericik air dan kicauan burung dapat menurunkan kecemasan khususnya pada pasien pasca stroke. Selain itu, penelitian oleh Cahyani dkk. (2024) juga membuktikan bahwa musik dengan suara alam dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa akhir.

Fungsi musik yang dapat dirasakan oleh manusia sangat berkaitan dengan hubungan musik dan emosi. Emosi berbeda dengan perasaan setidaknya pada ranah respon. Respon emosi seringkali spontan dan mengarah keluar sehingga dapat diamati sedangkan respon perasaan lebih mengarah ke dalam sehingga sulit diamati dan seringkali bersifat pribadi (Djohan, 2020). Selain itu, Damasio (1995) menjelaskan bahwa emosi merupakan kumpulan perubahan keadaan tubuh dan otak yang membutuhkan proses evaluatif mental sehingga menghasilkan perubahan fisiologis seperti postur tubuh dan ekspresi wajah sedangkan perasaan merupakan pengalaman menyelaraskan dua hal dalam persepsi atau ingatan. Salah satu contoh perbedaan emosi dan perasaan adalah ketika seseorang mendengar kata-kata

yang kurang menyenangkan, kata-kata tersebut akan diproses di dalam otak kemudian menghasilkan respon fisiologis yang dapat berupa detak jantung yang semakin cepat, napas terengah, perubahan ekspresi wajah. Setelah peristiwa itu terjadi seseorang mungkin akan menyejajarkan pengalaman tersebut dengan peristiwa di masa lalu sehingga menghasilkan perasaan sedih, kecewa, atau marah.

Otak sebagai organ pengolah informasi memiliki peran penting dalam pembentukan emosi. Hubungan musik dan emosi dapat dijelaskan salah satunya melalui bagaimana musik diproses di dalam otak sehingga menghasilkan respon berupa munculnya emosi. Cara kerja otak dalam mengolah stimulus dan bagaimana saraf bekerja dapat dikaji melalui neurosains. Neurosains kognitif membahas tentang hubungan proses mental dengan struktur otak dan memetakan modul kognitif ke wilayah otak tertentu (Pulvermüller, 2014). Artikel ini membahas berbagai penjelasan tentang bagaimana musik menginduksi emosi manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kajian literatur. Kajian literatur merupakan ringkasan artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang menjelaskan informasi atau teori baik masa lalu maupun masa kini sesuai dengan topik penelitian (Creswell, 1998). Penulis mengumpulkan data melalui studi jurnal, buku, atau dokumen yang mendukung topik penelitian. Metode analisis yang digunakan adalah metode analisis deskriptif yakni mendeskripsikan fakta dan memberikan pemahamannya.

Struktur Otak Manusia

Seluruh informasi yang diterima manusia akan diproses dalam organ utama yakni otak. Otak manusia merupakan sumber dari pemikiran, perasaan, keinginan, dan tempat menyimpan memori manusia. Secara anatomis, otak terbagi menjadi tiga bagian utama yakni otak besar (*cerebrum*), otak kecil (*cerebellum*), dan batang otak (*brainstem*). Otak besar yang merupakan pusat aktivitas mental seperti memori, kepandaian, kesadaran dan pertimbangan terdiri dari dua belahan yakni otak kiri dan otak kanan. Otak kiri digunakan untuk bekerja dalam logika-rasio, bahasa, dan matematik sedangkan otak kanan bekerja dengan kreativitas, seni, desain, dan musik Kedua belahan otak ini terhubung oleh suatu struktur bernama *corpus callosum*. Otak besar terbagi ke dalam beberapa bagian (*lobus*) yakni lobus frontal yang berfungsi dalam kegiatan berpikir, perencanaan, dan pembuatan konsep, lobus temporal yang berfungsi pada persepsi dan bunyi, lobus parietal yang bertanggungjawab pada pengaturan memori, dan lobus occipital yang mengatur fungsi penglihatan. Otak kecil terletak di bagian belakang kepala dan bertanggung jawab atas proses koordinasi dan keseimbangan sedangkan batang otak berfungsi mengatur pernapasan, denyut jantung, suhu tubuh, proses pencernaan, dan

sebagainya. Selain tiga bagian otak, organ ini masih dapat diidentifikasi menjadi otak bagian depan, otak bagian tengah, dan otak bagian belakang.

- Otak bagian depan

Otak bagian depan disebut juga dengan *forebrain*. Otak ini terdiri dari dua belahan yakni belahan kiri dan kanan. Struktur otak depan yang terpenting adalah sistem limbik, talamus, ganglia basalis, hipotalamus, dan korteks serebrum.

1. Sistem limbik merupakan sebuah struktur yang berada di bawah korteks serebrum dan merupakan bagian penting dalam ingatan dan mengatur emosi. Dua struktur utama dalam sistem limbik ialah amigdala dan hipokampus (Wade & Travis dalam Supradewi, 2010). Amigdala bertanggung jawab atas pengevaluasian informasi sensorik dan memainkan peranan dalam ingatan yang bersifat emosional. Amigdala juga berfungsi untuk pengaturan kontrol rasa takut manusia (Nendra dkk, 2022). Amigdala memiliki kemampuan untuk menjadi pemicu aktivitas sistem arousal yang merupakan elemen kunci dalam menciptakan emosi (Hanafi, 2016). Beberapa penelitian menggunakan studi neurosains menunjukkan bahwa amigdala berperan dalam respon emosi terhadap musik (Koelsch, 2010). Hipokampus memungkinkan individu untuk membentuk ingatan spasial, ingatan baru terkait fakta dan kejadian. Hipokampus adalah struktur penting dalam pembentukan memori dan pengendalian emosi (Wulandari, 2019). Hipokampus pada perempuan memiliki ukuran lebih besar dibanding dengan hipokampus pada laki-laki (Darsini, 2019).
2. Talamus merupakan pusat input informasi untuk korteks serebrum. Talamus akan mengarahkan pesan-pesan yang masuk ke otak ke area yang lebih tinggi
3. Ganglia basalis terdapat di korteks serebrum. Struktur ini memiliki banyak bagian yang saling bertukar informasi dengan korteks serebrum. Hubungan tersebut paling banyak ditemukan pada bagian frontal korteks serebrum, sebuah bagian yang bertanggungjawab atas perencanaan perilaku, aspek ekspresi dan emosional
4. Hipotalamus dan kelenjar hipofisis bertanggungjawab atas dorongan kelangsungan hidup misalnya lapar, haus, emosi, seks, dan reproduksi. Hipotalamus juga memiliki fungsi untuk mengatur suhu tubuh, dan mengontrol tugas yang kompleks dari sistem saraf. Kelenjar hipofisis sering disebut *master gland* karena hormon yang berasal dari kelenjar ini akan memengaruhi berbagai kelenjar endokrin lainnya
5. Korteks serebral merupakan lapisan tipis yang menyelimuti serebrum. Korteks memiliki sejumlah celah dan kerutan sehingga dapat menampung miliaran saraf .

- Otak bagian tengah

Otak bagian tengah terletak antara otak belakang dan otak depan. Bagian ini memiliki banyak sistem serat saraf naik dan turun untuk berhubungan dengan bagian otak yang lebih rendah dan

lebih tinggi. Dua sistem utama dalam otak tengah yakni formasi retikularis dan batang otak. Formasi retikularis merupakan kumpulan neuron yang terlibat dalam perilaku seperti tidur, berjalan, memperhatikan suara yang datang tiba-tiba. Batang otak meliputi bagian otak belakang (tidak termasuk serebelum) dan otak tengah. Batang otak berhubungan dengan sumsum tulang belakang. Kumpulan sel-sel di dalam batang otak menentukan kewaspadaan dan mengatur fungsi bertahan hidup mendasar seperti bernapas, detak jantung, dan tekanan darah (King dalam Supradewi, 2010).

- Otak bagian belakang terdiri dari medula, pons, dan serebelum. Medula berfungsi untuk mengatur beragam reflek penting, seperti bernapas, laju denyut jantung, pengeluaran saliva, batuk dan bersin. Medula juga memungkinkan seseorang mempertahankan postur tegak. Pons terlibat dalam mengendalikan kegiatan seperti tidur, terjaga, dan bermimpi. Serebelum atau sering disebut otak kecil merupakan struktur pada otak bagian belakang otak. Serebelum berfungsi dalam menjaga keseimbangan dan mengatur otot agar dapat bergerak lancar dan tepat.

Proses Mendengar

Proses mendengar dimulai dari bunyi yang diterima oleh telinga. Dalam menerima sinyal bunyi telinga kiri dan kanan memiliki kepekaan terhadap stimulus yang berbeda. Baddley (dikutip dalam Saguni, 2006) menjelaskan bahwa telinga kiri bersifat dominan terhadap stimulus seperti akor, *pitch*, dan nada yang kemudian diproses oleh belahan otak kanan sedangkan telinga kanan lebih peka pada stimulus seperti kata-kata, angka, dan konsonan yang kemudian diproses oleh belahan otak kiri. Stimulus yang diterima oleh telinga akan dipersepsikan. Persepsi musik dimulai ketika informasi akustik diuraikan. Informasi akustik dasar seperti intensitas suara diekstraksi di inti koklea, lemniskus lateral, dan kompleks olivari superior (Hodges, 2019).

Pemrosesan sinyal pendengaran dimulai dari stimulus yang diterima oleh telinga luar bergerak menuju ke telinga tengah kemudian mencapai koklea telinga bagian dalam. Janzen & Thaut (dikutip dari Hodges, 2019) menjelaskan lebih rinci tentang proses jalannya sinyal pendengaran yakni melalui jalur *ascending* dimulai dari telinga luar, menuju ke telinga tengah, melewati nukleus koklea, menuju ke superior olivary complex, melewati inferior colliculus, kemudian bergerak menuju medial geniculate, lalu masuk ke korteks pendengaran, sampai ke korteks temporal superior. Dalam jalur pemrosesan ini superior olivary complex memiliki peran penting sebagai tempat penyatuan informasi yang diterima dari koklea sisi kiri dan kanan.

Induksi Emosi Oleh Musik

Djohan (2020) menuliskan adanya enam model emosi. Pertama, ketika seseorang menerima stimulus kemudian timbul emosi yang relevan. Emosi tersebut yang kemudian memunculkan adanya respon tubuh seperti gemetar, jantung, berdebar, dan sebagainya. Model kedua yakni pandangan bahwa emosi timbul dari perubahan perasaan yang menjalar ke seluruh tubuh sehingga muncul reaksi fisiologis. Model ketiga yakni ketiga tubuh bagian dalam (*viscera*) tidak secara langsung merasakan rangsangan dari luar melainkan melewati sebuah proses dimana saraf sensori bekerja melalui sebuah struktur dalam otak yang diasosiasikan dengan refleks dan fungsi otonomik. Model keempat yakni ketika emosi sangat tergantung pada interpretasi dan kinerja kognitif atas objek dan situasi. Emosi yang dirasakan tergantung cara seseorang memaknai suatu peristiwa sehingga emosi bersifat individualistik. Dalam model ini, diasumsikan bahwa respon emosi yang muncul telah melalui proses kognisi. Model kelima yakni emosi dipandang sebagai akibat dari suatu sinyal kesadaran yang memberi tanda kepada seseorang untuk memperkirakan arti dan signifikansi suatu kejadian pada saat itu juga. Model keenam, adalah model terintegrasi yang melibatkan otak lambat dan otak cepat namun belum diketahui apakah model ini tepat digunakan untuk mengkaji emosi musikal yang responnya cenderung cepat.

Fridja (dalam Hodges & Sebald, 2011) menyatakan beberapa hukum emosi yang mencakup delapan poin. Pertama, *The Law of Situational Meaning* dimana emosi muncul sebagai respon untuk mengartikan sebuah situasi yang diberikan misalnya musik pada prosesi pemakaman akan mengekspresikan kesedihan atau musik pada acara perayaan akan mengekspresikan kebahagiaan. Kedua, *The Law of Concern* dimana emosi hadir dalam respon untuk peristiwa penting yang menjadi bagian dari tujuan individu. Misalnya musik dalam pemakaman seseorang yang dikenal akan memberikan dampak emosional yang lebih kuat dibanding dengan musik dalam pemakaman orang asing. Ketiga, *The Law of Apparent Reality* yakni emosi ditimbulkan oleh peristiwa yang dinilai sebagai nyata misalnya mendengarkan musik secara langsung pada acara konser akan memberikan pengalaman lebih kuat dibanding mendengar melalui *platform* musik. Keempat, *The Law of Change* yakni emosi ditimbulkan dari perubahan baik bertahap atau tiba-tiba. Kelima, *The Law of Habituation* yakni emosi berubah seiring adanya pembiasaan. Poin selanjutnya adalah *The Law of Comparative Feelings* yakni interaksi emosi tergantung pada hubungan antara waktu dan peristiwa. Kemudian terdapat poin *The Law of Conservation of Emotional Momentum* dimana peristiwa emosional mempertahankan kekuatannya untuk menimbulkan emosi

kecuali peristiwa tersebut menjadi pembiasaan. Pembiasaan akan memudahkan emosi. Terakhir, *The Law of Closure* yakni emosi cenderung tertutup terhadap penilaian orang lain.

Emosi memiliki kuantitas dan kualitas. Aspek kuantitas merujuk pada intensitas dari sebuah emosi yang bervariasi mulai dari tidak ada intensitas sama sekali sampai pada intensitas tinggi. Aspek kualitas, dalam artian luas merujuk pada valensi (negatif/positif) emosi dan dalam artian yang sempit merujuk pada emosi yang spesifik seperti kemarahan, ketakutan, sedih, dan bahagia. Aspek kualitas dan kuantitas dalam emosi memunculkan beberapa pertanyaan terkait dengan proses. Marr (1982, dalam De Houwer & Hemans, 2010) membedakan proses menjadi tiga level analisis yakni (1) level fungsional yakni proses yang mendeskripsikan relasi antara input dan output, dan menjelaskan kondisi seperti apa yang memicu proses berjalan, (2) level algoritmik, yakni sebuah proses yang mendeskripsikan mekanisme yang menerjemahkan input menjadi output, dan menetapkan format dari representasi atau kode dimana mekanisme berjalan, (3) level implementasi yakni realisasi fisik dari proses yang telah ditetapkan dalam otak, level ini berkaitan dengan struktur neurologis, sirkuit, atau jaringan. Pada level fungsional, muncul pertanyaan tentang stimulus apa yang memancing emosi dan apa yang tidak dan kondisi seperti apa yang memicu emosi. Terkait intensitas, muncul pertanyaan tentang stimulus seperti apa yang menyebabkan emosi yang kuat atau emosi yang lemah. Terkait diferensiasi, muncul pertanyaan tentang stimulus seperti apa yang memancing emosi positif atau emosi negatif. Pada level algoritmik, muncul pertanyaan yakni apa mekanisme dan representasi yang menentukan munculnya emosi. Terkait intensitas, muncul pertanyaan apa mekanisme dan representasi yang menentukan intensitas emosi. Terkait diferensiasi muncul pertanyaan apa mekanisme dan representasi yang menentukan kualitas dari emosi. Pada level implementasi, muncul pertanyaan tentang dasar neurologis yang memunculkan emosi. Terkait dengan intensitas, muncul pertanyaan tentang dasar neurobiologis dari intensitas emosi. Terkait dengan diferensiasi, muncul pertanyaan terkait dasar neurobiologis dari diferensiasi emosi.

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, terdapat beberapa teori yang muncul yakni teori James (1890), teori Schachter (1964), *appraisal theories*, *network theories*, *affect program theory*, teori aksi konseptual dari Barret, kognitivisme filosofis, dan teori perseptual filosofis.

Dalam penelitian tentang penyebab emosi para teoritis membuktikan bahwa terdapat beberapa proses yang terlibat dalam munculnya emosi. Namun pemikiran para teoritis ini

memiliki perbedaan dalam tiga hal yakni (1) kondisi, (2) format representasi, dan (3) objek atau input. Perbedaan pertama yakni tentang kondisi dimana proses munculnya emosi dapat berjalan. Beberapa teorisi berasumsi bahwa proses yang terlibat dalam munculnya emosi merupakan proses non otomatis yakni disadari atau terkontrol namun teorisi lainnya menyimpulkan bahwa proses tersebut merupakan proses otomatis yakni tanpa disadari dan tidak terkontrol. Perbedaan juga muncul pada format representasi. Beberapa teorisi berpendapat bahwa emosi muncul melalui mekanisme yang bekerja dalam representasi proporsional seperti verbal atau abstrak, namun peneliti lainnya berpandangan bahwa emosi juga dapat muncul melalui mekanisme yang bekerja dalam representasi perseptual seperti gambar atau hal lain yang memiliki fitur sensorik. Perbedaan ketiga terkait dengan objek atau input. Sebagian besar teorisi berpendapat bahwa input dalam proses munculnya emosi adalah stimulus. Namun dalam teori James (1890) dan Schachter (1964) input dari proses tersebut merupakan respon fisik seseorang terhadap stimulus.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi emosi. Menurut Sloboda & O'Neil (2001, dalam Juslin dan Västfjäll, 2008) orang-orang seringkali menggunakan musik untuk melepaskan emosi, untuk menyesuaikan dengan keadaan saat ini, untuk menikmati atau menyenangkan diri sendiri, dan untuk melepas stress. Juslin dan Västfjäll (2008) menjelaskan bagaimana musik dapat menginduksi emosi melalui mekanisme psikologis. Emosi biasanya digambarkan sebagai reaksi afektif yang relatif singkat namun intens terhadap peristiwa atau perubahan yang berpotensi penting dalam lingkungan eksternal atau internal yang melibatkan beberapa subkomponen yakni (1) *cognitive appraisal*, penilaian yang bersifat kognitif, (2) *subjective feeling*, perasaan subjektif, (3) *physiological arousal*, perubahan fisiologis, (4) *expression*, timbul ekspresi, (5) *action tendency*, kecenderungan untuk bertindak, (6) *regulation*, penataan. Misalnya seseorang menilai suatu situasi sebagai situasi yang berbahaya (*cognitive appraisal*), kemudian orang tersebut merasa takut (*subjective feeling*), setelah itu jantungnya berdetak lebih cepat (*physiological arousal*), kemudian ia berteriak (*expression*) dan melarikan diri (*action tendency*), lalu ia mencoba untuk menenangkan diri (*regulation*).

Mekanisme psikologis yang terlibat dalam induksi musik terhadap emosi terdiri dari (1) *brain stem reflexes*, refleks batang otak, (2) *evaluative conditioning*, pengkondisian evaluatif, (3) *emotional contagion*, penularan emosional, (4) *visual imagery*, perumpamaan visual, (5) *episodic memory*, ingatan episodik, dan (6) *musical expectancy*, ekspektasi musikal. *Brain stem reflex* (refleks batang otak) merujuk pada proses dimana emosi diinduksi

oleh musik karena satu atau lebih karakteristik akustik dari musik diolah dalam batang otak untuk memberi sinyal terkait peristiwa yang penting atau mendesak. Sistem perseptual secara konstan membaca lingkungan dekat untuk menemukan peristiwa yang penting atau mendesak. Kualitas bunyi tertentu mengindikasikan perubahan, seperti bunyi yang keras dan tiba-tiba. Bunyi yang sesuai dengan kriteria misalnya keras, berisik, frekuensi rendah atau tinggi, kemudian akan meningkatkan aktivasi pada sistem saraf pusat. Refleks batang otak bergantung pada tahap awal pemrosesan auditori. Ketika sinyal auditory sampai pada korteks auditori primer, sinyal telah kehilangan sejumlah analisis karena struktur otak seperti superior olivary complex, inferior colliculus, dan thalamus (Koelsch & Siebel 2005, dalam Juslin & Västfjäll, 2008). Refleks batang otak dapat menjelaskan efek musik yang merangsang dan menenangkan dan bagaimana musik dinilai menyenangkan atau tidak menyenangkan. Berlyne (1971 dalam Hodges & Sebald 2011) menjelaskan teori tentang sifat musik yang memunculkan gairah yakni apabila elemen musikal berubah misalnya musik bergerak dari sederhana menuju kompleks maka akan ada titik kesenangan maksimum. Sedangkan sebuah musik yang dinilai terlalu sederhana atau terlalu rumit akan kurang menyenangkan bagi pendengar.

Evaluatif conditioning atau pengkondisian evaluatif merujuk pada sebuah proses dimana emosi terinduksi oleh musik karena stimulus secara berulang dipasangkan dengan stimulus positif atau negatif lainnya. Contohnya seseorang telah mendengar sebuah karya musik tertentu dan dalam waktu bersamaan ada peristiwa yang terjadi dan memunculkan perasaan bahagia. Akhirnya musik tersebut akan memunculkan rasa bahagia walupun tanpa disertai peristiwa yang mengikuti. Hal ini dikarenakan ada pemasangan berulang dari stimulus.

Emotional contagion atau penularan emosi merujuk pada sebuah proses dimana emosi terinduksi oleh karya musik karena pendengar merasakan ekspresi emosional dari musik dan kemudian menirukan ekspresi tersebut secara internal melalui umpan balik dari otot atau aktivasi bagian otak. Misalnya sebuah musik memiliki ekspresi kesedihan seperti tempo lambat, nada rendah, suara yang lirih, menginduksi kesedihan pada pendengar. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa pendengar dapat merasakan emosi yang spesifik dalam sebuah musik tanpa penilaian kognitif (Gabrielsson & Juslin 2003 dalam Juslin & Västfjäll, 2008). Selain itu, penelitian lain membuktikan bahwa seseorang juga bisa menangkap emosi dari orang lain melalui ekspresi wajah atau mendengar ekspresi vokalnya (Neumann & Strack 2000, dalam Juslin & Västfjäll, 2008). Musik sering kali memiliki fitur

ekspresi akustik yang mirip dengan cara bicara maka diasumsikan bahwa pendengar merasa tergugah oleh aspek yang mirip suara di dalam musik. Stimulus ini kemudian direspon secara cepat dan otomatis oleh mekanisme neural yang kemudian mengarah pada peniruan terhadap emosi yang dirasakan secara internal. Namun peneliti lain memiliki pandangan yang berbeda yakni musik tidak terdengar seperti ekspresi vokal kecuali dalam kasus tertentu sehingga salah satu penjelasan yang masuk akal tentang bagaimana seseorang merespon musik seolah itu adalah ekspresi vokal adalah ekspresi diproses oleh modul yang spesifik dalam otak (Fodor, 1983 dalam Juslin & Västfjäll, 2008) yang bereaksi terhadap suatu fitur pada stimulus. Juslin & Västfjäll menjelaskan bahwa modul ini tidak mengeri perbedaan antara ekspresi vokal dan ekspresi akustik lainnya sehingga bereaksi dengan cara yang sama selama fitur tertentu seperti kecepatan, dinamika, timbre, ada dalam stimulus.

Visual imagery atau perumpamaan visual merujuk pada proses dimana emosi terinduksi pada pendengar karena mereka memunculkan gambar visual saat mendengarkan musik. Emosi yang dialami merupakan hasil dari interaksi antara musik dan gambar. Perumpamaan visual biasanya didefinisikan sebagai pengalaman yang mirip dengan pengalaman persepsi namun tanpa ada rangsangan sensorik yang relevan. Mekanisme ini dapat terjadi dan berhubungan dengan memori episodik.

Episodic memory merujuk pada proses dimana emosi terinduksi ke pendengar karena musik membangkitkan memori dari peristiwa tertentu. Ketika memori dibangkitkan, emosi yang menyatu pada memori tersebut ikut terpanggil kembali (*recalled*). Memori yang muncul umumnya berasal dari masa muda atau awal masa dewasa. Penelitian membuktikan bahwa nostalgia menjadi respons paling umum terhadap musik.

Musical expectancy atau ekspektasi musikal merujuk pada proses dimana emosi terinduksi pada pendengar karena fitur musik yang menunda atau mengkonfirmasi ekspektasi pendengar tentang kelanjutan musik.

Kesimpulan

Musik mampu menginduksi emosi melalui mekanisme psikologis maupun biologis. Secara biologis, emosi musikal terjadi akibat adanya aktivitas dalam otak khususnya amigdala dan bagian lain dalam sistem limbik. Secara psikologis musik mampu menginduksi emosi melalui proses penilaian. Penilaian ini kemudian juga menghasilkan keputusan suka atau tidaknya seseorang terhadap sebuah musik. Proses yang terjadi baik secara biologis maupun psikologis saling berkaitan. Namun perlu penelitian lebih lanjut untuk menjelaskan

proses dan organ spesifik yang bekerja agar dapat mengetahui proses induksi emosi oleh musik secara mendalam.

Kepustakaan

- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 52–60.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. thousand oaks, ca: Sage London.
- Damasio, A. R. (1995). REVIEW■: Toward a Neurobiology of Emotion and Feeling: Operational Concepts and Hypotheses. *The Neuroscientist*, 1(1), 19–25.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- De Houwer, J., & Hermans, D. (2010). *Cognition and emotion: Reviews of current research and theories*.
- Djohan. (2020). *Psikologi Musik*. Kanisius.
- Hanafi, I. (2016). Neurosains-spiritualitas dan pengembangan potensi kreatif. *An-Nuha: Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*, 3(1), 23–38.
- Hodges, D.A. & Sebald, D.C (2011). *Music in the Human Experience: An Introduction to Music Psychology (1st ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203834978>
- Hodges, D. A. (2019). *Music in the human experience: An introduction to music psychology*. Routledge.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–575. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S0140525X08005293>
- Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(3), 131–137.
- Kurniawati, R., & Ilmiyah, V. A. (2023). Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12-18.
- Nendra, K. B. K., Wongkar, D., & Pasiak, T. (2022). Gangguan Sistem Limbik dengan Manifestasi Rasa Takut pada Masa Pandemi COVID-19. *EBiomedik*, 10(1).

- Pulvermüller, F., Garagnani, M., & Wennekers, T. (2014). Thinking in circuits: toward neurobiological explanation in cognitive neuroscience. *Biological Cybernetics*, 108(5), 573–593. <https://doi.org/10.1007/s00422-014-0603-9>
- Saguni, F. (2006). Prinsip-prinsip kognitif pembelajaran multimedia: peran modality dan contiguity terhadap peningkatan hasil belajar. *INSAN*, 8(3), 147–157.
- Supradewi, R. (2010). Otak, musik, dan proses belajar. *Buletin Psikologi*, 18(2).
- Wulandari, A., & Suyadi, S. (2019). Pengembangan emosi positif dalam pendidikan Islam perspektif neurosains. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 51–67.