

Pengaruh Musik terhadap Kecerdasan Emosional di Kalangan Mahasiswa Muslim

Salma Nur Fadilla¹, Wulandari Nur Aulia Rahmawati², Hilman Taufiq Abdillah³

^{1,2,3}Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

e-mail: salmafadilla90@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran musik dalam memengaruhi kondisi emosional. Kehidupan saat perkuliahan tentunya mendorong mahasiswa untuk tetap menjaga kestabilan diri dengan kecerdasan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana musik memiliki kontribusi dalam mempengaruhi kecerdasan emosional mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 90 responden yang merupakan mahasiswa muslim dan suka mendengarkan musik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa baik dari aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, serta mengenali emosi orang lain dan membina.

Kata Kunci: musik, kecerdasan emosional, mahasiswa

Artikel Diterima: 17 Desember 2024	Artikel Direvisi: 1 Maret 2025	Artikel Disetujui: 17 September 2025	Publikasi Online: 8 Oktober 2025
--	--	--	--

The Influence of Music on Emotional Intelligence Among Muslim Students

Abstract

This research explores the role of music in influencing emotional conditions. University life encourages students to maintain self-stability through emotional intelligence. The aim of this study is to determine how music contributes to influencing students' emotional intelligence. This research employs a quantitative descriptive method using data collection techniques through questionnaires. A total of 90 respondents, who are Muslim students and enjoy listening to music, were sampled for this study. The results indicate that music has a significant impact on students' emotional intelligence, particularly in the aspects of recognizing self-emotions, managing emotions, self-motivation, recognizing others' emotions, and building relationships.

Keywords: music, emotional intelligence, students

First Received: December 17, 2024	Revised: March 1, 2025	Accepted: September 17, 2025	Published: October 8, 2025
---	----------------------------------	--	--------------------------------------

Pendahuluan

Keberadaan musik telah menjadi hobi yang kerap dinikmati sepanjang masa. Musik adalah bahasa universal, sesuatu yang kita semua dapat pahami. Musik memiliki kemampuan luar biasa untuk menyatukan orang-orang dari berbagai budaya, negara, latar belakang dengan cara yang mendalam dan bermakna. Music adalah bahasa, dapat mengekspresikan dan memproses emosi (Juslin and Sloboda dalam Ali dan Peynircioğlu, 2006). Dijelaskan dalam ilmu psikologis bahwa musik memiliki pengaruh yang besar terhadap suasana hati dan emosi seseorang (Khoiriyah & Sinaga, 2017). Kekuatan dalam melodi, ritme, harmoni, dan lirik menjadi unsur pembentuk yang kuat dalam membangkitkan emosi (Panjaitan, 2020).

Demikian pada kalangan muda mudah terpengaruh terhadap alunan musik. Beberapa diantaranya mereka mendengarkan musik untuk membantu menjalani aktivitas yang lebih menyenangkan, rileks, dan berenergi. Bukti nyata pengaruh psikologis dari musik misalnya ketika mendengarkan musik dengan nada melow secara otomatis kita menjadi terbawa suasana dalam lagu tersebut dan terciptalah perasaan galau bahkan bisa sampai menangis. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap melodi atau nada yang terdapat dalam lagu memiliki pengaruh pada kondisi emosional.

Di sisi lain, musik juga dapat membantu memahami dan mengelola emosi yang dialaminya, hal ini berkaitan dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain (Sandi, 2018). Musik digunakan sebagai media guna menstimulus kecerdasan emosional karena

musik adalah unsur yang paling dekat dengan kehidupan manusia. Maka dari itu, hal ini bisa menjadi upaya efektif untuk membantu mereka yang mengalami kesulitan emosional.

Mahasiswa termasuk fase yang rentan terhadap kondisi mental yang tidak stabil, perubahan psikologis dan psikososial yang menyertai pertumbuhan kehidupan dan mendorong untuk mandiri, disertai tuntutan akademik dan sosial yang mereka hadapi selama studi. Dalam kondisi tersebut tentunya perlu adanya pemahaman dalam diri mahasiswa untuk bisa cerdas dalam mengelola berbagai emosi yang dialaminya salah satunya dengan media musik. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana Pengaruh Musik terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Muslim .

Musik

Musik secara umum adalah suara yang disusun sedemikian rupa sehingga memiliki irama, melodi, dan keharmonisan, terutama dari alat-alat yang dapat menciptakan irama. Musik merupakan fenomena unik yang dapat dihasilkan oleh berbagai jenis alat musik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), musik adalah ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan.

Dalam perkembangan teknologi seperti sekarang, musik dapat diakses oleh setiap orang di berbagai *platform* yang tersedia. Hampir setiap kalangan mendengarkan musik, baik muda maupun tua. Musik merupakan kombinasi dari suara yang diatur dengan cara tertentu untuk menciptakan pengalaman emosional bagi pendengar (Meyer, 1956). Meyer juga menambahkan bahwa musik bukan hanya sekedar suara, tetapi juga merupakan komunikasi emosional yang mampu menggerakkan perasaan

pendengarnya. Dengan kata lain, musik berfungsi sebagai jembatan antara perasaan penciptanya dan pengalaman pendengar. Alma (2005) menjelaskan bahwa musik mencakup berbagai genre dan budaya, mencerminkan keragaman pengalaman manusia. Musik juga merupakan hasil dari interaksi sosial dan dapat dihasilkan melalui alat musik, vokal, atau kombinasi keduanya.

Musik memiliki banyak fungsi, selain untuk hiburan semata, musik juga memiliki fungsi sebagai cara pengungkapan emosional. Seperti yang dikatakan oleh Merriam (1964) musik berfungsi sebagai media mengekspresikan perasaan emosional manusia. Musik sebagai sebuah cabang kesenian merupakan kebutuhan yang universal. Keberadaan musik tak terpisahkan dari berbagai aspek kehidupan manusia dengan berbagai macam fungsinya, seperti : (1) memberikan kenikmatan estetis; (2) memberikan relaksasi atau hiburan; (3) sebagai media ekspresi diri; (4) representasi simbolis; (5) respon fisik; (6) media terapeutik (penyembuhan); (7) sebagai sarana pemersatu masyarakat yang sedang mengalami krisis; (8) menguatkan konformitas terhadap norma-norma sosial; (9) memvalidasi institusi-institusi sosial dan ritual-ritual keagamaan; (10) memelihara kontinuitas dan stabilitas budaya; dan (11) sebagai media pendidikan serta pembelajaran (Budhisantoso, 1994; Merriam, 1968; dan Merritt, 2003).

Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotion and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati

dan keterampilan sosial (Amsal, dkk., 2014). Lebih lanjut ia mengatakan bahwa kecerdasan emosi bukan berarti memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa melainkan mengelola perasaan sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif.

Goleman (dalam Amsal, dkk., 2014) mengidentifikasi lima komponen utama kecerdasan emosional, yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

a. Mengenali diri

Mengenali emosi diri berarti memahami apa yang dirasakan pada saat tertentu dan menggunakan pemahaman tersebut untuk mengambil keputusan. Individu yang lebih yakin terhadap perasaannya cenderung lebih efektif dalam menghadapi kehidupan, karena mereka memiliki kesadaran yang lebih dalam tentang emosi yang sebenarnya dan dampaknya pada keputusan pribadi.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi adalah kemampuan untuk menangani perasaan agar dapat diekspresikan dengan tepat. Keterampilan ini sangat bergantung pada kesadaran diri. Mengelola emosi melibatkan kemampuan untuk menenangkan diri, mengatasi kecemasan, kesedihan, atau rasa tersinggung, serta menghindari konsekuensi negatif akibat kurangnya keterampilan emosional. Mereka yang kurang terampil dalam hal ini cenderung berjuang dengan perasaan negatif, sementara yang memiliki keterampilan baik dapat pulih dengan lebih cepat dari kemunduran.

c. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk mengatur emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan, meningkatkan perhatian, dan mengendalikan diri. Individu dengan keterampilan ini biasanya lebih produktif dan efektif dalam berbagai hal. Goleman menyatakan bahwa motivasi dan

emosi memiliki kesamaan mendasar, yakni keduanya memicu tindakan. Motivasi mendorong orang untuk mencapai tujuan, sementara emosi berfungsi sebagai pendorong untuk motivasi itu sendiri.

d. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain, atau empati, adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perspektif orang lain, serta membangun hubungan yang saling percaya. Individu yang empatik lebih peka terhadap sinyal sosial yang tidak terucapkan, yang menunjukkan kebutuhan atau keinginan orang lain. Keterampilan ini memungkinkan mereka untuk memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga menciptakan perasaan dihargai dan dimengerti.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Membina hubungan adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif dalam interaksi dengan orang lain, membaca situasi sosial dengan baik, dan berinteraksi secara harmonis. Keterampilan sosial ini mencakup kemampuan untuk mempengaruhi orang lain dengan bijaksana dalam konteks hubungan interpersonal.

Konsep kecerdasan emosional dalam Islam tidak hanya tentang memahami dan mengelola emosi diri sendiri, melainkan juga berkaitan dengan sikap empati terhadap orang lain; menunjukkan kasih sayang; dan penguatan rasa rendah hati dan syukur terhadap Allah SWT. Dalam ajaran Islam, kemampuan untuk mengendalikan emosi dan menahan diri dikenal sebagai sabar. Individu yang paling sabar biasanya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dan mampu menghadapi tantangan dengan tabah. Mereka tekun dalam belajar, mampu mengatasi berbagai gangguan, dan tidak mudah terbawa emosi.

Kemampuan untuk tetap tenang dan memiliki kejernihan emosi berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur emosi mereka. Ibadah yang dilakukan oleh para hafidz,

seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan melaksanakan shalat, membantu mereka menenangkan diri dan mengelola emosi. Ketika menghadapi gejolak emosi, Al-Qur'an mendorong manusia untuk mengendalikan perasaan mereka. Cara terbaik untuk mengontrol diri adalah dengan mengingat Allah SWT.

Ini sejalan dengan Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28 yang menyatakan: *“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Memelihara emosi juga dijelaskan dalam hadits Nabi Muhammad ﷺ: *“..di antara kalian yang paling mengenal Tuhannya adalah yang paling mengenal dirinya”* (HR. Bukhari Muslim). Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa individu yang dapat mengendalikan tujuan kehidupannya dapat dilihat dari kemampuan individu tersebut dalam mengontrol dan mensucikan jiwa terkait emosi-emosi negatif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode survei (kuesioner). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 responden yang merupakan mahasiswa muslim di Jawa Barat yang suka mendengarkan musik. Karena sumber daya yang terbatas dan kendala waktu yang tak terhindarkan, sulit untuk mengumpulkan data dari seluruh populasi. Untuk menjaga kerahasiaan, nama-nama mahasiswa dan universitas tidak diungkapkan.

Data yang digunakan dalam penelitian menggunakan data primer, yakni data yang didapatkan secara langsung dari sejumlah kuesioner yang disebar dalam bentuk *Google Form*. Pengolahan data dilakukan dengan mengolah data ke dalam bentuk

persentase, diagram, dan mendeskripsikan hasil temuan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan sebanyak 90 responden yang merupakan mahasiswa dan suka mendengarkan musik.

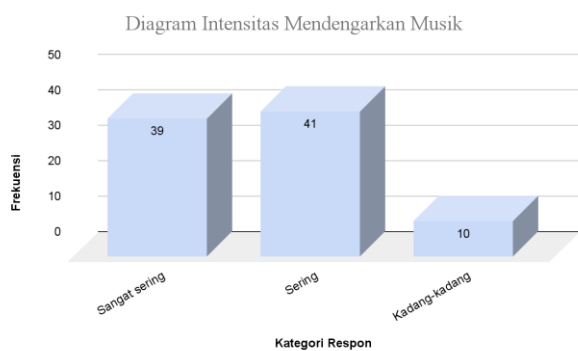
Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Dalam Persen
Laki-laki	17	18.9%
Perempuan	73	81.1%
Total	90	100%

Sumber: Data Penyebaran Angket

Perkembangan teknologi turut memberikan kemudahan bagi penikmat musik untuk mendengarkan musik favorit. Teknologi gawai yang semakin canggih membuat para pecinta musik bisa menikmati alunan lagu sampai kapanpun.



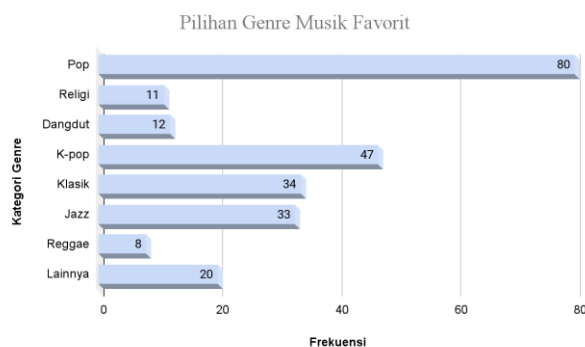
Gambar 1. Intensitas Mendengarkan Musik

Berdasarkan data pada diagram di atas menunjukkan bahwa sebanyak 41 (45,6%) responden cenderung sering dalam mendengarkan musik, 39 (43,3%) responden menyatakan sangat sering, dan 10 (11,1%) responden lainnya hanya mendengarkan musik kadang-kadang saja.

Kecenderungan mahasiswa dalam mendengarkan musik dapat dipengaruhi karena berbagai aktivitas yang

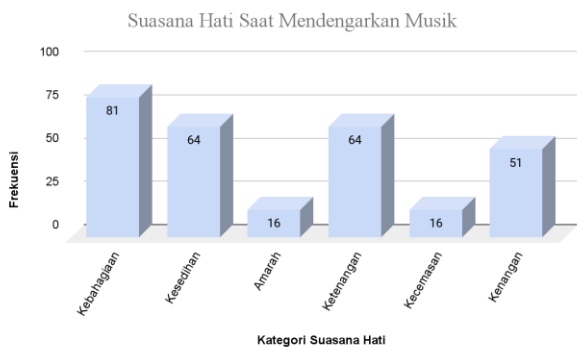
mendorongnya. Berdasarkan hasil kuesioner, aktivitas mendengarkan musik paling mendominasi pada saat belajar, disusul dengan olahraga, kemudian saat bekerja. Tidak hanya itu saja, beberapa mahasiswa ada yang dengan sengaja menyalakan musik untuk membangkitkan semangat ketika beres-beres, menyetir kendaraan, mandi, bahkan sebagai pengantar tidur sekalipun. Hal ini mengindikasikan bahwa musik turut menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Banyaknya genre musik mengeksplorasi penyuka musik yang kerap memberikan persepsi yang berbeda pada masing-masing individu. Berdasarkan data di bawah ini yang menjadi pilihan genre favorit yaitu genre Pop.

Sebanyak 80 (88,9%) responden memilih genre pop sebagai pilihan lagu favoritnya. Kemudian disusul dengan genre K-pop sebanyak 47 (52,2%) responden, genre klasik 34 (37,8%) responden, genre jazz 33 (36,7%) responden, genre dangdut 12 (13,3%) responden, Religi 11 (12,2%) responden, Reggae 8 (8,9%) responden, dan lainnya terdiri dari pilihan R&B, rock, hip-hop, indie, dan sebagainya.



Gambar 2. Genre Musik Favorit

Pemilihan genre pada musik juga dapat dipengaruhi oleh suasana hati pendengar. Dapat dikatakan bahwa keputusan dalam mendengarkan musik juga dipicu karena kondisi emosional yang sedang dialaminya.



Gambar 3. Suasana Hati Saat Mendengarkan Musik

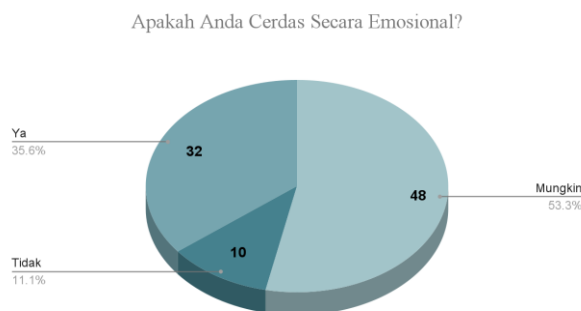
Berdasarkan penelitian, sebanyak 81 (90%) responden lebih menghadirkan suasana kebahagiaan ketika menikmati musik itu berarti hal-hal yang terjadi di sekitarnya seperti tugas yang menumpuk, pekerjaan yang melelahkan, atau hal lainnya telah mendorong mahasiswa untuk menghidupkan semangatnya kembali. Setelah kebahagiaan, kesedihan adalah emosi yang paling umum dikaitkan dengan musik. Sebanyak 64 (71,1%) responden memilih untuk mendengarkan musik sedih sebagai cara adaptif untuk memvalidasi emosi yang dirasakannya dan secara lembut memberikan penghiburan. Selain itu, ketenangan sebanyak 64 (71,1%), kenangan 51 (56,7%), serta kecemasan dan amarah masing-masing sebanyak 16 (17,8%) responden.

Pengetahuan tentang Kecerdasan Emosional

Kemampuan untuk tidak membiarkan emosi mengalihkan suasana dalam dirimu dan di sekitarmu disebut kecerdasan emosional. Pengukuran kecerdasan emosional dapat diartikan pula dengan keterampilan mengelola konflik baik dalam diri sendiri maupun dengan orang lain sehingga menimbulkan reaksi positif.

Hasil temuan menunjukkan yang paling mendominasi yakni sebanyak 48 (53,3%) responden masih ragu dalam mengelola emosi secara cerdas. Adapun 32 (35,6%) responden lainnya telah memahami bagaimana cerdas secara emosional itu, diantaranya telah memahami emosi diri sendiri, ketika dalam situasi amarah mencoba untuk sabar dan berusaha menenangkan diri, berempati

terhadap orang lain, dan melakukan aktivitas *healing* seperti mendengarkan musik; membuat puisi; membaca buku; dan *journaling*.



Gambar 4. Frekuensi Cerdas Secara Emosional

Pengaruh Musik terhadap Kecerdasan Emosional

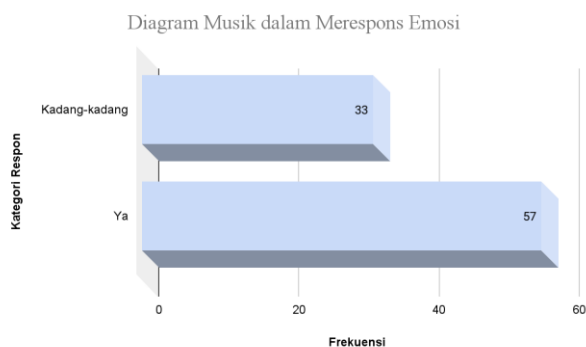
Musik berperan dalam merangsang otak secara menyeluruh di berbagai wilayah otak. Emosi yang muncul disebabkan karena reaksi kimia di otak yang dirangsang melalui alunan musik. Dengan demikian, musik memiliki peran yang signifikan terhadap pengelolaan emosional.

Berdasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Daniel Goleman (dalam Amsal, dkk., 2014) terdapat lima aspek kecerdasan emosional, yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Kelima aspek tersebut dapat dilihat bagaimana musik dapat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional.

1. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi adalah kemampuan guna menguraikan emosi pada ruang lingkup yang positif sesuai kadarnya. Berdasarkan data pada diagram di atas, peneliti mengajukan pertanyaan *apakah musik membantu Anda merespons emosi yang Anda alami?* dari pertanyaan tersebut sebanyak 57 (63,3%) responden menyatakan telah merasakan pengaruh musik yang dapat membantu mereka memahami dan merespon emosi yang timbul, baik dalam merasakan

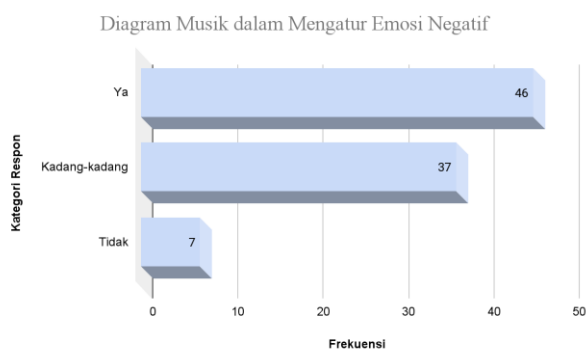
kesedihan maupun amarah yang seringkali diabaikan. Dengan demikian musik membantu dalam menstimulus emosi yang timbul dari reaksi otak. Sementara, 33 (36,7%) responden hanya dalam situasi tertentu yang sesekali musik berperan dalam pembentukan emosi yang diproses dalam otak.



Gambar 5. Musik dalam Merespons Emosi

2. Mengelola emosi

Mengelola emosi adalah kemampuan untuk menguasai perasaan yang timbul dalam dirinya dengan stimulus reaksi emosi apa yang cocok.



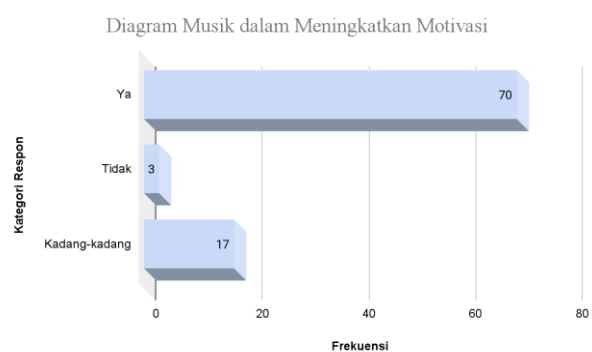
Gambar 6. Musik dalam Mengatur Emosi Negatif

Berdasarkan diagram di atas, mahasiswa sudah bisa memiliki kemampuan dalam mengatur emosi dari alunan musik salah satunya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dan sebagainya dengan total 46 (51,1%) responden. Terdapat pula sebanyak 37 (41,1%) responden menyatakan pengaruh musik hanya pada situasi tertentu

yang dapat mendorong mereka bisa melakukan pengontrolan terhadap emosi negatif yang dirasakannya. Adapun beberapa mahasiswa lain yakni sebanyak 7 (7,8%) responden merasa belum merasakan pengaruh musik dalam mengontrol emosi negatif.

3. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk menggerakkan untuk melakukan sesuatu. Musik biasanya membuat mahasiswa untuk termotivasi dan memicu semangat belajar.



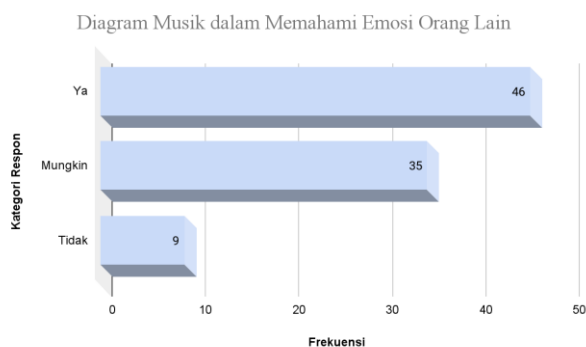
Gambar 7. Musik dalam Meningkatkan Motivasi

Berdasarkan diagram di atas, musik telah berperan dalam membangkitkan motivasi mahasiswa dalam melakukan suatu aktivitas yakni sebanyak 70 (77,8%) responden. Selain itu, ditemukan sebanyak 17 (18,9%) responden hanya pada beberapa kondisi saja musik bisa memicu motivasi dalam diri. Adapun beberapa mahasiswa lain tidak ada perasaan termotivasi ketika mendengarkan musik yakni sebanyak 3 (3,3%) responden.

4. Mengenali emosi orang lain dan membina hubungan

Mengenali emosi orang lain atau bersikap empati berusaha untuk memahami perasaan yang dirasakan orang lain dan kita tergugah untuk menyelaraskan perasaan dengan orang tersebut. Berdasarkan diagram, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yakni sebanyak 46 (51,1%) responden memiliki sikap empati terhadap sesama-memahami perasaan yang sama, dan berusaha

membina kedekatan hubungan dengan orang lain. Selain itu, terdapat pula sebagian mahasiswa yakni sebanyak 35 (38,9%) responden yang masih ragu terkait kemampuan musik dalam membantu memahami perasaan orang lain.



Gambar 8. Musik dalam Memahami Emosi Orang Lain

Adapun sebanyak 9 (10%) responden menyatakan tidak terdapat pengaruh khusus musik dalam membantunya memahami perasaan atau emosi yang dirasakan orang lain.

Pembahasan

Data penelitian ini menggunakan alat peranti kuesioner yang dibagikan melalui g-form. Keterbatasan data menjadi kendala sehingga data yang dihasilkan tidak secara menyeluruh sesuai dengan yang diharapkan. Akan tetapi, penelitian ini berhasil mengumpulkan sejumlah sampel sebanyak 90 responden yang menunjukkan hasil penelitian yang diharapkan. Ditemukan pengaruh musik terhadap kecerdasan emosional berdasarkan pada aspek: (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri sendiri, (4) serta mengenali emosi dan membina hubungan dengan orang lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Sandi (2017) yang menunjukkan bahwa penerapan musik efektif dalam peningkatan kecerdasan emosional peserta didik berdasarkan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan-gangguan psikologis (Prasetio & Airin, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa cenderung melakukan aktivitas sebagai bentuk *healing*—menenangkan emosi dan pikiran. Musik menjadi salah satu pendekatan dalam mengatasi hambatan, kondisi fisik, perilaku, dan psikologis (Dewi, 2009). Musik salah satunya—melodi indah didalamnya seakan menetralkan berbagai carut-marut kehidupan mahasiswa di samping tuntutan akademik, pertemanan, tugas akhir, atau hubungan asmara. Musik senantiasa hadir sebagai penghidup di setiap sela-sela kegiatan.

Peneliti menemukan adanya peran musik untuk mengelola kecerdasan emosional mahasiswa yang diuraikan melalui indikator kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman. Pertama, musik dapat membantu memahami emosi mereka. Mayoritas responden sebanyak 57 orang merasakan pengaruh musik yang membantu dalam memvalidasi emosi yang sulit diungkapkan oleh kata-kata seperti emosi senang, bahagia, sedih, kecewa, dan sebagainya. Kedua, ketika muncul suasana hati dengan emosi marah, kecewa, atau sedih responden cenderung memilih kehadiran musik sebagai cara untuk mengontrol emosi tersebut. Ketiga, responden merasa musik telah menjadi teman yang memotivasi berbagai aktivitas yang dijalani, seperti berolahraga, belajar, bekerja, mengendarai kendaraan, beberes, bahkan sampai menjadi pengantar tidur. Keempat, musik memiliki kekuatan naluri yang mendorong pendengar memahami emosi yang disalurkan oleh seniman sehingga hal tersebut mengasah kemampuan empati pendengar. Selain itu, musik senantiasa membangun kedekatan dengan orang lain, seperti misalnya ketika berbagi musik favorit satu sama lainnya, hal ini musik telah membangkitkan keekatan interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan indikator tersebut telah menunjukkan hasil penelitian adanya pengaruh musik terhadap kecerdasan emosional

berdasarkan indikator teori kecerdasan emosional oleh Daniel Goleman.

Simpulan

Penelitian ini mengeksplorasi apakah musik adalah perangkat yang efektif dalam membantu mengolah emosi secara cerdas dan bagaimana mereka saling memengaruhi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional diantaranya dari aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, serta mengenali emosi orang lain dan membina hubungan—yang didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Daniel Goleman (dalam Amsal, dkk., 2014).

Daftar Pustaka

- Ali, S. O., & Peynircioğlu, Z. F. (2006). Songs and emotions: are lyrics and melodies equal partners?. *Psychology of music*, 34(4), 511-534.
- Alma, H. (2005). *The World of Music*. New York: Schirmer Books.
- Amsal, Chairul, and Nofri Yenti. "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, dan Disiplin terhadap Kinerja Perawat pada Rs Pmc Pekanbaru." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Riau*, vol. 1, no. 2, Oct. 2014.
- Budhisantoso, 1995. "Seni Populer Indonesia dan Segi Sosial ekonominya". *Makalah dalam Seminar Seni Populer* tgl. 26 dan 27 Januari di Pusat Penelitian Kemasyarakatan dan Budaya Universitas Indonesia, Jakarta.
- Dewi, Mahargyantari P. "Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres." *Jurnal Psikologi UGM*, vol. 36, no. 2, 2009.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Batam.
- Khoiriyah, Niswati, & Sinaga, S. (2018). PEMANFAATAN PEMUTARAN MUSIK TERHADAP PSIKOLOGIS PASIEN PADA KLINIK ELLENA SKIN CARE DI KOTA SURAKARTA. *Jurnal Seni Musik*, 6(2). <https://doi.org/10.15294/jsm.v6i2.20313>
- Merriam, A. P. 1968. *The Anthropology of music*. United States of America: North Western University Press.
- Merritt, S, 2003. *Simponi Otak*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Meyer, L.B. (1956). *Emotion and meaning in music*. University of Chicago Press: Chicago.
- Panjaitan, A. P. (2020). Kekuatan Musik dalam Pendidikan Karakter Manusia. *Melintas*, 35(2), 174-194. <https://doi.org/10.26593/mel.v35i2.4040.174-194>
- Prasetio, Clement & Triwahyuni, Airin. (2022). Prevalensi dan Sumber Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana. *Journal of Psychological Science and Profession*. 6. 98-108. [10.24198/jpsp.v6i2.35867](https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.35867).
- Sandi, M. F. (2017). *Pengaruh Musik Terhadap Kecerdasan Emosional di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).