Ekasakti Jurnal Penelitian Dan Pengabdian
e-ISSN: 2747-0369, p-ISSN: 2746-7538
Volume 5, Issue 2, Mei 2025 - Oktober 2025
DOI: https://doi.org/10.31933/ejpp.xxxx

Musik Sebagai Media Komunikasi Bagi Kesehatan Mental

Rahmad Surya[1], Fetri Reni[2], Zumiarti[3], Riswanto Bakhtiar[4], A.A Dzaky Zaidan[5]
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Ekasakti
Email: ftrsyuhada28@gmail.com, fetrireni18@gmail.com, theartzumi@gmail.com, haris.unespdg@gmail.com,
*Corresponding Author: ftrsyuhada28@gmail.com

Abstract
Mental health is a crucial aspect of maintaining life balance, particularly amidst increasing social pressures and the complexities of modern life. Numerous studies have shown that music is not merely a form of entertainment but also possesses significant therapeutic functions. As a form of non-verbal communication, music enables emotional expression, stress reduction, and provides a medium for self-expression that cannot be easily conveyed through spoken language. This study employs a qualitative method with a descriptive case study approach involving eight housewives in the Pasar Gaung area, Padang City. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and music communication concepts. The findings reveal that music is effective in regulating emotions, transforming negative feelings, and fostering motivation and creativity. Moreover, music serves as a universal medium of communication that builds social connectedness and offers psychological support. Therefore, music can be considered an essential coping mechanism and a valuable therapeutic resource for enhancing mental well-being.
Keywords: *Music, Communication, Mental Health, Music Therapy.*

Abstrak
Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menjaga keseimbangan hidup, khususnya di tengah meningkatnya tekanan sosial dan kompleksitas kehidupan modern. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga memiliki peran terapeutik yang signifikan. Sebagai bentuk komunikasi non-verbal, musik mampu menyalurkan emosi, meredakan stres, serta menjadi sarana ekspresi diri yang sulit diwujudkan melalui bahasa lisan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif yang melibatkan delapan informan perempuan berumah tangga di Kawasan Pasar Gaung, Kota Padang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan mengacu pada teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan konsep komunikasi musik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik efektif dalam membantu regulasi emosi, mengurangi perasaan negatif, serta menumbuhkan motivasi dan kreativitas. Selain itu, musik berfungsi sebagai media komunikasi universal yang mampu membangun keterhubungan sosial dan memberikan dukungan psikologis. Dengan demikian, musik dapat dipandang sebagai mekanisme coping yang esensial dan sumber daya terapeutik yang bermanfaat bagi peningkatan kesejahteraan mental.
Kata Kunci: Musik, Komunikasi, Kesehatan Mental, Terapi Musik.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu isu yang mendapat perhatian global dalam dua dekade terakhir. Seiring perkembangan zaman, tekanan hidup yang dihadapi masyarakat semakin kompleks, baik dari aspek sosial, ekonomi, maupun budaya. Gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, kini menjadi tantangan serius bagi kesejahteraan individu dan masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental bukan hanya ketiadaan penyakit, melainkan kondisi kesejahteraan di mana individu mampu mengembangkan potensi diri, menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya (WHO, 2001:15). Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia terus meningkat, khususnya pada kelompok usia remaja dan dewasa muda akibat tekanan akademik, tuntutan ekonomi, serta tingginya paparan media digital. Kondisi ini menegaskan urgensi untuk menemukan pendekatan alternatif yang lebih efektif, mudah diakses, dan sesuai dengan konteks budaya masyarakat.

Musik menjadi salah satu medium yang potensial. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga memiliki nilai terapeutik yang signifikan. Sebagai bentuk komunikasi non-verbal, musik mampu menyampaikan pesan emosional yang tidak dapat diungkapkan secara lisan. Juslin dan Sloboda menegaskan bahwa musik dapat menjadi "bahasa emosional" yang bersifat universal, mampu menyalurkan ekspresi emosi, mengatur suasana hati, serta membangun keterhubungan antarindividu tanpa memerlukan kata-kata (Juslin & Sloboda, 2010:672). Hal ini sejalan dengan pandangan Chanda dan Levitin yang menemukan bahwa mendengarkan musik dapat memengaruhi aktivitas neurokimia otak, termasuk pelepasan dopamin yang berhubungan dengan rasa senang, serta penurunan kadar kortisol yang terkait dengan stres (Chanda & Levitin, 2013:182). Dengan demikian, musik dapat dipandang sebagai sarana komunikasi terapeutik yang menyentuh aspek emosional sekaligus biologis manusia. Namun demikian, di Indonesia, musik masih lebih banyak dipandang sebagai bentuk hiburan ketimbang alat terapi kesehatan mental. Padahal, berbagai penelitian internasional telah menunjukkan efektivitas musik dalam membantu pasien dengan gangguan psikologis. Carr, Odell-Miller, dan Priebe (2017:9) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa terapi musik efektif mengurangi gejala kecemasan, meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan kejiwaan, dan bahkan dapat digunakan pada pasien rawat inap psikiatri. Bunt dan Stige (2014:25) juga menekankan bahwa musik sebagai bentuk komunikasi terapeutik dapat memfasilitasi regulasi emosi, memberikan rasa aman, serta

mendukung pemulihan trauma psikologis. Fakta ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi besar musik sebagai media terapi dan pemanfaatannya dalam masyarakat Indonesia.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana musik berfungsi sebagai media komunikasi terapeutik dalam konteks kesehatan mental perempuan berumah tangga. Kelompok ini dipilih karena perempuan berumah tangga sering menghadapi beban ganda, baik sebagai pengelola rumah tangga maupun dalam peran sosial-ekonomi, sehingga rentan mengalami tekanan emosional. Banyak dari mereka tidak memiliki akses ke layanan kesehatan mental formal, baik karena keterbatasan biaya, ketersediaan tenaga profesional, maupun stigma sosial yang masih melekat pada isu gangguan kejiwaan. Dalam situasi seperti ini, musik dapat menjadi salah satu sarana alternatif untuk menyalurkan emosi, mengurangi stres, sekaligus memperkuat ketahanan psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran musik sebagai media komunikasi non-verbal dalam mendukung kesehatan mental, khususnya melalui perspektif Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Dengan mengkaji hubungan antara musik dan REBT, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap bagaimana musik dapat membantu individu mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengubah pikiran-pikiran irasional menjadi lebih rasional, sehingga kesehatan mental dapat terjaga.

Penelitian ini memiliki dua manfaat utama. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya komunikasi musik, dengan menyoroti fungsinya sebagai medium terapeutik. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya khazanah psikologi, terutama dalam integrasi REBT dengan musik sebagai pendekatan baru dalam terapi kesehatan mental (Ellis, 2001:64). Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan panduan bagi terapis, pendidik, dan masyarakat luas dalam memanfaatkan musik sebagai sarana komunikasi terapeutik yang murah, non-invasif, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, musik tidak hanya dilihat sebagai seni atau hiburan, melainkan juga sebagai instrumen penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif, karena bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif informan mengenai peran musik sebagai media komunikasi dalam mendukung kesehatan mental. Penelitian kualitatif deskriptif dipandang tepat karena memungkinkan peneliti menggali makna, persepsi, dan pengalaman individu dalam konteks nyata tanpa intervensi dari luar (Moleong, 2017:6). Melalui

pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan secara rinci hubungan antara musik, komunikasi, dan kesehatan mental, terutama dalam kerangka Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Adapun subjek penelitian adalah delapan orang perempuan berumah tangga yang berdomisili di Kawasan Pasar Gaung, Kelurahan Gates Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang. Informan dipilih dengan menggunakan teknik ***purposive sampling***, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2016:85), *purposive sampling* memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih relevan dengan memilih informan yang memenuhi kriteria tertentu. Dalam hal ini, informan yang dipilih adalah perempuan berumah tangga yang secara rutin berinteraksi dengan musik, baik melalui aktivitas mendengarkan maupun aktivitas lain yang berhubungan dengan musik.

Objek penelitian adalah pengalaman psikologis dan komunikasi yang terjadi melalui interaksi dengan musik, khususnya bagaimana musik berperan dalam regulasi emosi, ekspresi diri, serta penguatan kesehatan mental. Fokus ini diambil untuk mendeskripsikan makna musik dalam konteks kehidupan sehari-hari perempuan berumah tangga yang menghadapi beban sosial dan emosional.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dipilih untuk memperoleh pemahaman yang lebih kaya mengenai pengalaman personal informan. Menurut Esterberg (2002:87), wawancara mendalam memungkinkan peneliti mengeksplorasi perspektif individu secara lebih terbuka. Observasi dilakukan untuk mencatat perilaku dan ekspresi emosional informan ketika berinteraksi dengan musik, baik secara langsung maupun tidak langsung. Metode observasi dipandang penting karena dapat memberikan gambaran kontekstual yang tidak selalu muncul dalam wawancara (Spradley, 1997:33). Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan lapangan, foto, atau rekaman suara untuk melengkapi temuan penelitian (Nazir, 2014:55).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1994:12). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, menyederhanakan, dan mengelompokkan data hasil wawancara serta observasi sesuai dengan tema penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang menunjukkan hubungan antara musik, REBT, dan kesehatan mental. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara induktif berdasarkan pola-pola yang ditemukan dari data lapangan, sekaligus diverifikasi dengan teori

dan penelitian terdahulu. Dengan menggunakan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam mengenai bagaimana musik dapat berfungsi sebagai media komunikasi non-verbal yang mendukung kesehatan mental, serta bagaimana perempuan berumah tangga memaknai peran musik dalam kehidupan sehari-hari mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Musik sebagai Media Komunikasi Intrapersonal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki peran yang signifikan sebagai sarana komunikasi intrapersonal, khususnya bagi perempuan berumah tangga. Informan mengungkapkan bahwa ketika mendengarkan musik, mereka merasa seakan-akan sedang berbicara dengan diri sendiri. Musik membantu mereka menenangkan pikiran yang gelisah, memahami perasaan yang sulit diungkapkan, serta memberikan ruang untuk merefleksikan pengalaman hidup sehari-hari. Dengan demikian, musik menjadi media introspeksi yang memungkinkan individu mengorganisir pikiran dan emosi secara lebih sehat. Hal ini selaras dengan pandangan Hallam (2010:271) yang menyatakan bahwa musik berfungsi sebagai wahana refleksi diri yang mampu memperkuat identitas personal dan membangun kesadaran emosional.

Lebih jauh, komunikasi intrapersonal melalui musik dapat dipandang sebagai bentuk dialog internal yang bersifat terapeutik. Informan penelitian sering kali menyebut bahwa musik membantu mereka menemukan ketenangan ketika menghadapi tekanan hidup, seperti beban rumah tangga, persoalan ekonomi, atau konflik keluarga. Proses ini sejalan dengan temuan DeNora (2000:53) yang menyatakan bahwa musik dapat digunakan sebagai "*technology of the self*," yaitu sarana bagi individu untuk mengatur suasana hati, mengendalikan emosi, dan memperkuat daya tahan psikologis. Dengan mendengarkan musik, individu dapat melakukan evaluasi diri, menata ulang pikiran negatif, dan menggantinya dengan pandangan yang lebih positif.

Selain itu, musik juga memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan *self-talk* yang konstruktif. Informan penelitian menjelaskan bahwa lirik lagu tertentu sering kali terasa relevan dengan kondisi emosional mereka, sehingga mendorong lahirnya percakapan internal yang lebih sehat. Menurut Sloboda (2005:121), musik memiliki kemampuan unik untuk memicu ingatan emosional, sehingga membantu individu dalam memahami dan merekonstruksi pengalaman masa lalu. Dengan kata lain, musik tidak hanya menjadi penghibur, tetapi juga bertindak sebagai fasilitator dalam proses komunikasi intrapersonal yang mendalam.

Dengan memperhatikan temuan lapangan dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa musik berfungsi sebagai media komunikasi intrapersonal yang efektif. Ia membantu individu dalam mengelola emosi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kesadaran diri. Dalam konteks kesehatan mental, fungsi ini sangat penting karena memungkinkan individu untuk menemukan keseimbangan psikologis tanpa selalu bergantung pada intervensi eksternal. Oleh sebab itu, musik dapat dipandang sebagai bentuk terapi alami yang relevan dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Bunt & Stige, 2014:22).

2. Musik sebagai Media Komunikasi Interpersonal dan Sosial

Selain berfungsi dalam ranah intrapersonal, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa musik memiliki peran penting dalam konteks komunikasi interpersonal dan sosial. Informan menjelaskan bahwa aktivitas mendengarkan musik bersama anggota keluarga, bernyanyi bersama anak-anak, atau sekadar menikmati lagu dengan pasangan mampu menciptakan suasana kebersamaan yang hangat. Musik menjadi sarana yang mempererat ikatan emosional dan menghadirkan perasaan nyaman dalam interaksi sehari-hari. Dengan kata lain, musik bertindak sebagai jembatan komunikasi emosional antarindividu yang sering kali lebih efektif dibandingkan komunikasi verbal. Hal ini sesuai dengan temuan Koelsch (2010:309) yang menyatakan bahwa musik dapat meningkatkan empati, memperkuat ikatan emosional, dan memperdalam kualitas hubungan sosial.

Musik memiliki kekuatan sebagai bahasa universal yang dapat diterima semua kalangan tanpa memandang perbedaan bahasa, budaya, maupun status sosial. Informan penelitian menggambarkan bahwa musik sering kali menjadi topik percakapan yang memudahkan mereka menjalin relasi baru dengan tetangga atau teman. Kondisi ini menunjukkan bahwa musik dapat berperan sebagai medium yang memperlancar komunikasi sosial sekaligus memperkuat solidaritas komunitas. Sejalan dengan hal tersebut, Stige (2002:114) menekankan bahwa musik merupakan “cultural practice” yang menghubungkan individu dalam suatu kelompok, memperkuat rasa kebersamaan, dan mendukung proses inklusi sosial.

Musik juga terbukti efektif dalam menciptakan suasana positif dalam interaksi sosial. Informan menyebutkan bahwa musik sering digunakan dalam acara keluarga atau kegiatan komunitas sebagai pemicu suasana gembira dan sarana mempererat hubungan. Fungsi ini dapat dijelaskan melalui teori *synchrony* dalam musik, di mana aktivitas musik bersama, seperti bernyanyi atau menari, menimbulkan rasa kebersamaan yang lebih kuat.

Menurut Huron (2006:276), sinkronisasi dalam aktivitas bermusik dapat meningkatkan kepercayaan antarindividu dan membangun kohesi sosial yang lebih baik. Dengan demikian, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai instrumen sosial yang mampu memperkuat jaringan hubungan manusia.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian internasional yang menegaskan peran musik dalam mempererat hubungan sosial. Sebagai contoh, Boer dan Abubakar (2014:52) menemukan bahwa musik memiliki peran signifikan dalam membangun identitas kelompok dan memperkuat interaksi sosial lintas budaya. Dalam penelitian ini, hal yang sama terlihat pada pengalaman informan yang menggunakan musik sebagai sarana komunikasi emosional dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, musik dapat dipandang sebagai media komunikasi sosial yang relevan dan aplikatif dalam mendukung kesehatan mental, karena keterhubungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu.

3. Dampak Musik terhadap Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental para informan. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mendengarkan musik mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan, serta membantu mereka menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Musik juga dipersepsikan sebagai “teman” yang dapat menenangkan pikiran ketika menghadapi beban rumah tangga, kesibukan sehari-hari, atau masalah pribadi. Hal ini sejalan dengan pandangan Chanda dan Levitin (2013:183) yang menjelaskan bahwa musik dapat memengaruhi sistem saraf otonom, menurunkan kadar hormon stres kortisol, serta meningkatkan pelepasan dopamin yang berhubungan dengan rasa senang dan motivasi.

Dampak lain yang ditemukan adalah peran musik dalam mengurangi stres. Informan menyebutkan bahwa ketika mereka mendengarkan lagu-lagu yang sesuai dengan suasana hati, ketegangan psikologis dapat berkurang secara perlahan. Musik dalam hal ini berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu mengalihkan perhatian dari sumber stres menuju pengalaman emosional yang lebih positif. Penjelasan ini konsisten dengan hasil penelitian Thoma et al. (2013:66) yang menemukan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, sehingga memberikan efek menenangkan pada tubuh dan pikiran. Dengan demikian, musik dapat dipandang sebagai sarana terapi alami yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis sehari-hari.

Selain itu, musik juga berperan penting dalam ekspresi emosi. Informan mengungkapkan bahwa mendengarkan musik tertentu membantu mereka menangis,

tertawa, atau sekadar menyalurkan perasaan yang terpendam. Ekspresi emosional ini dinilai penting karena berfungsi sebagai katarsis yang mampu meringankan beban psikologis. Seperti yang dijelaskan Juslin dan Västfjäll (2008:565), musik dapat memicu reaksi emosional yang intens dan beragam, mulai dari kebahagiaan hingga kesedihan, sehingga membantu individu mengelola dan memahami kondisi emosinya. Dalam konteks ini, musik berfungsi bukan hanya sebagai stimulus pasif, tetapi juga sebagai ruang aman untuk mengekspresikan diri secara emosional.

Manfaat musik terhadap kesehatan mental juga terlihat dari kemampuannya meningkatkan motivasi dan kreativitas. Beberapa informan menyatakan bahwa musik tertentu mendorong mereka untuk lebih bersemangat dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga atau kegiatan lain. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui penelitian Schäfer, Sedlmeier, dan Huron (2013:18) yang menunjukkan bahwa musik berfungsi sebagai pengatur suasana hati (*mood regulation*) yang dapat memengaruhi perilaku produktif individu. Dengan kata lain, musik tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga menumbuhkan energi positif yang mendukung aktivitas sehari-hari.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa musik memiliki peran multidimensional dalam mendukung kesehatan mental, mulai dari memberikan relaksasi, mengurangi stres, menyalurkan emosi, hingga meningkatkan motivasi. Dampak tersebut menjadikan musik sebagai salah satu sumber daya terapeutik yang murah, mudah diakses, dan dapat diterapkan oleh siapa saja dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, musik dapat dipandang sebagai medium komunikasi emosional yang memiliki kontribusi nyata bagi kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat (Bunt & Stige, 2014:22).

4. Temuan Utama Penelitian Dibandingkan dengan Teori dan Penelitian Sebelumnya

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki fungsi ganda, baik sebagai media komunikasi intrapersonal maupun interpersonal, sekaligus memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Informan merasakan bahwa musik membantu mereka berdialog dengan diri sendiri, memahami emosi, serta mengurangi stres yang muncul akibat rutinitas rumah tangga. Hasil ini sejalan dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Ellis (2001:66), di mana musik dapat berperan sebagai stimulus yang membantu individu melakukan restrukturisasi kognitif. Dengan mendengarkan musik, individu lebih mudah mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional, sehingga berdampak pada kesehatan mental yang lebih baik.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, temuan ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Carr, Odell-Miller, dan Priebe (2017:7), yang menyatakan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi gejala kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional pada pasien psikiatri akut. Meskipun konteks penelitian ini berbeda, yaitu perempuan berumah tangga di kawasan Pasar Gaung, Padang, namun hasilnya menunjukkan pola yang sama: musik mampu berfungsi sebagai media terapi non-invasif yang membantu individu mengelola tekanan psikologis.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Thoma et al. (2013:66) yang mengungkapkan bahwa musik berperan dalam menurunkan tingkat stres fisiologis, seperti detak jantung dan tekanan darah, yang berdampak pada kondisi psikologis. Informan penelitian ini mengaku bahwa mendengarkan musik tertentu membuat mereka merasa lebih tenang, seolah-olah beban emosional menjadi lebih ringan. Hal tersebut memperkuat bukti bahwa musik memiliki mekanisme biologis yang mendukung kesehatan mental, tidak hanya sekadar efek subjektif psikologis.

Temuan lain yang penting adalah fungsi musik sebagai media komunikasi sosial. Informan menyatakan bahwa musik membantu mempererat hubungan dengan anak, pasangan, maupun tetangga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Koelsch (2010:309), yang menyatakan bahwa musik dapat meningkatkan empati dan memperkuat ikatan emosional antarindividu. Dalam konteks ini, musik tidak hanya berfungsi untuk kepentingan pribadi, tetapi juga untuk memperkokoh jaringan sosial, yang pada gilirannya memberikan dukungan psikologis yang lebih luas.

Dari perspektif teori komunikasi, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa musik merupakan bentuk komunikasi non-verbal yang bersifat universal. Seperti yang dikemukakan oleh Juslin dan Sloboda (2010:672), musik mampu menyampaikan emosi secara lintas budaya dan melampaui batas bahasa. Pengalaman informan yang menggunakan musik untuk mengekspresikan diri tanpa kata-kata merupakan bukti nyata dari teori tersebut. Dengan demikian, penelitian ini mempertegas relevansi musik sebagai medium komunikasi yang kompleks, multidimensional, dan terapeutik.

Hasil penelitian ini memperkuat dan memperluas temuan-temuan sebelumnya, dengan memberikan konteks baru yaitu perempuan berumah tangga di Indonesia. Hal ini penting karena sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan di negara Barat atau dalam konteks klinis. Dengan adanya penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa musik tidak hanya efektif dalam setting klinis, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari,

terutama sebagai strategi coping psikologis di masyarakat yang memiliki akses terbatas pada layanan kesehatan mental formal (Bunt & Stige, 2014:22).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa musik memiliki peran penting sebagai media komunikasi terapeutik yang berdampak pada kesehatan mental, khususnya bagi perempuan berumah tangga. Pertama, musik berfungsi sebagai sarana komunikasi intrapersonal yang membantu individu berdialog dengan diri sendiri, merefleksikan pengalaman, menenangkan pikiran, dan mengelola emosi secara lebih sehat. Kedua, musik juga berperan sebagai media komunikasi interpersonal dan sosial, mempererat ikatan emosional dalam keluarga, membangun rasa kebersamaan, serta memperkuat solidaritas di lingkungan sosial. Ketiga, musik terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, antara lain menciptakan relaksasi, mengurangi stres, menyalurkan emosi, dan meningkatkan motivasi.

Jika dibandingkan dengan teori dan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini konsisten dengan pandangan bahwa musik adalah bentuk komunikasi non-verbal yang universal sekaligus media terapi yang efektif. Temuan ini memperluas konteks penelitian musik dan kesehatan mental dengan menyoroti pengalaman perempuan berumah tangga yang seringkali menghadapi tekanan psikologis namun memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal.

Musik dapat dipandang sebagai alternatif terapi yang murah, mudah diakses, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian komunikasi dan psikologi, sedangkan secara praktis dapat menjadi rujukan bagi masyarakat maupun praktisi kesehatan dalam memanfaatkan musik sebagai sarana pendukung kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Boer, D. & Abubakar, A., 2014, *Music listening in families and peer groups: Benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures*, Frontiers in Psychology, Vol. 5,

Bunt, L. & Stige, B., 2014, *Music Therapy: An Art Beyond Words*, Routledge, London,

Carr, C., Odell-Miller, H. & Priebe, S., 2017, *A systematic review of music therapy practice and outcomes with acute adult psychiatric in-patients*, PLoS ONE, Vol. 12(8),

Chanda, M. L. & Levitin, D. J., 2013, *The neurochemistry of music*, Trends in Cognitive Sciences, Vol. 17(4),

DeNora, T., 2000, *Music in Everyday Life*, Cambridge University Press, Cambridge,

Ellis, A., 2001, *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*, Prometheus Books, New York,

Esterberg, K. G., 2002, *Qualitative Methods in Social Research*, McGraw-Hill, Boston,

Hallam, S., 2010, *The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people*, International Journal of Music Education, Vol. 28(3),

Huron, D., 2006, *Sweet Anticipation: Music and the Psychology of Expectation*, MIT Press, Cambridge,

Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (eds.), 2010, *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*, Oxford University Press, Oxford,

Juslin, P. N. & Västfjäll, D., 2008, *Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms*, Behavioral and Brain Sciences, Vol. 31,

Koelsch, S., 2010, *Towards a neural basis of music-evoked emotions*, Trends in Cognitive Sciences, Vol. 14(3),

Miles, M. B. & Huberman, A. M., 1994, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*, Sage Publications, London,

Moleong, L. J., 2017, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung,

Nazir, M., 2014, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Bogor,

Schäfer, T., Sedlmeier, P. & Huron, D., 2013, *The psychological functions of music listening*, Frontiers in Psychology, Vol. 4,

Sloboda, J. A., 2005, *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*, Oxford University Press, Oxford,

Spradley, J. P., 1997, *Participant Observation*, Waveland Press, Illinois,

Stige, B., 2002, *Culture-Centered Music Therapy*, Barcelona Publishers, Gilsum,

Sugiyono, 2016, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung,

Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U. & Nater, U. M., 2013, *Listening to music and physiological and psychological functioning: The mediating role of emotion regulation and stress reduction*, Psychology & Health, Vol. 28(3),

World Health Organization (WHO), 2001, *Mental Health: Strengthening Mental Health Promotion*, WHO, Geneva,