

Kontribusi Selera Musik Terhadap Pembawaan Diri Individu Dalam Kajian Teori Psikodinamika Sigmund Freud

Ira Ika Puspitasari.^{1*}, Roihanah Hanun Rifahani.², Septi Yuniartha³,
Aisyah Jovanca Anggraini.⁴, Novi Saskia Ningtias.⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jember

*220910301061@mail.unej.ac.id

Abstrak. Artikel ini disusun dengan fokus usaha menganalisis bagaimana selera musik dapat mempengaruhi pembawaan diri masing-masing individu. Perbedaan selera musik diketahui dapat mendorong timbulnya perbedaan pembawaan diri manusia. Proses pengumpulan data dan informasi dalam penulisan artikel ini mengadaptasi metode penelitian kualitatif melalui teknik studi literatur melalui buku, artikel, maupun karya tulis ilmiah lainnya yang diakses secara elektronik. Beberapa sumber data dan informasi tersebut diakses karena memuat bahasan yang sesuai dengan topik. Data-data yang telah diperoleh kemudian direduksi untuk diklasifikasi dan disimpulkan sesuai dengan pokok pembahasan yang dimuat dalam artikel ini. Hasil penelitian dalam artikel ini menunjukkan bahwa, selera musik yang berbeda mampu berkontribusi dalam menciptakan pembawaan diri yang berbeda-beda pada masing-masing individu. Namun, dengan catatan bahwa, musik bukan sebagai kontributor utama, melainkan hanya sebagai salah satu unsur yang mempengaruhi pembentukan pembawaan diri Individu yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui pula bahwa, ketertarikan individu terhadap genre musik tertentu dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Konsep mengenai alam bawah sadar dimuat dalam asumsi Teori Psikodinamika Sigmund Freud. Oleh karena itu, sebagai usaha mengkaji pembahasan pada artikel ini mengacu pada Teori Psikodinamika Sigmund Freud. Pemilihan Teori Psikodinamika sebagai dasar untuk menganalisis hasil penelitian dikarenakan pembahasan dalam artikel ini berfokus pada bahasan yang mendalam tentang adanya sistem alam bawah sadar yang mempengaruhi perilaku individu. Ketertarikan individu terhadap jenis musik tertentu mengalir melalui alam bawah sadar yang mengakibatkan terbentuknya tingkah laku yang selaras dengan makna maupun alunan musik yang sering didengarkan. Maka dari itu, Teori Psikodinamika tentang alam bawah sadar membantu proses kajian kontribusi musik terhadap pembawaan diri individu yang berbeda-beda.

Kata Kunci: Musik, Pembawaan Diri, Psikodinamika.

1. Pendahuluan

Pada zaman ini, musik menjadi hal umum yang memiliki hubungan sangat erat dengan kehidupan manusia. Musik adalah bunyi/kesan terhadap sesuatu yang ditangkap oleh indra pendengar dan musik adalah segala bunyi yang sengaja dihasilkan oleh individu atau kelompok yang disajikan sebagai musik. Ardipal (2020) mengemukakan bahwa musik merupakan segala bunyi yang dihasilkan manusia secara sengaja yang disajikan sebagai musik (Wairata, Swedia, & Cahyanti, 2021). Berbeda dengan tempo dulu yang menganggap musik hanya sajian dari kesenian, pada masa ini eksistensi musik lebih dari itu. Musik telah menjadi bagian dari ranah konvensional, ia berada dalam film, iklan, *video*, dan *game*. Individu maupun kelompok sering kali melakukan aktivitas dengan melibatkan musik, seperti fenomena orang sedang berolahraga dengan memakai *headset* atau *headphone* bukanlah hal yang aneh sekarang, melakukan aktivitas membersihkan rumah diiringi dengan suara musik yang terdengar dari *sound system*, dan mengadakan acara keluarga akan terasa hampa apabila tidak diiringi musik sama sekali.

Musik sebagai salah satu sarana hiburan yang dinikmati di dunia memiliki banyak *genre* (Dewantara & Agustin, 2019). Berelasi dengan musik merupakan aktivitas personal yang disesuaikan dengan individu masing-masing. Terlebih dengan keberadaan musik yang bukan lagi sesuatu yang sulit ditemukan dalam wilayah digitalisasi ini. Maka setiap orang memiliki perspektif yang berbeda terhadap musik, dengan pengaruh musik yang tidak dapat disamaratakan dari individu itu sendiri.

Teori psikodinamika yang digagas oleh Sigmund Freud merupakan teori psikologi yang menekankan pada konsep alam bawah sadar. Menurut Matt Jarvis dalam bukunya yang berjudul *“Theoretical Approaches in Psychology”* yang telah diterjemahkan ke dalam *book section* yang berjudul *“Psikologi Psikodinamika”* menjelaskan bahwa pendekatan psikodinamika merupakan pendekatan psikologi yang memiliki penekanan terhadap alam bawah sadar (Jarvis, 2021). Dalam teori psikodinamika menjelaskan bahwa alam bawah sadar memiliki kontribusi yang mempengaruhi perilaku sehingga sangat berdampak dalam kehidupan manusia. Alam bawah sadar dipahami sebagai unsur internal manusia yang mendorong perwujudan tingkah laku individu.

Teori psikodinamika memiliki hubungan yang berkaitan dengan musik. Teori psikodinamika diasumsikan terhubung dengan kondisi psikologi manusia melalui alam bawah sadarnya. Purwadhika (2022) mengemukakan pernyataan bahwa musik diyakini dapat menciptakan emosi positif saat mendengarkannya, otak akan melepaskan hormon dopamin yang merupakan hormon yang secara natural mengalami peningkatan saat seseorang mengalami perasaan senang. Di alam bawah sadar, terjadi komunikasi antara manusia dengan Tuhan, untuk menjamah ranah alam bawah sadar musik mampu menjembatani hal tersebut. Peribadatan umat Kristiani di gereja Katolik menggunakan sarana musik sebagai penghubung antara umat dengan Kristus. Rumengan & Hartati (2022) memberikan pernyataan bahwa musik mampu menembus jauh ke dalam kesadaran manusia, karena hubungan musik tidak berhubungan dengan analisis kritis melainkan digambarkan oleh mental yang diproses secara serta merta dan secara langsung. Musik memiliki kontribusi pada kehidupan individu karena musik dapat mempengaruhi perasaan, tindakan ataupun karakter individu yang terlibat. Individu yang terhubung dengan musik akan mengalami vibrasi yang selaras dengan komponen penyajian musik itu sendiri. Munculnya penguatan karakter yang disebabkan oleh pengaruh perasaan yang dialami sehingga terintegrasi dalam pembawaan diri yang dibangun dari tindakan, emosi, penampilan bahkan tingkat kepercayaan diri sebagai bentuk ekspresi diri terhadap musik yang telah dinikmati.

2. Metode Penelitian

Proses penelitian dalam hasil kepenulisan ini dilaksanakan dengan mengaplikasikan metode penelitian kualitatif melalui kajian literatur (*study literature research*). Sementara penelitian kualitatif merupakan sebuah proses penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan cara menciptakan gambaran yang komprehensif dan kompleks yang dapat disajikan melalui kata-kata, melaporkannya dengan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar *setting* yang alamiah. Informasi yang didapatkan dapat berdasarkan pada hasil pengamatan (observasi), wawancara, maupun kajian literatur (Walidin, Saifullah & Tabrani, 2015; Miza, Anisya, dkk, 2022). Kajian literatur sendiri diartikan sebagai kegiatan penelusuran kepustakaan dengan cara membaca beberapa sumber literatur berupa buku, jurnal, dan karya tulis ilmiah lainnya yang membahas topik penelitian senada dengan pokok bahasan yang hendak ditulis (Amri Marzali, 2017). Proses kajian literatur dilakukan dengan mengumpulkan ragam referensi baik berupa buku, *e-book*, jurnal, artikel, maupun publikasi lain yang memiliki pembahasan sama yakni mengenai teori psikodinamika Sigmund Freud, beberapa hasil penelitian tentang pengaruh jenis musik dengan pembawaan diri individu, dan sebagainya.

Terdapat beberapa tahapan dalam proses kajian literatur yang meliputi pengumpulan beberapa sumber artikel, mereduksi artikel atau mengurangi jumlah artikel berdasarkan variabel- variabel, *display* artikel atau menyusun dan menata artikel-artikel terpilih, melakukan pengorganisasian dan pembahasan, serta penarikan kesimpulan (Asbar & Witarsa, 2020). Berdasarkan gagasan tersebut, setelah melalui proses pengumpulan data kajian literatur dilaksanakan melalui kajian pustaka dari berbagai sumber rujukan yang relevan dari buku, jurnal, maupun artikel untuk kemudian dianalisis dan diklasifikasi.

Klasifikasi dilakukan dengan mencari informasi-informasi yang relevan dengan topic dan judul melalui proses analisis terhadap berbagai teori yang mendukung dan hasil penelitian sebelumnya yang selaras dengan pembahasan pada penulisan artikel ini. Barulah dilaksanakan reduksi data dengan melakukan proses penyajian data melalui penarikan kesimpulan atas berbagai data yang diperoleh. Kemudian dilanjutkan dengan pengecekan keabsahan atas data-data yang telah disimpulkan dengan teknik triangulasi sumber. Dimana penulis akan kembali memvalidasi kebenaran data sesuai dengan kajian literatur yang sudah dilaksanakan dengan memastikan bahwa, sumber-sumber yang dijadikan referensi tersebut faktual dan jelas. Oleh karenanya, dalam hasil penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis bersifat deskriptif kualitatif, dimana analisis penelitian berorientasi untuk menemukan

pengetahuan atau teori-teori penelitian terdahulu melalui buku, jurnal nasional maupun jurnal internasional, artikel, dan publikasi lainnya.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Konsep Musik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring musik diartikan sebagai ilmu atau seni dalam menyusun nada atau suara yang padu dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang memiliki kesatuan dan kesinambungan, serta musik dapat diartikan sebagai sebuah nada atau suara yang disusun dengan mengandung irama, lagu dan keharmonisan (dengan menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Djohan (2009) menjelaskan bahwa, musik merupakan produk atau buah pikiran, maka elemen vibrasi dalam bentuk frekuensi, amplitudo, dan durasi dikatakan belum menjadi musik bagi manusia sampai semua hal tersebut ditransformasikan secara neurologis dan diinterpretasikan melalui otak menjadi *pitch* (nada-harmoni), *timbre* (warna suara), dinamika (keras-lentur), dan tempo (cepat- lambat). Oleh karenanya, kemudian secara psikologi musik mempengaruhi dimensi afek, kognisi, dan perilaku individu dengan memberikan efek senang, sedih, marah, dan sebagainya. Rasyid (2010) mengidentifikasi beberapa manfaat dari adanya musik yaitu:

- Mempengaruhi suasana batin individu baik senang, bahagia, nyaman, semangat, atau tergantung dengan musik yang didengarkan (Aristoteles dalam Rasyid 2010).
- Mampu menurunkan tingkat stress dan menyembuhkan depresi, sehingga dapat menjadi alat dalam membantu menenangkan dan merangsang bagian otak untuk meregulasi emosi atau hanya sekedar memberi efek tidur.
- Berfungsi sebagai alat terapi kesehatan, sebab gelombang listrik yang ada di otak mampu mempengaruhi hormon-hormon dalam tubuh dan mampu menin
- Mampu membawa pendengar dalam suasana hati yang disampaikan oleh penyanyi dalam waktu relatif singkat.
- Mempengaruhi usaha peningkatan kecerdasan manusia dan mencegah kelambatan fungsi daya ingat.
- Mampu meningkatkan motivasi atau semangat pada diri individu.

Gagasan dari ahli lainnya, sebagaimana menurut Merrit (2003) terdapat beberapa manfaat dari adanya musik, antara lain sebagai berikut:

- Musik dapat meningkatkan intelegensi individu (*Efek Mozart*)
- Musik mampu memulihkan suasana hati individu yang gelisah menjadi lebih senang dan segar (*Refreshing*).
- Musik mampu mendorong munculnya motivasi, feel (rasa), ataupun semangat tertentu dalam diri individu (*Motivasi*)
- Musik dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian individu yang tergantung dengan jenis musik yang didengarkan pada masa perkembangan dirinya.
- Musik memberikan stimulus dan aktivitas kognitif yang dapat berguna sebagai terapi musik, yang kemudian mampu menyediakan lingkungan yang terstruktur untuk menjalankan interaksi sosial dan generalisasi tujuan bahasa dan bicara, serta menyediakan lingkungan yang menyenangkan dan memotivasi individu untuk belajar (Gfeller, dalam Lefevre, 2010).

Sementara dalam pandangan Djohan (2002), mendengarkan musik memberikan sejumlah manfaat, seperti; mampu meningkatkan konsentrasi dan keterampilan individu, dapat memberikan dorongan untuk belajar dan mengajar, serta membuat individu untuk lebih siap dalam mengatasi masalah dengan cara yang menarik dan orisinal.

3.2 Konsep Pembawaan Diri

Dalam Hidayati & Savira (2021), Hurlock (2003) mendeskripsikan konsep diri sebagai pandangan individu mengenai dirinya sendiri meliputi keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi yang dicapai. Selain itu, Santrock (2003) menyatakan bahwa konsep diri merupakan evaluasi dari domain spesifik pada diri individu. Dari definisi tersebut, konsep diri merupakan pemaknaan individu terhadap dirinya sendiri yang menghasilkan suatu persepsi. Adanya keyakinan akan makna

tertentu terhadap dirinya sendiri akan membentuk suatu konsep diri, konsep diri berpengaruh terhadap sikap individu dalam menghadapi kondisi dinamis dalam peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Sejalan dengan definisi tersebut, Woolfolk (2009) dalam Asri & Sunarto (2020) memiliki pandangan yang senada bahwa konsep diri merupakan nilai yang dimiliki oleh setiap individu terhadap karakteristik, kualitas, kemampuan, dan tindakan yang dihasilkan. Sedangkan menurut Burn (1993) menguraikan konsep diri sebagai suatu gambaran campuran dari apa yang dipikirkan oleh individu, pendapat orang lain mengenai individu, dan berkaitan dengan keinginan individu tersebut. Pendapat Burn nampak sedikit berbeda dengan pendapat sebelumnya karena melibatkan adanya penilaian orang luar selain dirinya, namun tetap dalam konteks yang sama yaitu menghasilkan suatu penilaian terhadap individu. Apabila individu memiliki makna tertentu terhadap dirinya maka individu tersebut akan memiliki pandangan tertentu pula dalam menghasilkan suatu pola perilaku dan pola komunikasi yang diwujudkan melalui interaksi sosial dengan lingkungan sosial tempat ia berada. Sehingga eksistensi konsep diri ini sangat menentukan bagaimana pola perilaku yang akan ditampilkan oleh individu.

Konsep diri yang tertanam dalam persepsi individu kemudian akan menghasilkan pola komunikasi dan pola perilaku tertentu. Adanya pola yang unik ini dimaksudkan untuk menunjukkan citra (*image*) dirinya terhadap lingkungan sekitarnya sebagai wujud konkrit dari adanya penilaian subjektif terhadap individu tersebut. Perwujudan perilaku sesuai dengan ‘nilai’ yang individu persepsikan inilah yang kemudian akan menciptakan sebuah pembawaan diri individu dalam menghadapi dinamika lingkungan sosialnya. Pembawaan diri/presentasi diri merupakan cara seseorang membangun *image* di hadapan orang lain mengenai dirinya. Goffman (1995) menguraikan bahwa manusia merupakan seorang aktor dalam suatu panggung yang bernama kehidupan, dengan menampilkan suatu peran terhadap *setting* tertentu yang diatur sendiri oleh aktor tersebut, sehingga dalam kehidupan manusia akan menunjukkan ekspresi dirinya yang sebenarnya (Amelia & Amin, 2022). Oleh karena manusia merupakan aktor, maka manusia akan berperan dengan berorientasi pada tujuan untuk menyampaikan kesan yang baik melalui perannya dengan mengoptimalkan strategi masing-masing agar tampak ideal dan sempurna di mata audiens/penontonnya (masyarakat). Dengan menggunakan strategi yang tepat serta memainkan peran dengan sempurna, diharapkan individu mampu menciptakan respon positif berupa penilaian yang diharapkan dari orang lain mengenai dirinya sesuai dengan ekspektasi yang ia bangun.

3.3 Teori Psikodinamika

3.3.1. Asumsi-asumsi Pendekatan Psikodinamika

M. Budi Santoso, dkk (2023) menyatakan bahwa, terdapat dua asumsi dasar dalam pendekatan psikodinamika yaitu manusia bagian dari sistem energi dan manusia sebagai bagian dari dunia binatang. Keduanya menjadi konsep dasar dalam memahami teori psikodinamika. Adapun penjelasan singkat dari dua asumsi dasar tersebut yaitu:

a) Asumsi Dasar Manusia Bagian dari Sistem Energi

Manusia sebagai bagian dari sistem energi erat kaitannya dengan konsep kelekatan dan motivasi yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal dan dorongan-dorongan bawah sadar sebagai dasar dalam memahami perilaku manusia (Corey, 2019). Sebab terjalannya hubungan interpersonal dan adanya dorongan dari alam bawah sadar menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku manusia.

Tepat pada akhir abad ke-19 disaat perkembangan keilmuan berpusat pada kajian tentang energi, Sigmund Freud dalam Neil J Salkind (2021) mengadaptasi konsep energi sebagai landasan dalam memahami perilaku manusia yang disebut dengan *psychic energi* (energi psikis) atau energi yang mengoperasikan ragam komponen sistem psikologis dalam diri manusia. Energi psikis dipercaya dapat berbentuk sesuatu. Sebagaimana pendapat Freud dalam Neil J Salkind (2021) bahwa, energi psikis mempunyai dasar yang bersifat biologis dan selalu berwujud dalam bentuk tertentu tergantung pada banyaknya faktor seperti; kebutuhan biologis manusia, alur perkembangan, riwayat pengalaman hidup, dan tuntutan yang berlaku dalam lingkungan tempat individu menjalankan kehidupan.

Karakteristik dari energi psikis yang ada dalam diri manusia ialah energi tersebut merupakan bagian atau terletak dalam alam bawah sadar (*unconscious*) manusia. Menurut Freud dalam Neil J Salkind (2021) terdapat sejumlah energi psikis dalam alam bawah sadar yang mempengaruhi bentuk perilaku manusia. Namun tidak ada satu pun tingkatan dalam alam sadar individu yang dapat digunakan untuk memikirkan tentang hal itu. Kesadaran untuk melakukan sesuatu yang timbul dari alam bawah sadar manusia dapat berwujud tindakan atau perilaku tertentu yang di dorong kuat oleh energi psikis dari alam bawah sadar.

Berkaitan dengan energi psikis individu, Neil J Salkind (2021) memaparkan tiga komponen pendukung di dalamnya yakni id, ego, dan superego yang selama masa perkembangan manusia sifatnya tidak seimbang. Dengan makna lain terus mengalami kondisi yang dinamis sesuai dengan tahapan perkembangan dan kebutuhan yang muncul dari diri individu. Sehingga, ketiga komponen tersebut menjadi dasar bagi berbagai kekuatan psikologis yang menciptakan adanya interaksi antara dorongan biologis (id), terbentuknya perilaku adaptif dan penengah (ego), serta penyesuaian diri terhadap standar kendali moral etis (superego).

b) Asumsi Dasar Manusia Bagian dari Dunia Binatang

Manusia sebagai bagian dari dunia binatang mengimplikasikan adanya perilaku manusia yang bisa dipahami melalui proses evolusi atau perkembangan diri dari aspek- aspek biologisnya (Corey, 2019). Asumsi dasar pendekatan psikodinamika bahwa, manusia sebagai bagian dari dunia binatang secara implisit mengandung makna dalam memahami seluruh aspek dari perilaku manusia dapat dilaksanakan dengan meninjau faktor-faktor dan proses perkembangan manusia yang berjalan sepanjang waktu (Friedman & Schustack, 2015). Sehingga dengan ini, dapat dipahami perilaku dan struktur manusia dengan meninjau pengalaman dan perkembangan diri manusia dari usia dini hingga dewasa (Freud dalam Neil J Salkind, 2021). Hal tersebut didukung dengan gagasan Neil J Salkind (2021) bahwa, manusia sebagai bagian dari dunia binatang ditinjau dari proses perkembangan yang dimulai dari tahapan oral, tahapan anal, tahapan phallic, tahapan latensi, dan tahapan genital. Maka dengan ini, asumsi mengenai manusia sebagai bagian dari dunia binatang erat kaitannya dengan proses pemahaman psikologi dalam teori psikodinamika melalui perkembangan biologis dari manusia.

3.3.2. Teori-teori Sigmund Freud

Adapun beberapa teori yang dikemukakan oleh Sigmund Freud dalam Jarvis (2021) diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Alam Bawah Sadar

Merujuk pada gagasan Jarvis (2021) dalam teori psikodinamika terdapat aspek alam bawah sadar yang memiliki andil dalam mempengaruhi terbentuknya perilaku, sehingga berdampak pada kehidupan manusia. Maka, secara sederhana alam bawah sadar dipahami sebagai unsur internal manusia yang mendorong terwujudnya tingkah laku individu.

Menurut Matt Jarvis dalam bukunya yang berjudul "*Theoretical Approaches in Psychology*" yang telah diterjemahkan ke dalam *book section* yang berjudul "Psikologi Psikodinamika" menjelaskan bahwa pendekatan psikodinamika merupakan pendekatan psikologi yang memiliki penekanan terhadap alam bawah sadar (Jarvis, 2021). Dalam teori psikodinamika menjelaskan bahwa alam bawah sadar memiliki kontribusi yang mempengaruhi perilaku sehingga sangat berdampak dalam kehidupan manusia. Teori psikodinamika yang saat ini berkembang luas dipopulerkan oleh Sigmund Freud. Freud merupakan pendiri dari pendekatan psikodinamika terhadap psikologi yang kemudian disebut dengan psikoanalisa (*psychoanalysis*). Barangkali pemikiran Freud yang paling populer adalah mengenai manusia yang memiliki beberapa segi kepribadian. Model kepribadian ini dibagi menjadi tiga yaitu *it*, *I*, dan *above I* yang kemudian disebut id, ego, dan superego (Jarvis, 2021). Model ini dikenal dengan model struktural (*structural model*). Dari tiga model kepribadian tersebut, masing-masing memiliki ciri khas yang kontras dan peran yang berbeda dalam pengambilan keputusan. Struktur-struktur ini tidak memiliki bentuk fisik sama sekali, menjadi acuan berbagai kekuatan yang diwujudkan melalui interaksi dengan dorongan (id), perilaku adaptif dan bersifat menengahi (ego), dan standard kendali moraletis (superego).

'Id' digambarkan sebagai tipe kepribadian yang naluriah, ingin selalu dipuaskan, dan enggan bila keputusannya tidak terpenuhi. Id juga sangat menolak adanya penundaan, sehingga digambarkan sebagai tipe kepribadian yang ingin segala kemauannya segera dipenuhi dengan sempurna serta tanpa memakan waktu yang lama. Id menggunakan prinsip kenikmatan (*pleasure principle*) sebagai bentuk awal penyaluran energi psikis (Salkind, 2021). Melalui prinsip ini, pemenuhan kebutuhan oleh id dimaksudkan untuk memperoleh kenikmatan. Id sebagai aspek kepribadian yang telah ada sejak lahir, dengan tingkat kemauan dan egoisme yang paling tinggi dibandingkan dengan ego dan superego. Contohnya adalah seorang bayi yang merasakan lapar akan secara spontan untuk menangis.

Ego merupakan perwujudan realita dari tuntutan id terhadap dunia luar. Ego dideskripsikan sebagai tipe kepribadian yang terpengaruh dari pengalaman yang dimiliki dalam menghadapi situasi yang terjadi dalam kehidupan. Freud dalam Hall (1954) menyatakan bahwa perkembangan ego diakibatkan

oleh ketidakmampuan id dalam memenuhi kebutuhannya (Salkind, 2021). Hal ini saling berhubungan ketika ego berperan sebagai pengambil keputusan dalam rangka memenuhi keinginan id, sehingga ada proses identifikasi yang terbentuk sebagai hasil dari proses interaksi yang terjadi antar organisme yang berlangsung. Dalam perkembangannya, peran eksternal dan lingkungan sangat berkontribusi dalam aspek pengambilan keputusan secara rasional oleh ego. Berbeda dengan id yang menggunakan prinsip kenikmatan dalam menyalurkan energi psikisnya, ego menggunakan prinsip realitas dalam mewujudkan keinginannya. Prinsip realitas ini diwujudkan melalui perilaku-perilaku yang dihasilkan dari nalar dan pikiran yang telah beradaptasi, bukan dari emosi. Ego berfungsi sebagai 'jembatan' yang memajemen energi yang tersedia dan mengatur pengeluaran energi dalam sistem yang menyeluruh dalam rangka pemenuhan kebutuhan.

Struktur kepribadian yang ketiga adalah superego. (Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda, 2022) mengemukakan bahwa superego merupakan aspek sosiologis kepribadian, penggambaran nilai-nilai tradisional dan cita-cita masyarakat yang diterjemahkan oleh orang tua terhadap anak-anaknya dalam bentuk perintah, larangan maupun dorongan. Freud menguraikan superego sebagai energi psikis yang mengimbangi id dengan cara menentang dalam pemenuhan kebutuhannya yang bersifat tanpa batas (Salkind, 2021). Adanya superego menempatkan nilai-nilai dan moral masyarakat dalam membentuk kepribadian individu. Eksistensi nilai-nilai dan moral masyarakat tradisional mengakibatkan konsekuensi dan tuntutan agar anak berperilaku sejalan dengan nilai dan moral yang berlaku di masyarakat, agar anak tidak menyimpang, dan senantiasa membawa identitasnya sebagai bagian dari masyarakat tersebut.

Teori psikodinamika yang dikemukakan oleh Sigmund Freud yang membahas mengenai struktur kepribadian yang berbeda dalam melaksanakan perannya memberikan pemaknaan bahwa perkembangan individu dalam upaya membentuk dirinya sebagai individu sekaligus bagian dari lingkungan sosial melalui proses yang panjang dengan melibatkan individu dan orang tua yang berperan sebagai keluarga si anak. Kemampuan adaptif dan logis serta pengalaman baru yang turut berpengaruh melalui dunia luar dan lingkungan kehidupan sehingga membentuk individu menjadi suatu pribadi yang dinamis dengan orientasi menjadi lebih baik yang sesuai dengan harapan masyarakat dengan mengacu pada nilai dan moral masyarakat.

b) Pertahanan Ego

Pertahanan diri merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan untuk mengatur pikiran bawah sadar seseorang guna menyangkal, memanipulasi ataupun membalikkan fakta yang ada untuk keperluan citra diri supaya dapat diterima secara sosial. Freud mengemukakan mengenai mekanisme pertahanan diri pada seseorang menggunakan psikologis. Mekanisme pertahanan berperan dalam melindungi dari ancaman internal maupun eksternal akibat dari kecemasan. Mekanisme pertahanan diri ego memiliki tujuan yaitu untuk melindungi diri dari pikiran dan kecemasan ataupun sanksi sosial seseorang sehingga mekanisme pertahanan berperan melindungi dari situasi tertentu yang tidak dapat diatasi oleh seseorang. Mekanisme pertahanan berpengaruh kepada perkembangan individu dan berperan menggambarkan kepribadian seseorang secara umum (Minderop, 2013). Dapat disimpulkan pertahanan ego adalah perilaku normal ketika seseorang dapat beradaptasi dengan nilai-nilai tertentu, pertahanan yang dirasakan tergantung dari level perkembangan individu dan level kecemasan yang sedang dialami.

c) Perkembangan Psikoseksual

Diuraikan oleh Salkind (2021), Freud memiliki pengalaman pendidikan di bidang biologi sebagai bidang pertama yang ia tempuh. Freud menekankan pentingnya pertumbuhan anak. Freud berpendapat bahwa perkembangan ditandai dengan adanya pemusatan energi psikis pada bagian-bagian tubuh tertentu. Area-area tubuh yang terkait dengan perkembangan ini dinamakan zona-zona erogen (*erogenous zones*). Perkembangan ini berlangsung secara bertahap dengan kecenderungan terhadap aspek kebutuhan biologis dan psikologis, yang pada implementasinya diperlukan semacam 'pemenuhan' dalam konteks yang berbeda dengan konteks orang dewasa. Dalam konteks ini berupa rangsangan yang dipenuhi dalam hal dasar dan bersifat primer.

Kita tidak bisa mengabaikan tahapan perkembangan manusia berupa zona erogen pada teori Freud. Freud mengungkapkan bahwa pada masa ini dimulai dengan kondisi bayi yang merasakan rangsangan yang terjadi di area permukaan kulit yang perlu diredakan dengan melakukan kontak kulit secara

langsung dengan orang lain (Salkind, 2021). Freud menggarisbawahi mengenai dorongan seksual yang dialami pada masa bayi sangat berbeda dengan konteks pemenuhan rangsangan seksual yang terjadi pada orang dewasa, karena peristiwa yang dialami oleh bayi bersifat umum dan terdiferensiasi. Freud menyebutnya dengan sebutan seksualitas bayi yang sama sekali berbeda dengan seksualitas orang dewasa. Tahapan perkembangan pada zona-zona erogen tersebut terjadi secara berurutan dengan fokus pemenuhan yang berbeda-beda. Tahapan-tahapan perkembangan inilah yang kemudian disebut dengan tahapan psikoseksual (*psychosexual stages*).

1) Tahapan Oral

Pada tahapan oral, kenikmatan anak terpusat pada area mulut. Freud menguraikan dalam Jarvis (2021) tahapan oral terjadi pada anak berumur satu tahun atau pada tahun-tahun pertama kehidupan manusia. Fokus pemenuhan kebutuhan pokoknya adalah aktivitas makan. Semua aktivitas anak didominasi oleh dorongan untuk memasukkan sesuatu ke dalam mulutnya. Selain itu, anak-anak memperoleh kepuasan dan pengetahuan mengenai dunia luar melalui mulut. Hal ini dipengaruhi oleh 'id' anak yang sedang memberikan pengaruh besar kepada kehidupannya. Meskipun demikian, tidak adanya aktivitas lisan atau berbicara sebagai perkembangan tipe 'ego' anak yang beriringan dengan perkembangan motorik anak, dapat memberikan asumsi bahwa memori ini akan tersimpan di alam bawah sadar (Salkind, 2021). Oleh karena itu, para pendukung paham Freud senantiasa menekankan untuk memberikan pemenuhan yang positif terhadap perkembangan oral sehingga tahapan oral berlangsung secara positif pula dan meminimalisasi adanya konflik sekecil apa pun.

Pada dasarnya, anak dan ibu (pengasuh pertama) merupakan sosok yang saling bertautan. Dalam tahap perkembangan, ibu memberikan pemenuhan kebutuhan kepada anak melalui makanan yang disuapinya ke dalam mulut anaknya. Konteks yang serupa saat anak menangis karena merasa haus dan membutuhkan susu untuk diminumnya. Hal ini menciptakan suatu kepuasan seorang ibu terhadap anaknya karena telah melepaskan ketegangan akibat rasa lapar tersebut. Kepuasan yang dialami sang anak akan menciptakan kepuasan terhadap diri sang ibu (Salkind, 2021). Diuraikan bahwa sikap yang bertaut antara anak dan ibunya pada tahap oral akan menjadikan rangkaian peristiwa yang berulang-ulang, hal ini ditunjukkan oleh sikap ibu sebagai pengasuh yang secara berulang-ulang melakukan tindakan dalam memenuhi rangsangan anak melalui mulutnya, seperti rasa lapar dan haus. Proses ini disebut *jejak-jejak ingatan*, yang dalam masa perkembangannya turut berkontribusi pada diri anak menuju tahap dewasa.

Pengalaman pada masa oral memicu adanya tipe-tipe pembentukan watak yang secara oral telah dipuaskan dan tidak dipuaskan (Osborn, 2021). Freud yakin bahwa terdapat ragam perilaku dewasa berupa optimisme, pesimisme, sarkasme, bahkan sinisme yang memiliki korelasi dengan tahap perkembangan oral (Schultz & Schultz, 2021). Hal ini dibuktikan oleh penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh Abraham dan Glover yang menunjukkan bahwa watak yang bersikap optimistis, murah hati, mudah bergaul, *humble*, dan mudah terbuka terhadap ide baru merupakan watak yang diciptakan karena oral yang terpuaskan. Sedangkan watak yang bersikap pesimistis, cenderung menutup diri, pasif, dan *insecure* merupakan watak dari penggambaran oral yang tidak dipuaskan atau dihargai.

2) Tahap Anal

Setelah tahapan oral, perkembangan yang terjadi pada masa kanak-kanak merupakan tahapan anal. Tahapan ini dimulai sekitar umur 1.5 tahun hingga 3 tahun (Mariyati & Rezania, 2021). Kepuasan berpindah dari mulut ke anus, sehingga pemenuhan kebutuhan anak berada di area anal. Seperti aktivitas buang air besar yang menciptakan kepuasan pada anak. Sehingga tindakan orang tua dan anak terhadap aktivitas buang air besar memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak. Anak-anak bisa saja menahan feces atau mengeluarkan feces secara sembarangan. Anak mungkin saja akan mengalami desakan, pujian, dan ancaman. Oleh karena itu Schultz & Schultz (2021) menjelaskan pada tahapan ini, anak-anak dibekali dengan *toilet training* (pelatihan menggunakan toilet).

Pengalaman anak pada tahapan perkembangan anal mampu berpengaruh pada perkembangan anak hingga dewasa. Proses ekskresi sebagai bentuk menyenangkan hati orang tua, sikap natural dikarenakan adanya dorongan biologis, dan kesenangan organis yang ditimbulkan oleh tindakan semacamnya, dapat diwujudkan menjadi sikap yang menunjukkan kedermawanan, kehebatan, kegiatan-kegiatan produktif lainnya (Osborn, 2021). Latihan penggunaan kamar kecil yang terlalu dini atau kasar dapat menghasilkan kepribadian *anal-retentive* yang digambarkan sebagai sikap yang

terobsesi dengan kerapian, sangat teratur, dan sangat patuh terhadap kekuasaan. Sebaliknya juga mampu menciptakan suatu kepribadian *anal-expulsive* yang digambarkan sebagai sikap berantakan, tidak rapi, dan cenderung suka memberontak. (Jarvis, 2021). Sehingga, pelaksanaan *toilet training* sangat penting untuk diperhatikan bagaimana proses berlangsungnya karena mampu menghasilkan dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak.

3) Tahap Phallic (Tahap Falik)

Tahap perkembangan manusia yang ketiga adalah tahap falik. Tahap falik dimulai ketika anak berusia tiga hingga enam tahun. *Phallic* berasal dari kata latin 'Phallus' yang memiliki arti "penis". Pusat kenikmatan pada tahapan ini terletak pada wilayah genital atau alat kelamin. Pemenuhan kebutuhan atau kepuasan terhadap area genital ini dilakukan dengan cara memanipulasi organ-organ tersebut. Anak memiliki minat terhadap dunia luar, yaitu kepada keluarganya sendiri.

Anak sebagai individu yang memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri mulai merasakan ketertarikan kepada dunia luar. Anak laki-laki merasa bahwa ibunya adalah miliknya dan ayahnya merupakan pesaing dalam hal mendapatkan perhatian dari ibunya. Anak laki-laki mencari objek cinta yang pokok dan *original*, yaitu ibunya. Sebaliknya, kecenderungan anak perempuan terhadap ayahnya karena merasakan bahwa alat kelamin yang ia miliki tidak sama dengan alat kelamin yang ayahnya miliki, sehingga ia mengidentifikasikan dirinya sebagai 'jenis' yang sama dengan ibunya. Kompleksitas ini dinamakan *Oedipus Complex* (pada anak laki-laki) dan *Electra Complex* (pada anak perempuan).

Jarvis (2021) menguraikan ketidakberdayaan dan ketidakmungkinan anak laki-laki untuk mendapatkan cinta dari ibunya karena harus berhadapan dengan ayahnya yang berstatus sebagai pesaingnya, membuat anak laki-laki akhirnya tersadar bahwa ayahnya merasa marah. Sehingga ia merasa ketakutan dan cemas apabila sang ayah menghukumnya dengan cara melakukan kebiri pada alat kelaminnya yang saat ini sedang mengalami pertumbuhan. Peristiwa ini disebut kompleks kebiri (*castration complex*). Rasa cemas ini berada di alam bawah sadar anak, sehingga terdapat proses manipulasi dengan mengidentikkan dirinya sebagai seorang anak terhadap orang tuanya. Dalam hal ini melibatkan superego sebagai integrasi dengan nilai masyarakat di luar dirinya.

Electra Complex yang terjadi pada anak perempuan didasari oleh perasaan tidak mengerti mengapa alat kelamin anak perempuan berbeda alat kelamin ayahnya, maka dalam hal ini anak perempuan melakukan penolakan terhadap ibunya yang merupakan pihak perempuan. Peristiwa ini dinamakan iri penis (*penis envy*). Secara bawah sadar, anak perempuan menganggap bahwa ibunya yang sepenuhnya bertanggung jawab atas perbedaan alat kelamin yang ia miliki dengan alat kelamin yang dimiliki oleh ayahnya. Namun, karena mustahil untuk anak perempuan memiliki alat kelamin yang sama dengan ayahnya, maka ia mengidentikkan dirinya sebagai 'jenis' yang sama dengan ibunya, sebagai perempuan.

4) Tahap Latensi

Tahapan latensi merupakan tahapan keempat dalam perkembangan manusia. Tahapan ini dimulai sekitar usia 6 tahun hingga memasuki masa pubertas. Salkind (2021) menguraikan adanya perbedaan terhadap hormon kepekaan area-area erogen yang lebih lambat dibandingkan tahapan perkembangan sebelumnya. Pada tahap ini, organ-organ erogen anak tidak lagi menghadapi konflik secara biologis karena telah menghadapi konflik pada tiga tahapan perkembangan sebelumnya. Freud dan pendukungnya berpendapat bahwa tahapan latensi merupakan tahapan istirahat setelah menghadapi gejala konflik yang terjadi di tahapan oral, anal, dan falik. Namun, anak difokuskan untuk melakukan hubungan sosial dengan dunia luar yang lebih luas seperti masyarakat, dengan cara berteman dan memperbanyak relasi sehingga membentuk suatu ikatan sosial yang mengidentifikasikan bahwa sang anak merupakan bagian dari sistem yang lebih luas dari dirinya tersebut.

5) Tahap Genital

Dalam konteks tertentu, tahapan terakhir dari perkembangan manusia adalah tahapan genital. Tahapan ini berlangsung selama masa remaja hingga masa berikutnya. Mariyati & Rezania (2021) mengungkapkan bahwa Freud meyakini apabila konflik pada masa kecil belum dituntaskan secara benar maka konflik tersebut akan muncul lagi dalam tahapan ini. Sebaliknya, apabila konflik di masa kecil dapat diselesaikan dengan baik maka individu akan tumbuh sebagai pribadi yang matang yang

memiliki persepsi cinta dalam konteks yang positif, sehingga menggambarkan pribadi yang mandiri dan siap untuk berperan sebagai orang dewasa. Perkembangan seksualitas remaja pada tahap ini memiliki kemiripan dengan seksualitas bagi orang dewasa disertai dengan identitas secara psikis dan pengambilan peran tertentu.

Pertimbangan peran individu dalam tahapan ini berkembang dipengaruhi oleh keputusan-keputusan yang serius. Freud berpendapat bahwa adanya penyimpangan konsep gender dan seksualitas seperti munculnya homoseksualitas merupakan hasil dari perkembangan anak yang tidak tepat pada tahap falik. Selain itu, peranan ego dan superego dalam menghadapi situasi remaja juga memiliki pengaruh yang signifikan. Ego dan superego harus memiliki kapasitas yang memadai sebagai benteng dan pembatas masa remaja individu dalam menghadapi peristiwa yang baru dan tak terduga, seperti adanya keinginan untuk menyerah pada kehidupan sehingga terdapat dorongan untuk bunuh diri. Dalam konteks ini dijelaskan bahwa pada tahapan genital, remaja cenderung menghadapi permasalahan psikis. Sehingga, tak jarang bila memang diperlukan untuk membutuhkan bantuan tenaga profesional secara intensif.

3.4. Keterkaitan Musik dengan Psikologi

Kaitannya dengan sisi psikologi, musik sering kali digunakan dalam konteks pengobatan masalah psikologis, lebih tepatnya sebagai terapi musik untuk pemulihan kondisi psikologi. Seperti halnya dalam usaha membantu meningkatkan rasa kepercayaan diri, meredakan kecemasan, mengelola stres, mengurangi tingkat depresi dan kecemasan individu, serta meningkatkan perasaan independensi. Sebab, musik dapat berfungsi dalam mengurangi ketegangan dan iritabilitas pada individu yang sedang mengalami masalah emosional dan stress (Sari, 2020). Hal tersebut berkaitan karena musik mempunyai kapasitas dalam hal mengurangi respons fisiologis terhadap kecemasan dan stres dengan cara mengatur ritme tubuh seperti pernapasan, detak jantung, berbicara, maupun aliran darah (Sari, 2020). Oleh karenanya sebagai ilustrasi, ritme yang tenang, lambat, dan aliran yang lancar, musik dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik. Sehingga dapat membantu individu dalam usaha mengatasi masalah emosional. Selaras dengan gagasan Johnson (2002) bahwa, keterkaitan musik dengan psikologi memiliki peran penting yang signifikan dalam membantu mengatasi stres dan meningkatkan kadar kesejahteraan individu.

Hasil penelitian Maratos, Gold, Wang, & Crawford (2008) menunjukkan bahwa, musik berpengaruh efektif dalam usaha terapi dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup individu (Grocke, Bloch, & Castle, 2009). Sementara dalam hasil penelitian Labbé, Schmidt, Babin, & Pharr (2007) memaparkan bahwa, mendengarkan musik klasik setelah terpapar *stressor*, secara signifikan mampu menurunkan emosi negatif dan *arousal fisiologis* jika dibandingkan dengan mendengarkan musik *heavy metal* ataupun hanya duduk dalam keheningan. Maka, berdasarkan hal tersebut, musik memiliki dampak positif dalam usaha meningkatkan kondisi kestabilan emosional dari individu, tetapi tergantung dengan jenis musik yang didengarkan sesuai pada selera masing-masing individu.

3.5. Pengaruh Musik dengan Pembawaan Individu

Menurut Rawlings, Ziv, Hill, & Barrantes-Vidal (2002) berdasarkan pada hasil penelitiannya antara selera musik dengan pembawaan atau kepribadian individu dengan lima tipe kepribadian yakni *sensation seeking*, *openness*, *psychoticism*, *extraversion*, dan *neuroticism* dengan pemilihan jenis lagu yang riang, sedih, tenang, dan nuansa tegang. Hasil dari penelitian tersebut adalah pada responden di Australia, tipe kepribadian *sensation seeking* atau pencari perhatian, tipe *openness* atau terbuka, dan tipe *psychoticism* atau psikotisme tidak menyenangi musik yang tenang (*calm*), alias lebih menyukai jenis musik riang dan penuh semangat. Sementara hasil yang dilakukan pada partisipan di Spanyol ditemukan bahwa, tipe *sensation seeking*, *openness*, *psychoticism*, dan *extraversion* menyenangi musik yang memiliki nuansa tegang (*tense*). Oleh karenanya, berdasarkan hal tersebut, selera musik individu dapat mempengaruhi pembawaan diri atau kepribadian yang melekat pada diri individu tersebut. Sebab, *genre* musik tertentu identik dengan karakter tertentu pula pada diri individu. Sebagaimana hasil studi yang dilakukan oleh Zentner, M., Grandjean & Scherer (2008) yang menunjukkan bahwa, musik Jazz dan Klasik terkait dengan *longing*, *amazement*, *spirituality*, dan *peacefulness* berkaitan dengan pembawaan diri yang tenang; musik *techno* dan musik Latin Amerika terkait dengan rasa *excited*, *active*, *energetic*, *agitated*, dan *fiery* yang melahirkan pembawaan diri individu periang dan aktif dalam bersosialisasi; sementara musik pop atau rock erat kaitannya dengan perasaan *aggressive*,

angry, irritated, enraged, dan revolted yang menunjukkan adanya pembawaan individu yang tegas. Sehingga dari penjelasan tersebut, jenis musik atau selera musik dapat mempengaruhi wujud pembawaan diri dari masing-masing individu.

3.6. Keterkaitan Teori Psikodinamika dengan Selera Musik

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap manusia memiliki cara yang berbeda dalam menikmati dan menjalani kehidupan. Keberadaan musik seringkali diartikan sebagai bentuk ekspresi dari pendengarnya, selain itu musik berperan sebagai pemeralih suasana, mengurangi kebosanan, dan mereduksi rasa penat. Popularitas musik dalam masa ini telah mencapai suatu indeks capaian yang tinggi. Kondisi yang mendeskripsikan bahwa musik bukan lagi hal yang langka yang hanya bisa dinikmati oleh golongan tertentu. Semua orang berhak menikmati musik dan semua orang bebas untuk mengekspresikan dirinya melalui musik. Setiap orang memiliki selera yang khas dan kriteria tersendiri dalam menentukan *genre* musik yang menjadi kegemaran mereka. Teori psikodinamika merupakan teori dalam psikologi yang menekankan pada konsep alam bawah sadar. Dalam keterkaitannya dengan musik, teori psikodinamika diasumsikan berhubungan terhadap kondisi psikologi manusia melalui alam bawah sadarnya. Purwadhika (2022) mengemukakan pernyataan bahwa musik diyakini dapat menciptakan emosi positif saat mendengarkannya, otak akan melepaskan hormon dopamin yang merupakan hormon yang secara natural mengalami peningkatan saat seseorang mengalami perasaan senang. Sebagai contoh bahwa seseorang akan cenderung berada dalam waktu yang lebih lama di toko yang memanfaatkan musik dengan lantunan yang terdengar *catchy*. Fenomena ini menunjukkan musik berperan sebagai *environmental stimuli* yang mempengaruhi konsumen saat berbelanja. Mungkin seseorang tidak akan segera mengalihkan perhatian dari iklan yang menggunakan musik dengan *genre* yang seseorang gemari, bahkan disaat individu tersebut belum memiliki niatan untuk berminat terhadap produk yang iklan tersebut promosikan.

Keberadaan musik di tengah-tengah masyarakat memiliki peran yang penting, salah satunya adalah untuk kebutuhan agama. Peribadatan umat Kristiani di gereja Katolik menggunakan sarana musik sebagai penghubung antara umat dengan Kristus. Musik memiliki fungsi dan peran yang penting dalam peribadatan umat Kristen, musik secara nyata menjadi sarana untuk mewujudkan aktivitas peresapan dan penghayatan rohani (Rumengan & Hartati, 2022). Di alam bawah sadar, terjadi komunikasi antara manusia dengan Tuhan, untuk menjamah ranah alam bawah sadar musik mampu menjembatani hal tersebut. Rumengan & Hartati (2022) memberikan pernyataan bahwa musik mampu menembus jauh ke dalam kesadaran manusia, karena hubungan musik tidak berhubungan dengan analisis kritis melainkan digambarkan oleh mental yang diproses secara serta merta dan secara langsung. Konteks tersebut bisa diasumsikan dengan fenomena beberapa orang mungkin akan menghiraukan makna lagu yang terkesan vulgar atau berkonotasi negatif namun memiliki *genre* musik yang sesuai dengan selera mereka, mereka mengesampingkan kenyataan bahwa merasa tidak masalah dengan lirik yang demikian karena mereka 'hanya' menjadi penikmat musiknya. Dalam konteks ini, penikmat musik tidak memerlukan analisis kritis karena musik diterima secara spontan oleh mental penikmatnya.

Freud memberikan pemikirannya dalam teori psikodinamika bahwa tindakan dan pengambilan keputusan oleh manusia banyak dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil yang tersimpan di alam bawah sadar. Yanti dkk (2022) menguraikan terapi musik dapat membantu individu dalam mengekspresikan emosi mereka melalui musik (Sinaga & Winangsit, 2023). Dalam konteks ini, musik memiliki makna sebagai perantara seseorang dalam mengeluarkan ekspresi dari emosinya yang mampu diasumsikan bahwa musik menjadi alternatif dalam peningkatan kesehatan mental seseorang, karena berkorelasi dengan pelepasan emosi melalui ekspresi yang ditunjukkan. Musik mampu mengatur individu dalam mengekspresikan emosi mereka. Dalam hal ini, sejalan dengan pemikiran Freud sebagaimana ego mengatur id dalam mewujudkan pemenuhan kebutuhannya dengan realitas eksternal dan kemampuan beradaptasi agar pemenuhan kebutuhan tidak hanya bersifat agresif dan emosional melainkan bersifat logis dan realistis. Masih terdapat hubungan antara pemikiran Freud tersebut dengan pernyataan Machlis (1955) dalam Raharja (2009) yang berpendapat bahwa musik berhubungan dengan pengalaman paling dalam dari individu dan kelompok. Pernyataan ini memiliki makna bahwa setiap individu dan kelompok akan selalu memiliki selera musik masing-masing, karena setiap individu maupun kelompok memiliki pengalaman yang belum tentu sama dengan individu maupun kelompok lain. Pengalaman menjadi salah satu faktor suatu *genre* musik tertentu menjadi pilihan selera individu maupun kelompok. Maka, setiap

individu memiliki *genre* musik tertentu yang menjadi kegemarannya dalam mengutarakan ekspresi dan emosinya merupakan sesuatu yang normal.

3.7. Alasan Musik dapat Mempengaruhi Pembawaan Diri Individu

Dalam menjalani kehidupan pada era *modern* ini sudah lumrah jika manusia berhubungan dengan penggunaan media sosial, saat ini media sosial tidak hanya digunakan untuk membagikan informasi dan menjalin komunikasi jarak jauh. Namun, saat ini media sosial juga dapat digunakan untuk mengunggah sebuah foto dan diselipkan berupa lagu untuk mendukung *vibes* di foto tersebut. Musik memiliki dampak terhadap psikologis remaja, musik seperti kebutuhan dalam sehari-hari bagi individu yang mendengarnya. Disisi lain musik dapat mempengaruhi kehidupan individu dalam sehari-hari sehingga dapat diketahui bahwa musik adalah suatu hal disukai (Najla, 2020). Selain itu banyak masyarakat menggunakan beberapa aplikasi untuk mendengarkan musik dikala sedang sedih, senang, maupun sedang merasa sendiri. Musik bisa menggambarkan situasi hati individu, emosi dan kesehatan mental yang sedang dirasakan selain itu setiap individu memiliki pengalaman pada musik yang berbeda-beda sehingga hal tersebut dilihat dari preferensi musik personal, latar belakang budaya, serta pengalaman hidup yang dapat memberikan pengaruh terhadap individu tersebut dalam merespon musik, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan adanya beberapa hal, antara lain:

1. Menurut Sloboda, J.A & O'Neil (2004) seseorang yang mendengarkan musik untuk mengubah emosi, untuk menyamakan emosi yang sedang dirasakan, berguna melepaskan emosi, selain itu musik juga berperan untuk mengurangi stres dan upaya dalam menghibur diri.
2. Menurut Bernstein, M., & Picker (1972) musik dapat membuat seseorang yang mendengarnya menjadi bahagia, sedih, gelisah, takut hingga merasa geli.
3. Menurut Hevner K (1963) musik memiliki arti untuk mewakili sebuah emosi yang sedang dirasakan.
4. Menurut Goleman (2003) musik bisa menimbulkan emosi pada diri manusia, sehingga musik dapat mempengaruhi perasaan positif ataupun perasaan individu yang mendengar menjadi lebih baik.
5. Menurut penelitian yang dilakukan Mc-Gill University di Montreal, Amerika Serikat, mendengarkan musik dapat membuat tubuh menghasilkan dopamine. Dopamin adalah senyawa kimia yang berada di dalam otak bilamana dopamine tersebut keluar maka akan menimbulkan suasana hati seperti marah, senang, sedih, kecewa, galau dan lain-lain. Semakin meningkatkan dopamin maka individu tersebut sedang merasa senang setelah mendengarkan musik.

Fenomena yang menggambarkan adanya pengaruh musik terhadap pembawaan individu pernah dialami oleh salah satu penyanyi papan atas Indonesia bernama Cakra Khan. Penyanyi tersebut mengaku pernah mengalami depresi karena selalu menyanyikan lagu-lagu sedih. Penyanyi tersebut mengatakan jika lagu galau memberikan efek pada kehidupannya sehingga menyebabkan dia menderita merasa depresi sampai sempat mengunjungi psikiater dan melakukan konsultasi. Penyanyi tersebut mengemukakan jika lagu yang dinyanyikan memiliki dampak pada kejiwaan dan menimbulkan kecemasan pada dirinya, karena di dalam lagu berbicara mengenai peristiwa yang menyedihkan selain itu diperparah karena memang penyanyi tersebut memiliki *anxiety*. Pada saat ini penyanyi tersebut telah memilih untuk berdamai dengan dirinya dan lebih peduli dengan kondisi kejiwaannya (Sembiring & Irfan, 2019).

Dari penjelasan sebelumnya dapat diketahui jika musik yang didengarkan dapat mempengaruhi intuisi, insting, naluri, emosi, tutur kata, tindakan seseorang hingga dapat mempengaruhi karakter seseorang, karena musik dapat menembus jiwa perasaan seseorang yang mendengarnya. Musik dapat merespon emosional individu satu dengan individu lainnya karena hal tersebut tergantung pada pengalaman hidup yang pernah dihadapi individu tersebut, musik mempunyai kemampuan dalam mempengaruhi suasana hati individu pada saat merespon emosional dan musik juga memiliki pengaruh pada suasana hati yang sedang dirasakan oleh individu. Setiap individu memiliki kepekaan yang berbeda ketika mendengar musik dan membaca liriknya hal tersebut dapat mempengaruhi perasaan pendengar musik. Musik dapat mempengaruhi karakter setiap orang sesuai dengan jenis musik dan lirik yang tersirat dalam musik tersebut dapat mempengaruhi perasaan pendengarnya bilamana dilakukan secara terus-menerus. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya musik pada kehidupan

individu memiliki pengaruh yang besar karena musik dapat mempengaruhi perasaan, tindakan ataupun karakter individu yang mendengarnya. Musik bisa menjadi sarana dalam menyampaikan ataupun mengekspresikan emosi yang sukar untuk diungkapkan dalam bentuk verbal, selain itu musik juga membantu dalam mengatasi trauma serta perasaan atau emosi yang terpendam. Musik dapat mempengaruhi karakter individu, hal tersebut terjadi karena pengaruh dari lantunan musik ataupun lirik yang berada pada musik tersebut, sehingga lagu yang dimainkan masuk ke dalam perasaan individu yang mendengarnya dan bagi individu yang memainkan musik tersebut memunculkan penguatan karakter karena memainkan musik juga dipengaruhi intuisi atau perasaan individu sehingga individu lain dapat melihat ekspresi atau merasakan emosi, tindakan, hingga karakter seseorang ketika sedang mengekspresikan perasaan melalui musik. Dapat diketahui bilamana individu mendengarkan musik yang membuat senang maka individu juga merasakan kesenangannya, namun jika individu sedang sedih dan mendengarkan lagu yang bernuansa sedih ataupun galau maka hal tersebut juga dapat diterima oleh tubuh yakni sebuah perasaan sedih sehingga karena hal tersebut dapat mempengaruhi karakter seseorang bisa menjadi senang, sedih ataupun merasa galau.

Musik memiliki peran untuk mempengaruhi psikologis individu dengan cara yang berbeda-beda, contohnya seperti musik hip-hop, jazz, dan pop dapat memberikan perasaan senang dan meningkatkan semangat pada jiwa individu. Namun, berbeda ketika individu mendengarkan lagu yang bernuansa “galau” maka lagu tersebut dapat memicu pendengar menjadi sedih dan memiliki perasaan yang sedang galau. Berbeda dengan musik jazz atau ballad dapat membuat fokus individu dalam melakukan kegiatan belajar ataupun aktivitas lainnya. Sehingga dapat disimpulkan jika musik yang didengarkan individu dapat mempengaruhi pembawaan individu seperti mempengaruhi perasaan dan suasana hati tergantung pada individu tersebut yang disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan mereka. Musik mempunyai peran psikologis pada individu karena tidak jarang musik dapat dijadikan sebuah terapi atau pengobatan psikologis sebab dengan musik dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan ataupun stress juga mengurangi rasa tegang yang dialami oleh individu, meningkatkan rasa kepercayaan diri, dan juga meningkatkan perasaan independensi pada individu (Sari, 2020). Hal tersebut dapat terjadi karena musik memiliki kapasitas guna mempengaruhi fisiologis pada kecemasan juga stress, hal itu dapat terjadi karena adanya pengaturan pada ritme tubuh seperti pernapasan, aliran darah, detak jantung dan pada saat berbicara (Sari, 2020) sehingga musik memiliki peran untuk mengurangi kecemasan dan merangsang sistem saraf parasimpatis yang memiliki peran untuk relaksasi dan meningkatkan hormon anti-stres. Selera musik setiap individu berbeda-beda tergantung dari perasaan yang sedang mereka alami pada saat tertentu. Namun disisi lain individu juga dapat menciptakan perasaan atau *vibes* dari musik yang mereka dengar, contohnya seperti musik yang didalamnya terdapat lirik yang memotivasi maka secara tidak langsung motivasi yang disampaikan dari lirik tersebut tersampaikan kepada individu yang mendengar. Sehingga dapat disimpulkan jika musik tergantung sugesti yang diberikan kepada pendengarnya baik sugesti positif dan negatif.

Genre musik yang berbeda-beda dapat menggambarkan kepribadian pada setiap individu hal tersebut diketahui dari studi yang melibatkan 36.000 orang untuk menilai gaya musik mereka masing-masing dan mereka juga diminta untuk bisa mengisi *Big 5 Personality* mengenai musik favoritnya, sehingga menghasilkan sebagai berikut:

- a) Musik Pop: individu yang mendengarkan musik pop diidentifikasi sebagai individu yang ekstrovert, konvensional dan jujur.
- b) Musik Rock: bagi individu yang menyukai musik rock biasanya memiliki kepribadian yang berani dan agresif namun disisi lain juga memiliki sisi lembut dan kreatif.
- c) Musik Indie: bagi individu yang mendengarkan musik indie biasanya memiliki kepribadian introvert, kreatif, selain itu mereka juga biasanya memiliki dunianya sendiri dan memiliki sikap yang lembut daripada lainnya.
- d) Musik Dance dan Klasik: bagi individu yang menyukai musik dance memiliki kepribadian yang ramah, suka bereksperimen dan tegas. Sedangkan individu yang menyukai musik klasik biasanya memiliki kepribadian yang tertutup namun dapat merasa nyaman dengan dirinya sendiri, memiliki kreativitas juga memiliki tingkat self-esteem yang sehat.

- e) Musik Jazz, Blues, dan Soul: individu yang menyukai musik jazz, blues, dan soul biasanya memiliki kepribadian yang ekstrovert dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.
- f) Musik Rap atau Hip Hop: bagi individu yang menyukai musik dengan *genre* hip hop cenderung memiliki kepribadian yang suka berbaur atau memiliki kepribadian yang super dan mempunyai harga diri yang tinggi.
- g) Musik Dangdut: bagi individu yang menyukai musik dangdut biasanya memiliki kepribadian yang ramah, apa adanya, dan mudah bergaul.
- h) Musik EDM: bagi individu yang menyukai *genre* musik EDM biasanya memiliki kreativitas yang tinggi dan suka berinteraksi sosial, selain itu individu yang menyukai lagu EDM cenderung lugas.

Berdasarkan hasil studi tersebut terdapat perbedaan pembawaan diri yang beragam karena berbagai alasan seperti adanya pengaruh tempo jika individu memiliki kepribadian introvert biasanya mereka akan condong mendengarkan musik dengan tempo lambat. Selain tempo nada juga mempunyai pengaruh pada kepribadian manusia karena ketika nada yang dialunkan nada sedih maka individu tersebut dapat merasakan perasaan sedih dari lagu tersebut. Lirik juga memiliki peran dalam mempengaruhi kepribadian individu jika lirik bersifat positif maka dapat memberikan vibes yang positif juga seperti menjadi lembut ataupun menjadi lebih gembira. Selain itu hormon juga mempengaruhi kepribadian pada individu, contohnya seperti hormon serotonin dapat mempengaruhi kepribadian individu menjadi lebih optimistik. Sehingga dapat disimpulkan jika musik dapat mempengaruhi kepribadian individu dengan berbagai latar belakang juga terdapat pengaruh dari tempo, lirik, nada, dan hormon. Namun, tipe kepribadian juga dapat berubah-ubah sehingga dapat mempengaruhi *genre* musik yang didengar.

4. Kesimpulan

Berdasarkan tulisan yang telah disampaikan diatas dengan judul "Kontribusi Selera Musik Terhadap Pembawaan Diri Individu Dalam Kajian Teori Psikodinamika Sigmund Freud" dapat disimpulkan bahwa musik memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya sebagai bentuk seni, tetapi musik juga dapat digunakan sebagai alat untuk mempengaruhi emosi dan perilaku. Musik dapat menciptakan suasana tertentu, meningkatkan mood, dan bahkan berfungsi sebagai terapi untuk masalah psikologis. Metode penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah menggunakan kajian literatur, yang mengumpulkan berbagai referensi dan hasil penelitian terdahulu untuk mendukung argumen tentang pengaruh musik terhadap psikologi dan pembawaan diri manusia. Teori psikodinamika Sigmund Freud memberikan landasan untuk memahami bagaimana musik dapat mempengaruhi individu secara mendalam dan kompleks. Keberadaan musik yang semakin mudah diakses di era digital ini membuat pengaruhnya semakin luas dan signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Musik bukan hanya menjadi pengisi waktu luang, tetapi juga menjadi bagian dari rutinitas dan aktivitas sehari-hari banyak orang.

Dengan ini perlunya untuk mencoba berbagai jenis musik dan memilih yang paling efektif dalam menurunkan tingkat stres dan menciptakan suasana yang mendukung relaksasi. Sebab setiap individu memiliki preferensi yang berbeda, jadi dengan eksplorasi dan penyesuaian terhadap musik yang paling tepat akan menjadi kunci untuk mencapai manfaat terapi musik secara optimal.

Ucapan Terima Kasih

Sebagai kelompok 3 mata kuliah Pengantar Psikologi Untuk Kesejahteraan Sosial kelas D2, mahasiswa prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember mengucapkan terima kasih kepada seluruh *reviewer* yang telah berkontribusi dalam proses *peer review* naskah edisi kali ini. Dukungan dan bantuan profesional dari semua *reviewer* yang dihormati sehingga artikel telah selesai.

1. Belgis Hayyinatun Nufus, S.Sos., M.Kesos selaku dosen pembimbing.
2. Nararya Narottama - Universitas Udayana, Focus: Sustainable Tourism, Travel and Tourism (Google Scholar).
3. Anita Lassa - Universitas Timor, Focus: Manajemen Sumber Daya Manusia (Google Scholar).

4. Rizki Amelia - Podomoro University, Focus: Tourism Policy, Creative Tourism, Sustainable Tourism, Tourism Management and Organization, Travel and Tourism, Leisure and Recreation (Google Scholar).
5. Eny Endah Pujiastuti - UPN "Veteran" Yogyakarta, Focus: Sustainable Tourism, Tourism Management and Organization (Scopus).
6. Dila Novita - Universitas Islam 45, Focus: Public Communication, Public Perception, Public Sector Innovation, Public Policy, Public Service (Orchid)
7. Andiyan - Universitas Faletahan, Focus: Sociology of Tourism, Tourism Geography, Community based Tourism, Health and Wellness Tourism, Sport and Recreation, Tourism Event, Creative Tourism (Google Scholar)
8. Muhammad Iqbal Jauhar Hanim - Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Focus: Sociology of Tourism, Health and Wellness Tourism, Sport and Recreation, Tourism Event, Creative Tourism (Google Scholar)
9. I G. N. Agung Suprastayasa - Politeknik Pariwisata Bali, Focus: Community based Tourism, Creative Tourism (Google Scholar)
10. Yamres Pakniyany - Program Studi Pariwisata Budaya dan Agama, Institut Agama Kristen Negeri Ambon, Focus: Ecotourism (Google Scholar)
11. Yohanes Fritantus - Universitas Timor, Focus: Kebijakan Publik Pariwisata (Google Scholar)
12. Ghani Mutaqin - UIN Maulana Malik Ibrahim, Fokus: Strategi Kebijakan dan Kepemimpinan Pariwisata (Google Scholar)
13. Aditha Agung Prakoso - Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo Yogyakarta, Fokus: Rural Tourism Development; Tourism Planning (Google Scholar)

Referensi

- [1] Allysa, J. P., Malik, R., & Drew, C. 2023. *Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020*. 4(3). 1893-1894. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16245>
- [2] Amelia, L., & Amin, S. 2022. *Analisis Self-Presenting dalam Teori Dramaturgi Erving Goffman pada Tampilan Instagram Mahasiswa*. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*. 1(2). 175.
- [3] Andaryani, E. T. 2019. *Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student's Mood Booster)*. *Musikolastika*, 1 (2), 109– 115. <https://doi.org/10.7592/musikolastika.v1i2.31>
- [4] Antonio Alexandro L.Lake. 2021. *Pengaruh Musik Terhadap Karakter Seseorang*. *academia*.
- [5] Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. 2022. *Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud*.
- [6] Asbar, R. F., & Witarsa, R. 2020. *Kajian Literatur Tentang Penerapan Pembelajaran Terpadu Di Sekolah Dasar*. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 225–236. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v3i2.1220>
- [7] Asri, D. N., & Sunarto. 2020. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun)*. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2. <https://doi.org/10.24176/jkg.v6i1.4091>
- [8] Corey, G. 2019. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Nelson Education.
- [9] Dewantara, G. W., & Agustin, S. M. 2019. PEMASARAN MUSIK PADA ERA DIGITAL DIGITALISASI INDUSTRI MUSIK DALAM INDUSTRI 4.0 DI INDONESIA. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*. 18(1). 1. <https://doi.org/10.32509/wacana.v18i1.729>
- [10] Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- [11] Friedman, H. S., & Schustack, M. W. 2015. *Personality: Classic theories and modern research (6th ed.)*. Pearson.
- [12] Grocke, D., Bloch, S., & Castle, D. 2009. *The effect of group music therapy on quality of life for participants living with a severe and enduring mental illness*. *Journal of Music Therapy*, 46(2), 90–104. <https://doi.org/10.1093/jmt/46.2.90>
- [13] Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B. 1998. *Theories of personality*. John Wiley & Sons Inc.

- [14] Hidayati, S. R., & Savira, S. I. 2021. *Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(3). 2.
- [15] Indah, S. N. 2020. Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Hardin Dalam Novel After Ever Happy Karya Anna Todd. *Doctoral dissertation*, Universitas Komputer Indonesia.
- [16] Jarvis, M. 2021. Theoretical Approaches in Psychology. Dalam M. Jarvis, & D. S. Widowatie (Penyunt.), *Psikologi Psikodinamika (SPA-Teamwork*, Penerj., hal. 2, 7-8, dan 15-16). Bandung: Nusa Media. Dikutip 19 Maret 2024, dari <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/179080/>
- [17] Johnson, J. J. 2002. *Who Needs Classical Music? : Cultural Choice And Musical Value*. Oxford University Press.
- [18] Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. 2007. *Coping with stress: The effectiveness of different types of music*. *Applied Psychophysiology Biofeedback*. 32(3-4). 163-168. <https://doi.org/10.1007/s10484-007-9043-9>
- [19] M. Budi Santoso, Ilham Mukhamada, dkk. 2023. *Psychodynamic Approach*. *Journal of Management and Social Science (JMSS)*. 1(3). 137-153.
- [20] Maratos, A., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. 2008. *Music therapy for depression*. Cochrane Library. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub2>
- [21] Marc J. M. H. Delsing, Tom F. M. ter Bogt, Rutger C. M. E. Engels, Wim H. J. Meeus. 2007. Adolescents' music preferences and personality characteristics. *European Journal of Personality*. 22 (2). <https://doi.org/10.1002/per.665>
- [22] Marito, A. S. 2024. *PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL MEMAHAMI KONEKSI MUSIKAL*. Circle Archive. 1(4). 5-8.
- [23] Mariyati, L. I., & Rezania, V. 2021. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1*. Sidoarjo: Umsida Press.
- [24] Marzali, A.-. 2017. *Menulis Kajian Literatur*. ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia. 1(2). 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- [25] Merrit, S. 2003. *Simfoni Otak: 39 Aktivitas Musik yang Merangsang IQ, EQ, SQ untuk Membangkitkan Kreativitas dan Imajinasi*. Bandung: Kaifa.
- [26] Miza Nina A., Anisya Hanifa D., Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, Sauda Julia M. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka*. *EDUMASPUL: Jurnal Pendidikan*. 6 (1). 974-980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- [27] Rafi, M. R. M., Nalendra, B. A., & Rafi, M. 2023. *Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja*. *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135-146. <https://doi.org/10.51667/cjmpm.v4i2.1518>
- [28] Raharja, B. 2009. *Efek Musik Terhadap Prestasi Anak Usia Prasekolah: Studi Komparasi Efek Lagu Anak, Dolanan Jawa, dan Musik Klasik*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 133. <https://doi.org/10.21831/cp.v2i2.313>
- [29] Rasyid, Fathur. 2010. *Cerdaskan Anakmu Dengan Musik*. Yogyakarta: Diva Press.
- [30] Rawlings, D., Ziv, N., Hill, M., & Barrantes-Vidal, N. (2002). *Personality and liking music excerpts categorized according to 'Mood Quality': A Cross- Cultural Study*. *7 The International Conference in Music Perception and Cognition*. Sidney. [10.22146/buletinpsikologi.37152](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37152)
- [31] Rumengan, P., & Hartati, D. S. 2022. *Fungsi dan Peranan Musik dalam Pencapaian Tujuan Peribadatan: Studi Kasus pada Ibadat Ekaristi di Gereja Katolik Keuskupan Manado*. *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*. 3(1). 42. DOI: <https://doi.org/10.51667/cjmpm.v3i1.839>
- [32] S. E. Schultz, & M. Rizal (Penyunt.), *Awal Berdirinya Psikoanalisis: Sejarah Psikologi Modern* (L. Hardian, Penerj., hal. 54). Bandung: Nusa Media. Dikutip 19 Maret 2024, dari <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/179580/>
- [33] S. E. Schultz, & M. Rizal (Penyunt.), *Awal Berdirinya Psikoanalisis: Sejarah Psikologi Modern* (L. Hardian, Penerj., hal. 54). Bandung: Nusa Media. Dikutip 19 Maret 2024, dari <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/179580/>
- [34] Salkind, N. J. 2021. *An Introduction to Theories of Human Development*. Dalam N. J. Salkind, & Kamdani (Penyunt.), *Pendekatan Psikodinamika dalam Perkembangan Manusia* (M.

- Khozim, Penerj., hal. 25-31 dan 35-37). Bandung: Nusamedia. Dikutip 19 Maret 2024, dari <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/179075/>
- [35] Sari, T. 2020. *The Effect of Music on Anger and Stress in Elderly*. *International Journal of Scientific and Technological Research*. <https://doi.org/10.7176/jstr/6-03-30>
- [36] Schultz, D. P., & Schultz, S. E. 2021. A History of Modern Psychology. Dalam D. P. Schultz,
- [37] Sembiring, I. G., & Irfan, M. 2019, Februari 22. *Chakra Khan Akui Sempat Depresi karena Selalu Nyanyikan Lagu Sedih*. Diambil kembali dari entertainment.kompas.com: <https://entertainment.kompas.com/read/2019/02/22/202938410/cakra-khan-akui-sempat-depresi-karena-selalu-nyanyikan-lagu-sedih>
- [38] Shaleha, R. R. A. 2019. Do re mi: Psikologi, musik, dan budaya. *Buletin Psikologi*. 27(1). 43-51. [10.22146/buletinpsikologi.37152](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37152)
- [39] Sinaga, F. S., & Winangsit, E. 2023. *Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika*. *Assertive: Islamic Counseling Journal*. 2(1). 2-3. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v3i01.8017>
- [40] Wairata C.R., Swedia, E.R., & Cahyanti, M. 2021. PENGKLASIFIKASIAN GENRE MUSIK INDONESIA MENGGUNAKAN CONVOLUTIONAL NEURAL NETWORK. *Sebatik*. 25(1). 255. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i1.1286>
- [41] Zentner, M., Grandjean, D., & Scherer, K. R. 2008. *Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement*. *Emotion*. 8(4). 494–521. [10.1037/1528-3542.8.4.494](https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.4.494)