

ANALISIS PSIKOLOGI ISLAM TENTANG PENGARUH MUSIK RELIGI TERHADAP KESAHJATERAAN EMOSI

Viktowot¹, Lusia Juniarti², Idi Warsah³, Syamsul Rizal⁴

^{1,2,3,4}Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, Indonesia

¹E-mail: viktorwot99@gmail.com

²E-mail: juniartulisia@gmail.com

³E-mail: idiwarsah@iaincurup.ac.id

⁴E-mail: syamsul.rizal@iaincurup.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh musik religi terhadap kesejahteraan emosional dari perspektif psikologi Islam. Meningkatnya fenomena distress psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketegangan emosional mendorong perlunya intervensi yang efektif dan mudah diterapkan. Musik religi, termasuk murottal Al-Qur'an, nasyid, shalawat, dan zikir, diyakini memberikan efek terapeutik melalui mekanisme fisiologis, kognitif, dan spiritual. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan mengkaji berbagai artikel dan karya ilmiah relevan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian tidak secara eksplisit mengkaji variabel "kesejahteraan emosional", tetapi temuan menunjukkan adanya variabel yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional seperti berkurangnya stres, pengendalian amarah, peningkatan emosi positif, dan tercapainya kondisi ketenangan dan stabilitas psikologis. Analisis menunjukkan bahwa musik religi bekerja melalui tiga mekanisme utama: mengurangi aktivasi sistem saraf, memberikan sugesti kognitif positif, dan memperkuat nilai-nilai spiritual yang membawa sakinah dan thuma'ninah. Dengan demikian, musik religi berpotensi sebagai intervensi psikologis berbasis spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan emosional individu Muslim.

Kata Kunci: Musik Religi, Kesejahteraan Emosi, Psikologi Islam, Murottal

A. Pendahuluan

Kesejahteraan emosi merupakan bagian penting dari kesehatan mental yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola perasaan, mengendalikan stres, serta mempertahankan kondisi psikologis yang stabil. Di tengah meningkatnya stres, kecemasan,

dan tekanan hidup dalam beberapa tahun terakhir, berbagai pendekatan psikologis digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan emosi, termasuk intervensi berbasis musik.

Musik diketahui memiliki efek terapeutik karena dapat memengaruhi *emotional brain* yang mengatur suasana hati serta meningkatkan relaksasi tubuh. Dalam konteks masyarakat muslim, musik religi seperti nasyid, shalawat, dzikir irama, dan murottal Al-Qur'an memiliki nilai spiritual yang lebih mendalam dibandingkan musik umum. Hal ini karena musik religi tidak hanya bekerja melalui stimulus auditori, tetapi juga memberikan sugesti positif yang memperkuat aspek iman, ketenangan batin dan refleksi diri. Hal tersebut didukung oleh penelitian Jannah dan Andini yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik religi dapat membantu menurunkan tingkat stres serta berbagai gangguan kesehatan mental lainnya.¹

Lantunan ayat Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk musik religi memiliki efek positif terhadap psikologi dan fisiologi. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Rozali dkk, yang mengungkapkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan, memperbaiki mood dan mengurangi ketegangan tubuh.² Kemudian hasil penelitian yang dilakukan Yunus menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres yang dibuktikan melalui penurunan hormon stres serta peningkatan aktivitas gelombang alfa di otak.³

Dalam perspektif psikologi Islam, kesejahteraan emosi berkaitan dengan konsep sakinah (ketenangan) serta thuma'ninah (ketenteraman) sebagai sumber kekuatan batin. Sayyid Quthb dalam tafsir Fi Dzilalil Quran menjelaskan bahwa ketenangan hati hanya

¹ Angel Cahya Raudhatul Jannah and Zahwa Qoblia Andini, *Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*, n.d.

² Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali et al., "The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review," *International Journal of Public Health* 67 (August 2022): 1604998, <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>.

³ Edwina Sukmasari Yunus et al., "Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa," *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 3, no. 1 (2021): 110–16, <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7503>.



dapat diperoleh jika seseorang berada dekat dengan nilai-nilai keimanan⁴. Penelitian yang dilakukan Nuda dkk menemukan, praktik spiritual seperti mendengarkan shalawat dan dzikir turut menghadirkan ketenangan batin, memperkuat keyakinan akan pertolongan Allah SWT serta mengurangi rasa cemas yang berlebihan.⁵

Pemberian musik religi, mampu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman karena lirik-liriknyanya mengandung pesan positif yang membangkitkan perasaan hangat, damai, tenang dan bahagia. Respons fisiologis tubuh juga cenderung menyesuaikan dengan ritme musik yang didengarkan, sehingga individu lebih mudah masuk ke keadaan relaksasi yang mendalam.⁶

Berdasarkan berbagai temuan yang telah disebutkan, dapat dipahami bahwa musik religi memiliki epektifitas yang kuat sebagai media terapi untuk meningkatkan kesejahteraan emosi melalui penguatan aspek spiritual, ketenangan batin dan regulasi fisiologis. Namun, kajian yang menghubungkan manfaat musik religi dengan konsep-konsep psikologi Islam secara komprehensif masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh musik religi terhadap kesejahteraan emosi ditinjau dari perspektif psikologi Islam. Penelitian ini disusun menggunakan metode studi literatur, dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran musik religi sebagai intervensi psikologis bagi individu muslim.

B. Kajian Teoritis

1. Terapi Musik Religi dalam Psikologi Islam

Musik dalam perspektif Al-Farabi merupakan sebuah melodi yang secara khusus merujuk pada suara-suara khusus yang bisa disebut dengan vokal serta sesuatu yang

⁴ Dhur Anni and Muhammad Yuchbibun Nury, "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran)," *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>.

⁵ Moch Syihabudin Nuha et al., *Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik*, 2025.

⁶ Novitasari Novitasari et al., "PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA LKS LU BERINGIN HUTUO LIMBOTO," *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (2023): 116–25, <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1317>.



bernada, berirama dan bertempo.⁷ Apriani dkk berpendapat bahwa, musik dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam layanan bimbingan dan konseling, hal ini dikarenakan musik mampu memberikan manfaat cukup banyak pada individu seperti pengembangan emosional dan kognitif individu. Selain itu menggunakan terapi musik juga mampu membuat sesi konseling menjadi lebih menarik untuk diikuti, hal ini dikarenakan saat proses terapi berlangsung konseli dapat mendengarkan lagu atau memainkan alat musik yang tersedia.⁸

Dalam psikologi islam musik religi menjadi salah satu terapi yang sering digunakan dalam layanan konseling karena mampu membuat pendengarnya menjadi tenang, aman serta damai. Dikisahkan pada zaman Rasulullah shallallahu alaihi wasallam ketika pasukan Islam dua kali diserang oleh pasukan Quraisy, Rasulullah sempat meminta untuk mengumpulkan para vokalis terbaik dan meminta mereka untuk melantukan syair-syair islami, dengan ridho Allah SWT saat perang ketiga pasukan islam mendapatkan kemenangannya. Peristiwa tersebut menunjukkan bahwa musik religi dipahami sebagai sebuah melodi dan lirik yang mengandung nilai-nilai dakwah dan diyakini dapat membantu menenangkan hati seseorang yang tampak gelisah, galau, sedih, senang dan dapat mengingatkan manusia kepada Allah SWT serta meningkatkan keimanannya.⁹

Pendapat lain juga mengungkapkan bahwa kata-kata dalam lirik musik religi memiliki makna yang khas dan mampu menyentuh perasaan. Melalui lirik tersebut, pesan-pesan keagamaan disampaikan dan dapat memengaruhi kondisi emosional pendengarnya. Dalam bentuk-bentuk seperti nasyid, shalawat, dzikir berirama, dan murottal Al-Qur'an, pesan yang disampaikan tidak hanya didengar, tetapi juga direnungkan dan dipahami sesuai dengan pengalaman masing-masing individu. Proses pemahaman ini kemudian memunculkan reaksi emosional, seperti rasa haru, ketenangan, dan kepekaan batin, yang

⁷ Farid Abdul Ghofur and Ahmad Fauzi, *MUSIK ISLAMI SEBAGAI TERAPI KETENANGAN JIWAPERSPEKTIF AL-FARABI*, n.d.

⁸ Sri Apriani et al., "Pengaruh Konseling Individu dengan Terapi Musik Religi terhadap Kecerdasan Emosional," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 1 (2023): 61–80, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i1.28363>.

⁹ Jannah and Andini, *Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*.



terlihat melalui gerakan seperti mengangkat tangan, meletakkan tangan di dada, atau memejamkan mata.¹⁰

2. Kesejahteraan Emosi

Emosi merupakan keadaan psikologis yang muncul sebagai hasil interaksi antara perasaan, pikiran dan respons fisik dalam diri individu. Emosi tidak hanya dirasakan secara subjektif, tetapi juga tampak melalui perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung, perubahan pola pernapasan, ketegangan otot, serta perubahan ekspresi wajah. Emosi dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti senang, marah, takut, dan sedih. Reaksi emosional ini berperan penting dalam kehidupan manusia karena dapat memengaruhi cara berpikir, cara memandang suatu peristiwa, serta tindakan yang diambil dalam berbagai situasi.

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi berperan sebagai sistem peringatan dalam diri yang membantu individu memahami kondisi diri maupun lingkungan sekitarnya. Selain itu Emosi juga berfungsi untuk mengarahkan seseorang dalam proses pengambilan keputusan, membangun relasi sosial serta menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dan tantangan. Karena itu, kemampuan mengenali dan mengelola emosi menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan psikologis serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Sejalan dengan hal tersebut, kesejahteraan emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara efektif. Kondisi ini terlihat dari kemampuan seseorang dalam mempertahankan perasaan positif, mengelola emosi negatif secara adaptif, serta menghadapi stres dan tekanan kehidupan sehari-hari secara seimbang. Dengan demikian, kesejahteraan emosi mencerminkan kemampuan individu dalam menjaga stabilitas antara emosi positif dan negatif sehingga kesehatan psikologis dan kualitas hidup tetap terjaga.

Secara umum, kesejahteraan emosi ditandai oleh dominannya emosi positif dibandingkan emosi negatif. Emosi positif tercermin dari rasa percaya diri, penerimaan diri, kepuasan hidup dan sikap optimis. Sebaliknya, emosi negatif terlihat dari gejala kecemasan,

¹⁰ Supriyadi Supriyadi, "Musik Religi: Nilai ekstramusikal dalam Perspektif Komunikasi," *SELONDING* 17, no. 2 (2021): 41–50, <https://doi.org/10.24821/sl.v17i2.6155>.



rasa gelisah dan ketegangan emosional yang berkepanjangan. Menurut Ciarraochic melalui penjelasan Affridah dkk, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan emosi yang baik apabila tingkat emosi positifnya lebih tinggi dibandingkan tingkat emosi negatif..¹¹ Selain itu, kesejahteraan emosi tercermin dalam beberapa aspek penting diantaranya yaitu:

a. Memiliki Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap seberapa baik dan memuaskan kehidupannya secara keseluruhan. Terutama pada aspek-aspek yang dianggap penting seperti hubungan sosial, kesehatan, pekerjaan, kondisi ekonomi, spiritualitas dan aktivitas waktu luang. Pendapat Hurlock yang dikutip Wahyuni dan Maulida juga mengungkapkan, kepuasan hidup berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menikmati pengalaman hidup yang disertai perasaan senang dan gembira, serta keberhasilannya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah penting. Kondisi tersebut berhubungan erat dengan kesejahteraan emosi, karena individu yang merasa puas dengan hidupnya cenderung lebih sering mengalami emosi positif, memiliki kestabilan emosi yang lebih baik, dan mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.¹²

b. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan kondisi di mana terdapat perasaan damai dan nyaman yang dirasakan seseorang secara alami tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Veenhoven melalui temuan Pratiwi dan Ahmad memandang kebahagiaan sebagai suatu bentuk kepuasan hidup secara menyeluruh, yang ditandai dengan kualitas hidup yang dirasa menyenangkan serta didominasi oleh perasaan positif dibandingkan perasaan negatif. Individu yang merasakan kebahagiaan cenderung menunjukkan suasana hati yang lebih baik, merasa lebih nyaman, mudah tersenyum, tertawa dan memiliki keceriaan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berkaitan erat dengan kesejahteraan emosi, karena semakin tinggi tingkat kebahagiaan

¹¹ , , et al., "Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK 'X' Di Yogyakarta," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 10, no. 1 (2018): 19–32, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art2>.

¹² Eka Wahyuni and Irma Maulida, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 173–80, <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.082.08>.

seseorang, semakin stabil kondisi emosinya dan semakin baik kemampuannya dalam mengelola perasaan positif maupun negatif.¹³

c. *Domain satisfaction*

Secara umum, *domain satisfaction* merupakan bagian penting dari kepuasan hidup. Hubungan antara keduanya dapat dijelaskan melalui pendekatan teori kesejahteraan psikologis, yaitu teori *bottom-up* dan *top-down*. Teori *bottom-up* menjelaskan bahwa kepuasan hidup dinilai berdasarkan tingkat kepuasan seseorang pada berbagai bidang kehidupan, seperti keluarga, pekerjaan, dan kesehatan. Artinya, semakin puas seseorang pada aspek-aspek tersebut, semakin tinggi pula kepuasan hidupnya. Sebaliknya, teori *top-down* menjelaskan bahwa kepuasan hidup berawal dari cara pandang dan kepribadian individu, yang kemudian memengaruhi penilaian terhadap berbagai bidang dalam kehidupannya.¹⁴

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosi mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami serta mengelola emosinya secara efektif. Aspek-aspek kesejahteraan emosi, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan dan *domain satisfaction* saling berkaitan dalam membentuk stabilitas emosi. Individu yang berkemampuan dalam mempertahankan emosi positif, menikmati hidup, serta merasa puas pada berbagai bidang kehidupannya cenderung memiliki kesejahteraan emosi yang lebih baik, mampu menghadapi tekanan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara adaptif. Dengan demikian, pemahaman terhadap aspek-aspek ini menjadi penting sebagai landasan dalam penerapan terapi termasuk musik religi untuk meningkatkan kesejahteraan emosi.

C. Metodologi.

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka, yang mengkaji dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Tinjauan pustaka

¹³ Hanifah Pratiwi and Riska Ahmad, "Kebahagiaan (Happiness) Siswa yang Berasal dari Keluarga Ibu Single Parent," *Jurnal Neo Konseling* 2, no. 4 (2020), <https://doi.org/10.24036/00322kons2020>.

¹⁴ Mumtaz Afridah et al., *KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PEDAGANG KAKI LIMA DI MASA PANDEMI*, n.d.



memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena yang diteliti melalui bukti dari temuan penelitian sebelumnya tanpa harus mengumpulkan data primer. Metode ini dianggap tepat untuk penelitian teoretis maupun konseptual, seperti menganalisis pengaruh musik religi terhadap kesejahteraan emosional dari perspektif psikologi Islam, karena dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara konsep psikologi Islam dan intervensi berbasis musik religi.

Tinjauan pustaka dilakukan secara sistematis dengan mengumpulkan sumber ilmiah dari jurnal, buku, dan artikel yang relevan, kemudian memilihnya berdasarkan kualitas dan relevansi topik. Tahap analisis meliputi penggalan temuan yang relevan, pengelompokan konsep-konsep kunci, dan pengintegrasian hasil menjadi pemahaman yang komprehensif.

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil tinjauan pustaka ini disajikan dalam tabel yang merangkum temuan berbagai penelitian terkait pengaruh terapi musik religi terhadap kesejahteraan emosional. Hasil-hasilnya disajikan secara ringkas dan sistematis untuk memudahkan pemahaman pembaca tentang hubungan antara praktik-praktik ini dan kesejahteraan emosional.

Tabel 1.

Sumber: Tabel Kumpulan Kajian Pustaka

Penulis (Tahun)	Judul	Temuan
Deden Ramadan dkk 2024	Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Amarah Pada Mahasiswa	Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi pembacaan Surah Ar-Rahman, subjek mengalami tingkat kemarahan yang tinggi dan kesulitan mengendalikan emosi. Setelah satu minggu terapi, terjadi penurunan tingkat kemarahan yang signifikan dan peningkatan pengendalian diri. Perubahan mulai terlihat pada hari ketiga terapi. Lebih lanjut, subjek juga merasakan peningkatan rasa tenang dan damai, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada studi, mengatasi stres, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial.
Risky alwi 2025	Analisis Pengaruh Seni Tilawah Al-Qur'an terhadap Emosi Positif	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan emosi positif, yang ditandai dengan rasa tenang batin, berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa percaya



	di Masjid Paripurna Agung Ar Rahman Kota Pekanbaru	diri, rasa syukur, dan kebahagiaan setelah mampu membaca Al-Qur'an dengan baik. Membaca Al-Qur'an juga membantu mengurangi stres dan tekanan emosional pada remaja.
raudhatul Jannah,dkk 2023	Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa	Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik religi membantu mengurangi tingkat stres, menstabilkan suasana hati, meningkatkan kedamaian batin, dan meningkatkan kesehatan mental. Terapi musik religi berperan sebagai sarana pengaturan emosi, membantu individu mengelola stres psikologis, meningkatkan ketenangan, dan memperkuat aspek spiritual, yang berdampak positif pada kesejahteraan emosional.
Salsabila dan ningsih 2025	Peran Istighfar terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	Praktik istighfar telah terbukti membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan emosi negatif. Peserta melaporkan berkurangnya kecemasan, pikiran yang lebih jernih, dan rasa tenang setelah beristighfar. Praktik ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional melalui pengurangan stres dan peningkatan stabilitas emosi. Namun, temuan ini terbatas karena hanya melibatkan satu peserta dan didasarkan pada laporan subjektif, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar.

Hasil studi literatur menunjukkan hubungan yang kuat antara musik religi dan aspek kesejahteraan emosional, meskipun sebagian besar studi tidak menganggap kesejahteraan emosional sebagai variabel utama. Temuan yang berfokus pada pengurangan stres, peningkatan emosi positif, pengelolaan amarah, dan stabilitas psikologis masih dapat dianggap sebagai indikator penting kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, analisis ini berupaya mengintegrasikan temuan-temuan ini ke dalam satu kerangka konseptual yang memandang musik religi sebagai intervensi psikologis berbasis spiritual.

Penelitian Deden Ramadan dkk.¹⁵ mengungkapkan penurunan amarah melalui terapi murottal Surah Ar-Rahman. Temuan analisis menunjukkan bahwa murottal memiliki

¹⁵ Deden Ramadan et al., *Terapi Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Amarah Pada Mahasiswa*, 3, no. 1 (2024).



efek menenangkan yang bekerja melalui dua mekanisme: regulasi fisiologis dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan regulasi kognitif melalui pemahaman makna ayat-ayat Al-Qur'an. Inilah yang memberikan sugesti yang menenangkan bagi individu yang mendengarkannya. Pengurangan amarah merupakan komponen penting dari kesejahteraan emosional, karena amarah merupakan bentuk emosi negatif yang intens yang mengganggu stabilitas psikologis. Hal ini membuktikan bahwa meskipun variabel penelitiannya bukan "kesejahteraan emosional", hasilnya secara langsung membahas variabel inti dalam kerangka tersebut.

Penelitian Risky Alwi¹⁶ terkait seni tilawah juga menunjukkan mekanisme yang serupa dengan penelitian sebelumnya, tetapi lebih menonjol pada aspek emosional positif. Saat membaca ayat-ayat suci, individu menggabungkan unsur vokal, ritme, dan apresiasi spiritual. Analisis menunjukkan bahwa keterlibatan aktif (menghafal) memiliki efek yang lebih mendalam daripada sekadar mendengarkan. Hal ini karena tubuh dan pikiran terlibat penuh dalam aktivitas tersebut. Hal ini menciptakan perasaan percaya diri, tenang, dan bahagia sebagai hasil aktivasi di bagian otak (korteks prefrontal) yang membantu mengatur fokus dan emosi positif. Meskipun tidak secara langsung mengkaji kesejahteraan emosional, peningkatan emosi positif merupakan pilar penting kesejahteraan, sehingga temuan ini tetap relevan dan dapat diintegrasikan ke dalam kerangka analitis penelitian.

Penelitian Raudhatul Jannah dkk.¹⁷ Penelitian ini menghubungkan musik religi dengan kesehatan mental. Secara teoritis, kesehatan mental dan kesejahteraan emosional saling terkait karena keduanya mencakup aspek suasana hati, tingkat stres, dan kedamaian batin. Temuan mengenai stabilitas emosional, berkurangnya stres, dan meningkatnya ketenangan dapat dikategorikan sebagai bagian dari kesejahteraan emosional berdasarkan teori Diener dan Ryff, serta psikologi positif. Oleh karena itu, hasil studi ini menegaskan bahwa musik religi memiliki efek positif pada dimensi emosional melalui proses fisiologis (relaksasi), kognitif (perubahan dalam cara kita memahami pengalaman), dan spiritual

¹⁶ Riski Alwi and Universitas Abdurrab, *Analisis Pengaruh Seni Tilawah Al-Qur'an terhadap Emosi Positif di Masjid Paripurna Agung Ar Rahman Kota Pekanbaru*, 5 (2025).

¹⁷ Angel Cahya Raudhatul Jannah, "Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa," *Attaujih* 2, no. 1 (2023): 83–95, <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1243>.



(penguatan nilai-nilai agama).

Penelitian Salsabila dan Ningsih¹⁸ Praktik istighfar menunjukkan bahwa istighfar yang berulang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Irama istighfar yang lambat membantu mengurangi aktivitas sistem saraf pemicu stres dan meningkatkan sistem ketenangan tubuh, sehingga menghasilkan pemikiran yang lebih jernih. Meskipun studi ini membahas kesejahteraan psikologis secara umum, temuan-temuan seperti berkurangnya kecemasan, emosi yang lebih stabil, dan pemikiran yang lebih jernih merupakan komponen-komponen kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, studi ini menegaskan bahwa praktik spiritual yang berulang dapat membantu mengatur emosi pada individu Muslim.

Secara keseluruhan, analisis dari keempat penelitian tersebut memperlihatkan pola konsisten. Adapun intervensi musik religi bekerja pada tiga mekanisme utama yaitu:

1. Mekanisme fisiologis meliputi ritme murottal atau tilawah untuk menormalkan detak jantung, merilekskan sistem saraf dan mengurangi hormon stres.
2. Mekanisme kognitif meliputi lirik atau ayat suci yang memberikan makna sugesti positif serta menurunkan pola pikir negatif.
3. Mekanisme spiritual meliputi kedekatan dengan Allah SWT melalui dzikir, istighfar dan lantunan ayat suci untuk menghadirkan sakinah serta thuma'ninah yang merupakan dua konsep inti dalam psikologi Islam terkait ketenangan batin.

Ketiga mekanisme ini saling terkait dan menghasilkan keadaan emosi yang lebih stabil, tenang, dan positif. Oleh karena itu, meskipun temuan penelitian tidak semuanya menggunakan istilah "kesejahteraan emosional", bukti keseluruhan menunjukkan bahwa musik religi memainkan peran penting dalam meningkatkan aspek-aspek yang mendasari kesejahteraan emosional itu sendiri.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka dan analisis, dapat disimpulkan bahwa musik religi berperan signifikan dalam meningkatkan aspek kesejahteraan emosional, seperti

¹⁸ Salsabila, Anisa, and Ike Utia Ningsih. "Peran Istighfar terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3.4 (2025): 169-176.

pengurangan stres, pengelolaan amarah, peningkatan emosi positif, ketenangan batin, dan stabilitas. Musik religi bekerja melalui tiga mekanisme utama: pertama, mekanisme fisiologis yang mengurangi ketegangan tubuh dan mengaktifkan sistem saraf, yang memicu relaksasi; kedua, mekanisme kognitif yang menginternalisasi lirik atau makna ayat-ayat Al-Qur'an, yang memberikan sugesti positif; dan ketiga, mekanisme spiritual yang menumbuhkan kedekatan dengan Tuhan, yang mendatangkan kedamaian dan ketenangan. Integrasi ketiga mekanisme ini menghasilkan keadaan emosional yang lebih stabil, tenang, dan positif.

Daftar Pustaka

- Afridah, Mumtaz, Iis Rahmawati, and Launiz Zamardah. *KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PEDAGANG KAKI LIMA DI MASA PANDEMI*. n.d.
- Alwi, Riski, and Universitas Abdurrab. *Analisis Pengaruh Seni Tilawah Al-Qur'an terhadap Emosi Positif di Masjid Paripurna Agung Ar Rahman Kota Pekanbaru*. 5 (2025).
- Anni, Dhur, and Muhammad Yuchbibun Nury. "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran)." *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>.
- Apriani, Sri, Aep Kusnawan, and Sugandi Miharja. "Pengaruh Konseling Individu dengan Terapi Musik Religi terhadap Kecerdasan Emosional." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 1 (2023): 61–80. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i1.28363>.
- Che Wan Mohd Rozali, Wan Nor Atikah, Ismarulyusda Ishak, Arimi Fitri Mat Ludin, Farah Wahida Ibrahim, Nor Malia Abd Warif, and Nur Aishah Che Roos. "The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review." *International Journal of Public Health* 67 (August 2022): 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>.
- Ghofur, Farid Abdul, and Ahmad Fauzi. *MUSIK ISLAMI SEBAGAI TERAPI KETENANGAN JIWAPERSPEKTIF AL-FARABI*. n.d.
- Jannah, Angel Cahya Raudhatul, and Zahwa Qoblia Andini. *Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*. n.d.

- Mumtaz Afridah, Hepi Wahyuningsih, and Sumedi P Nugraha. "Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK 'X' Di Yogyakarta." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 10, no. 1 (2018): 19–32. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art2>.
- Novitasari Novitasari, Rona Febriyona, and Andi Nur Aina Sudirman. "PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA LKS LU BERINGIN HUTUO LIMBOTO." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (2023): 116–25. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1317>.
- Nuha, Moch Syihabudin, Muhammad Ali Najich, Ulfa Aulia Handayani, Venna Kurniawati, and Khusnul Khowatim. *Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik*. 2025.
- Pratiwi, Hanifah, and Riska Ahmad. "Kebahagiaan (Happiness) Siswa yang Berasal dari Keluarga Ibu Single Parent." *Jurnal Neo Konseling* 2, no. 4 (2020). <https://doi.org/10.24036/00322kons2020>.
- Ramadan, Deden, Dila Adelia Royansyah, Marisa Adhatiya, and Hanna Habassauda. *Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Amarah Pada Mahasiswa*. 3, no. 1 (2024).
- Raudhatul Jannah, Angel Cahya. "Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa." *Attaujih* 2, no. 1 (2023): 83–95. <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1243>.
- Salsabila, Anisa, and Ike Utia Ningsih. "Peran Istighfar terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3.4 (2025): 169-176.
- Supriyadi, Supriyadi. "Musik Religi: Nilai ekstramusikal dalam Perspektif Komunikasi." *SELONDING* 17, no. 2 (2021): 41–50. <https://doi.org/10.24821/sl.v17i2.6155>.
- Wahyuni, Eka, and Irma Maulida. "Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 173–80. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.082.08>.
- Yunus, Edwina Sukmasari, Pandith A Arismunandar, and Dadang Rukanta. "Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa." *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 3, no. 1 (2021): 110–16. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7503>.

