

## MUSIK SEBAGAI MEDIA TAFAKUR DALAM MEMBANGUN KESADARAN SPIRITUAL MAHASISWA MUSLIM

Desti Nurhauliah<sup>1</sup>, Destiani Renata Putri<sup>2</sup>, Intan Salsabila<sup>3</sup>, Renata  
Rosalinda<sup>4</sup>, Hilman Taufiq Abdullah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

\*Email korespondensi: [intansalsabila06@upi.edu](mailto:intansalsabila06@upi.edu)

Riwayat Artikel:		
Diajukan: April 2026	Diterima: Mei 2026	Diterbitkan: Juni 2026

### Abstract

*The digital era has transformed the accessibility of music through various streaming platforms, making it an integral part of students' daily lives. This study aims to analyze the role of music as a medium of tafakur (contemplation) in fostering spiritual awareness among Muslim university students. The research employs a descriptive qualitative approach using a questionnaire survey method involving 104 Muslim students in West Java who regularly listen to music. Data were collected through a Google Form questionnaire and analyzed using percentage-based calculations and descriptive interpretation of the findings. The results indicate that the majority of respondents perceive music not only as entertainment but also as a medium for self-reflection, emotional regulation, and spiritual strengthening. Both religious and non-religious songs are considered capable of conveying meaningful messages that encourage reflective contemplation. Therefore, music can function as a medium of tafakur that supports the development of spiritual awareness among Muslim students in the digital era.*

**Keywords:** Music, Tafakur, Spiritual Awareness, Muslim Students

### Abstrak

Transformasi era digital telah menjadikan musik semakin mudah diakses melalui berbagai platform streaming dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Kemudahan akses tersebut memungkinkan musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri dan penguatan nilai-nilai spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran musik sebagai media tafakur dalam membangun kesadaran spiritual mahasiswa Muslim. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei yang melibatkan 104 mahasiswa Muslim di Jawa Barat yang memiliki kebiasaan mendengarkan musik. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis Google Form dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentase serta interpretasi temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memandang musik sebagai media yang dapat membantu pengelolaan emosi, meningkatkan ketenangan batin, serta mendorong proses perenungan terhadap makna kehidupan dan hubungan dengan Tuhan. Baik lagu religi maupun lagu umum dinilai mampu menyampaikan pesan-pesan positif yang memicu refleksi diri. Dengan demikian, musik berpotensi menjadi media tafakur yang efektif dalam mendukung pembentukan dan penguatan kesadaran spiritual mahasiswa Muslim di era digital.

**Kata Kunci:** Musik, Tafakur, Kesadaran Spiritual, Mahasiswa Muslim, Refleksi Diri

## PENDAHULUAN

Transformasi era digital telah mengubah pola konsumsi media masyarakat, termasuk cara generasi muda mengakses dan menggunakan musik dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi digital memungkinkan individu menikmati musik secara instan melalui berbagai platform streaming seperti Spotify dan YouTube Music. Menurut (Dingle et al. 2022), musik telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari generasi muda karena berfungsi bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi. Sejalan dengan itu, (Bish et al. 2024) menjelaskan bahwa kemudahan akses digital menyebabkan musik semakin terintegrasi dalam berbagai aktivitas personal individu. Penelitian (Wang et al. 2022) juga menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa, memiliki intensitas konsumsi musik yang tinggi untuk menemani aktivitas belajar, relaksasi, maupun pengelolaan suasana hati. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa musik kini telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa dan memiliki pengaruh terhadap pengalaman emosional serta pemaknaan personal.

Fenomena penggunaan musik pada mahasiswa semakin menarik ketika dikaitkan dengan kondisi psikologis generasi muda saat ini. Berbagai pemberitaan pascapandemi menyoroti meningkatnya tekanan psikologis mahasiswa akibat tuntutan akademik dan ketidakpastian masa depan. Dalam konteks ini, (Carlson et al. 2021) menjelaskan bahwa individu usia dewasa awal cenderung menggunakan musik sebagai mekanisme coping untuk mengurangi tekanan emosional. Penelitian (Vidas et al. 2021) juga menemukan bahwa aktivitas mendengarkan musik memiliki hubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan stres. Sementara itu, (Gunawan et al. 2022) menegaskan bahwa musik dapat membantu individu memperoleh ketenangan serta memfasilitasi proses refleksi diri. Dengan demikian, musik tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga memiliki peran dalam membantu individu mengelola kondisi psikologisnya.

Kondisi tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan kehidupan mahasiswa Muslim. Mahasiswa berada pada fase perkembangan menuju kedewasaan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, penguatan nilai, dan pembentukan orientasi hidup. Menurut (Allyssa et al. 2023), generasi digital menghadapi tantangan berupa tingginya paparan teknologi yang berpotensi memengaruhi keseimbangan psikologis dan kualitas kehidupan personal. (Andaryani 2019) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media digital yang tinggi juga dapat memengaruhi kualitas refleksi diri mahasiswa. Penelitian Liza et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa pada era digital menghadapi tekanan akademik

dan sosial yang dapat berdampak terhadap kesejahteraan mental maupun spiritual mereka. Dalam kondisi demikian, mahasiswa cenderung mencari media yang bersifat personal, fleksibel, dan mudah diakses sebagai sarana memperoleh ketenangan maupun ruang perenungan.

Dalam perspektif Islam, aktivitas refleksi mendalam dikenal melalui konsep tafakur. Tafakur dipahami sebagai proses berpikir dan merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah SWT melalui pengalaman hidup, fenomena sosial, maupun alam semesta. Menurut Nufus et al. (2023), praktik refleksi spiritual memiliki hubungan dengan peningkatan makna hidup dan penguatan religiusitas individu. Sejalan dengan hal tersebut, Hussin & Wahab t al.(2023) menjelaskan bahwa aktivitas spiritual yang bersifat reflektif berkontribusi terhadap kesejahteraan batin seseorang. Murtado & Badrudin (2025) juga menegaskan bahwa tafakur bukan sekadar aktivitas kognitif, melainkan proses spiritual yang mengarahkan manusia pada kesadaran terhadap hubungan dirinya dengan Tuhan. Oleh karena itu, tafakur dipandang memiliki dimensi intelektual, moral, sekaligus transendental.

Keterkaitan antara musik dan tafakur dapat dipahami melalui kemampuan musik dalam memengaruhi emosi manusia. Menurut Destriani & Ruhaena (2024), pengalaman musikal dapat memunculkan perasaan transendensi dan keterhubungan spiritual pada individu. Isdianto et al. (2025) menjelaskan bahwa musik memiliki kemampuan menciptakan ruang emosional yang mendorong individu melakukan perenungan lebih mendalam. Temuan Mutmainah et al. (2025) juga menunjukkan bahwa musik dapat menghadirkan pengalaman religius melalui keterlibatan emosional yang kuat. Ketika musik memuat pesan moral maupun nilai religius, proses mendengarkan tidak lagi bersifat pasif, melainkan berpotensi menjadi media kontemplatif yang mendorong individu merefleksikan makna hidup serta relasinya dengan Tuhan (Hajar et al., 2019).

Kesadaran spiritual dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu mengenali kondisi batin, memahami makna kehidupan, serta mengarahkan perilakunya berdasarkan nilai ketuhanan. Menurut Muhjab dan Sunawan (2021), kesadaran spiritual berkaitan dengan kemampuan individu memaknai pengalaman hidup secara lebih mendalam. Yuzarion et al. (2022) menambahkan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis dan orientasi hidup individu. Wirani dan Kurniawan (2024) juga menjelaskan bahwa penguatan spiritualitas membantu seseorang membangun relasi yang lebih bermakna dengan dirinya maupun dengan Tuhan. Bagi mahasiswa Muslim,

kesadaran spiritual tercermin dalam aktivitas muhasabah, kualitas ibadah, dan kemampuan mengintegrasikan aktivitas akademik dengan nilai-nilai keimanan.

Meskipun musik telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, penelitian yang secara khusus mengkaji musik sebagai media tafakur dalam membangun kesadaran spiritual mahasiswa Muslim masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti musik dalam konteks kesehatan mental, regulasi emosi, atau religiusitas secara umum. Kajian mengenai hubungan antara pengalaman musikal, tafakur, dan kesadaran spiritual mahasiswa Muslim masih belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjelaskan bagaimana musik dapat dimaknai bukan sekadar sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana refleksi spiritual dalam membangun kesadaran keberagamaan mahasiswa Muslim.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei kuesioner. Penelitian bertujuan menggambarkan pandangan mahasiswa Muslim mengenai peran musik sebagai media tafakur dalam membangun kesadaran spiritual. Subjek penelitian berjumlah 104 responden yang merupakan mahasiswa Muslim di Jawa Barat dan memiliki kebiasaan mendengarkan musik. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa beragama Islam dan aktif mendengarkan musik. Data penelitian menggunakan data primer yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner berbasis Google Form. Untuk menjaga etika penelitian, identitas responden dan institusi pendidikan tidak dicantumkan.

Tahapan penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu validasi data, tabulasi data, dan analisis data. Pada tahap validasi, dilakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban, kesesuaian data dengan karakteristik responden, serta penyaringan data yang tidak relevan. Tahap tabulasi dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan kategori pertanyaan dan menyusunnya dalam bentuk tabel, persentase, serta diagram. Selanjutnya, tahap analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui interpretasi hasil persentase dan kecenderungan jawaban responden untuk menggambarkan peran musik sebagai media tafakur dalam membangun kesadaran spiritual mahasiswa Muslim.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

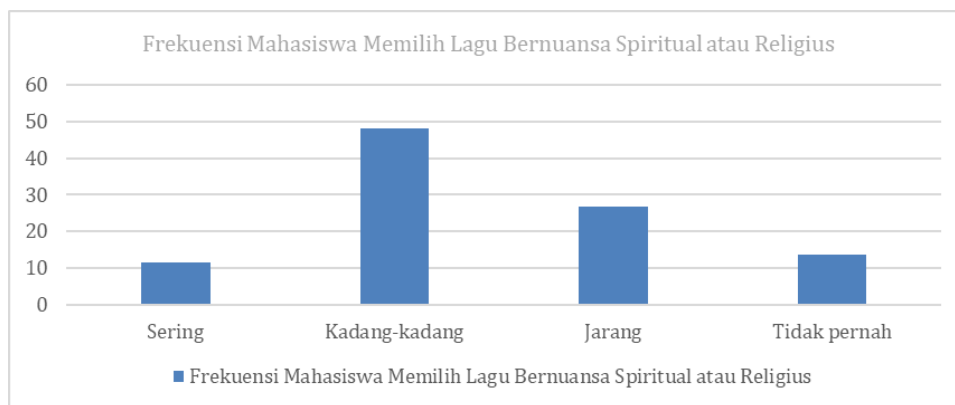
### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh sebanyak 104 responden yang merupakan mahasiswa dan memiliki ketertarikan dalam mendengarkan musik.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Dalam Persen
Laki-laki	33	31,73%
Perempuan	71	68,27%
Total	104	100%

Kemajuan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam cara masyarakat menikmati musik. Kehadiran perangkat digital yang semakin modern memungkinkan para penikmat musik mengakses dan memutar lagu favorit mereka dengan lebih mudah dan praktis. Dengan dukungan gawai yang canggih, musik kini dapat dinikmati kapan saja dan di mana saja tanpa batasan ruang maupun waktu.



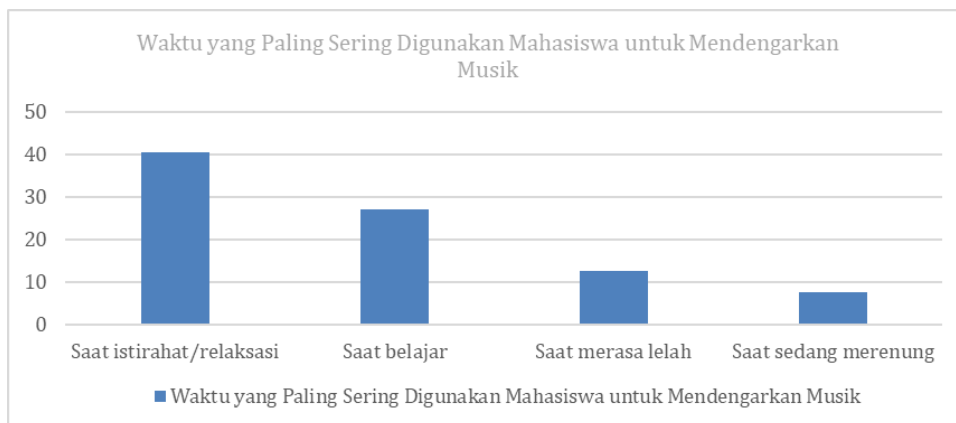
**Gambar 1.** Frekuensi Mahasiswa Memilih Lagu Bernuansa Spiritual atau Religius

Berdasarkan data pada Gambar 1, mayoritas responden menyatakan kadang-kadang mendengarkan lagu bernuansa spiritual atau religius sebanyak 50 responden (48,1%). Selanjutnya, 28 responden (26,9%) menyatakan jarang, 14 responden (13,5%) tidak pernah, dan hanya 12 responden (11,5%) yang sering memilih lagu bernuansa religius. Temuan ini menunjukkan bahwa lagu religius bukan merupakan pilihan utama dalam konsumsi musik sehari-hari mahasiswa, meskipun tetap memiliki ruang dalam pengalaman mendengarkan mereka.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki pola konsumsi musik yang beragam dan tidak terbatas pada genre tertentu. Hasil sebelumnya juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden lebih memilih campuran berbagai genre musik dibanding satu jenis musik tertentu. Hal ini memperlihatkan bahwa preferensi mahasiswa terhadap musik lebih dipengaruhi oleh situasi emosional, suasana hati, maupun kebutuhan psikologis dibanding identitas genre semata.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wang et al. (2022) yang menjelaskan bahwa mahasiswa pada era digital cenderung menggunakan musik secara fleksibel sesuai kebutuhan emosional dan kondisi psikologis yang dialami. Carlson et al. (2021) juga menemukan bahwa musik digunakan individu bukan semata berdasarkan kategorinya, melainkan berdasarkan kemampuan musik tersebut dalam menciptakan kenyamanan emosional. Selain itu, Rinwanda & Soleh (2025) menjelaskan bahwa fungsi musik pada mahasiswa sering kali berkaitan dengan pengelolaan stres dan pencarian ketenangan dibanding preferensi genre tertentu.

Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut menunjukkan bahwa proses tafakur tidak selalu muncul melalui lagu yang secara eksplisit bernuansa religius. Mahasiswa dapat memperoleh pengalaman reflektif melalui berbagai jenis musik selama musik tersebut mengandung pesan yang bermakna atau mampu menghadirkan ruang perenungan. Hal ini memperlihatkan bahwa fungsi musik sebagai media tafakur lebih dipengaruhi oleh proses pemaknaan individu terhadap musik daripada label religius yang melekat pada suatu lagu.



**Gambar 2.** Frekuensi Waktu yang Paling Sering Digunakan Mahasiswa untuk Mendengarkan Musik

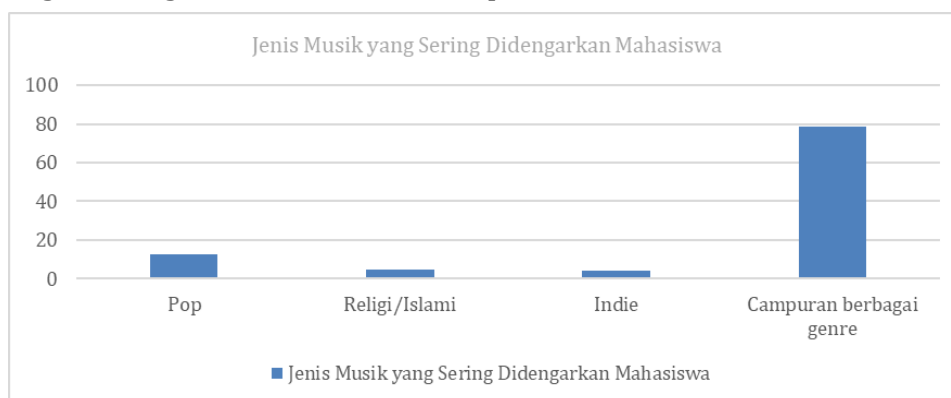
Berdasarkan Gambar 2, waktu yang paling sering digunakan responden untuk mendengarkan musik adalah saat istirahat atau relaksasi, yaitu sebanyak 42 responden (40,4%). Selanjutnya, 28 responden (26,9%) memilih mendengarkan musik saat belajar, 13 responden (12,5%) saat merasa lelah, dan 8 responden (7,7%) saat sedang merenung. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas mendengarkan musik cenderung dilakukan pada situasi yang berkaitan dengan kebutuhan emosional maupun kondisi psikologis tertentu.

Dominasi aktivitas mendengarkan musik saat istirahat dan relaksasi menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan musik sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan serta mengurangi kejenuhan setelah menjalani aktivitas

akademik. Musik dalam konteks ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga digunakan untuk menciptakan suasana psikologis yang lebih nyaman. Sementara itu, adanya responden yang mendengarkan musik saat merasa lelah dan merenung menunjukkan bahwa musik juga digunakan pada situasi yang melibatkan kebutuhan emosional dan reflektif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Carlson et al. (2021) yang menjelaskan bahwa musik banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai sarana pengelolaan suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Vidas et al. (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa memanfaatkan musik sebagai strategi coping untuk membantu mengurangi tekanan emosional dan memperoleh ketenangan. Selain itu, Dingle et al. (2021) menjelaskan bahwa aktivitas musikal memiliki kontribusi terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan individu.

Dalam perspektif tafakur, kondisi istirahat, kelelahan, maupun momen perenungan merupakan situasi ketika individu cenderung memiliki ruang untuk melakukan refleksi terhadap dirinya. Meskipun persentase mahasiswa yang mendengarkan musik saat merenung relatif lebih kecil, temuan ini menunjukkan bahwa musik memiliki potensi menjadi media yang mendukung proses kontemplasi dan kesadaran batin. Dengan demikian, musik dapat dipahami tidak hanya sebagai aktivitas konsumsi hiburan, tetapi juga sebagai medium yang membantu individu membangun ruang reflektif dalam kehidupan sehari-hari.



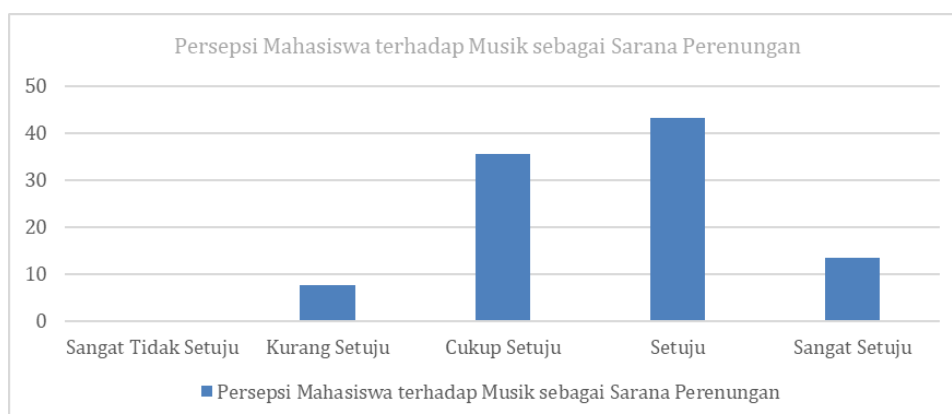
**Gambar 3.** Frekuensi Jenis Musik yang Sering Didengarkan Mahasiswa

Berdasarkan Gambar 3, mayoritas responden memilih campuran berbagai genre sebagai jenis musik yang paling sering didengarkan, yaitu sebanyak 82 responden (78,8%). Selanjutnya, genre pop dipilih oleh 13 responden (12,5%), sedangkan genre religi/Islami dan indie memperoleh persentase yang lebih kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki preferensi musik yang beragam dan tidak terpaku pada satu jenis musik tertentu.

Keberagaman preferensi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memilih musik berdasarkan kebutuhan situasional, suasana hati, maupun pengalaman emosional yang ingin dirasakan. Pilihan terhadap campuran berbagai genre memperlihatkan bahwa fungsi musik dalam kehidupan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kategori musik, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks penggunaan dan makna yang diperoleh saat mendengarkannya. Dengan demikian, mahasiswa cenderung bersifat fleksibel dalam menentukan musik yang sesuai dengan kondisi psikologis yang sedang dialami.

Temuan ini sejalan dengan Shilikin & Baharuddin (2025) yang mengatakan bahwa musik dapat dipahami sebagai sarana refleksi dan spiritual ketika individu memanfaatkannya tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media untuk memahami pengalaman batin, merenungkan kehidupan, serta mendekati diri kepada nilai-nilai spiritual. Dalam konteks ini, musik mampu membantu seseorang menenangkan pikiran, mengelola emosi, serta menemukan makna hidup melalui proses perenungan yang lebih mendalam. Melalui melodi, ritme, maupun lirik, seseorang dapat mengekspresikan sekaligus memaknai berbagai emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut menunjukkan bahwa potensi musik sebagai media tafakur tidak terbatas pada genre religi saja. Meskipun musik religius mengandung pesan spiritual yang lebih eksplisit, berbagai jenis musik lain juga dapat menghadirkan pengalaman reflektif apabila dimaknai secara mendalam oleh pendengarnya. Hal ini menguatkan pandangan bahwa proses tafakur lebih dipengaruhi oleh proses interpretasi dan pengalaman batin individu dibandingkan jenis musik yang didengarkan.



**Gambar 4.** Persepsi Mahasiswa terhadap Musik sebagai Sarana Perenungan

Berdasarkan Gambar 4, sebanyak 45 responden (43,3%) menyatakan setuju dan 14 responden (13,5%) sangat setuju bahwa musik dapat digunakan sebagai

sarana perenungan. Sementara itu, 37 responden (35,6%) berada pada kategori cukup setuju, dan hanya sebagian kecil responden yang menyatakan setuju, yaitu sebanyak 8 responden (7,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memandang m tidak usik bukan sekadar media hiburan, tetapi juga sebagai sarana yang dapat membantu proses refleksi diri.

Tingginya tingkat persetujuan responden menunjukkan bahwa pengalaman mendengarkan musik dapat menciptakan ruang psikologis yang memungkinkan individu melakukan perenungan terhadap pengalaman hidupnya. Musik melalui lirik, suasana, dan pengalaman emosional yang dihadirkan dapat membantu individu memahami kondisi batin, mengingat pengalaman tertentu, maupun memaknai berbagai peristiwa dalam kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa proses mendengarkan musik tidak selalu bersifat pasif, tetapi dapat berkembang menjadi aktivitas reflektif yang melibatkan aspek emosional dan spiritual.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Bist et al. (2024) yang menjelaskan bahwa musik dapat memperkaya pengalaman spiritual individu melalui keterlibatan emosional yang mendalam. Hanif dan Fathy (2023) dalam kajiannya mengenai perspektif Jalaluddin Rumi juga menjelaskan bahwa musik memiliki kemampuan menggerakkan dimensi batin manusia dan menghadirkan pengalaman spiritual yang lebih mendalam. Selain itu, Nufus et al. (2023) menjelaskan bahwa aktivitas tafakur dan refleksi spiritual berkontribusi terhadap pembentukan kesadaran diri serta penguatan makna hidup individu.

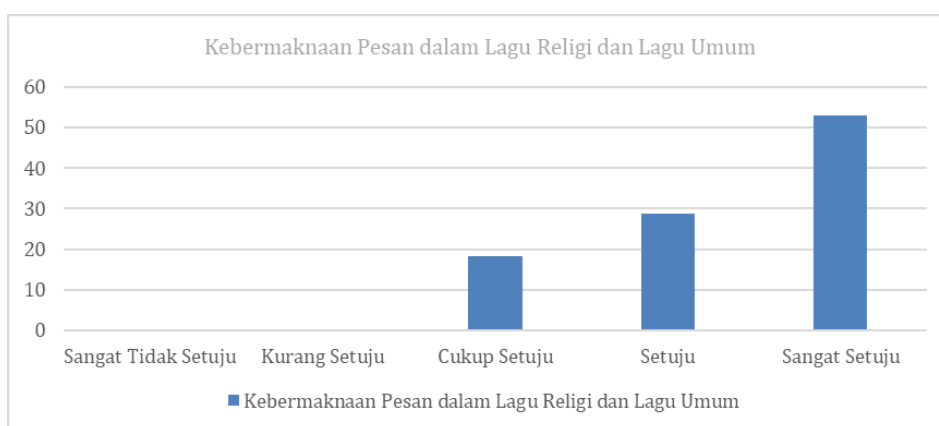
Dalam perspektif tafakur, perenungan bukan hanya proses berpikir mengenai suatu peristiwa, tetapi juga aktivitas batin yang mendorong individu memahami makna kehidupan serta relasinya dengan Tuhan. Oleh karena itu, temuan ini menunjukkan bahwa musik memiliki potensi menjadi media tafakur karena mampu menghadirkan suasana reflektif yang mendorong mahasiswa melakukan proses perenungan dan membangun kesadaran spiritual.

### **Pengaruh Musik sebagai Media Tafakur**

Berdasarkan diagram pada pertanyaan “Menurut saya, baik lagu religi maupun lagu biasa bisa memiliki pesan yang bermakna”, dari total 104 responden terlihat bahwa mayoritas responden memiliki pandangan positif terhadap kebermaknaan pesan dalam lagu. Sebanyak 55 responden (52,9%) menyatakan sangat setuju, 30 responden (28,8%) menyatakan setuju, dan 19 responden (18,3%) menyatakan cukup setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengakui bahwa musik, baik lagu religi maupun lagu umum, dapat

mengandung pesan yang memiliki makna bagi pendengarnya. Hal ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya dipandang sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai media yang dapat menyampaikan nilai, pesan, serta refleksi kehidupan.

Menurut analisis penulis, tingginya persentase responden yang menyatakan setuju dan sangat setuju menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memaknai musik berdasarkan label religius atau nonreligius semata, tetapi berdasarkan pengalaman personal yang diperoleh saat mendengarkannya. Lagu umum maupun lagu religi dapat menghadirkan makna yang berbeda bagi setiap individu, bergantung pada kondisi emosional, pengalaman hidup, serta konteks ketika musik tersebut didengarkan. Dalam pandangan penulis, hal ini menunjukkan bahwa proses pencarian makna pada mahasiswa berlangsung secara lebih fleksibel dan subjektif.



**Gambar 5.** Kebermaknaan Pesan dalam Lagu Religi dan Lagu Umum

Kebermaknaan pesan dalam lagu dapat dilihat pada berbagai jenis lagu, baik lagu religi maupun lagu umum. Pada lagu religi, pesan spiritual sering disampaikan melalui lirik yang mengajak pendengar untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengingat nilai-nilai keagamaan. Salah satu contohnya adalah lagu *Shollu 'Ala Muhammad* yang dipopulerkan oleh Opick. Lagu tersebut mengandung pesan religius berupa ajakan untuk bershawat kepada Nabi Muhammad serta mengingat pentingnya spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Melalui lirik yang sederhana namun penuh makna, lagu tersebut mampu menciptakan suasana reflektif yang mendorong pendengar untuk melakukan perenungan diri.

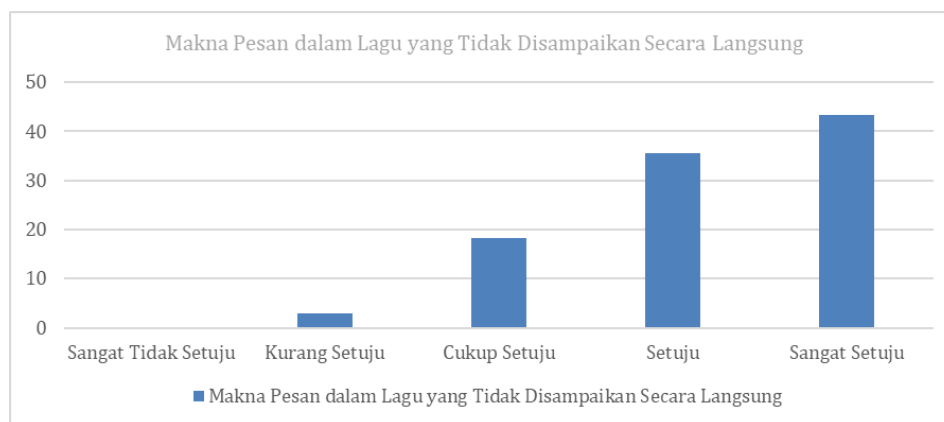
Selain lagu religi, lagu umum juga dapat menyampaikan pesan kehidupan yang bermakna. Salah satu contohnya adalah lagu *33x* yang dipopulerkan oleh Perunggu. Lagu ini menggambarkan refleksi mengenai perjalanan hidup, kegelisahan, serta proses individu dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Lirik yang reflektif dalam lagu tersebut dapat mendorong pendengar

untuk memahami pengalamannya serta menemukan makna dalam setiap proses yang dijalani.

Menurut analisis penulis, tingginya persentase responden yang menyatakan setuju dan sangat setuju menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memaknai musik berdasarkan label religius atau nonreligius semata, tetapi berdasarkan pengalaman personal yang diperoleh saat mendengarkannya. Lagu umum maupun lagu religi dapat menghadirkan makna yang berbeda bagi setiap individu, bergantung pada kondisi emosional, pengalaman hidup, serta konteks ketika musik tersebut didengarkan. Dalam pandangan penulis, hal ini menunjukkan bahwa proses pencarian makna pada mahasiswa berlangsung secara lebih fleksibel dan subjektif.

Dengan demikian, baik lagu religi maupun lagu umum memiliki potensi yang sama dalam menyampaikan pesan yang bermakna kepada pendengar. Hasil data responden yang menunjukkan dominasi jawaban setuju dan sangat setuju memperkuat pandangan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media refleksi yang dapat memengaruhi cara seseorang memahami kehidupan, membangun kesadaran emosional, serta menemukan makna personal dalam pengalamannya.

### Makna Lirik yang Terkandung dalam Lagu



**Gambar 6.** Makna Pesan dalam Lagu yang Tidak Disampaikan Secara Langsung

Berdasarkan Gambar 6, sebagian besar responden menyadari bahwa makna dalam lagu tidak selalu disampaikan secara eksplisit melalui lirik. Dari total 104 responden, sebanyak 40 responden (38,5%) menyatakan sangat setuju, 34 responden (32,7%) setuju, dan 18 responden (17,3%) cukup setuju terhadap pernyataan bahwa pesan dalam lagu sering kali disampaikan secara tidak langsung. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang menyatakan kurang setuju maupun sangat tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa

memahami bahwa musik tidak hanya berisi pesan literal, tetapi juga mengandung makna simbolik yang memerlukan proses interpretasi.

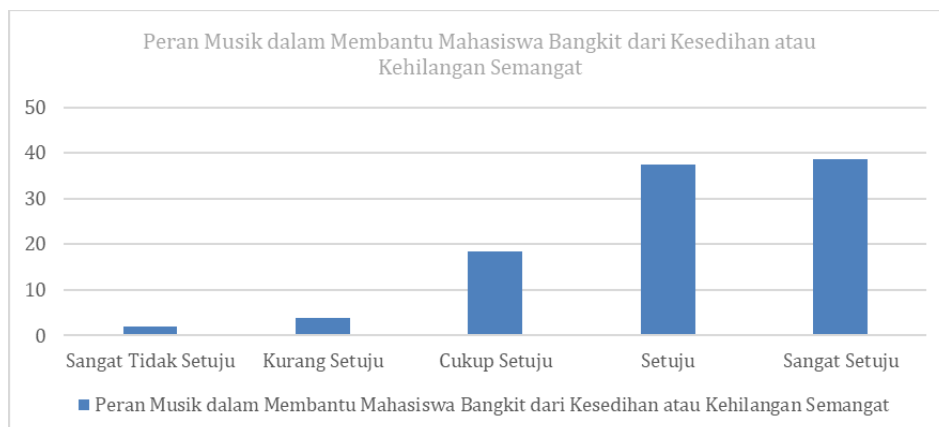
Menurut analisis penulis, tingginya tingkat persetujuan responden menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memandang musik sebagai rangkaian lirik semata, melainkan sebagai media yang menyimpan pesan-pesan implisit yang perlu dipahami melalui pengalaman dan pemaknaan pribadi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa proses mendengarkan musik melibatkan aktivitas interpretatif, di mana pendengar secara aktif membangun makna berdasarkan pengalaman emosional, kondisi psikologis, maupun konteks kehidupannya.

### **Makna Simbolis dalam Perspektif Semiotika**

Dalam perspektif semiotika, temuan ini dapat dipahami melalui teori tanda yang dikemukakan oleh Roland Barthes. Barthes menjelaskan bahwa suatu pesan memiliki dua tingkat makna, yaitu makna denotatif sebagai makna literal dan makna konotatif sebagai makna yang terbentuk melalui pengalaman, budaya, dan interpretasi individu. Agustina dan Wijaya (2024) menjelaskan bahwa lirik lagu dapat dipahami sebagai sistem tanda yang menyimpan makna simbolis dan memerlukan proses penafsiran lebih mendalam. Dengan demikian, makna lagu tidak selalu muncul secara langsung dari kata-kata yang digunakan, tetapi juga dari simbol, metafora, suasana musik, dan pengalaman emosional pendengarnya.

Temuan ini memiliki kesamaan dengan penelitian Agustina dan Wijaya (2024) yang menemukan bahwa lirik lagu sering memuat simbolisme dan pesan implisit yang hanya dapat dipahami melalui proses interpretasi. Sebagai contoh, pada lagu Bunga Abadi karya Rio Clappy, makna lagu tidak hanya dipahami sebagai kisah cinta secara literal, tetapi juga dapat dimaknai sebagai simbol kehilangan, harapan, atau hubungan emosional yang mendalam. Hal serupa juga dapat ditemukan dalam berbagai lagu bertema refleksi kehidupan yang sering dimaknai berbeda oleh tiap pendengar sesuai pengalaman pribadinya.

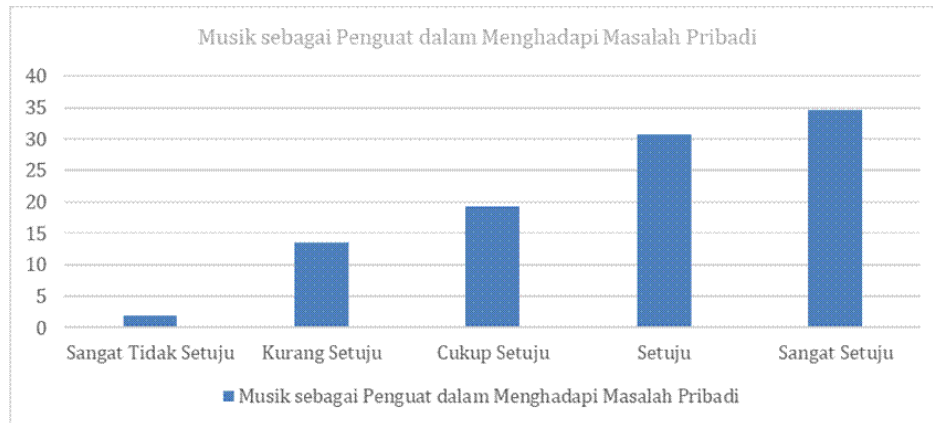
Berdasarkan interpretasi penulis, kemampuan mahasiswa memahami makna implisit dalam lagu menunjukkan bahwa pengalaman mendengarkan musik tidak bersifat pasif. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan menafsirkan pesan simbolik tersebut menjadi penting karena proses tafakur pada dasarnya juga melibatkan aktivitas perenungan dan pencarian makna di balik pengalaman hidup. Oleh karena itu, musik berpotensi menjadi media tafakur ketika pendengar tidak hanya menikmati bunyinya, tetapi juga merefleksikan makna yang terkandung di dalamnya.



**Gambar 7.** Peran Musik dalam Membantu Bangkit dari Kesedihan atau Kehilangan Semangat

Musik memiliki banyak peran, seperti membawa jiwa ke dunia nyata, menenangkan perasaan, mengungkapkan keindahan yang tersembunyi di dalam hati, membersihkan jiwa, dan meningkatkan rasa rindu serta kasih sayang kepada Allah (Presetyo, 2022). Salah satu pokok dari ajaran Rumi adalah kebebasan dan pemenuhan tanggung jawab, di mana manusia perlu berusaha keras untuk menemukan esensi terdalam dari jiwanya agar menjadi sosok yang sempurna. Dengan merenung secara mendalam, seseorang dapat menyadari esensi dirinya dan menyadari batasan-batasan di dunia. Dalam konteks ini, mendengarkan lagu menjadi sarana merenung diri dengan tujuan untuk melepaskan hati dari duka, kekhawatiran, dan gelora nafsu, sehingga jiwa dapat lebih menerima kedamaian yang berasal dari Tuhan (Shilikin & Baharuddin, 2025).

Berdasarkan grafik yang menunjukkan bahwa musik dapat membantu para responden bangkit dari keterpurukan dan kehilangan rasa semangat. Sebanyak 40 responden (38,5%) menyatakan sangat setuju, 39 responden (37,5%) menyatakan setuju, dan 19 responden (18,3%) menyatakan cukup setuju. Serta sebanyak 4 responden (3,8%) menyatakan kurang setuju dan hanya 2 responden (1,9%) yang menyatakan sangat tidak setuju.



**Gambar 8.** Musik sebagai Penguat dalam Menghadapi Masalah Pribadi

Musik memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan manusia serta mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi mental pendengarnya. Individu yang sering mendengarkan musik cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, merasa lebih tenang, hidup dengan perasaan lebih nyaman dan santai, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Selain itu, musik juga dapat membantu meningkatkan kemampuan intelektual dan memperluas pengetahuan seseorang. Musik bahkan diketahui dapat berperan dalam mengurangi tingkat depresi pada siswa. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Lerik dan Prawitasari (2005) yang menunjukkan bahwa penggunaan musik sebagai media terapi mampu menurunkan tingkat depresi setelah dilakukan selama satu bulan. Selain itu, musik juga dapat digunakan untuk membantu mengatasi gangguan neurotik, salah satunya kecemasan. Menurut Rachmawati (2005), jenis musik yang cenderung memberikan efek menenangkan adalah musik dengan tempo yang lebih lambat karena mampu menciptakan suasana yang lebih damai dan rileks bagi pendengarnya (Andaryani, 2019b).

Temuan tersebut sejalan dengan hasil kuesioner yang ditunjukkan pada grafik mengenai pernyataan "Saya pernah menggunakan musik sebagai penguat saat menghadapi masalah pribadi." Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 104 responden, sebagian besar responden menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa musik dapat menjadi penguat dalam menghadapi masalah pribadi. Persentase responden yang sangat setuju sebesar 34,6%, sedangkan yang setuju sebesar 30,8%. Sementara itu, 19,2% responden menyatakan cukup setuju, 13,5% kurang setuju, dan hanya sekitar 1,9% responden yang sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan bahwa musik dapat membantu mereka dalam menenangkan diri, mengelola emosi, serta memberikan kekuatan secara psikologis ketika menghadapi berbagai permasalahan pribadi.

Menurut analisis penulis, penggunaan musik sebagai penguat saat menghadapi masalah pribadi menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan musik sebagai media regulasi emosi dalam berbagai kondisi psikologis. Meskipun instrumen penelitian tidak secara spesifik mengidentifikasi jenis emosi yang dialami responden, temuan ini mengindikasikan bahwa musik kemungkinan digunakan saat individu mengalami perasaan sedih, kecewa, kehilangan semangat, maupun tekanan emosional lainnya. Di sisi lain, musik juga berpotensi digunakan untuk mempertahankan perasaan positif seperti ketenangan dan kebahagiaan. Dalam konteks tersebut, musik tidak hanya membantu mengalihkan emosi negatif, tetapi juga menjadi sarana bagi individu untuk memahami dan mengelola pengalaman emosionalnya secara lebih reflektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 104 responden mahasiswa Muslim, ditemukan bahwa musik memiliki peran yang cukup penting dalam membantu individu mengelola kondisi emosional serta membangun refleksi diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memandang musik tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media yang mampu menghadirkan ketenangan, membantu proses perenungan, serta memberikan dukungan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik memiliki kontribusi terhadap pengembangan kecerdasan emosional mahasiswa Muslim, terutama dalam aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, meningkatkan motivasi, serta membangun empati dan hubungan sosial (Fadilla et al., 2025). Kemampuan tersebut menjadi landasan penting dalam proses tafakur karena individu yang mampu memahami dan mengendalikan emosinya akan lebih mudah melakukan refleksi diri serta memaknai pengalaman hidup secara lebih mendalam.

Dalam kehidupan mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun sosial, musik sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan psikologis. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka menggunakan musik sebagai penguat ketika menghadapi masalah pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa musik memiliki fungsi sebagai media regulasi emosi yang membantu individu menstabilkan kondisi psikologis serta memberikan dorongan motivasi ketika menghadapi berbagai kesulitan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik dapat memberikan pengaruh positif terhadap kondisi mental seseorang. Musik diketahui mampu membantu individu menenangkan diri, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan perasaan nyaman dan rileks. Selain itu, musik juga dapat berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosional seseorang karena membantu individu mengenali, memahami, serta mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Individu yang mendengarkan musik secara teratur cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil serta mampu mengelola perasaan dengan lebih baik (Amrozi, 2019).

Dalam perspektif spiritual, musik juga dapat menjadi sarana yang mendorong individu untuk melakukan refleksi diri atau tafakur. Ketika seseorang mendengarkan musik yang memiliki makna mendalam, ia dapat terdorong untuk merenungkan pengalaman hidup, memahami makna peristiwa yang dialami, serta membangun kesadaran batin yang lebih kuat. Proses refleksi tersebut memungkinkan individu untuk lebih memahami dirinya serta mengarahkan kehidupannya kepada nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi.

Pandangan ini sejalan dengan pemikiran Jalaluddin Rumi yang memandang musik sebagai medium yang mampu menggerakkan jiwa manusia menuju pengalaman spiritual yang lebih dalam. Bagi Rumi, musik memiliki kekuatan untuk membersihkan hati, menumbuhkan kerinduan kepada Tuhan, serta membantu manusia menemukan kedamaian batin. Dalam konteks ini, musik tidak hanya dipahami sebagai ekspresi estetika, tetapi juga sebagai sarana yang dapat menghubungkan manusia dengan dimensi spiritual dalam kehidupannya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki peran yang cukup signifikan dalam kehidupan mahasiswa, baik sebagai sarana regulasi emosi maupun sebagai media refleksi spiritual. Melalui musik, mahasiswa dapat menenangkan pikiran, memahami pengalaman hidup yang dialami, serta membangun kesadaran spiritual yang lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi salah satu media yang efektif dalam mendukung proses tafakur dan penguatan spiritualitas mahasiswa Muslim di tengah dinamika kehidupan modern.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 104 mahasiswa Muslim, dapat disimpulkan bahwa musik sebagai media tafakur dalam membangun kesadaran spiritual mahasiswa Muslim memiliki peran yang nyata dalam kehidupan sehari-

hari. Musik tidak lagi dipandang hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai ruang refleksi yang membantu mahasiswa memahami diri, menenangkan pikiran, serta mengelola emosi di tengah tuntutan akademik dan dinamika era digital. Baik lagu religi maupun lagu umum dinilai mampu menyampaikan pesan yang bermakna dan mendorong perenungan yang lebih dalam tentang kehidupan dan hubungan dengan Allah SWT. Melalui proses mendengarkan yang disertai kesadaran dan pemaknaan, musik dapat menjadi sarana untuk memperkuat nilai keimanan serta membangun kedewasaan spiritual. Dengan demikian, musik dapat berfungsi sebagai media tafakur yang relevan dan kontekstual bagi mahasiswa Muslim masa kini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., & Wijaya, G. S. (2024). Membaca Symbolisme dan Mitos : Analisis Semiotika pada Lirik Lagu " Bunga Abadi " Karya Rio Clappy. *Konasindo*, 576–595.
- Amrozi, S. R. (2019). PEMIKIRAN DANIEL GOLEMAN DALAM BINGKAI PEMBAHARUAN PENDIDIKAN ISLAM DI INDONESIA. *Al-Adalah*, 22(2), 5–16.
- Andaryani, E. T. (2019a). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.7592/musikolastika.v1i2.31>
- Andaryani, E. T. (2019b). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115.
- Fadilla, S. N., Rahmawati, W. N. A., & Abdillah, H. T. (2025). *Pengaruh musik terhadap kecerdasan emosional di kalangan mahasiswa Muslim*. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 67–75. <https://doi.org/10.47399/jpi.v11i2.265>
- Hajar, D., Baitullah, I. N., Adi, R. P., & Mukaromah, L. (2019). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Harga Diri. *Proceeding Seminar Hasil Penelitian Eksperimen 2019 Cluster Tema : Personality and Character, 2014*, 34–41.
- Hanif, A., & Fathy, A. (2023). Dimensi Spiritualitas Musik Sebagai Media Eksistensi Dalam Sufisme Jalaluddin Rumi. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 4(2), 111–128. <https://doi.org/10.47625/fitua.v4i2.508>
- Liza, M., Achmad, R., Soleh, K., Ridwanda, M. L., & Soleh, A. K. (2025). *MUSIK SEBAGAI PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI*. 14(2). <https://doi.org/10.33477/jsi.v14i2.10883>
- Murtado, M., & Badrudin. (2025). Pemikiran Pendidikan Spiritual Qur'ani. *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam*, 2(2), 202–217.
- Shilikin, A. D., & Baharuddin, D. (2025). *JSI : Jurnal Studi Islam Vol. 14 No. 1 Juli 2025 P ISSN 2302-853X E ISSN 2809-2740 AGAMA SUMBER KABUPATEN CIREBON P ISSN 2302-853X E ISSN 2809-2740*. 14(1). <https://doi.org/10.33477/jsi.v14i2.10883>
- Carlson, E., Wilson, J., Baltazar, M., Duman, D., Peltola, H.R., Toiviainen, P. & Saarikallio, S. (2021). The Role of Music in Everyday Life During the First Wave

- of the Coronavirus Pandemic: A Mixed-Methods Exploratory Study. *Front. Psychol*, 12(647756). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647756>
- Vidas, D., Larwood, J. L., Nelson, N. L. & Dingle, G. A. (2021). Music Listening as a Strategy for Managing COVID-19 Stress in First-Year University Students. *Front. Psychol*, 12(647065). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647065>
- Dingle, G. A., Sharman, L. S., Bauer, Z., Beckman, E., Broughton, M., Bunzli, E., Davidson, R., Draper, G., Fairley, S., Farrell, C., Flynn, L. M., Gomersall, S., Hong, M., Larwood, J., Lee, C., Lee, J., Nitschinsk, L., Peluso, N., Reedman, S. E., Vidas, D., Walter, Z.C. & Wright, O. R. L. (2021). How Do Music Activities Affect Health and Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms. *Front. Psychol*, 12(713818). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713818>
- Wang, T., Zhao, Y. & Yin, M. (2022). Analysis and research on the influence of music on students' mental health under the background of deep learning. *Front. Psychol*, 13(99845). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.998451>
- Bist, D., Shuttleworth, M., Smith, L., Smith, P., & Walker-Gleaves, C. (2024). Music and Spirituality: An Auto-Ethnographic Study of How Five Individuals Used Music to Enrich Their Soul. *Religions*, 15(858). <https://doi.org/10.3390/rel15070858>
- Gunawan, M. I., Jannah, N., Febriani, W. N., Nafisah, N. N., Hafizha, N. N., Ochtaviani, M. S., & Kusuma, A. (2022). Music Therapy to Reduce Stress During the Covid 19 Pandemic. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 1-6. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/706>
- Allyssa, J. P., Malik, R., & Drew, C. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 1889-1896.
- Nufus, D. H., Sururin, S., & Sodiq, A. (2023). Tafakkur: A Contemplation of Students' Spiritual and Emotional Intelligence (in The Perspective of Sufism & Transpersonal Psychology). *DAYAH: Journal of Islamic Education*, 6(2). <https://doi.org/10.22373/jie.v6i2.18957>
- Hussin, C., & Wahab, A. (2023). Calm In Calamity: Tafakur As Psychospiritual Intervention For University Students Dealing With Emotional Stress. *Jurnal Al-Sirat*, 23(2), 30-37.
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). Peran Tafakur Islam Dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur'ani Dan Psikologi Modern. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 227-242. <https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijis/index>
- Destriani, D. A., & Ruhaena, L. (2024). Mindfulness Spiritual Islam untuk Meningkatkan Keikhlasan pada Asisten Praktikum. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(2), 181-198. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art3>
- Mutmainah, E., Tryzulhijah, R., Alfian, R., & Fajrussalam, H. (2025). The Role Of Islamic Spirituality In Preventing Burnout In University Students. *Khatulistiwa*, 15(2), 117-128. <https://doi.org/10.24260/khatulistiwa.v15i2.3558>
- Yuzarion, Y., Prasetya, A. F., Mujidin, M., Kardo, R., & Dianto, M. (2022). Kontribusi Kesadaran Spiritual dengan Kebahagiaan Tenaga Kependidikan di Lembaga

- Pendidikan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1).  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.161>
- Wirani, Z., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 34-41.
- Muhjab, S. & Sunawan, S. (2021). Pengaruh Spiritual Terhadap Kebahagiaan Di Sekolah Berbasis Asrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 83-91. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1>
- Ridwanda, M. L. & Soleh, A. K. (2025). Musik Sebagai Pendekatan Psikologi Positif Perspektif Jalaluddin Rumi. *Jurnal Studi Islam*, 14(2), 278-295.  
<https://doi.org/10.33477/jsi.v14i2.10883>