

*Siapa bilang harus ke psikolog dulu untuk merasa lebih baik? Kadang, cukup nyalakan lagu favorit dan ikut bernyanyi sekenjang-kencangnya.*

Prolite – Pernah nggak, setelah hari yang panjang dan melelahkan, kamu iseng nyalakan lagu favorit dan bernyanyi sendiri di kamar — lalu tiba-tiba ngerasa jauh lebih ringan? Atau mungkin kamu pernah nyanyi bareng teman-teman di karaoke dan pulang dengan perasaan bahagia yang susah dijelaskan?

Ternyata, itu bukan cuma perasaan. Itu sains.

Baca Juga: [Planner vs. Spontan: Gaya Liburan Mana yang Lebih Bikin Happy? Ini Jawabannya!](#)

Di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, singing therapy atau terapi bernyanyi mulai mendapat perhatian serius dari dunia psikologi dan ilmu saraf. Bukan hanya karena terasa menyenangkan, tapi karena ada bukti ilmiah yang semakin kuat bahwa bernyanyi punya dampak nyata terhadap otak dan kondisi emosional kita.

Yuk, kita bahas tuntas — dari apa yang sebenarnya terjadi di dalam otakmu saat bernyanyi, sampai seberapa realistis manfaatnya!

## **Apa Itu Singing Therapy, dan Apa yang Terjadi di Otak Saat Kamu Bernyanyi?**

Singing therapy adalah penggunaan aktivitas bernyanyi secara terstruktur sebagai alat intervensi untuk mendukung kesehatan emosional, mental, dan fisik seseorang. Dalam dunia psikologi, ini adalah bagian dari spektrum yang lebih luas bernama *music therapy* — dan sudah digunakan dalam konteks klinis untuk membantu pasien dengan gangguan pernapasan, gangguan bahasa, demensia, hingga depresi dan kecemasan.

Baca Juga: [Analytical Thinking vs Critical Thinking: Jangan Sampai Ketukar, Ini](#)

### Bedanya!

Tapi yang menarik bukan hanya aplikasinya, melainkan apa yang terjadi di dalam otak saat kita bernyanyi. Brain imaging modern menunjukkan bahwa bernyanyi meningkatkan aktivitas di medial prefrontal cortex, struktur otak yang punya koneksi kuat dengan sistem limbik, yaitu pusat pengatur emosi, memori, dan perasaan reward.

Menariknya, meskipun menyanyi dan berbicara sama-sama melibatkan kata-kata, keduanya mengaktifkan otak dengan cara yang berbeda. Bernyanyi mengaktifkan lebih banyak area di belahan kanan otak, termasuk struktur yang membantu kita melakukan *self-monitoring*, sebuah proses yang membuat kita lebih sadar diri dan lebih fokus pada momen saat ini.

Dengan kata lain, saat kamu bernyanyi, otakmu bekerja secara unik dengan cara yang tidak terjadi saat kamu hanya berbicara atau sekadar mendengarkan musik.

## **Hormon Kebahagiaan: Kenapa Bernyanyi Bikin Kamu Ngerasa “High”?**



Ini dia bagian yang paling seru! Saat kamu bernyanyi, otak melepaskan serangkaian neurochemical yang biasa disebut hormon kebahagiaan, yaitu:

- Endorfin : si pereda nyeri alami yang juga menciptakan rasa euforia. Ini adalah hormon yang sama yang membuat pelari merasakan *runner's high* setelah olahraga panjang. Riset yang dikumpulkan oleh University of Oxford membuktikan bahwa bernyanyi — terutama secara berkelompok — memicu pelepasan  $\beta$ -endorfin secara signifikan.
- Dopamin : neurotransmitter “reward” yang memberikan rasa puas dan memotivasi kita untuk terus melakukan sesuatu. Sistem dopamin di otak terpicu saat bernyanyi, inilah yang membuat anggota paduan suara terus kembali dan merasa ketagihan latihan. Ilmuwan bahkan mencatat bahwa sensasi yang ditimbulkan dopamin dari mendengarkan lagu favorit serupa dengan memakan coklat — dan bernyanyi mengamplifikasi efek ini.
- Oksitosin : hormon bonding yang meningkatkan rasa percaya dan kedekatan sosial. Sebuah studi yang melibatkan bernyanyi kelompok menemukan peningkatan kadar

oksitosin sebesar 42% dibandingkan kelompok kontrol — hanya dalam 30 menit bernyanyi bersama.

- Serotonin : stabilizer mood yang membantu menekan kecemasan dan depresi.

Hasilnya? Kombinasi keempat hormon ini yang bekerja sekaligus menciptakan sensasi kebahagiaan, ketenangan, dan koneksi yang sangat kuat — dan inilah dasar ilmiah di balik mengapa bernyanyi terasa begitu menyehatkan.

## **Manfaat Nyata Singing Therapy: Lebih dari Sekadar “Ngerasa Enak”**



### **□ Mengurangi Stres dan Menekan Kortisol**

Kortisol adalah hormon stres yang, jika kadarnya terlalu tinggi dalam waktu lama, bisa

merusak kesehatan fisik dan mental. Kabar baiknya: bernyanyi terbukti secara langsung menekan kadar kortisol.

Sebuah studi kecil tahun 2023 yang melibatkan 36 orang dewasa di Jepang menemukan bahwa bernyanyi dalam paduan suara menurunkan kadar kortisol lebih signifikan dibandingkan bermain permainan strategi. Studi lain dari tahun 2023 dengan 34 partisipan juga membuktikan bahwa vokal chanting menyebabkan penurunan kortisol yang signifikan dan menurunkan kecemasan yang dilaporkan secara mandiri.

Riset tahun 2025 tentang efek paduan suara pada kesehatan mental bahkan menunjukkan bahwa bernyanyi dapat memicu respons emosional yang kaya melalui jalur-jalur hormonal stres, mendukung penggunaannya sebagai intervensi kesehatan mental yang valid.

### □ **Meningkatkan Mood dan Melawan Depresi**

Satu temuan yang cukup mengejutkan: orang yang aktif bernyanyi merasa lebih positif dibandingkan mereka yang hanya mendengarkan musik secara pasif, bahkan dibandingkan dengan mereka yang sekadar mengobrol tentang hal-hal positif dalam hidup mereka.

Sebuah studi tahun 2025 juga menemukan hubungan antara frekuensi bernyanyi dalam paduan suara dan berkurangnya gejala depresi. Dalam studi terpisah tahun 2019 yang dilakukan pada orang-orang yang berduka, mereka yang bernyanyi dalam paduan suara mengalami peningkatan bertahap dalam harga diri dan kondisi kesejahteraan yang stabil selama 12 minggu, sementara gejala depresi tidak memburuk.

### □ **Efek Relaksasi dan Manfaat Pernapasan**

Bernyanyi bukan sekadar aktivitas emosional, ini juga latihan fisik yang nyata, terutama untuk sistem pernapasan. Saat bernyanyi, kamu menggunakan kapasitas paru-paru secara lebih penuh dari biasanya, melatih otot-otot di sekitar tulang rusuk, dan mempraktikkan pola pernapasan yang dalam dan terkontrol.

Pola napas ini — pelan, dalam, dan teratur — secara alami mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab atas respons “rest and digest.” Inilah yang

menjelaskan mengapa bernyanyi bisa terasa begitu relaksasi, bahkan meskipun lagunya bersemangat. Efek ini sangat mirip dengan teknik pernapasan dalam meditasi dan mindfulness.

## **Batasan & Realitas: Jangan Keburu Meremehkan atau Mengharapkan Terlalu Banyak**



Semua bukti di atas memang menjanjikan, tapi ada beberapa hal penting yang perlu diluruskan.

Pertama, singing therapy bukan pengganti profesional kesehatan mental. Untuk kondisi seperti depresi klinis, PTSD, atau gangguan kecemasan yang serius, bantuan psikolog atau psikiater tetap diperlukan. Singing therapy berfungsi sebagai pendamping yang sangat

efektif, bukan solusi tunggal.

Kedua, konteks sangat penting. Cortisol hanya akan turun jika kamu bernyanyi di lingkungan yang membuat kamu nyaman, bukan dalam situasi yang membuatmu cemas, seperti tampil di depan penonton besar. Jadi bernyanyi di kamar mandi atau mobilmu bisa sama efektifnya!

Ketiga, banyak penelitian dalam bidang ini masih berskala kecil dan membutuhkan lebih banyak replikasi untuk menjadi konsensus ilmiah yang benar-benar kuat. Manfaatnya nyata, tapi ilmunya masih terus berkembang.

## **Sudah Siap Bernyanyi Lebih Sering Mulai Hari Ini?**

Di balik semua data dan penelitian, ada satu pesan yang sangat sederhana yaitu, bernyanyi itu baik buat kamu dan kamu nggak perlu suara bagus untuk merasakannya!

Mulailah dari hal kecil. Nyanyikan lagu favoritmu saat mandi pagi, ikut bernyanyi di perjalanan, atau coba gabung ke komunitas paduan suara lokal di kotamu. Kalau kamu sedang stres, cemas, atau sekadar butuh boost mood di tengah hari, coba nyalakan playlist favorit dan bernyanyi sekenyang yang kamu mau.

Karena terkadang, terapi terbaik tidak selalu datang dari sofa ruang konsultasi. Kadang ia datang dari suaramu sendiri, dari lagu yang paling kamu cintai, dan dari momen ketika kamu berani membiarkan diri bernyanyi tanpa menghakimi diri sendiri.

*Jadi, lagu apa yang ingin kamu nyanyikan hari ini?*



Hobi Nyanyi? Ini Bukti Ilmiah Bernyanyi Bisa Sehatkan Mental Kamu!

Baca Selanjutnya

Planner vs. Spontan: Gaya Liburan Mana yang Lebih Bikin Happy? Ini Jawabannya!