

# Alunan Nada untuk Jiwa

<http://nationalgeographic.grid.id>: Minggu, 8 Maret 2015 | 14:00 WIB



Bagi banyak orang, sulit membayangkan dunia tanpa kehadiran musik. Alunan nada yang harmonis ini dianggap sebagai salah satu bentuk terapi efektif untuk kesehatan psikologis individu. Menenangkan, meredakan stres, hingga menjadi salah satu bentuk terapi di rumah sakit untuk mengurangi penggunaan obat.

Berbagai penelitian mengenai dampak musik pun terus bermunculan. Salah satunya penelitian "The Mozart Effect" pada 1993. Penelitian ini mengungkapkan, mendengarkan musik gubahan Mozart dapat meningkatkan kemampuan kognitif seseorang.

Melalui pengenalan lagu, anak juga belajar kosakata baru yang berguna dalam perkembangan kemampuan bahasa, mempelajari ekspresi emosi, dan mengasah rasa seni.

Penelitian yang dirilis di berbagai media ini dengan segera menjadi terkenal dengan diikuti oleh banyak orang di seluruh dunia. Dari sini pulalah, tren memperdengarkan musik klasik untuk bayi dan janin dalam kandungan mewabah. Meski pada 2013, Samuel Mehr, peneliti dari Harvard, mengatakan sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukannya menunjukkan tidak ada dampak langsung antara musik dengan keberhasilan akademis anak.

Namun, ujarnya, musik adalah salah satu bentuk peradaban manusia yang tertua. *Flute* tertua di dunia yang pernah ditemukan berusia 40 ribu tahun, sementara gubahan lagu telah ada jauh sebelumnya. Setiap budaya di dunia ini pun selalu memiliki tradisi musik, termasuk musik untuk anak-anak. Musik mengartikulasikan makna peradaban dan mengajarkan menjadi manusia. Sungguh disayangkan jika tak mengajarkannya pada anak-anak sedari dini.

Tentu saja, memperdengarkan musik tak hanya ketika buah hati dalam kandungan, tetapi menjadi bagian dari proses tumbuh kembangnya. Melalui tempo dan alunan nada ritmis, musik dapat menjadi sarana menstimulasi kemampuan motorik anak. anak cenderung mengikuti tempo nada dengan gerak tubuhnya.

Melalui pengenalan lagu, anak juga belajar kosakata baru yang berguna dalam perkembangan kemampuan bahasa, mempelajari ekspresi emosi, dan mengasah rasa seni. Lirik lagu anak juga banyak yang mengandung unsur edukasi dan nilai moral. Itu sebabnya penting untuk memperdengarkan lagu sesuai perkembangan usianya, bukan dengan lagu orang dewasa yang bicara soal patah hati, kemarahan, dan sebagainya.

Editor : [Ajeng](#)