

***Music Therapy* sebagai strategi Pengembangan Pendidikan *Executive Function* dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa**

Muhammad Hisyam Syafii¹, Salmaa Dzakiyyah Az Zahrah²,

¹Universitas Muhamamdiyah Yogyakarta, Indonesia ; ²Universitas Gadjah Mada, Indonesia

Email: [1 hisyamsyafii02@gmail.com](mailto:1hisyamsyafii02@gmail.com); [2 salmaazhrh@gmail.com](mailto:2salmaazhrh@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi potensi musik terapi (*music therapy*) sebagai strategi untuk mengembangkan *executive function* dan *self-efficacy* pada mahasiswa. Melalui analisis kualitatif terhadap karya empat musisi/band Indonesia kontemporer (*Hindia, Rumah Sakit, Perunggu, dan Nadin Amizah*), penelitian ini mengidentifikasi korelasi antara elemen musikal dengan aspek kognitif dan psikologis mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa narasi musikal dalam karya-karya tersebut mengandung struktur kompleks yang mendorong fleksibilitas kognitif, pemikiran dialektis, metakognisi, dan abstraksi—komponen penting dalam *executive function*. Kompleksitas struktural musik, variasi dinamika, pengembangan motif, dan pengolahan ruang akustik berkorelasi dengan peningkatan *working memory*, kontrol perhatian, dan kemampuan perencanaan strategis. Sementara itu, pola narasi transformatif, pengamatan model peran, persuasi verbal, dan konsistensi internal dalam lirik mencerminkan proses pembentukan *self-efficacy* sesuai teori Bandura. Temuan ini memberikan landasan teoretis bagi pengembangan terapi musik terstruktur di perguruan tinggi sebagai intervensi holistik yang menggabungkan stimulasi kognitif dengan penguatan motivasional. Dalam era pendidikan yang semakin kompetitif, musik terapi menawarkan pendekatan komprehensif untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dengan kemampuan kognitif optimal dan keyakinan diri yang kuat.

Kata Kunci: *Executive Function, Mahasiswa, Musik Terapi, Pendidikan Tinggi, Self-Efficacy*

Pendahuluan

Mahasiswa sering menghadapi masalah kognitif dan psikologis yang memengaruhi hasil belajar mereka di dunia akademik yang semakin kompetitif (Cai et al., 2024). Keberhasilan Mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademis bergantung pada dua hal penting kemampuan untuk menjalankan *Executive Function* dan *self-efficacy*, Mahasiswa dapat merencanakan, mengorganisasi, dan menyelesaikan tugas-tugas kompleks berkat fungsi eksekutif, yang merupakan kumpulan proses kognitif tingkat tinggi. Karena itu, keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam kondisi tertentu disebut *self-efficacy* (Ma, 2022). Keyakinan ini sangat penting untuk menumbuhkan ketahanan dan keinginan untuk belajar.

Terapi musik—juga dikenal sebagai musik therapy—hadir sebagai metode alternatif yang menawarkan banyak peluang (de Witte et al., 2022). Kekuatan intrinsik musik dapat mempengaruhi aspek neurologis dan psikologis manusia selain memberikan kepuasan estetika. Studi telah menunjukkan bahwa paparan terstruktur terhadap musik dan aktivitas bermusik dapat merangsang area otak yang terkait dengan fungsi eksekutif dan menghasilkan pengalaman positif yang meningkatkan keyakinan diri (Reybrouck et al., 2021).

Dalam era modern, dengan segala kompleksitasnya, Mahasiswa harus memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi. Mahasiswa tidak hanya harus mempelajari materi kuliah, tetapi mereka juga harus belajar berpikir kritis, mengelola waktu, membuat keputusan, dan mengendalikan emosi mereka. Semua kemampuan ini berkaitan dengan gagasan fungsi eksekutif. Sayangnya, sejumlah variabel seperti tekanan akademik, ekspektasi masyarakat, dan kesulitan pribadi seringkali menghalangi kemajuan kemampuan ini. Akibatnya, banyak Mahasiswa menghadapi kesulitan untuk mempertahankan fokus jangka panjang, menyusun prioritas, dan mengelola tugas akademik.

Self-efficacy adalah masalah utama di pendidikan tinggi bersama dengan masalah fungsi eksekutif. Keyakinan diri memengaruhi bagaimana mahasiswa melakukan sesuatu dan bagaimana bertahan dalam situasi sulit. Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah sering menghindari tugas yang sulit, mudah menyerah saat kesulitan muncul, dan memiliki ekspektasi hasil yang rendah (Wijaya, 2024). Siklus negatif ini berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

Di lingkungan pendidikan tinggi, berbagai metode intervensi telah dikembangkan dan diterapkan untuk mengatasi masalah ini. Banyak metode konvensional, bagaimanapun, cenderung berkonsentrasi hanya pada aspek kognitif, mengabaikan aspek emosional dan motivasional yang tidak kalah pentingnya. Di sinilah terapi musik muncul sebagai pendekatan holistik yang dapat mengatasi perbedaan ini. Terapi musik menawarkan cara alternatif untuk meningkatkan fungsi eksekutif dan kemandirian Mahasiswa secara bersamaan dengan menggabungkan komponen musikal dan prinsip-prinsip terapeutik.

Menurut penelitian (Toader et al., 2023), hampir seluruh area otak terlibat dalam aktivitas bermusik, termasuk korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif. Bermain alat musik atau bahkan sekadar mendengarkan musik dengan seksama mengaktifkan jaringan neural kompleks, yang meningkatkan neuroplastisitas dan memperkuat koneksi saraf (Olszewska et al., 2021). Mempelajari kemampuan seperti *working memory*, pengendalian impuls, dan fleksibilitas kognitif adalah bagian penting dari fungsi eksekutif (Schäfer et al., 2024). Selain itu, pengalaman yang menguntungkan dengan aktivitas musik memberikan bukti nyata kemampuan diri, yang, menurut teori Bandura, merupakan sumber utama pembentukan *self-efficacy*.

Terapi musik dalam pendidikan tinggi menawarkan perspektif baru pada upaya untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan psikologis Mahasiswa (H. P. Hisyam

Syafii, 2024). Terapi musik dapat membangun lingkungan pembelajaran yang mendukung eksplorasi, ekspresi diri, dan kemajuan personal melalui sesi yang dirancang dengan cermat. Aktivitas seperti improvisasi musik kolaboratif, komposisi, atau analisis karya musikal dapat menjadi cara untuk mengajarkan keterampilan perencanaan, organisasi, pengaturan diri, dan pemecahan masalah, yang merupakan komponen penting dari fungsi eksekutif.

Selain itu, metode ini dapat mencakup berbagai elemen yang memengaruhi *self-efficacy* karena menggabungkan aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan emosional terapi musik. Pengalaman bermusik yang mengalir, komentar langsung dari instrumen musik, dan apresiasi dari rekan dan terapis semua dapat menyebabkan penilaian positif terhadap kemampuan diri. Mahasiswa dapat secara bertahap mentransfer keyakinan yang mereka peroleh dari musik ke bidang akademik lainnya, meningkatkan keyakinan diri mereka secara keseluruhan.

Berbagai studi awal telah menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan fungsi eksekutif dan *self-efficacy*. Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus menyelidiki bagaimana terapi ini berfungsi di pendidikan tinggi. Studi ini bertujuan untuk mengisi celah ini dengan mempelajari potensi terapi musik sebagai intervensi komprehensif untuk meningkatkan fungsi eksekutif dan kemandirian, serta efeknya.

Metode

Penelitian ini didesain dengan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi dimensi terapeutik musik sebagai strategi pengembangan *Executive Function* dan *self-efficacy* pada Mahasiswa. Melalui lensa interpretif yang mendalam, peneliti memilih untuk menjelajahi karya-karya musik dari empat musisi/band Indonesia kontemporer yang memiliki karakteristik dan keunikan tersendiri, yaitu Hindia, Rumah Sakit, Perunggu, dan Nadin Amizah. Keputusan untuk menganalisis karya-karya mereka tidak semata berdasarkan popularitas, melainkan pada pertimbangan kedalaman konten lirik, keberagaman gaya musikal, dan relevansi tematik dengan konstruk psikologis yang menjadi fokus penelitian ini. Dalam perjalanan penyelidikan ini, kami mengenali bahwa musik tidak hanya hadir sebagai hiburan, tetapi juga sebagai medium ekspresi jiwa yang mampu menyentuh dimensi kognitif dan emosional pendengarnya.

Bersamaan dengan analisis musikal, peneliti juga melakukan pembedahan tekstual terhadap lirik-lirik yang hadir dalam karya-karya tersebut. Proses ini melibatkan identifikasi tema-tema dominan dan laten, pemahaman struktur naratif, pengungkapan metafora dan simbolisme, serta pemetaan ekspresi emosional yang tertuang dalam rangkaian kata. Dalam puisi-puisi yang dinyanyikan oleh Nadin Amizah, dalam kegelisahan yang disuarakan .Feast, dalam kejujuran mentah Rumah Sakit, dan dalam kontemplasi Perunggu, kami mencari cermin yang memantulkan pergulatan psikologis Mahasiswa kontemporer dalam mengembangkan kemampuan *Executive Function* dan *self-efficacy* mereka.

Perjalanan analitis dengan menelaah karakteristik musikal yang distingtif dari masing-masing musisi/band. Dalam komposisi HIndia, mengeksplorasi karakteristik post-rock dan math rock yang menawarkan perpaduan kompleksitas struktural dengan kedalaman emosional. Dari karya-karya Rumah Sakit, kami menganalisis pendekatan alt-rock/indie rock dengan nuansa emosional yang intens, menjelajahi dinamika dan progresi yang merefleksikan perjalanan emosional. Dalam alunan musik Perunggu, mengidentifikasi elemen folk kontemporer yang memadukan instrumentasi akustik dengan sentuhan elektronik, mengeksplorasi minimalisme dan ruang dalam komposisi yang menciptakan kontemplasi. Sementara dari karya-karya Nadin Amizah, kami menelaah pendekatan folk-pop yang intim dengan vokal yang ekspresif, serta menganalisis penggunaan ruang dan keheningan sebagai elemen naratif.

Selain analisis intramusical, juga melakukan analisis ekstramusical yang mengaitkan karya-karya tersebut dengan konteks sosial-budaya yang lebih luas. Dalam proses ini, kami mengidentifikasi refleksi isu-isu kontemporer dalam karya Hindia yang sering mengangkat tema sosial politik dan mental, menelaah ekspresi kecemasan (Syafi'i & Mulya, 2024) dan alienasi urban dalam karya Rumah Sakit, mengeksplorasi sentimen nostalgik dan refleksi eksistensial dalam karya Perunggu, serta menganalisis narasi tentang pertumbuhan pribadi dan kerentanan dalam karya Nadin Amizah. Peneliti juga memetakan resonansi tematik dengan pengalaman Mahasiswa kontemporer, mengidentifikasi representasi proses kognitif yang terkait dengan *Executive Function*, serta menganalisis elemen-elemen yang berpotensi memperkuat *self-efficacy*.

Dalam analisis tematik-psikologis, Peneliti menelaah wacana identitas dan pencarian makna dalam lirik, mengeksplorasi narasi tentang resiliensi dan pertumbuhan pasca-trauma, menganalisis ekspresi ambivalensi dan kompleksitas emosional, serta memetakan refleksi tentang kesadaran diri dan refleksi kritis. Peneliti juga melakukan analisis afektif-terapeutik yang mengidentifikasi potensi katarsis dan regulasi emosi, menjelajahi elemen yang menstimulasi kognisi dan atensi, menganalisis potensi koneksi sosial dan empati, serta memetakan elemen transformatif dan pertumbuhan. Seluruh kumpulan data dan hasil analisis kemudian diintegrasikan ke dalam model konseptual yang menghubungkan elemen-elemen musikal dengan aspek-aspek *Executive Function* dan *self-efficacy*.

Tabel 1. Daftar Analisis Lagu

No	Judul Lagu	Penyanyi	Tema Utama
1.	Everything u Are	Hindia	Penerimaan diri & pencarian makna hubungan
2	Panasea	Rumah Sakit	Harapan samar di tengah kekosongan

3	33x	Perunggu	Patah, bangkit, dan kerasnya perjuangan
4	Bertaut	Nadin Amizah	Kasih sayang ibu & syukur dalam luka

Hasil

Dimensi Kognitif pada Narasi Musikal

Hasil dari analisis dimensi kognitif dalam narasi musikal menunjukkan pola dalam karya musisi Indonesia modern yang diteliti. Lirik dan pola musikal menunjukkan beberapa dimensi kognitif yang dominan. Hasil analisis menunjukkan bahwa karya-karya Hindia, terutama lagu "Everything u Are," menampilkan pola narasi yang berpusat pada proses pengolahan emosi dan ingatan pribadi. Narasi yang dibangun menekankan rekonstruksi pengalaman interpersonal dan persepsi diri, yang merefleksikan fungsi kognitif tingkat tinggi yang berkaitan dengan pengambilan keputusan yang didasarkan pada pengalaman. Ditunjukkan bahwa struktur lirik yang menggunakan perspektif orang pertama dan kedua secara bergantian mencerminkan fleksibilitas kognitif—bagian penting dari fungsi eksekutif—yang memungkinkan *Mahasiswa* mengubah perspektif saat menghadapi situasi sulit.

Dalam karya Rumah Sakit, terutama dalam lagu "Panasea", ditemukan pola narasi yang menunjukkan proses kognitif yang berkaitan dengan pengolahan kontradiktif dan pengendalian emosi. Kemampuan berpikir dialektis sangat penting untuk menyelesaikan masalah kompleks. Pola paradoks seperti "*Terang s'lalu dirindukan gelap*" dan "*Tenang s'lalu dirindukan resah*" menunjukkan kemampuan ini. Seperti yang ditunjukkan oleh analisis, narasi tersebut memberikan dasar untuk kemampuan untuk menangani ambiguitas dan ketidakpastian, yang merupakan keterampilan penting dalam lingkungan akademik yang selalu berubah. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang berubah dan menghadapi situasi yang menantang adalah bagian dari pola ini.

Namun, struktur narasi yang mengandung elemen metakognitif yang signifikan ditemukan dalam karya Silver, terutama dalam lagu "33x". Lirik di "*Rotasikan pandanganmu*" dan "*Ambil sudut yang terbaru*" mengajak pendengar untuk memperhatikan dan merenungkan proses berpikir sendiri, yang merupakan komponen penting dari belajar secara mandiri. Pola ini mendorong peningkatan kesadaran diri kognitif, yang penting untuk perencanaan akademik dan evaluasi diri. Menurut analisis, repetisi lirik "*Terus berenang, Lanjutlah mendaki*" di bagian akhir lagu menunjukkan kekuatan kognitif untuk konsistensi.

"*Keras kepalaku sama denganmu, Caraku marah, Caraku tersenyum*" adalah narasi dalam karya Nadin Amizah, terutama dalam lagu "Bertaut." Pola ini menunjukkan proses kognitif yang berkaitan dengan pembentukan identitas dan

internalisasi nilai-nilai, yang merupakan proses penting dalam perkembangan akademik Mahasiswa. Struktur lirik yang menggunakan metafora biologis ("*Seperti detak jantung yang bertaut*") menunjukkan proses pemrosesan informasi melalui pemetaan konseptual. Ini menunjukkan kemampuan berpikir abstrak tingkat tinggi. Sebagai kesimpulan dari narasi musikal secara keseluruhan, jelas bahwa aspek kognitif yang terlihat dalam karya-karya tersebut dapat berfungsi sebagai stimulus untuk meningkatkan kemampuan eksekutif. Ini terutama berlaku untuk aspek pengolahan informasi kompleks, regulasi emosi, metakognisi, dan abstraksi. Hasilnya menunjukkan bahwa narasi musikal dapat berfungsi sebagai alat untuk membantu proses kognitif yang berkaitan dengan kebutuhan akademik Mahasiswa.

Korelasi Elemen Musikal pada Konstruksi Executive Function

Hasil analisis elemen musikal menunjukkan bahwa ada hubungan antara berbagai aspek fungsi eksekutif yang penting bagi Mahasiswa. Secara struktural, kompleksitas musikal dalam karya Hindia, yang menggabungkan elemen post-rock dan math rock dengan perubahan dinamika dan ritme yang tidak konvensional, mempromosikan pengembangan kemampuan organisasi dan fleksibilitas kognitif. Pada lagu "Everything u Are", pola progresi akord yang rumit dan perubahan meter yang dinamis membuat pendengar terus menyesuaikan ekspektasi auditor. Perkembangan *working memory* dan kontrol penghambat dalam fungsi eksekutif dikaitkan dengan proses ini.

Pada karya Rumah Sakit, pengembangan kontrol perhatian dikaitkan dengan penggunaan dinamika kontrasif dan jukstaposisi elemen sonik yang berbeda dalam lagu "Panasea." Pemrosesan informasi secara bersamaan diperlukan oleh teknik produksi yang menghasilkan lapisan suara (*layering*) dan elemen ruang (*spatial elements*). Ini adalah keterampilan penting dalam pengaturan tugas sebagai bagian dari fungsi eksekutif. Selain itu, analisis menunjukkan bahwa penggunaan repetisi dengan variasi yang halus pada motif melodi utama merupakan analogi musikal dengan proses perbaruan kognitif yang penting untuk memecahkan masalah yang kompleks. Sementara itu, dalam karya Perunggu, terutama dalam lagu "33x", ditemukan hubungan antara struktur musikal yang berkembang secara bertahap (struktur progresif) dan kemampuan untuk menetapkan tujuan dan merencanakan strategi. Pola instrumental yang dibangun melalui penambahan lapisan bertahap (*layering*) dan intensifikasi dinamis menunjukkan proses pengembangan strategi sekuensial, yang merupakan komponen penting dalam manajemen proyek akademik. Menurut analisis, pengembangan *dialogical thinking*, yang sangat penting dalam penyelesaian masalah bersama, dikaitkan dengan penggunaan teknik *call-and-response* pada vokal dan instrumen.

Karya Nadin Amizah, terutama dalam lagu "Bertaut," menunjukkan hubungan antara pengembangan perhatian yang konsisten dan kesederhanaan struktur musikal. Motif melodi yang mudah dikenali dengan variasi kecil memungkinkan pendengar

untuk berkonsentrasi pada isi lirik. Ini adalah proses yang berkaitan dengan pengalihan perhatian pilihan dan filtrasi data dalam fungsi eksekutif. Menurut analisis spektrografik, pengaturan emosional—bagian penting dari pengawasan diri sendiri dan penghentian tindakan—berkorelasi dengan penggunaan vokal dengan rentang dinamik yang luas (Beerten-Duijkers et al., 2021).

Kompleksitas struktural, variasi dinamika, pengembangan motif, dan pengolahan ruang akustik pada karya-karya yang dianalisis membentuk stimulus multidimensional yang berhubungan dengan berbagai aspek fungsi eksekutif, seperti yang ditunjukkan oleh sintesis dari keseluruhan elemen musikal. Hasilnya menunjukkan bahwa karakteristik musikal tertentu dapat digunakan untuk membuat intervensi terapi musik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan eksekutif Mahasiswa. Fondasi empiris untuk pembuatan terapi musik yang lebih terstruktur dan berbasis bukti diberikan oleh korelasi yang ditemukan.

Gambaran Self-efficacy dalam Ekspresi Musikal

Berbagai elemen naratif dan musikal yang menggambarkan *self-efficacy* ditunjukkan melalui analisis ekspresi musikal dalam karya-karya yang diteliti. Pola narasi transformatif dari ketidakberdayaan menuju kekuatan ditemukan dalam karya Hindia, terutama dalam lagu "Everything u Are", yang ditunjukkan oleh progresivitas lirik dan dinamika musikal. Menurut teori Bandura, rasa yang menekankan persahabatan dan transformasi personal mencerminkan pengembangan *mastery experience*, sumber utama *self-efficacy* (Buenaflor, 2023). Penggunaan bahasa bilingual (Indonesia-Inggris) dalam lirik, menurut analisis, menunjukkan fleksibilitas dan adaptasi. Karakteristik ini berkorelasi dengan tingkat kemandirian akademik multikultural yang tinggi.

Karya Nadin Amizah, terutama dalam lagu "Bertaut," menampilkan narasi yang menggambarkan pengalaman yang kejam melalui pengamatan model peran yang kuat. Struktur lirik, "Melihatmu kuat setengah mati", menggambarkan internalisasi kekuatan figur maternal. Ini menunjukkan proses pembentukan *self-efficacy* melalui *social modeling*. Menurut analisis, metafora koneksi biologis ("Seperti detak jantung yang bertaut") digunakan untuk menunjukkan konsep interdependensi dan kontinuitas yang terkait dengan efektifitas kelompok. Ini adalah elemen penting dalam pembelajaran kolaboratif.

Sementara itu, pola narasi yang menekankan konsistensi dan kontinuitas internal di tengah perubahan eksternal ditemukan dalam karya Rumah Sakit, terutama pada lagu "Panasea." Dalam lirik, keteguhan yang ditunjukkan oleh struktur lirik "Takkan kuberubah walau tak bersama" menunjukkan stabilitas emosional, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan *self-efficacy* yang berkaitan dengan pengendalian emosional. Menurut analisis, pengertian transendensi temporal, atau "melintasi ruang dan waktu", dikaitkan dengan persepsi temporalitas yang diperluas.



Ini adalah aspek yang mendukung tujuan persistence yang berkelanjutan dalam dunia akademik.

Dalam karya Perrunggu, dalam lagu "33x", terlihat narasi yang secara eksplisit menggunakan persuasi verbal sebagai sumber *self-efficacy*. Dalam membangun *self-efficacy* akademik, penggunaan frasa imperatif yang motivasional dan reflektif mencerminkan proses pengakuan dan reframing kognitif yang penting. Menurut analisis, struktur lirik yang menggunakan pola repetitif dengan intensitas progresif ("*Terus berenang, Lanjutlah mendaki*") pada bagian klimaks lagu menunjukkan penguatan bertahap keyakinan tentang kemampuan diri sendiri. Ini adalah proses yang mirip dengan pengalaman *mastery* yang dinilai dalam teori Bandura.

Dari sudut pandang musikal, ditemukan bahwa perubahan dinamika, modulasi tonal, dan perkembangan instrumental berkorelasi dengan perubahan tingkat *self-efficacy* yang diwakili dalam lirik. Pada karya-karya yang dianalisis, narasi transformasi dari ketidakpastian menuju determinasi—pola yang mencerminkan proses penguatan *self-efficacy*—seringkali dikaitkan dengan transisi dari bagian yang lebih tenang menuju klimaks musikal. Menurut analisis spektrografik, peningkatan frekuensi rendah (*low-frequency*) pada bagian klimaks menimbulkan resonansi fisik yang dapat meningkatkan pengalaman emosional yang terkait dengan pesan motivasional dalam lirik (Bowling, 2023).

Keempat sumber utama *self-efficacy* menurut teori Bandura adalah *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological states*, menurut sintesis dari keseluruhan ekspresi musikal (Zelenak, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai media yang komprehensif untuk membantu *Mahasiswa* menjadi lebih percaya diri. Proses pembentukan *self-efficacy* digambarkan secara musikal. Ini memberikan model konseptual untuk pembuatan intervensi terapi musik yang menargetkan aspek motivasional dari prestasi akademik *Mahasiswa*.

Tabel 2. Analisis Lirik Lagu

No.	Judul Lagu	Kutipan Lirik	Analisis Tematik	Ranah Psikologi
1	Everything u Are (Hindia)	"Kita hampir mati / Dan kauselamatkan aku / Dan ku menyelamatkanmu"	Narasi reciprocal support sebagai fondasi resiliensi; transformasi hubungan interpersonal dari pengalaman traumatis menjadi kekuatan	<i>Executive Function:</i> Working memory (rekonstruksi pengalaman); Cognitive flexibility (perspektif interpersonal) <i>Self-efficacy:</i> Mastery experience melalui mutual support; Vicarious learning

		"Bahwa aku pernah dicintai / With everything you are / Fully as I am"	Penerimaan dan validasi diri melalui pengakuan eksternal; integrasi identitas melalui penerimaan tanpa syarat	<i>Executive Function:</i> Self-monitoring; Emotional regulation <i>Self-efficacy:</i> Verbal persuasion; Emotional state management
3	Bertaut (Nadin Amizah)	"Keras kepala sama denganmu / Caraku marah, caraku tersenyum / Seperti detak jantung yang bertaut"	Internalisasi karakteristik model peran; identifikasi diri melalui kesamaan dengan figur signifikan	<i>Executive Function:</i> Observational learning; Identity formation <i>Self-efficacy:</i> Vicarious experience; Modelling behavior
4	Panasea (Rumah Sakit)	"Terang s'lalu dirindukan gelap / Tenang s'lalu dirindukan resah"	Pemahaman dialektis terhadap pengalaman kontradiktif; penerimaan dualitas emosi.	<i>Executive Function:</i> Cognitive flexibility; Integrative processing <i>Self-efficacy:</i> Emotional intelligence; Ambiguity tolerance
5	33x (Perunggu)	"Tak perlu kau berhenti kurasi / Ini hanya sementara / Bukan ujung dari rencana"	Perseveransi dalam menghadapi kesulitan; reinterpretasi hambatan sebagai fase temporer.	<i>Executive Function:</i> Goal maintenance; Future planning <i>Self-efficacy:</i> Persistence belief; Adversity management

Pembahasan

Penelitian ini melihat aspek terapeutik musik sebagai metode untuk meningkatkan fungsi eksekutif dan *self-efficacy* pada mahasiswa dengan menganalisis karya musisi Indonesia modern. Temuan menunjukkan bahwa musik bukan sekadar alat hiburan; itu juga memiliki kekuatan penyembuhan yang dapat digunakan dalam pendidikan (Hu et al., 2021). Bagaimana musik dapat menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan aspek kognitif dan psikologis mahasiswa terlihat dari hasil analisis dimensi kognitif pada narasi musikal, korelasi elemen musikal dengan pembentukan fungsi eksekutif, dan representasi *self-efficacy* dalam ekspresi musikal. Narasi musikal dalam karya-karya yang dianalisis menunjukkan struktur kompleks yang dapat mendorong pendengar untuk berpikir lebih jauh. Penggunaan perspektif orang pertama dan kedua secara bergantian dalam karya Hindia, dalam lagu "Everything u Are," menunjukkan fleksibilitas kognitif, yang merupakan komponen penting dari fungsi eksekutif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dibuat oleh Herrero & Carriedo

(2022), yang menemukan bahwa paparan terhadap pola narasi musikal yang kompleks dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif dan kemampuan untuk mengambil perspektif yang berbeda. Kemampuan ini sangat penting bagi mahasiswa dalam dunia akademik, terutama ketika mereka menghadapi masalah menantang yang membutuhkan berbagai perspektif.

Stimulasi untuk pemikiran dialektis, yang penting untuk menyelesaikan masalah kompleks, ditunjukkan oleh pola paradoks yang ditemukan dalam karya Rumah Sakit, terutama dalam lagu "Panasea". Ding et al (2024) menyatakan bahwa proses kognitif yang digunakan untuk memahami kontradiksi musikal melibatkan area otak yang sama dengan yang digunakan untuk mengatur emosi dan menyelesaikan konflik kognitif. Kemampuan untuk mengatasi konflik kognitif ini sangat penting bagi mahasiswa dalam proses menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, yang seringkali ambigu dan penuh tekanan. Elemen metakognitif dalam karya Perunggu, terutama dalam lagu "33x", mendorong pendengar untuk mempertimbangkan cara mereka berpikir. Aktivitas reflektif ini adalah bagian penting dari pembelajaran dan evaluasi diri. Paparan terhadap struktur musikal yang mendorong introspeksi dapat meningkatkan aktivitas metakognitif, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Zachariou et al., 2023).

Kemampuan metakognitif menjadi modal penting bagi mahasiswa dalam pendidikan tinggi untuk melacak dan mengevaluasi sendiri proses belajar mereka. Kisah pembentukan identitas dan internalisasi nilai dalam karya Nadin Amizah, terutama lagu "Bertaut," menunjukkan proses kognitif yang terkait dengan perkembangan identitas akademik. Kemampuan berpikir abstrak yang luar biasa ditunjukkan oleh penggunaan metafora biologis dalam lirik. Menurut López & Anta (2023), paparan terhadap konten musikal yang penuh dengan metafora dapat meningkatkan kemampuan untuk berpikir abstrak dan memproses informasi konseptual. Kemampuan berpikir abstrak sangat penting bagi mahasiswa, terutama bagi disiplin ilmu yang membutuhkan teori-teori kompleks untuk dikonseptualisasikan. Kompleksitas struktural musik dalam karya-karya yang dianalisis menunjukkan potensi untuk meningkatkan berbagai aspek tugas eksekutif.

Pengembangan kemampuan organisasi dan fleksibilitas kognitif terkait dengan perubahan dinamika dan ritme non-konvensional dalam karya Hindia (R. A. Hisyam Syafii, 2025). Menurut D'Souza et al (2018), pemrosesan struktur musikal yang kompleks melibatkan mekanisme neural yang tumpang tindih dengan mekanisme yang berkaitan dengan fungsi eksekutif, terutama working memory dan kontrol inhibitor. Penemuan ini sejalan dengan temuan ini. Ada korelasi antara pengembangan kontrol perhatian dan penerapan dinamika kontrastif dan jukstaposisi elemen sonik yang berbeda dalam pekerjaan band Rumah Sakit. Pemrosesan data secara bersamaan diperlukan dalam teknik produksi yang menghasilkan layering dan elemen spasial. Manajemen tugas adalah keterampilan penting dalam pekerjaan eksekutif.

Colombo et al (2020) menyatakan bahwa aktivitas mendengarkan struktur musikal yang kompleks memiliki potensi untuk meningkatkan integrasi neural pada

jaringan prefrontal, yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif. Kemampuan untuk menetapkan tujuan dan merencanakan secara strategis dikaitkan dengan struktur musikal progresif yang ditemukan dalam karya Perunggu, terutama pada lagu "33x". Pola instrumental yang menunjukkan proses pengembangan strategi sekuensial adalah pola yang dibangun melalui penambahan lapisan secara bertahap dan intensifikasi dinamis. Thomas & Mengel (2008) menyatakan bahwa keterampilan eksekutif dapat ditingkatkan melalui latihan musikal intensif, terutama dalam hal perencanaan dan organisasi, yang merupakan keterampilan penting dalam manajemen proyek akademik.

Pengembangan perhatian yang berkelanjutan dikaitkan dengan kesederhanaan struktur musikal karya Nadin Amizah. Motif melodi yang mudah dikenali dengan variasi kecil memungkinkan pendengar untuk berkonsentrasi pada isi lirik, proses pengambilan perhatian pilihan, dan proses filtrasi informasi. Kemampuan untuk mempertahankan perhatian berkelanjutan dapat ditingkatkan melalui paparan struktur musikal yang konsisten, menurut Rodrigues et al (2013). Ini adalah keterampilan yang sangat penting bagi mahasiswa dalam pembelajaran yang memerlukan konsentrasi jangka panjang. Dalam karya-karya yang diperiksa, pola narasi transformatif menunjukkan proses pembentukan *self-efficacy*.

Dalam karya Hindia, dinamika lirik dan dinamika musikal mencerminkan transisi dari ketidakberdayaan menuju keberdayaan; proses ini serupa dengan proses pembentukan pengalaman mastery, yang merupakan sumber utama *self-efficacy* menurut teori Bandura. Penggunaan lirik dalam dua bahasa menunjukkan fleksibilitas dan fleksibilitas, yang berkorelasi dengan tingkat kemandirian akademik multikultural yang tinggi.

Dalam karya Nadin Amizah, cerita pengamatan tentang model peran yang kuat menunjukkan proses pembentukan *self-efficacy* melalui pembelajaran observasional atau pengalaman kejadian. Bagaimana keteladanan dapat menjadi sumber inspirasi dan kepercayaan diri menunjukkan struktur lirik yang menggambarkan internalisasi kekuatan figur maternal. Menurut Wohlford et al (2004), melihat model peran yang berhasil dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Stabilitas emosional, komponen penting dalam pembentukan *self-efficacy* yang berkaitan dengan regulasi emosional, ditunjukkan oleh pola narasi yang menekankan konsistensi dan kontinuitas internal di tengah perubahan eksternal dalam operasi Rumah Sakit. Pencapaian akademik berkorelasi dengan persepsi temporalitas yang diperluas yang tersirat dalam lirik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cuartero & Tur (2021), yang menemukan bahwa stabilitas emosional dan kemampuan untuk bertahan menghadapi tantangan merupakan komponen penting dalam pembentukan *self-efficacy* akademik. Menurut teori Bandura, persuasi verbal dalam karya Perunggu menunjukkan penerapan langsung salah satu sumber *self-efficacy*.

Proses reframing kognitif yang penting dalam membangun *self-efficacy* akademik ditunjukkan oleh rasa imperatif yang motivasional dan reflektif. Keyakinan diri yang meningkat secara bertahap ditunjukkan oleh struktur lirik yang

menggunakan pola repetitif dengan intensitas progresif. Pesan persuasif yang disampaikan dengan benar dan konsisten dapat meningkatkan *self-efficacy*, menurut Block & Keller (1997). Ini terutama berlaku ketika dikombinasikan dengan strategi konkret untuk mencapai tujuan. Hasil penelitian ini memberikan fondasi teoretis untuk membangun protokol terapi musik yang terorganisir di universitas. Sebuah bukti bahwa musik dapat menjadi alat yang berguna untuk melakukan intervensi kognitif dan psikologis pada mahasiswa adalah korelasi yang ditemukan antara elemen musikal dengan aspek fungsi eksekutif dan *self-efficacy*.

Dengan mempertimbangkan karakteristik musikal yang ditemukan dalam penelitian ini, pendekatan terapi musik yang komprehensif dapat dirancang. Sesi terapi musik yang bertujuan untuk meningkatkan aspek-aspek fungsi eksekutif seperti working memory, fleksibilitas kognitif, kontrol perhatian, dan perencanaan strategis dapat menggabungkan kompleksitas struktural, variasi dinamika, pengembangan motif, dan pengolahan ruang akustik. Thaut et al (2015) menyatakan bahwa melalui mekanisme entrainment neural, stimulasi ritmis dalam terapi musik dapat secara langsung meningkatkan fungsi eksekutif. Aspek naratif dan lirik musik dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian mahasiswa. Pengamatan model peran, persuasi verbal, konsistensi internal, dan pola narasi transformatif yang ditemukan dalam karya-karya yang dianalisis dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat intervensi yang menargetkan elemen yang mendorong prestasi akademik mahasiswa. Rekonstruksi kognitif dan pembentukan identitas positif dapat membantu pengembangan *self-efficacy*, menurut Benight & Bandura (2004).

Terapi musik dapat digunakan di sekolah tinggi dalam berbagai cara, seperti sesi individual, workshop berkelompok, atau dimasukkan ke dalam kurikulum mata kuliah tertentu. Aktivitas seperti improvisasi musik kolaboratif, analisis lirik, atau komposisi musik dapat dirancang secara khusus untuk meningkatkan fungsi eksekutif dan *self-efficacy* yang terkait dengan pendidikan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Faulkner (2017) menunjukkan bahwa memasukkan kegiatan musikal ke dalam lingkungan pendidikan dapat menciptakan lingkungan terapeutik yang mendukung kesehatan mental dan kognitif. Terlepas dari fakta bahwa penelitian ini telah menemukan korelasi yang signifikan antara elemen musikal dengan fungsi eksekutif dan *self-efficacy*, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, analisis hanya membahas empat karya musisi Indonesia kontemporer, yang mungkin tidak mewakili semua genre musik yang dinikmati mahasiswa. Kedua, meskipun pendekatan kualitatif memungkinkan pemeriksaan menyeluruh terhadap konten musikal, pendekatan ini tidak dapat secara empiris mengukur dampak kausal dari paparan musik terhadap fungsi eksekutif dan *self-efficacy*.

Penelitian lanjutan dapat menggunakan metode campuran untuk mengukur efek intervensi terapi musik secara kuantitatif dan kualitatif untuk menyelidiki pengalaman subjektif mahasiswa. Selain itu, studi jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang terapi musik terhadap peningkatan fungsi eksekutif dan *self-efficacy*. Selain itu, melihat preferensi musikal mahasiswa dari

berbagai latar belakang budaya dapat menunjukkan bagaimana sifat musikal yang berbeda mempengaruhi seberapa efektif terapi musik dalam berbagai situasi. Dengan kemajuan teknologi, terapi musik dan platform digital sekarang dapat digunakan oleh mahasiswa secara mandiri. Penelitian lebih lanjut dapat menentukan seberapa efektif aplikasi berbasis teknologi dalam menyediakan terapi musik yang disesuaikan dengan kebutuhan kognitif dan psikologis mahasiswa (Syafii & Azhari, 2025).

Karena pengaruh musik pada fungsi eksekutif dan *self-efficacy*, dapat disimpulkan bahwa musik dapat membantu perkembangan akademik mahasiswa. Stimulus multidimensional yang dihasilkan oleh kompleksitas struktural, dimensi naratif, dan ekspresi emosional musik dapat mengaktifkan jaringan neural yang terkait dengan fungsi kognitif tingkat tinggi. Pada saat yang sama, progresivitas musikal dan konten lirik dapat membantu menumbuhkan keyakinan yang kuat tentang kemampuan Anda sendiri, yang kemudian berfungsi sebagai dasar untuk kemajuan akademik. Terapi musik adalah metode yang menggabungkan elemen musikal dengan prinsip-prinsip terapeutik. Metode ini memberikan kerangka kerja yang luas untuk mengembangkan secara bersamaan aspek psikologis dan kognitif mahasiswa. Metode intervensi konvensional, yang biasanya hanya berfokus pada komponen kognitif, kalah dari pendekatan ini karena menggabungkan stimulasi kognitif dengan penguatan motivasi. Terapi musik dapat menjadi strategi kreatif untuk mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan akademik dan profesional dengan kemampuan kognitif yang optimal dan keyakinan diri yang kuat di era pendidikan tinggi yang semakin kompetitif dan kompleks.

Kesimpulan

Studi ini menemukan bahwa terapi musik memiliki potensi besar sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan eksekutif dan kemandirian mahasiswa. Analisis kualitatif terhadap karya musisi Indonesia kontemporer (Hindia, Rumah Sakit, Perunggu, dan Nadin Amizah) menemukan korelasi yang signifikan antara elemen musikal dan aspek kognitif yang mendukung fungsi eksekutif seperti working memory, fleksibilitas kognitif, kontrol perhatian, dan perencanaan strategis.

Stimulus multidimensional yang berhubungan dengan berbagai aspek fungsi eksekutif berasal dari kompleksitas struktural, variasi dinamika, pengembangan motif, dan pengolahan ruang akustik karya-karya tersebut. Namun, konsistensi internal, persuasi lisan, pola narasi transformatif, dan pengamatan model peran yang terungkap dalam lirik-lirik tersebut mencerminkan proses pembentukan *self-efficacy* sesuai dengan teori Bandura. Penelitian ini tidak dapat mengukur dampak kausal secara empiris karena jumlah karya yang dianalisis dan pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, terapi musik dapat direkomendasikan sebagai intervensi keseluruhan dalam pendidikan tinggi untuk mempersiapkan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik dengan kemampuan kognitif yang optimal dan keyakinan diri yang kuat. Dalam era pendidikan yang semakin kompetitif saat ini, penggunaan musik sebagai alat terapeutik menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan dengan pendekatan konvensional karena menggabungkan stimulasi kognitif dengan penguatan



motivasional. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif terapi musik dalam jangka panjang pada kemampuan eksekutif dan *self-efficacy* mahasiswa. Penelitian ini harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti preferensi musik dan latar belakang budaya.

Pengakuan

Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dukungan oleh berbagai pihak. Saya ucapkan terima kasih kepada seluruh yang berproses dan membantu hingga akhirnya penelitian ini dapat dilaksanakan, terutama kepada para musisi yang telah melahirkan lirik lagu yang sangat fenomenal dan memberikan manfaat bagi para penggemar serta penikmat musik di berbagai kalangan.

Harap dari penelitian ini mampu memberikan suatu gambaran serta literatur naskah sebagai sebuah karya kontribusi bagi penelitian selanjutnya maupun para pembaca. Terakhir, mengucapkan terima kasih kepada para musisi Indonesia—Hindia, Rumah Sakit, Perunggu, dan Nadin Amizah—yang karyanya menjadi objek analisis dalam penelitian ini, yang telah memberikan kontribusi berharga bagi perkembangan musik Indonesia dan secara tidak langsung memperkaya khazanah pengetahuan dalam bidang psikologi dan musik.

Referensi

- Beerten-Duijkers, J. C. L. M., Vissers, C. Th. W. M., Rinck, M., & Egger, J. I. M. (2021). Self-Regulation in Dual Diagnosis: A Multi-Method Approach of Self-Awareness, Error-Monitoring and Emotional Distress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 40*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.1.1>
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy, 42*(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Block, L. G., & Keller, P. A. (1997). Effects of Self-Efficacy and Vividness on the Persuasiveness of Health Communications. *Journal of Consumer Psychology, 6*(1), 31–54. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp0601_02
- Bowling, D. L. (2023). Biological principles for music and mental health. *Translational Psychiatry, 13*(1), 374. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02671-4>



- Buenafior, S. H. (2023). Transfer Student Self-Efficacy: A Success-Oriented Narrative of the Transfer Student Experience. *Community College Journal of Research and Practice*, 47(2), 123–138. <https://doi.org/10.1080/10668926.2021.1967226>
- Cai, S., Jin, Y., Lan, X., & Liu, Y. (2024). The cognitive psychology of learning anxiety: Effects on academic performance. In *Addressing Global Challenges - Exploring Socio-Cultural Dynamics and Sustainable Solutions in a Changing World* (pp. 929–935). Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781032676043-130>
- Colombo, P. J., Habibi, A., & Alain, C. (2020). Editorial: Music Training, Neural Plasticity, and Executive Function. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnint.2020.00041>
- Cuartero, N., & Tur, A. M. (2021). Emotional intelligence, resilience and personality traits neuroticism and extraversion: predictive capacity in perceived academic efficacy. *Nurse Education Today*, 102, 104933. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104933>
- de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G.-J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Ding, K., Li, J., Li, X., & Li, H. (2024). Understanding the Effect of Listening to Music, Playing Music, and Singing on Brain Function: A Scoping Review of fNIRS Studies. *Brain Sciences*, 14(8), 751. <https://doi.org/10.3390/brainsci14080751>
- D'Souza, A. A., Moradzadeh, L., & Wiseheart, M. (2018). Musical training, bilingualism, and executive function: working memory and inhibitory control. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s41235-018-0095-6>
- Faulkner, S. (2017). Rhythm2Recovery: A Model of Practice Combining Rhythmic Music with Cognitive Reflection for Social and Emotional Health within Trauma Recovery. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(4), 627–636. <https://doi.org/10.1002/anzf.1268>
- Herrero, L., & Carriedo, N. (2022). The role of cognitive flexibility and inhibition in complex dynamic tasks: the case of sight reading music. *Current Psychology*, 41(7), 4625–4637. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00983-y>

Hisyam Syafii, H. P. (2024). Analisis Komparatif Pendekatan Behavioristik dan Konstruktivisme Sosial dalam Pembentukan Akhlak: Perspektif Neurosains Kognitif Islam. *TARBIYAH: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 155–167.

Hisyam Syafii, R. A. (2025). Interpretative Phenomenological Study: Feast - Nina Song as a Self-Release Modality in Academic Burnout Management. *COMMUNICATION & DESIGN JOURNAL*, 1(1), 32–43.

Hu, X., Chen, J., & Wang, Y. (2021). University students' use of music for learning and well-being: A qualitative study and design implications. *Information Processing & Management*, 58(1), 102409. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102409>

López, G. F., & Anta, J. F. (2023). Embodiment and repeated exposure do not suffice for abstract concepts acquisition: evidence from tonal music cognition. *Psychological Research*, 87(1), 43–58. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01662-2>

Ma, L. (2022). Characterization of Self-Efficacy Model Using Social Cognitive Theory for Students' Learning Abilities and Decision-Making Based on IoT. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2022/5265239>

Olszewska, A. M., Gaca, M., Herman, A. M., Jednoróg, K., & Marchewka, A. (2021). How Musical Training Shapes the Adult Brain: Predispositions and Neuroplasticity. *Frontiers in Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.630829>

Reybrouck, M., Podlipniak, P., & Welch, D. (2021). Music Listening and Homeostatic Regulation: Surviving and Flourishing in a Sonic World. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 278. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010278>

Rodrigues, A. C., Loureiro, M. A., & Caramelli, P. (2013). Long-term musical training may improve different forms of visual attention ability. *Brain and Cognition*, 82(3), 229–235. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2013.04.009>

Schäfer, J., Reuter, T., Leuchter, M., & Karbach, J. (2024). Executive functions and problem-solving—The contribution of inhibition, working memory, and cognitive flexibility to science problem-solving performance in elementary school students. *Journal of Experimental Child Psychology*, 244, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2024.105962>

Syafii, M. H., & Azhari, H. (2025). Interaction Between Spiritual Development and Psychological Growth: Implications for Islamic Educational Psychology in Islamic

- Students. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(1), 29–48. <https://doi.org/10.18196/jiee.v3i1.69>
- Syafi'i, M. H., & Mulya, A. (2024). Literature Study on the Impact of Congregational Morning Prayer on Academic Anxiety: A View on Psychospiritual and Psychoneuroimmunology in Students. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 3(1), 72–90. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.72>
- Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: rhythmic entrainment and the motor system. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01185>
- Thomas, J., & Mengel, T. (2008). Preparing project managers to deal with complexity – Advanced project management education. *International Journal of Project Management*, 26(3), 304–315. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2008.01.001>
- Toader, C., Tataru, C. P., Florian, I.-A., Covache-Busuioc, R.-A., Bratu, B.-G., Glavan, L. A., Bordeianu, A., Dumitrascu, D.-I., & Ciurea, A. V. (2023). Cognitive Crescendo: How Music Shapes the Brain's Structure and Function. *Brain Sciences*, 13(10), 1390. <https://doi.org/10.3390/brainsci13101390>
- Wijaya, A. D. (2024). DAMPAK RENDAHNYA SELF EFFICACY PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR: SEBUAH STUDI LITERATUR. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>
- Wohlford, K. E., Lochman, J. E., & Barry, T. D. (2004). The Relation Between Chosen Role Models and the Self-Esteem of Men and Women. *Sex Roles*, 50(7/8), 575–582. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000023076.54504.ca>
- Zachariou, A., Bonneville-Roussy, A., Hargreaves, D., & Neokleous, R. (2023). Exploring the effects of a musical play intervention on young children's self-regulation and metacognition. *Metacognition and Learning*, 18(3), 983–1012. <https://doi.org/10.1007/s11409-023-09342-1>
- Zelenak, M. S. (2022). Self-Efficacy in Music Performance. In *Scholarly Research in Music* (pp. 209–216). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003153924-17>