

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Musik merupakan bahasa universal yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia yang terus berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Mayoritas masyarakat sering mengerjakan sesuatu sambil mendengarkan musik, antara lain saat mengendarai kendaraan bermotor. Manusia mengenal beragam jenis musik, antara lain musik klasik, pop, rock, dan jazz. Persepsi masyarakat umum terhadap musik sering kali hanya terbatas pada kesenangan, hiburan atau ritual, namun perkembangan musik yang begitu pesat mendorong munculnya pemikiran untuk menjadikan musik sebagai bagian terapi dalam dunia kedokteran. Terapi musik ini memiliki spektrum yang luas meliputi: fisiologikal, *developmental*, suportif, psikodinamik, humanistik dan transpersonal (Bunt and Hoskyns, 2002).

Musik memiliki efek terhadap berbagai sistem tubuh, termasuk sistem saraf pusat (SSP). Musik tertentu dapat meningkatkan kewaspadaan dan memperkuat kesadaran (Campbell, 2001).

Setiap jenis musik memiliki karakteristik masing-masing, baik itu dalam dinamika, tempo, harmoni, melodi, ritme, dan *pitch level*. Tempo musik berhubungan erat dengan emosi manusia. Musik dengan tempo cepat menggambarkan kesenangan, kemarahan, atau kecemburuan. Sebaliknya, musik dengan tempo lambat menggambarkan kesedihan, ketenangan, kelembutan, penderitaan, atau rasa malu (Blake and Sekuler, 2006).

Manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Interaksi menimbulkan aksi dan reaksi. Reaksi merupakan faktor penting dalam berbagai keadaan yang memerlukan tindakan cepat dan tepat.

Waktu reaksi adalah waktu yang diperlukan seseorang untuk menjawab suatu rangsangan secara sadar dan terkendali dihitung mulai saat rangsang diberikan (Houssay, 1955). Terdapat bermacam-macam faktor yang

mempengaruhi waktu reaksi, antara lain jenis dan intensitas rangsang, gender, keadaan lingkungan, obat-obatan, usia, kesegaran jasmani, konsentrasi, dan latihan (Woodworth, 1961). Musik instrumental dengan tempo lambat dapat meningkatkan konsentrasi seseorang.

Musik itu menarik tidak hanya karena arti dan kesenangan yang musik bawa kepada orang, tetapi juga karena musik dapat menstimulasi kerja telinga dan otak manusia, serta proses kognitif dan emosional secara umum (Blake and Sekuler, 2006). Musik terdiri dari berbagai karakteristik yang memiliki pengaruh terhadap SSP. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh salah satu karakteristik musik tersebut terhadap waktu reaksi sederhana wanita dewasa normal yaitu musik instrumental tempo lambat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang penelitian tersebut di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah waktu reaksi selama mendengarkan musik tempo lambat lebih singkat daripada sebelum mendengarkan musik tempo lambat.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dan Tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui apakah dengan mendengarkan musik instrumental dengan tempo lambat dapat mempersingkat waktu reaksi sederhana.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat akademis

Untuk memperluas wawasan mengenai pengaruh tempo musik terhadap waktu reaksi sederhana.

1.4.2 Manfaat praktis

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh tempo musik untuk meningkatkan konsentrasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Salah satu faktor yang mempengaruhi waktu reaksi adalah konsentrasi. Konsentrasi dapat ditingkatkan dengan bermacam-macam cara, antara lain dengan mendengarkan musik. Musik tempo lambat dengan ketukan yang sesuai dengan irama denyut jantung manusia berperan dalam konsentrasi manusia.

Musik dengan tempo lambat sesuai dengan irama denyut jantung manusia yaitu sekitar *60 beat per minute*/bpm, dapat mengubah kesadaran dari gelombang beta yang berfrekuensi 14-20 Hz menjadi gelombang alfa yang berfrekuensi 8-13 Hz, sehingga didapatkan kondisi yang tenang, relaks dan mengistirahatkan pikiran (Campbell, 2001).

Gelombang alfa otak akan merangsang pengeluaran dua hormon endogen yaitu serotonin dan beta-endorfin. Beta-endorfin yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary dan hipotalamus menyebabkan penurunan tonus simpatis dan perasaan tenang. Perasaan tenang menyebabkan rasa santai dan relaksasi pikiran.

Relaksasi pikiran yang diiringi dengan musik membuat pikiran tetap tajam sehingga mampu berkonsentrasi (DePorter, Hernacki, 2004). Konsentrasi yang tinggi dapat mempersingkat waktu reaksi seseorang.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Waktu reaksi sederhana selama mendengarkan musik instrumental tempo lambat lebih singkat daripada sebelum mendengarkan musik instrumental tempo lambat.

1.6 Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, komparatif dengan menggunakan Rancangan Percobaan Acak Lengkap (RAL) dan rancangan *pre-test* dan *post-test*.

Data yang diukur yaitu waktu reaksi sederhana dalam mdetik.

Analisis statistik dengan menggunakan uji 't' berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Ruang Laboratorium Faal Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung, mulai bulan Desember 2008 sampai dengan November 2009.