

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari pada zaman sekarang ini, manusia sering mendengarkan musik sambil melakukan aktivitas mereka sehari-hari. Hal tersebut juga terjadi ketika belajar, banyak mahasiswa yang melakukan aktivitas akademiknya sambil mendengarkan lagu kesukaan mereka. Proses belajar apalagi membaca, tentunya membutuhkan konsentrasi untuk dapat memahami isi bacaan tersebut. Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. (Setiawan, 2012). Namun konsentrasi juga dipengaruhi oleh berbagai macam hal, seperti komitmen, antusiasme, keahlian, status fisik, status psikis, dan lingkungan (Paget, 2010).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa mendengarkan musik tidak berlibir lebih baik daripada musik berlibir. Hal ini dibuktikan oleh penelitian dari Anderson & Fuller (2010), dimana musik berlibir ternyata dapat lebih mengacaukan pikiran. Sebaliknya, pada penelitian yang dilakukan oleh Ransdell membuktikan bahwa, *background-music* instrumental (non-lirik) dapat berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi dan ketelitian (Ransdell, 2001). Inilah alasan mengapa peneliti memilih menggunakan musik tidak berlibir. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Miller, ia mencoba membandingkan musik klasik dan jazz dalam pengaruhnya terhadap konsentrasi. Terbukti bahwa musik klasik dapat meningkatkan konsentrasi, sedangkan untuk musik jazz juga dapat mempengaruhi konsentrasi namun masih belum terlihat peningkatan yang signifikan (Miller, 2014). Penelitian menggunakan musik jazz masih sedikit sekali. Oleh karena itu peneliti mencoba menggunakan musik jazz dan musik klasik, untuk melihat pengaruhnya serta membandingkan keduanya dalam meningkatkan konsentrasi.

Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui apakah dengan melakukan aktivitas yang memerlukan konsentrasi seperti, membaca sambil mendengarkan musik,

dapat berpengaruh terhadap konsentrasi manusia. Selain itu juga, peneliti ingin mengetahui apakah genre musik tertentu memiliki perbedaan pengaruh terhadap konsentrasi, misalnya saja musik klasik dan musik jazz. Hal yang membedakan penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti menggunakan musik klasik dan musik jazz ini sebagai *background-music* dari tes konsentrasi yang diberikan dan dengan waktu yang lebih lama yaitu 10 menit.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh *background-music* klasik dan *jazz* terhadap konsentrasi. Peneliti berharap dengan penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai baik atau buruknya mendengarkan musik sambil melakukan pekerjaan yang memerlukan konsentrasi.

## 1.2 Identifikasi masalah

- Apakah *background-music* klasik meningkatkan konsentrasi pada perempuan dewasa.
- Apakah *background-music* jazz meningkatkan konsentrasi pada perempuan dewasa.
- Apakah terdapat perbedaan pengaruh *background-music* klasik dan musik jazz terhadap konsentrasi perempuan dewasa.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *background-music* klasik dan jazz terhadap konsentrasi perempuan dewasa.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### Manfaat Akademik

Memberikan bukti-bukti ilmiah bagi pemanfaatan *background-music* klasik dan *background-music* jazz terhadap peningkatan konsentrasi belajar.

### **Manfaat praktis**

Menambah wawasan masyarakat bahwa *background-music* klasik dan *jazz* berpengaruh terhadap konsentrasi, sehingga dapat diaplikasikan dalam melakukan aktivitas lain yang membutuhkan konsentrasi selain proses belajar.

### **1.5 Kerangka pemikiran**

Musik sebagai sumber suara masuk ke dalam telinga dalam bentuk gelombang suara, merangsang saraf pendengaran yaitu *nervus cochlearis*, selanjutnya diteruskan ke jaras pendengaran di lobus temporalis korteks auditorius, area Brodmann 41, 42. Selanjutnya, impuls ini dijalarkan ke sistem limbik; sistem limbik berfungsi dalam pengaturan emosi, motivasi, belajar, bentuk sikap sosio-seksual dasar (Sherwood, 2013).

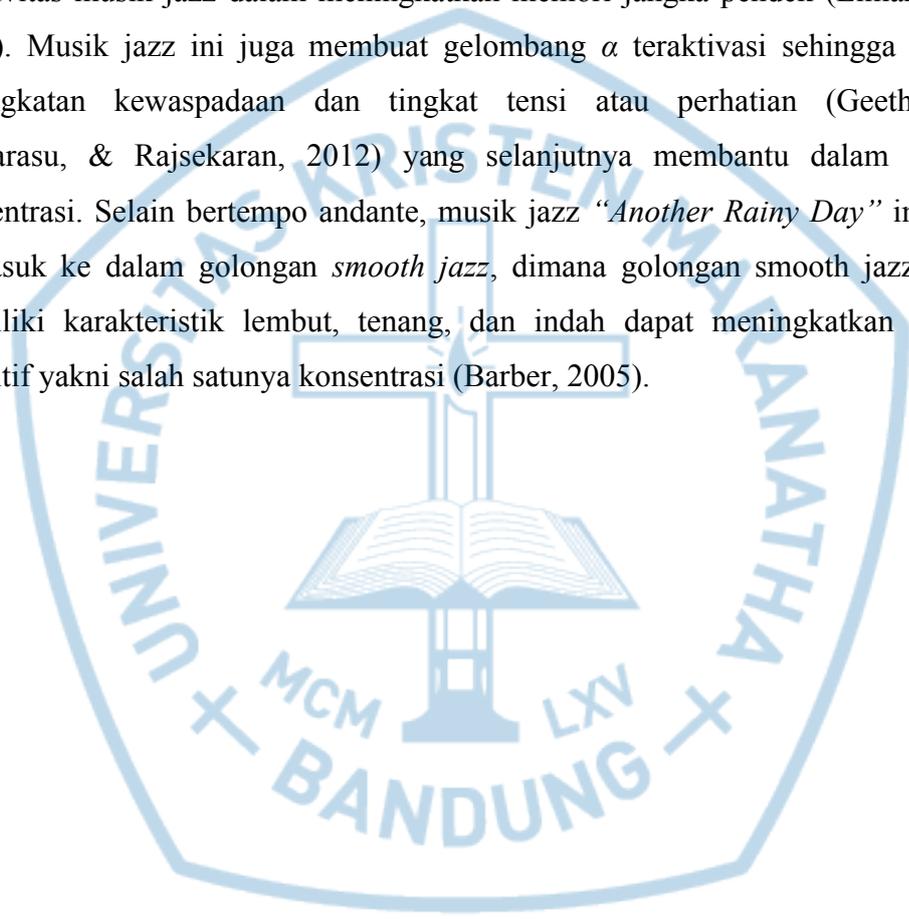
Musik memengaruhi amplitudo dan frekuensi gelombang otak, yang dapat diukur menggunakan *electro-encephalogram* (EEG). Musik juga berpengaruh terhadap frekuensi pernafasan, selain itu dapat menyebabkan perubahan tekanan darah dan perubahan frekuensi denyut jantung (O'Donnell, 1999).

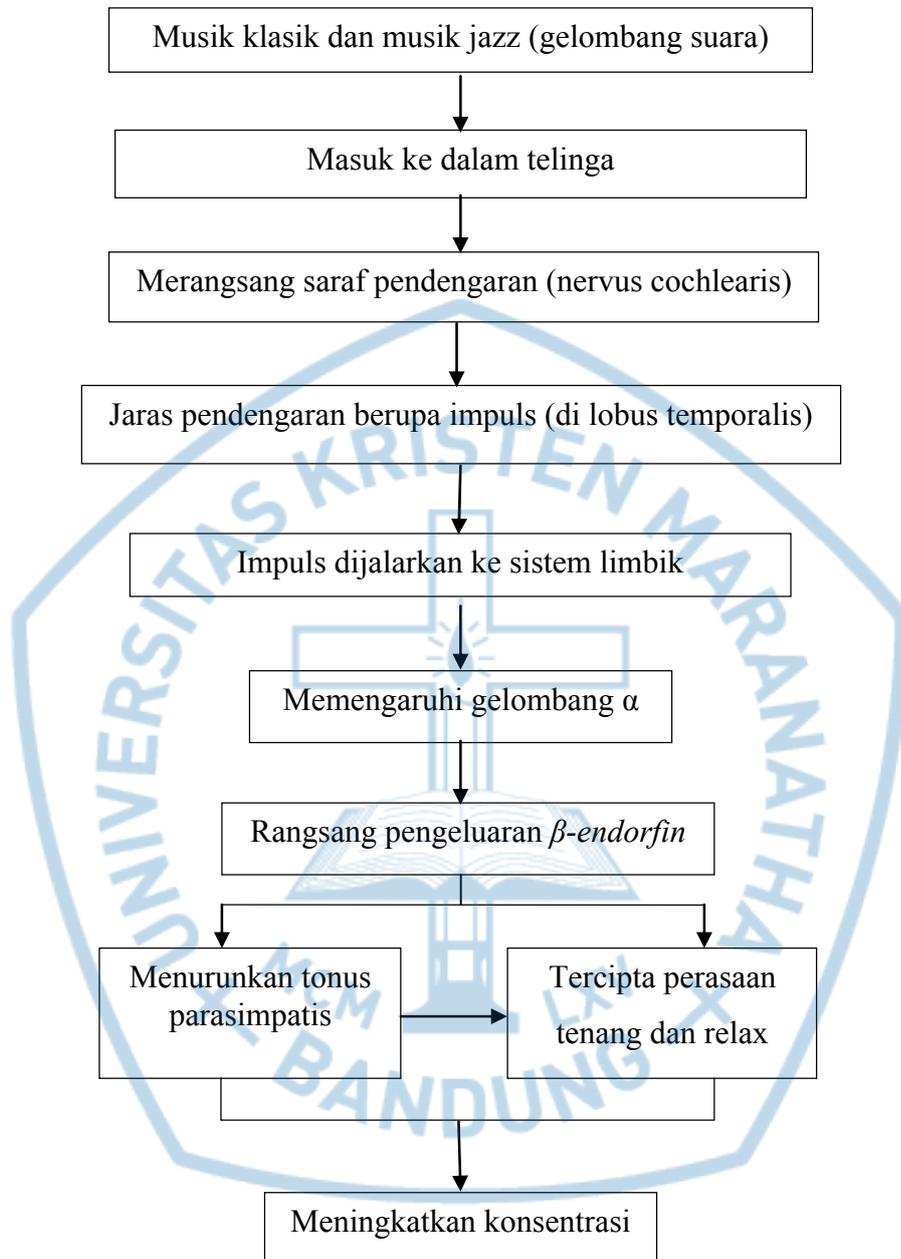
Gelombang otak manusia terdiri dari empat jenis, yaitu gelombang alfa, beta, delta, dan theta. Setiap gelombang ini, memberikan efek yang berbeda terhadap tubuh. Musik memengaruhi gelombang  $\alpha$ , di mana gelombang  $\alpha$  dapat merangsang sistem limbik yang menyebabkan terciptanya perasaan tenang dan damai. Gelombang  $\alpha$  juga akan merangsang pengeluaran suatu peptida, yaitu  *$\beta$ -endorfin*.  *$\beta$ -endorfin* inilah yang memiliki efek menurunkan tonus simpatik dan meningkatkan tonus parasimpatis, sehingga menimbulkan rasa tenang dan meningkatkan konsentrasi (Guyton & Hall, 2014).

Musik klasik *Sonata for Two Pianos in D major, K. 448 – Andante* berpengaruh terhadap konsentrasi dengan memengaruhi kondisi fisiologis tubuh manusia. Musik klasik ini menggunakan tempo andante yang memiliki kecepatan tempo berkisar antara 80-100 bpm (*beat per minute* atau ketukan per menit) (Goodwin, Chambers, & Smith), yang seirama dengan denyut jantung tubuh, serta membuat efek relax dan tenang pada tubuh, sehingga membantu proses berpikir

dalam hal ini konsentrasi. Selain itu di dalam musik ini terdapat pengulangan melodi yang teratur setiap 20-30 detik, yang hampir seirama dengan panjang gelombang otak manusia, terutama gelombang  $\alpha$  (Giannouli, Lytras, & Syrmos, Is there a place for music in Nuclear Medicine?, 2012).

Musik jazz "*Another Rainy Day*" ini berirama tempo andante, yang juga sebelumnya telah digunakan dalam penelitian Limahardja yang membuktikan efektivitas musik jazz dalam meningkatkan memori jangka pendek (Limahardja, 2014). Musik jazz ini juga membuat gelombang  $\alpha$  teraktivasi sehingga terjadi peningkatan kewaspadaan dan tingkat tensi atau perhatian (Geethanjali, Adalarasu, & Rajsekar, 2012) yang selanjutnya membantu dalam proses konsentrasi. Selain bertempo andante, musik jazz "*Another Rainy Day*" ini juga termasuk ke dalam golongan *smooth jazz*, dimana golongan *smooth jazz* yang memiliki karakteristik lembut, tenang, dan indah dapat meningkatkan fungsi kognitif yakni salah satunya konsentrasi (Barber, 2005).





**Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran**

## 1.6 Hipotesis

1. *Background-music* klasik meningkatkan konsentrasi pada perempuan dewasa.
2. *Background-music* jazz meningkatkan konsentrasi pada perempuan dewasa.
3. *Background-music* klasik lebih meningkatkan konsentrasi dibandingkan musik jazz pada perempuan dewasa.

