

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi merupakan usaha untuk memusatkan perhatian dan pemikiran pada suatu hal.¹ Dalam melakukan aktivitas seseorang memerlukan konsentrasi agar apa yang dikerjakan dapat diselesaikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Seringkali seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga mencari cara agar dapat berkonsentrasi dengan baik, diantaranya dengan mendengarkan musik. “Musik adalah ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan”.¹ Melalui musik seseorang dapat mengungkapkan perasaan dan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Musik dapat mempengaruhi kehidupan dalam segi fisik, emosi, dan mental seseorang.² Musik dapat menimbulkan keadaan yang mengatasi kesadaran, menyembuhkan, dan mengembalikan keselarasan serta memurnikan jiwa.³ Mendengarkan music terbukti dapat mengaktifkan gelombang otak untuk meningkatkan konsentrasi, kemampuan membaca, perbendaharaan kata, menciptakan kondisi mental yang positif, santai dan kreativitas yang ideal untuk belajar.⁴

Saat ini musik telah berkembang pesat dan memiliki berbagai jenis dan aliran seperti *pop*, *jazz*, *rock*, *classic*, *blues* dan masih banyak lagi aliran musik lainnya. Setiap jenis musik memiliki karakter, ritme, ketukan dan nada yang berbeda. Musik *blues*, contohnya, memiliki ketukan yang cenderung teratur dan lambat yang berbeda dari musik *rock* yang cenderung lebih cepat. *Blues* adalah sebuah aliran musik vokal dan instrumental yang berasal dari Amerika Serikat. Musik *blues* sendiri memiliki keterkaitan dengan tradisi masyarakat di Afrika Barat. Musik blues pada saat ini telah berkembang pesat dikalangan remaja hingga dewasa. Penggunaan musik *blues* tersebut tentu akan memberi pengaruh kepada pendengar dalam berbagai aspek seperti suasana hati, kemampuan berpikir, dan tentunya konsentrasi. Musik *blues* juga dapat berupa musik instrumen dan lagu.

Blues dalam bentuk instrumen cenderung terdengar lebih teratur karena tidak memiliki vokal lirik sedangkan dalam bentuk lagu cenderung mengganggu konsentrasi pendengar karena memiliki vokal dan lirik sehingga menurunkan konsentrasi pendengar.⁵ Selain itu, tempo musik juga dapat mempengaruhi konsentrasi. Tempo musik dengan intensitas yang lebih kuat dapat menggugah semangat dan motivasi seseorang namun dapat mengganggu konsentrasi.⁶ Apabila musik benar-benar dapat mempengaruhi daya konsentrasi seseorang maka penting untuk mengetahui musik seperti apa yang berpengaruh paling baik dalam membantu berkonsentrasi.⁵ Dalam hal ini, peneliti ingin membandingkan pengaruh musik *blues* dalam bentuk instrumen dan lagu terhadap konsentrasi menggunakan musik instrumen dan lagu *Etta James – At Last*.⁵

1.2 Identifikasi Masalah

- Bagaimana pengaruh musik *Blues* dalam bentuk instrumen terhadap konsentrasi?
- Bagaimana pengaruh musik *Blues* dalam bentuk lagu terhadap konsentrasi.

1.3 Tujuan Penelitian

- Untuk mengetahui pengaruh musik *Blues* dalam bentuk instrumen terhadap konsentrasi.
- Untuk mengetahui pengaruh musik *Blues* dalam bentuk lagu terhadap konsentrasi.

1.4 Manfaat Penelitian

- **Manfaat Akademik**

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai rujukan untuk membuat penelitian selanjutnya dengan konsep yang sama dan tujuan yang berbeda atau dengan konsep berbeda. Penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai pembelajaran psikologi manusia.

- **Manfaat Praktis**

Agar mahasiswa kedokteran dapat memberikan informasi yang tepat kepada masyarakat mengenai perbandingan pengaruh antara musik instrumen dan lagu terhadap konsentrasi.

1.5 Kerangka Pemikiran

Konsentrasi merupakan sejauh mana individu sanggup memusatkan perhatiannya pada suatu hal. Konsentrasi memiliki fungsi selektif dalam memilih informasi yang sesuai dengan objek yang dijadikan sasaran fokus. Pikiran dengan menghambat stimulus lain yang dianggap sebagai pengganggu. Ketika seseorang berkonsentrasi, maka kondisi gelombang otaknya berada pada kondisi beta, sementara ketika membaca dan menulis, kondisi gelombang otak yang baik berada pada kondisi alfa.⁷ Ketika seseorang memusatkan perhatiannya untuk melakukan suatu aktivitas dan selalu dalam kesibukan membatasi medan perhatiannya (konsentrasi), maka akan menimbulkan ketegangan yang tidak diperlukan untuk melakukan aktivitas itu sendiri. Pada dasarnya seseorang akan kesulitan berkonsentrasi apabila dalam keadaan tegang atau terlalu rileks. Oleh karena itu, konsentrasi harus selalu dipertahankan dalam keadaan seimbang.⁷ Pemberian musik instrumen dapat menyebabkan seseorang berada dalam keadaan relaksasi namun tetap siaga sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik.⁸ Musik instrumen sebagai sumber suara akan diterima oleh membran timpani dan akan menggetarkan tulang-tulang pendengaran kemudian dilanjutkan hingga masuk ke dalam korteks cerebri melalui jaras pendengaran yang diperankan *N. Choclearis*. Dari korteks auditorius, impuls akan dilanjutkan ke sistem limbik. Dari sistem limbik, jaras pendengaran dilanjutkan ke hipokampus yang berbatasan dengan nuklei amigdaloid yang memengaruhi perilaku seseorang di bawah tingkat kesadaran. Amigdala menerima sinyal dari korteks limbik lalu menjalarkannya ke hipotalamus yang merupakan pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti aspek perilaku emosional.⁹

Jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju serabut saraf otonom. Serabut saraf tersebut mempunyai dua sistem saraf yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Kedua sistem saraf ini memengaruhi relaksasi organ-organ yang dapat merangsang pusat rasa sehingga timbul ketenangan. Dengan terciptanya keadaan tenang, maka proses mengingat akan semakin cepat dan konsentrasi juga akan meningkat. Gelombang α yang dikeluarkan ketika mendengarkan musik instrumen menggambarkan keadaan yang tenang serta merangsang pengeluaran peptida yang disebut β -endorphin dan serotonin endogen. β -endorphin akan berinteraksi dengan reseptor μ dan reseptor δ dalam otak manusia yang akan memberikan efek menghambat pengeluaran neurotransmitter seperti dopamine dan asetilkolin yang akan menyebabkan penurunan tonus simpatis. Hal ini akan menciptakan kondisi yang rileks namun tetap siaga sehingga seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik. Oleh karena itu, kemampuan konsentrasi seseorang dapat semakin optimal melalui stimulasi dengan memperdengarkan musik instrumen. Sedangkan ketika mendengarkan lagu, otak melalui fungsi selektif akan menganggap lagu yang memiliki vokal dan lirik sebagai kebisingan dan adanya vokal dan lirik tersebut akan menyebabkan seseorang terus mengingat kata-kata dari lagu yang didengarkan sehingga mengganggu proses konsentrasi.³

1.6 Hipotesis Penelitian

Musik *blues* dalam bentuk instrumen meningkatkan konsentrasi dan lagu menurunkan konsentrasi.