

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepanjang kehidupan individu akan terus mengalami perkembangan. Tidak hanya dalam aspek fisiologis, manusia juga berkembang dalam psikologis. Aspek fisiologis merupakan ciri-ciri fisik, kondisi biologis yang ada pada individu seperti tinggi badan, berat badan, otot-otot, sistem saraf dan yang terpenting yaitu otak. Meskipun perubahan psikologis tidak terlihat jelas seperti perubahan fisik, namun perubahan psikologis seiring perkembangan individu turut berperan penting dalam kehidupan individu.

Aspek psikologis yaitu aspek psikis dalam diri individu yang mencakup aktivitas mental seperti berpikir, menalar serta merespon secara emosional. Aspek psikologis dalam diri individu juga berperan pada bagaimana individu merespon lingkungannya, menjalankan tugas-tugasnya serta bagaimana individu bisa mengembangkan diri secara optimal disepanjang kehidupannya. Kedua aspek ini akan terus berinteraksi sepanjang hidup individu dan bisa mendorong perkembangan atau bisa menghambat perkembangan individu.

Aspek psikologis yang berperan dalam perkembangan individu, salah satunya adalah aspek kognitif. Aspek kognitif dalam diri individu meliputi, penyelesaian masalah, pemahaman/penalaran, pembuatan keputusan persepsi, memori dan atensi. Aspek kognitif berperan penting dalam kehidupan individu sehari-hari. Melalui kognitif individu menginternalisasi stimulus yang berasal dari luar maupun dalam diri individu dan diterima melalui indera penciuman, pengecap, pendengaran, penglihatan dan peraba yang disebut

dengan reseptor. Semasa perkembangan individu, sangat banyak informasi yang diterima sebagai materi bagi proses belajar dari lingkungannya. Namun dengan kapasitas individu yang terbatas maka tidak semua informasi mampu diterima dan diproses secara kognitif oleh individu. Salah satu proses yang penting dari kognitif adalah atensi.

Atensi disebut juga sebagai pemusatan perhatian, bagaimana individu mampu memberikan perhatian pada apa yang ada dilingkungannya. Atensi membantu individu dapat menyeleksi sejumlah stimulus yang ada dilingkungan dan mengolah informasi yang relevan bagi dirinya. Atensi dilakukan karena otak tidak dapat memroses banyak stimulus yang datang dalam waktu bersamaan. Menurut Solso (1995) tujuan dari rangkaian mekanisme atensi adalah melindungi sistem otak yang berkapasitas terbatas dari informasi yang berlebihan.

Dalam proses menerima informasi individu memerlukan kemampuan atau kapasitas atensi yang memadai bagi pengolahan informasi tersebut. Apabila individu tidak memberikan perhatian pada apa yang ia amati maka hal ini akan menghambat proses pembelajaran individu. Selain itu, atensi juga menjadi penting karena tanpa adanya atensi yang diberikan pada satu hal khususnya dalam proses pembelajaran, maka akan sulit bagi individu untuk mengolah, mengingat, menyimpan dan memunculkan kembali informasi yang diterimanya. Bahkan Schmidt (1995) menyatakan bahwa tidak ada proses pembelajaran tanpa adanya atensi.

Beberapa studi telah menyimpulkan bahwa mekanisme atensi merupakan hal yang penting dalam semua proses pembelajaran bahkan bagi tugas *perceptual* yang sederhana (Ahissar & Hochstein, 2002). Terdapat dua jenis atensi yang umum diketahui yaitu atensi terbagi atau biasa dikenal dengan istilah *multitasking* yaitu kemampuan individu dalam memberikan perhatian pada dua hal atau lebih dalam waktu bersamaan dan yang kedua

adalah atensi selektif dimana individu fokus pada satu stimulus/informasi tertentu dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Kedua jenis atensi ini sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran individu, meskipun memiliki fungsi dan peran yang berbeda.

Salah satu kelompok yang memerlukan kemampuan atensi yang baik ialah mahasiswa. Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang sedang menjalankan jenjang pendidikan sarjana. Berbeda dengan siswa, mahasiswa lebih dituntut untuk aktif dan lebih kritis terhadap materi yang diberikan dalam kegiatan perkuliahan serta yang terpenting yaitu mahasiswa perlu mampu mengintegrasikan apa yang sedang dipelajari dengan pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dalam proses pembelajaran, kondisi mental individu sangat berperan penting dalam menentukan efisiensi pembelajaran itu sendiri, ketika mahasiswa mampu memberikan konsentrasi yang tinggi dalam proses pembelajarannya maka ia akan dapat dengan mudah memahami dan mengingat beberapa konsep dalam waktu yang singkat.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa dalam proses pembelajaran dibutuhkan kedua jenis atensi. Pada mahasiswa khususnya, kemampuan *selective attention* dibutuhkan oleh mahasiswa ketika sedang berada dalam proses pembelajaran, untuk materi-materi yang baru, ataupun materi yang berkaitan dengan pengetahuannya. Apabila mahasiswa berhasil memberikan *selective attention* yang tinggi pada saat pemberian materi, maka pemahaman yang dimilikinya terkait seluruh informasi mengenai materi yang diberikan akan utuh dan sebaliknya. *Selective attention* dalam hal ini yaitu mahasiswa perlu memberikan perhatian lebih hanya pada materi-materi selama perkuliahannya dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan selama proses pembelajarannya yaitu hal-hal diluar materi perkuliahan yang tidak relevan, agar informasi/materi dalam perkuliahan dapat diolah secara aktif oleh kognitif. Sebuah studi juga menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh nilai yang lebih rendah ketika diuji dengan materi yang mereka baca ketika sambil melakukan aktivitas lain atau

multitasking (Bowman *et. al.*, 2010). Mendukung hal ini, Meyer dan koleganya (1997) menemukan bahwa mengerjakan dua tugas secara bersamaan tidak hanya memperlambat performa individu namun juga meningkatkan kemungkinan individu dalam melakukan kesalahan. Sehingga mahasiswa membutuhkan kemampuan *selective attention* dalam proses pembelajaran agar informasi yang ada dapat kemudian digunakan. Meskipun begitu, kemampuan *divided attention* juga dibutuhkan mahasiswa dalam proses pembelajaran, namun pada proses berikutnya. Yaitu ketika mahasiswa sudah memberikan kemampuan *selective attention* yang tinggi pada saat materi diberikan maka informasi ini akan masuk kedalam memorinya. Ketika informasi ini sudah ada dalam memori mahasiswa maka informasi ini bisa diintegrasikan dengan pengetahuan yang telah dimilikinya, dimana proses ini membutuhkan kemampuan *divided attention* dimana mahasiswa perlu mengingat kembali beberapa informasi dalam waktu yang sama. Tidak hanya itu kemampuan *divided attention* juga dibutuhkan dalam konteks penerapan atau praktik langsung.

Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung dalam perkuliahannya menjalankan sistem kurikulum KKNI (kerangka kualifikasi nasional Indonesia) dimana pembelajaran lebih terpusat pada mahasiswa dan lebih dituntut untuk aktif mengkritisi, mencari informasi secara mandiri. Mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung saat ini menjalankan semester ke enam dalam perkuliahannya, pada semester tersebut mahasiswa dihadapkan pada mata kuliah Konseling, Intervensi, Deskripsi kepribadian, dan *Methodology research*. Sebagian besar materi merupakan hal yang baru bagi mahasiswa atau memberikan kedalaman materi bagi mahasiswa dibandingkan di semester sebelumnya. Tidak hanya berbeda dalam tuntutan pemahaman materi, mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung Keempat mata kuliah ini, merupakan mata kuliah yang beban tugas serta penilaian lebih banyak dilakukan atau diperoleh secara individu

dari mahasiswa. Selain itu, mata kuliah diatas juga lebih banyak menuntut keterampilan praktikal dari mahasiswa, dimana tim pengajar hanya memberikan materi pengantar lalu mahasiswa lebih banyak diminta untuk mempraktikkan apa yang sudah diajarkan dikelas.

Pada saat menerapkan apa yang telah diajarkan oleh tim pengajar dikelas, mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang utuh mengenai materi yang diajarkan, yang juga dibantu dengan pengetahuan yang telah dimiliki oleh mahasiswa. seperti yang dijelaskan sebelumnya pemahaman atau ingatan mengenai materi ini akan diperoleh mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung melalui kemampuan *selective attention* yang diberikan saat proses pemberian materi, untuk kemudian diintegrasikan dengan pengetahuan yang telah dimiliki melalui proses *divided attention*.

Misalnya pada mata kuliah Konseling dimana mahasiswa akan diminta untuk mempraktikkan *skill* yang diajarkan melalui *roleplay*, apabila saat materi diberikan mahasiswa tidak memberikan *selective attention* pada materi yang berkaitan dengan *skill* maka materi tersebut akan gagal terekam secara kognitif dalam memorinya. Meskipun pada saat mempraktekkan kemampuan atensi yang lebih dibutuhkan oleh mahasiswa adalah *divided attention* atau kemampuan multitasking, dimana mahasiswa perlu mengingat kembali materi yang terkait dengan *skill* sambil tetap memberikan perhatian juga pada penerapannya atau *roleplay*.

Hal ini kemudian menyebabkan mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung memerlukan kemampuan *selective attention* yang tinggi pada materi yang diberikan saat proses pemberian materi berlangsung agar ia dapat mengolah informasi tersebut, khususnya materi yang baru ataupun yang akan diintegrasikan dengan pengalaman sebelumnya.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa informasi diterima individu melalui lima indera. Dalam kehidupan sehari-hari *visual research* sangat berperan dalam proses penerimaan informasi secara langsung. Menurut penelitian para ahli, organ yang paling banyak menyalurkan pengetahuan adalah mata, lebih kurang 75-87% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui mata dan 25% lainnya tersalurkan melalui indera lain. Dalam perkuliahan, materi yang diberikan oleh dosen biasanya berupa penjelasan yang disertai dengan materi yang dipaparkan (*powerpoint*), maka mahasiswa perlu memiliki kemampuan *selective attention* yang tinggi dalam hal visual sehingga dapat menyeleksi objek visual yang diterima mata dan hanya mengolah informasi yang berguna bagi proses pembelajarannya. Dengan adanya kemampuan *selective attention* dalam hal visual yang tinggi dan baik (*optimal*) maka hal ini akan sangat membantu mahasiswa dalam proses pembelajarannya.

Tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akan pencapaian terhadap materi yang lebih, dikarenakan tugas-tugas yang diberikan kepada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung relatif lebih banyak dan diberikan secara individu, maka mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung juga dihadapkan pada kondisi seperti kelelahan, kurang istirahat dan sebagainya, yang sangat memungkinkannya untuk kehilangan atau sulit memberikan kemampuan *selective attention* ketika dikelas atau belajar secara individu. Terdapat berbagai cara dalam meningkatkan kemampuan *selective attention*, salah satunya adalah dengan mendengarkan musik. Tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan *selective attention* namun, musik juga merupakan alat yang sangat sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari diberbagai kalangan. Dr. Emma Gray seorang psikolog klinis mengungkapkan bahwa mendengarkan musik dapat membantu individu dalam meningkatkan efektivitas belajar. Studi menunjukkan bahwa mendengarkan musik sebelum

belajar dapat meningkatkan tidak hanya atensi namun juga memori bahkan dapat mengurangi risiko munculnya depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Schellenberg, Nakata, Hunter dan Tomoto (2007, dalam Achmad Rizky Faradi, 2016) mengenai efek mendengarkan musik pada performa kognitif individu, diketahui bahwa dengan mendengarkan musik Mozart dapat meningkatkan berbagai performa kognitif. Sejalan dengan hal diatas, penelitian menemukan bahwa penggunaan musik barok (Bach, Corelli, Tartini, Vivaldi, Handel, Pachelbel, Mozart) dan musik klasik (Satie, Rachmaninoff) dapat merangsang dan mempertahankan lingkungan belajar optimal (Schuster & Gritton, dalam De Porter *et.al.*, 2001) (dalam Saifaturrahmi,2011). Taher & Afiatin (2005) melakukan penelitian mengenai pengaruh musik gamelan terhadap peningkatan pemahaman bacaan pada pelajar SMP Kanisius Kalasan kelas 1, hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan pemahaman bacaan antara kelompok eksperimen yang mendengarkan musik gamelan dengan kelompok kontrol yang tidak diperdengarkan musik gamelan. Selain itu, dari hasil penelitian ini diketahui bahwa pada kelompok eksperimen, subjek yang biasa belajar sambil mendengarkan musik pop memiliki hasil *posttest* yang lebih baik dibanding dengan subjek yang biasa mendengarkan musik gamelan dan subyek yang tidak mendengarkan musik saat belajar. Menurut Campbell (2002) rangsangan ritmis dari musik tidak hanya berguna bagi peningkatan konsentrasi tapi juga dapat meningkatkan kemampuan berbahasa, serta daya ingat. Selain itu, musik juga secara tidak langsung menghasilkan gelombang Alfa yang menenangkan dan dapat merangsang sistem limbik jaringan neuron otak (dalam Aprilita, 2013). Kondisi gelombang otak ini sangat baik bagi individu untuk melakukan aktivitas yang menuntut konsentrasi tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Stanford University School of Medicine menemukan bahwa musik dapat membuat otak memilah informasi yang akan diproses dalam otak.

Musik dapat menstimulasi kemampuan *selective attention* menjadi lebih baik melalui emosi yang berhasil dibangkitkan melalui musik. Penelitian yang dilakukan oleh Livingstone, Muhlberger, Brown dan Loch (2007) menemukan beberapa elemen dari musik yang memiliki pengaruh pada munculnya emosi tertentu yaitu tempo, mode, volume, artikulasi dan *pitch*. Emosi yang relatif mudah dibangkitkan oleh musik adalah emosi bahagia dan sedih (Gabrielsson dan Juslin, 1996; Krumhansl, 1997). Kedua emosi ini lebih mudah dibangkitkan dengan musik karena memiliki karakteristik emosional yang lebih mudah dikomunikasikan daripada emosi yang lain. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tujuan musik adalah untuk memengaruhi emosi, individu menggunakan musik untuk mengubah emosi, mengekspresikan emosi, untuk mencocokkan emosi mereka saat ini, untuk menikmati atau menghibur diri mereka sendiri, serta untuk menghilangkan stres (Behne 1997; Juslin & Laukka 2004; Sloboda & O'Neill 2001; Zillman & Gan 1997). Beberapa teori menunjukkan bahwa informasi yang dipelajari dalam suasana hati yang khusus dan diasosiasikan dengan stimulus emosi akan lebih mudah diolah secara kognitif sehingga musik dapat menjadi stimulus suasana hati yang akan sangat dibutuhkan dalam lingkungan belajar untuk memfasilitasi proses belajar (Chafin, *et. al.*, 2004). Musik diperlukan khususnya musik yang dapat menstimulasi emosi yang positif agar tercipta lingkungan dan kondisi mental yang mendukung bagi individu untuk belajar.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti kepada 24 mahasiswa diketahui bahwa sebanyak 50% mahasiswa sering mendengarkan musik sebelum belajar dan musik yang didengarkan dianggap membantu proses belajar karena memberikan perasaan semangat, tenang, kenyamanan serta musik membantu apa yang sedang dipelajari lebih mudah dipahami, dan diolah. Emosi yang dimunculkan dari mendengarkan musik dianggap membantu mahasiswa dalam proses belajarnya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan

diketahui bahwa musik dapat memengaruhi kinerja kognitif individu karena musik dapat mengubah keadaan emosi seseorang yang kemudian memengaruhi performa kognitif seperti dalam memahami, mengolah informasi mahasiswa dalam proses belajarnya.

Easterbrook (1959) mengemukakan bahwa keadaan emosional negatif - terutama gairah tinggi seperti kegelisahan dan ketakutan dapat mempersempit fokus perhatian orang. Gold (Wade dan Tavris, 2007) menyebutkan bahwa emosi memiliki peran yang besar dalam proses penyerapan hingga penyimpanan informasi pada individu khususnya mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami emosi yang positif maka akan muncul *arousal* yang memberikan stimulus kepada otak berupa petunjuk bahwa ia harus memberikan perhatian kepada informasi yang sedang diterima, kemudian disandikan dan dapat di *recall* kembali ketika dibutuhkan. Sebaliknya, ketika mahasiswa mengalami emosi yang negatif, secara biologis ia akan cenderung memproduksi hormon kortisol yang menyebabkannya sulit mengaktifkan bagian hipokampus (Matthews, 2011). Emosi positif seringkali dianggap dapat memberikan dampak yang lebih positif bagi kehidupan individu ternasuk atensi. Sebaliknya ketika seseorang mengalami keadaan emosi yang negatif maka hal ini akan menurunkan performa atensinya. Tidak hanya aktivitas belajar, namun apapun yang dilakukan dengan kondisi emosi yang positif cenderung akan meningkatkan performa individu.

Walaupun sebagian besar jenis musik memberikan efek bagi proses belajar yaitu mampu meningkatkan *selective attention* atau membantu proses kognitif individu, namun beberapa jenis musik memberikan tidak memberikan dampak yang besar atau bahkan mendistraksi performa kognitif individu dalam pembelajaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Peter Tze & Ming Chou (2010) mengenai bagaimana jenis musik latar memengaruhi konsentrasi mahasiswa Taiwan menemukan bahwa musik latar hip hop lebih mendistraksi dibandingkan dengan musik latar klasik. Hal ini disebabkan karena musik hip hop memiliki

tempo yang cepat dengan irama ketukan *bass* yang lebih berat sehingga lebih menguras banyak atensi partisipan (mengalihkan atensi partisipan kepada musik latar). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Danny Salim (2017) mengenai pengaruh musik terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas 2 SMUK 1 Salatiga menemukan bahwa musik *heavy metal* berpengaruh negatif pada konsentrasi belajar siswa. Selain itu, beberapa musik juga menjadi distraktor bagi pendengar karena lirik dari musik yang didengar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shih *et. al.* diketahui bahwa musik tanpa lirik lebih disarankan untuk didengarkan karena, musik dengan lirik lebih mungkin untuk mengurangi performa atensi dari pendengarnya (Shih, Huang dan Chiang 2012).

Salah satu jenis musik yang banyak digunakan dan sudah dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan dapat meningkatkan konsentrasi adalah musik klasik. Musik klasik dapat meningkatkan konsentrasi karena seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa tempo dari musik klasik mampu menggiring otak pada kondisi gelombang alfa selain itu, tempo musik yang ringan membawa individu dalam kondisi nyaman sehingga kondisi ini meningkatkan konsentrasinya saat belajar. Namun saat ini musik klasik bagi kalangan mahasiswa sudah jarang digunakan. Jenis musik yang saat ini khususnya di Indonesia digemari oleh sebagian besar kalangan mahasiswa adalah musik pop.

Menurut KBBI, musik pop adalah musik dengan irama yang sederhana sehingga mudah dikenal dan disukai orang banyak (umum). Sebagian besar musik pop berisikan pesan serta musik yang ringan sehingga musik pop lebih mudah diminati oleh banyak kalangan. Akan tetapi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa musik yang mengandung lirik lebih mungkin untuk mendistraksi individu apabila digunakan sebagai media untuk mendukung proses belajar dalam hal ini untuk meningkatkan *selective attention*, maka dari itu salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk menstimulasi kinerja atensi karena memiliki ciri yang

mirip dengan musik klasik adalah musik instrumental pop. Banoe (2003) mendefinisikan musik instrumental sebagai musik yang dihasilkan dari alat musik tanpa adanya *vocal* atau lirik di dalamnya (dalam Ayu Welly dan Koleganya, 2016). Sama seperti musik klasik, musik instrumental juga cenderung memberikan efek yang positif bagi pendengarnya khususnya konsentrasi.

Berkaitan dengan kebutuhan yang tinggi dari mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung akan *selective attention* dalam proses perkuliahannya, dan dengan mengetahui bahwa musik instrumental pop dapat meningkatkan *selective attention* mahasiswa dalam proses pembelajarannya melalui emosi dan kinerja otak yang distimulasi melalui musik tersebut maka peneliti ingin mengetahui apakah mendengarkan musik instrumental pop memengaruhi kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat pengaruh mendengarkan musik instrumental pop pada kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai proses bagaimana *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung setelah diperdengarkan musik instrumental pop.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah mendengarkan musik instrumental pop berpengaruh pada kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Kegunaan teoritis dari penelitian ini yaitu:

- 1) Memberikan informasi mengenai pengaruh musik dalam memunculkan emosi praktisi dalam bidang Psikologi sosial.
- 2) Memberikan informasi mengenai pengaruh mendengarkan musik terhadap kemampuan *selective attention* praktisi dalam bidang Psikologi pendidikan dan Psikologi kognitif.
- 3) Memberi masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh mendengarkan musik pada kemampuan *selective attention*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dalam penelitian ini adalah :

- 1) Memberikan informasi kepada sekolah atau lembaga pendidikan bahwa musik dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dengan memperdengarkan siswa jenis musik instrumental sebelum memulai pembelajaran.
- 2) Memberikan informasi kepada mahasiswa ataupun siswa mengenai cara meningkatkan kemampuan *selective attention* yaitu dengan mendengarkan musik instrumental sebelum memulai kegiatan pembelajaran.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas “X” angkatan 2015 saat ini menjalankan semester ke enam dalam perkuliahannya. pada semester keenam ini mahasiswa fakultas Psikologi Universitas “X” angkatan 2015 sebagian besar mengontrak mata kuliah seperti Deskripsi Kepribadian, Intervensi, Methodoly Research, dan Konseling. Dimana mata kuliah diatas sebagian besar adalah mata kuliah yang menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan dan keterampilan dalam penerapan. Selain itu juga sebagian besar informasi mengenai materi yang diberikan merupakan materi yang baru bagi mahasiswa.

Agar dapat memiliki keterampilan dalam menerapkan materi yang telah diberikan selama perkuliahan, mahasiswa perlu memiliki pemahaman akan materi itu sendiri, dan untuk mendapatkan pemahaman dari materi yang diberikan mahasiswa perlu memberikan perhatian yang lebih pada materi, tugas atau informasi yang berkaitan dengan proses pembelajarannya dalam perkuliahan. Tidak hanya perlu memberikan perhatian pada materi atau segala informasi yang relevan dengan proses pembelajarannya, mahasiswa juga perlu mengabaikan

hal diluar atau dilingkungan belajar yang tidak relevan dengan materi belajarnya, agar tidak terdistraksi oleh informasi yang tidak relevan tersebut dan proses belajarnya dapat dilakukan dengan optimal.

Menurut Matlin (1994) istilah atensi merujuk pada konsentrasi terhadap suatu tugas mental, dimana individu mencoba untuk meniadakan stimulus lain yang mengganggu atau dengan kata lain yang dianggap tidak relevan. Atensi atau perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi. Matlin (1998) membagi atensi menjadi dua jenis yaitu *divided attention* dan *selective attention*. *Divided attention* yaitu kemampuan individu untuk memberikan perhatian pada dua hal atau lebih pesan simultan dalam waktu yang bersamaan serta meresponnya sesuai dengan kebutuhan dan tepat. *Selective attention* yaitu kemampuan individu untuk hanya memberikan atau hanya merespon informasi secara selektif serta mengabaikan informasi yang tidak relevan. Seperti yang dijelaskan sebelumnya dalam perkuliahannya mahasiswa dihadapkan dengan berbagai informasi/stimulus bisa berupa materi yang diberikan oleh tim pengajar, teman, tugas atau informasi lainnya yang relevan dengan proses pembelajarannya ataupun tidak. Pemrosesan sejumlah informasi ini sangat bergantung pada atensi mahasiswa terhadap stimulus/informasi itu sendiri. Dengan berbagai tuntutan dari berbagai pencapaian dari setiap mata kuliah, dapat dikatakan bahwa mahasiswa memerlukan kemampuan *selective attention* dalam proses pembelajaran secara mandiri maupun ketika belajar dikelas, agar mendapatkan pemahaman serta mampu memroses dengan mudah materi yang diberikan

Dari sekian ratusan stimuli yang merangsang domain-domain sensorik, hanya beberapa stimuli saja yang dapat disadari oleh tubuh manusia, sedangkan sebagian besar sisanya direspons oleh tubuh dengan tanpa disadari. Kapasitas neurologis terlalu terbatas untuk mendeteksi jutaan stimulus eksternal, dan apabila seluruh stimuli dapat dideteksi, otak tidak

akan sanggup memroses jutaan stimuli tersebut, sebab kapasitas pemrosesan informasi individu terbatas. Sistem sensorik manusia, sebagaimana jenis-jenis saluran komunikasi yang lain, berfungsi dengan baik apabila jumlah informasi yang diproses berada dalam rentang kemampuan sistem, sebaliknya sistem tidak bekerja dengan baik apabila mengalami kelebihan muatan (*overloaded*). Sejalan dengan pernyataan diatas, teori atensional yang dikemukakan oleh Broadbent (1958), menyatakan bahwa kemampuan individu dalam memroses informasi bagaikan leher botol yang sempit sehingga membatasi keluar masuknya sejumlah informasi yang diterima olehnya. Jadi ketika mahasiswa menangkap sejumlah informasi dalam waktu yang bersamaan, informasi tersebut akan disaring berdasarkan ciri fisiknya, dan kemudian akan menjadi rangkaian informasi tunggal sebelum diproses dalam hal semantik. Maka dari itu kemampuan *selective attention* dibutuhkan oleh mahasiswa dalam proses belajar selain karena ketidaksanggupan otak dalam memroses semua atau beberapa informasi yang diterima, hal ini juga dibutuhkan agar informasi yang diterima oleh mahasiswa utuh. Salah satu tugas yang dapat mengukur *selective attention* ialah melalui *visual selective task* dimana individu harus menemukan objek yang ditargetkan pada tampilan visual yang memiliki sejumlah distraktor.

Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan *selective attention*nya dalam kegiatan pembelajaran, salah satunya adalah dengan menggunakan musik. Melalui musik khususnya yang dapat membangkitkan emosi positif pada mahasiswa, emosi positif yang dihayati oleh mahasiswa mampu mengarahkan kemampuan *selective attention* yang optimal pada mahasiswa. Individu biasanya cenderung menunjukkan kinerja khususnya dalam atensi yang lebih baik pada tugas yang berbeda ketika informasi yang berkaitan dengan tugas tersebut berpengaruh positif secara emosional bagi

individu misalnya menyenangkan atau merupakan minat bagi individu (Hearst,1991;Matlin, 2004).

Ketika mahasiswa mengalami emosi yang positif dalam dirinya biasanya individu mampu menunjukkan kemampuan atensi yang juga berbeda dengan ketika individu mengalami emosi yang negatif. Selain itu, berdasarkan *boarden and build* yang dikembangkan oleh Fredrickson (2005) menunjukkan bahwa emosi positif dapat memperluas kesadaran, atensi serta mendorong seseorang pada keterbaruan, keragaman pikiran serta tindakan seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Livingstone, Muhlberger, Brown dan Loch (2007) menyatakan bahwa terdapat beberapa elemen pada musik yang memiliki pengaruh pada munculnya emosi tertentu yaitu tempo, mode, volume dan artikulasi dan *pitch*. Musik merupakan salah satu ekspresi emosi sekaligus memiliki kekuatan dalam membangkitkan emosi. Menurut Bernstein dan Picker (1972) mengatakan bahwa musik adalah suara-suara yang diorganisasikan serta memiliki nilai seni sehingga dapat digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan ide dan emosi dari *composer* terhadap pendengarnya. Tidak hanya sebagai media pengungkapan emosi bagi penciptanya namun musik dapat membangkitkan emosi baik positif maupun negatif bagi pendengarnya.

Secara neurologis, menurut Koelsch (1986) ketika musik menyentuh telinga, maka bagian neuron spinal dan vestibular pada sistem visceral akan terangsang. Kemudian aktivasi ini akan berkontribusi pada perasaan yang muncul ketika individu mendengarkan musik. Ketika impuls musik masuk ke otak, musik akan menstimulasi emosi positif pada diri individu melalui aktivasi pada bagian otak tertentu yaitu amigdala, dimana melalui serangkaian proses pengantar pesan/stimulus sehingga pesan sampai kepada *prefrontal cortex*, yaitu daerah yang berkaitan dengan atensi dan memberikan pesan kepada individu untuk memberikan *selective attention* dan meningkatkan prioritas pada informasi yang sedang ditemui. Dari beberapa

pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa emosi memengaruhi individu khususnya dalam hal pemberian atensi dilingkungannya.

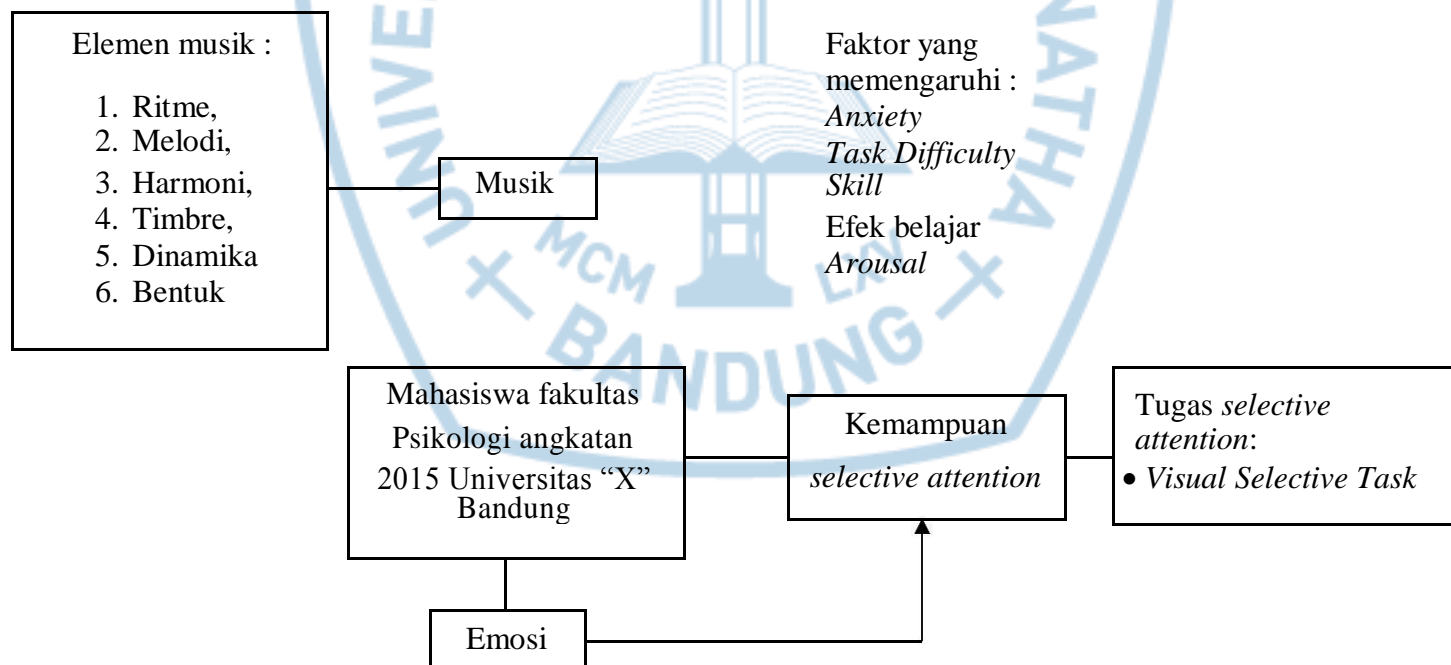
Musik terdiri dari 6 elemen yaitu ritme, melodi, harmoni, timbre, dinamika dan bentuk (Schneck dan Berger, 2006). Ritme yaitu kombinasi kompleks dari *pulse*, *pace* dan *pattern* yang memiliki sifat yang berbeda dan bekerja secara serentak. Melodi merupakan hubungan yang berurutan dari satu nada ke nada yang lainnya. Elemen ketiga yaitu harmoni yang merupakan superposisi arsitektur dan penggabungan yang terjadi dari beberapa nada. Timbre merupakan tekstur suara dan merupakan hasil fenomenal dari kenyataan bahwa generator suara tidak bergetar dengan cara sepanjang seluruh isinya. Elemen kelima ialah dinamik merupakan volume dari suara. Elemen terakhir ialah bentuk yang merupakan seluruh elemen diatas dimasukkan kedalam kegiatan konfigurasi secara keseluruhan.

Ketika mendengarkan musik individu mendapatkan rangsangan yang berasal dari telinga dan kemudian melalui proses yang panjang stimulus yang diterima melalui telinga ini, kemudian mampu mengaktifasi bagian otak tertentu salah satunya adalah amigdala yang berperan pada aspek emosional mahasiswa. Selain itu musik juga membantu mahasiswa melepaskan hormon dopamine yang meningkatkan emosi positif.

Salah satu jenis musik yang mampu meningkatkan *selective attention* mahasiswa yaitu musik instrumental pop. Musik ini dapat membangkitkan emosi yang positif/negatif dalam diri individu. Emosi yang dibangkitkan melalui musik ini kemudian akan memengaruhi kinerja atensi individu. Individu yang berada dalam keadaan emosi yang positif akan lebih mudah untuk menunjukkan performa *selective attention* pada tugas yang sedang dijalankan.

Selain emosi yang distimulasi melalui musik, Sternberg (2011) mengemukakan beberapa faktor yang juga dapat memengaruhi kemampuan atensi individu yaitu, *anxiety* yaitu kecemasan yang disebabkan secara alamiah maupun oleh situasi tertentu, menyebabkan

keterbatasan performa atensi (Eysenck & Byrne, 1992; Reinholdt-Dunne *et. al.*, 2009), biasanya ketika berada dalam tingkat kecemasan individu hanya akan fokus atau memberikan atensi pada hal yang menjadi sumber atau relevan dengan kecemasannya. *Task difficulty*, ketika individu mendapatkan tugas yang sulit atau baru biasanya individu memerlukan sumber atensi yang lebih dibandingkan ketika ia dihadapkan pada tugas yang mudah atau lebih familiar pada dirinya. (Spelke, Hirst & Neisser, 1976). Faktor selanjutnya adalah *skills* yaitu ketika diberikan tugas dimana individu memiliki keterampilan pada tugas tersebut maka hal ini akan meningkatkan atensinya. Selain faktor diatas, menurut Wolfe dan Koleganya (2005) individu akan mampu lebih akurat dalam mengidentifikasi sebuah target jika target tersebut muncul atau hadir berkali-kali sehingga adanya efek belajar atau pengalaman yang menyebabkan individu akan lebih mudah menemukan target yang dituju.



Bagan 1.1 Kerangka pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- 1) Musik instrumental pop dapat membangkitkan emosi pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2015.
- 2) Emosi yang dibangkitkan melalui musik instrumental pop akan memengaruhi kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2015.
- 3) Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kemampuan atensi individu yaitu *anxiety, arousal, task difficulty*, dan *skill*.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh dari mendengarkan musik instrumental pop pada kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung.

