



UNIVERSITAS
KRISTEN
MARANATHA

Fakultas
Psikologi



Didukung oleh:



SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

PROSIDING

SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai solusi bagi permasalahan manusia untuk meningkatkan kualitas hidup manusia

Bandung, 28 Agustus 2018

**PROSIDING
SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF**

**Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai
solusi bagi permasalahan manusia untuk
meningkatkan kualitas hidup manusia
Bandung, 28 Agustus 2018**



**Penerbit :
Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Maranatha**

DAFTAR ISI

KOMITE.....	i
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	6
Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Derajat <i>Loneliness</i> pada Remaja di SMAN "X" Bandung.....	9
<i>Nurul Astria Putri, Lie Fun Fun</i>	
Hubungan Jenis Dukungan Sosial Komunitas dengan Resiliensi pada ODHA di Rumah Cemara Bandung.....	17
<i>Jasmine Eva Maharani, Ira Adelina</i>	
<i>The Investment Model</i> pada Pasangan Suami Istri di Kota Bandung.....	26
<i>O. Irene P. Edwina, Yuni Megarini, Cindy Maria</i>	
Pengaruh <i>Social Support</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> Pada Ibu Rumah Tangga di Jakarta.....	32
<i>Linda, Kennedy Kurniawan</i>	
Makna Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>) pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang Memasuki Masa Persiapan Pensiun.....	44
<i>Satria Kamal Akhmad, Femita Adelina</i>	
Studi Deskriptif mengenai <i>Gratitude</i> pada Siswa SD Kelas 5 dan 6 yang Menerima Beasiswa dari Yayasan 'X' Bandung.....	45
<i>Hilda Soedjito</i>	
Studi Deskriptif mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Karyawan Level Operasional Direktorat Produksi di PT "X" Bandung.....	51
<i>Elsa Nurul Ramadhita, R. Sanusi Soesanto, Fundianto</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Dosen Tetap Universitas "X" di Bandung yang Sudah Menikah.....	61
<i>I.Nyoman Ngurah Aryadimas Prajna Pratisthita, Fifie Nurofia, Ni Luh Ayu V.</i>	
Studi Deskriptif mengenai <i>Mindfulness</i> pada Mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung.....	71
<i>Lie Fun Fun, Ka Yan, Cakrangadinata</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Awe</i> Pada Anggota Unit Kegiatan Pencinta Alam di Universitas "X" Bandung.....	77
<i>Irene Melati Carlita, Kuswardhini</i>	

Kontribusi Faktor Internal <i>Grit</i> pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	85
<i>Irene Pricilla Imanuel Budiman, Sianiwati S. Hidayat</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Grit</i> pada Mahasiswa Anggota Paduan Suara di Universitas "X" Bandung.....	96
<i>Ivana Nicky, Heliany Kiswantomo</i>	
Makna Kepuasan Hidup Dosen PTS Kristen di Surabaya: Suatu Penelitian Kualitatif	103
<i>Yusak Novanto, Seger Handoyo, Jenny Lukito Setiawan, Suryanto</i>	
Bagaimana Penyandang Tuna Daksa Mampu Menjadi Pribadi yang Bahagia?.....	118
<i>Femita Adelina, Satria Kamal Akhmad, Cholichul Hadi</i>	
Resiliensi Keluarga pada Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita.....	127
<i>Aristi Pratiwi, Melok Roro Kinanthi</i>	
Suatu Penelitian Deskriptif Mengenai <i>Explanatory Style</i> pada Ibu Anak Autistik di Sekolah dan Komunitas Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung.....	139
<i>Novianne Vebriani, Ria Wardani, Ira Adelina</i>	
Gambaran <i>Subjective Well Being</i> pada Penyintas Kanker Payudara di Bandung Cancer Society (BCS).....	147
<i>Endah Andriani Pratiwi, Ditya Indria Sari, Annisa Nurul Fathia</i>	
Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara.....	157
<i>Riska Ade Irma, Raudatussalamah</i>	
Studi Deskriptif mengenai Ranah <i>Diabetes-Specific Quality of Life (DS-QOL)</i> Pada Penderita Diabetes Melitus.....	165
<i>Anggi Wulandari, Irenewati P. Setiawan</i>	
Hubungan Regulasi Emosi dengan Nyeri Saat Haid (<i>Dismenore</i>) pada Remaja.....	177
<i>Yusmia Eka Febriana, Ahyani Radhiani Fitri</i>	
Hubungan antara <i>Self-Regulation</i> dan <i>Grit</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	186
<i>Agustine Octaviani, Heliany Kiswantomo</i>	
Hubungan Pola Asuh dan <i>Grit</i> Mahasiswa Kurikulum Perguruan Tinggi KKN Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	195
<i>Astri Permatasari, O. Irene P. Edwina</i>	

Studi Eksperimental Mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental Pop Terhadap Kemampuan <i>Selective Attention</i> (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2015 Universitas "X" Bandung).....	205
<i>Yulita Anggelia, Ira Adelina</i>	
Hubungan <i>Attachment Style</i> dan <i>School Engagement</i> pada Siswa SD Swasta Kelas IV - VI di Bandung.....	213
<i>Dewi Permata Syah Putri Purba, Irenewati Puradisastra, Jane Savitri</i>	
Pengaruh Musik <i>Baroque</i> Terhadap <i>Memory Retention</i> Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.....	225
<i>Arnina A. Saputro, Ka Yan</i>	
<i>Subjective Well-being</i> dan Profil Komponennya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester VI atau Lebih di Universitas "X" Bandung.....	234
<i>Heliany Kiswantomo, Theofanny</i>	

Studi Eksperimental mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental Pop terhadap Kemampuan *Selective Attention*
(Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 Universitas “X” Bandung)

Yulita Anggelia, Ira Adelina, M.Psi, Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung

Abstrak

Atensi merupakan awal dari proses pembelajaran, tanpa adanya atensi yang diberikan oleh individu pada informasi, maka proses pembelajaran akan terhambat. Terdapat dua jenis atensi, yaitu *selective attention* dan *divided attention* (Matlin, 1998). Kedua jenis atensi ini dibutuhkan dalam proses pembelajaran hingga pengaplikasian materi pembelajaran, namun dalam proses pembelajaran kemampuan *selective attention* lebih dibutuhkan. Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *selective attention*, salah satunya dengan mendengarkan musik.

Pada 40 orang mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung dibagi kedalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol dan diminta untuk mengerjakan tes Bourdon. Pada mahasiswa kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* berupa musik instrumental pop.

Berdasarkan hasil pengolahan data secara statistik dengan teknik Wilcoxon signed rank diperoleh koefisien sebesar 0,027 untuk skor dan 0,011 untuk waktu kelompok kontrol dan sebesar 0,001 untuk skor dan sebesar 0,000 untuk waktu.

Kesimpulan yang diperoleh adalah musik instrumental pop memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas psikologi Universitas “X” Bandung dimana pada kelompok eksperimen yang diberikan musik terjadi peningkatan skor dan waktu yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga musik instrumental pop dapat digunakan sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan *selective attention* dalam belajar.

Kata kunci: Atensi, *Selective attention*, Musik

I. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Atensi merupakan kemampuan individu dalam menangkap informasi yang ada dilingkungannya. Menurut Matlin (1998) atensi memiliki dua jenis, yaitu *selective attention* dan *divided attention*. Kedua jenis atensi ini bisa dikatakan sebagai proses yang penting dalam kegiatan pembelajaran individu. Khususnya pada mahasiswa dimana, mahasiswa diberikan lebih banyak tuntutan dibandingkan dengan jenjang pendidikan dibawahnya, yaitu aktif, dan lebih kritis dalam proses pembelajaran. Kemampuan *selective attention* dibutuhkan mahasiswa karena, dengan adanya kemampuan *selective attention* yang diberikan mahasiswa kepada informasi yang diberikan dikelas, hal ini akan membantunya dalam mengingat, sampai mempraktikkan materi yang telah diberikan.

Selective attention yaitu kemampuan individu untuk hanya memberikan atau hanya merespon informasi secara selektif serta mengabaikan informasi yang tidak relevan (Matlin, 1998). Dengan adanya kemampuan *selective attention* mahasiswa mampu memroses informasi yang diberikan hingga pada penerapan materi tersebut yang membutuhkan kemampuan *divided attention*.

Mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung, saat ini menjalankan semester keenam dimana mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015

Universitas “X” Bandung mengontrak mata kuliah yang membutuhkan keterampilan dalam menerapkan apa yang diajarkan serta mengintegrasikan informasi baru yang diterima dengan apa yang telah dimiliki oleh mahasiswa. Untuk dapat mencapai keterampilan tersebut, mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung, perlu memberikan kemampuan *selective attention* pada proses pembelajaran yang dilakukan dikelas maupun secara mandiri agar materi bisa tersimpan didalam memori mahasiswa.

Tidak hanya tuntutan diatas, pada semester keenam mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas "X" Bandung, juga banyak dibebankan pada beberapa tugas yang relatif lebih banyak dan biasanya merupakan individual, sehingga hal ini memungkinkannya kurang mampu memberikan kemampuan *selective attention* pada saat proses pembelajaran dikelas. Terdapat berbagai cara meningkatkan kemampuan *selective attention*, salah satunya adalah dengan mendengarkan musik instrumental pop dimana musik ini merupakan musik yang dimainkan tanpa lirik, secara akustik kemudian memiliki tempo yang relatif stabil dan cenderung tidak terlalu cepat. Musik diperlukan khususnya musik yang dapat menstimulasi emosi yang positif agar tercipta lingkungan dan kondisi mental yang mendukung bagi mahasiswa untuk belajar. Musik akan merangsang bagian tertentu dari otak yang terkait dengan emosi, sehingga bagian ini akan memberikan signal kepada bagian otak yang terkait dengan atensi untuk lebih memberikan perhatian pada informasi yang sedang diberikan padanya.

Berdasarkan hal diatas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh musik instrumental pop terhadap kemampuan *selective attention* pada 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 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas "X" Bandung dihadapkan pada beberapa tuntutan pencapaian dalam hal perkuliahan. Salah satu tuntutannya adalah mahasiswa perlu mampu memiliki pemahaman yang utuh akan materi yang diberikan. Untuk mampu memiliki pemahaman yang utuh, mahasiswa perlu memberikan perhatian lebih pada materi yang diberikan selama proses pembelajaran dikelas serta mengabaikan informasi yang tidak relevan dalam pembelajarannya.

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. Selama dikelas ataupun dalam proses pembelajaran secara individu proses pembelajaran mahasiswa sangat bergantung pada kemampuan *selective attention* yang diberikan terhadap proses pembelajaran yang berlangsung. Ketika mahasiswa mampu memberikan kemampuan *selective attention* yang baik saat pembelajarannya maka ia akan mampu merekam materi yang diberikan kedalam memori, dan akan lebih mudah diolah secara kognitif selanjutnya. 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.

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.

1.4 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*.

II. Metode

2.1 Prosedur Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah eksperimental, dimana penelitian ini, menurut Hadi (1985) merupakan metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan oleh suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti kepada subjek penelitian (dalam Farida, 2012). Desain dalam penelitian ini adalah *randomized control-group pretest-posttest design* dimana subjek akan dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 20 orang subjek yang dipilih secara acak. Kedua kelompok akan diminta mengerjakan tes bourdon, yang berbeda adalah pada kelompok kontrol setelah subjek mengerjakan *pretes* bourdon, ia akan diminta untuk beristirahat sedangkan kelompok eksperimen diminta untuk mendengarkan musik instrumental pop yaitu lagu *just the way you are* yang dimainkan secara akustik oleh Sungha Jung. Kemudian kepada kelompok akan diberikan kembali *posttest* bourdon.

2.2 Populasi Sasaran

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

2.3 Karakteristik Populasi

Karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas “X” Bandung.

2.4 Teknik Analisa Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon signed rank test*. Pengujian akan dilakukan melalui program SPSS 20. Data yang akan diolah yaitu jumlah benar subjek (jumlah titik 4 yang berhasil dilingkari oleh subjek) dan waktu pengerjaan *pretest* dan *posttest*.

III. HASIL PENELITIAN

3.1 Hasil kelompok Kontrol

Tabel I uji Wilcoxon kelompok kontrol

Data	Asym. Sig	Z	Kesimpulan
Skor	0,027	-2,211	H1 diterima

Waktu	0,011	-2,539	H1 diterima
-------	-------	--------	-------------

Hasil diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai skor dan waktu pengerjaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol, dimana nilai Sig. skor adalah 0,027 dan waktu pengerjaan adalah 0,011 (keduanya $\leq 0,05$). Maka untuk kelompok kontrol H0 ditolak.

3.2 Hasil Kelompok Eksperimen

Tabel II uji Wilcoxon kelompok eksperimen

Data	Asym. Sig	Z	Kesimpulan
Skor	0,001	-3,440	H1 diterima
Waktu	0,000	-3,621	H1 diterima

Hasil diatas menunjukkan bahwa terdapat perubahan perolehan skor *pretest* dan *posttest* pada mahasiswa dalam kelompok eksperimen yaitu sebesar 0,001 dan perolehan waktu pengerjaan *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 0,000 dimana keduanya (skor dan waktu pengerjaan) lebih kecil dari 0,05 sehingga untuk kelompok eksperimen H0 ditolak.

3.3 Rata-rata Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Tabel III Ringkasan Rata-rata

Kelompok	Mean skor <i>pretest</i>	Mean waktu <i>pretest</i>	Mean skor <i>posttest</i>	Mean waktu <i>posttest</i>	Selisih skor	Selisih waktu
Kontrol	143,4	306,5	145,45	282,7	2,05	23,8
Eksperimen	139,95	298,1	144,7	258,15	4,75	39,95

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata skor sebesar 2,05 poin dan kelompok eksperimen mengalami perubahan sebesar rata-rata 4,75 poin, dengan kata lain kelompok eksperimen mengalami perubahan rata-rata 2,7 poin lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Sedangkan berdasarkan waktu kelompok kontrol mengalami kenaikan sebesar rata-rata 23,8 detik sedangkan kelompok eksperimen sebesar rata-rata 39,95 detik dimana kelompok eksperimen mengalami kenaikan sebesar rata-rata 16,15 detik dibanding kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan teknik *Wilcoxon signed rank* melalui program SPSS 20 dan analisa selisih *Wilcoxon rank* secara manual serta berdasarkan ringkasan tabel rata-rata perubahan skor dan waktu pengerjaan diatas dapat disimpulkan bahwa meskipun kedua kelompok mengalami perubahan skor dan waktu pengerjaan namun apabila dibandingkan kelompok eksperimen mengalami perubahan yang lebih signifikan (lebih besar) dibandingkan dengan kelompok kontrol baik dalam skor dan waktu pengerjaan.

IV. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh dari musik instrumental terhadap kemampuan *selective attention*. Dimana terjadi peningkatan yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Mahasiswa

kelompok eksperimen memiliki kemampuan *selective attention* yang lebih baik yang dilihat dari semakin meningkatnya skor dan kecepatan waktu dalam pengerjaan. Setelah mendengarkan musik, emosi positif yang dibangkitkan melalui musik, membantu dan memfasilitasi mahasiswa dalam memaksimalkan kinerja atensi selektifnya yang membuatnya mampu menemukan target visualnya (serta mengabaikan distraksinya) dengan cepat dan tidak hanya akurat namun mahasiswa mampu menemukan lebih banyak target yang berada dalam sejumlah distraktor dalam tugas yang diberikan tanpa perlu melakukan upaya lebih seperti melakukan teliti ulang dalam hasil kerjanya. Namun begitu, mahasiswa pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan dalam hal skor dan waktu pengerjaan, meskipun tidak signifikan apabila dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Karena adanya efek belajar dimana menurut Wolfe dan koleganya (2005) individu mampu lebih akurat dalam mengidentifikasi sebuah target jika target tersebut muncul berkali-kali. Selain itu, menurut Franconeri et al (2005) ketika individu diminta untuk menemukan target yang memiliki ciri-ciri tertentu maka target tersebut mampu secara otomatis menangkap atensi dari individu.

Selain itu, berdasarkan data penunjang diketahui bahwa pada kedua kelompok faktor yang memengaruhi paling banyak adalah penghayatan mahasiswa terhadap derajat *stress*, dimana *stress* pada mahasiswa menyebabkannya mengalami kelelahan secara mental yang menghambatnya untuk menemukan target secara akurat dan membutuhkan waktu yang lama untuk menemukan target yang akurat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik memiliki pengaruh dalam meningkatkan kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas "X" Bandung.

V. Simpulan

5.1 Simpulan

Terdapat pengaruh mendengarkan musik instrumental pop terhadap kemampuan *selective attention* mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2015 di Universitas "X" Bandung. Artinya musik instrumental memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan *selective attention* dalam tugas secara signifikan.

5.2 Saran

Saran teoritis dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti bagaimana penghayatan dari subjek sebelum dan setelah mendengarkan musik sehingga dapat memperoleh gambaran yang utuh mengenai pengaruh musik khususnya musik instrumental pop terhadap kemampuan *selective attention*.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terkait dengan atensi lebih kepada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah teori.

Saran Praktis dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan performa belajarnya, yaitu dengan mendengarkan musik instrumental pop sebelum belajar sebagai media untuk meningkatkan kemampuan *selective attention* dalam belajar.
- 2) Bagi pendidik atau sekolah atau institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam menemukan cara untuk meningkatkan performa belajar siswa dengan menggunakan musik instrumental pop untuk meningkatkan performa belajar siswa atau mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Brosch, Tobias & Colleagues. (2013). *The Impact of Emotion on Perception, Attention, Memory and Decision Making*. Department of Psychology, University of Geneva, Switzerland. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23740562>
- Catling, Jonathan & Jonathan Ling (2012), Psikologi Kognitif, Penerbit Erlangga
- Dalgeish, Tim., Power, Mick (Eds) (1999). *Handbook of Cognition and Emotion*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd
- Fredicson, L Barbara & Branigan Christin. (2005). *Positive Emotion Broaden The Scope of Attention and Thought-Action Repertoires*. United States America. University of Michigan.
- Goleman, Daniel. (2002). *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (2010). *Music and Emotion: theory, research, application*. New York : Oxford University Press.
- Kantowitz, Barry H., et al. (2009). *Experimental Psychology: ninth edition*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Koelsch, Stefan. (2005). *Investigating Emotion with Music (Neuroscientific Approaches)*. Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig, Germany
- Matlin, Margaret W. (2009). *Cognitive psychology: Seventh edition international student version*. Printed In Asia: John Wiley & Sons, Inc.
- Matlin, Margaret, W. (2014). *Cognitive psychology: Eighth Edition International Student Version*. Wiley
- Schmidt, Catherine & Jones Russell. (2007). *Understanding Basic Music Theory*. Texas: Rice University, Houston.
- Schneck, D.J. & Berger, D.S. (2006). *The Music Effect: Music Physiology and Clinical Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Sternberg, J Robert & Sternber Karin. 2009. *Cognitive Psychology 6th Edition*. United States America: Wadsworth Cengage Learning.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion: from Everyday Life to The Theory*. New Zealand: Department of Psychology University of Canterbury Christchurch.

Daftar Rujukan

- Aryanto, Billy Christ dan Stevanus Stanislaus Budi Hartono. 2014. *Perbandingan Subjective Well-Being musisi dan nonmusisi*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Ahissar, Merav & Shaul Hochstein. *The reserve hierarchy theory of visual perceptual learning. Department of Psychology and interdisciplinary center for neural computation*. Hebrew university. 8(10)
- Mori, Fumiya, Fatameh Azadi Naghsh & Taro Tezuka. (2014). *The effect of Music on the Level of Mental Concentration and its Temporal Change*. University of Tsukuba.
- Shier, Rosie. (2004). *Statistic : 1.1 paired t-test*. Mathematic learning support center
- Benitha, Nenta P. (2015). *Perbedaan Media Multitasking Terdiri Atas HMM (Heavy Media Multitaskers) dan LMM (Light Media Multitaskers) Terhadap Working Memory diukur dengan Tugas N-Back (Skripsi)*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.
- Bernstein, M. , & Picker. M. , 1972. *An Introduction to Music*. New Jersey: Prentice Hall, Inc, Eaglewood Cliffs.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus lengkap psikologi (Alih bahasa: DR. Kartini Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa
- Dharmawan, Triadib. (2015). *Musik klasik dan daya ingat jangka pendek pada remaja*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. Vol 03.
- Djohan, (2009). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher
- Dimitrov. M Dimiter & Phillip D. Rumrill, Jr. (2003). *Pretest-posttest designs and measurement of Change*. Kent State University, (159–16).
- Dougherty, Danielle & Colleagues. (2011). *An Analysis of the effect of Happiness and*

- Sadness on Attention and The Potential Modulating Effect of Culture*. Gorgetown University.
- Driver, Jon. (2001). *A selective review of selective attention research from the past century*. British Journal of Psychology. University College London, 159
- Ellis C. Henry, Larry J. Varner, and Andrew S. Becker. Cognition and Emotion: Theories, Implications, and Educational Applications (Chapter 3)
- Farah, J. Martha & Colleagues. (2007). *The Influence of Sad Mood on Cognition*. American Psychological Association, 7 (4), 802-811.
- Faradi, Rizky Achmad. (2016). Pengaruh Mendengarkan Musik pada Kinerja Kognitif pada pelajar kelas XI SMA 1 Jombang (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nursyahidah, Farida. (2012). Penelitian Eksperimen. [Online]. Tersedia : https://faridanursyahidah.files.wordpress.com/2012/05/penelitianeksperimen_farida.pdf
- Fougnie, D. (2008) *The Relationship between Attention and Working Memory*. In: Johansen, N.B., Ed., *New Research on Short-Term Memory*, Nova Science Publishers, Hauppauge, 1-45.
- Gay, L.R. & Diehl, P.L (1992). *Research Methods For Bussiness and management*. MacMillan Publishing Company, New York.
- Hidayat, Saifaturrahmi. (2011). Pengaruh musik klasik terhadap daya tahan konsentrasi mahasiswa dalam belajar. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Konečni, V. J. (2008). *Does music induce emotion? A theoretical and methodological analysis*. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2(2), 115-129
- Kovářová, Lenka, Karel Kovář .(2010). *CONCENTRATION OF ATTENTION AS A PREDISPOSITION OF PERFORMANCE IN JUNIOR CATEGORIES IN ENDURANCE SPORTS*. Charles University, Prague,
- Krumhansl, L Carol. (2002). *Music: A Link Between Cognition and Emotion*. Department of Psychology. Cornell University
- Livingstone, R Steven, Ralf Muhlberger, Andrew R. Brown & Andrew Loch. (2007). *Controlling Musical emotionality : an affective computational architecture for influencing musical emotion*. *Digital Creativity*. 8(1), 43-53
- Martono & Dicky Hastario. (2008). "Pengaruh Emosi Terhadap Memori" dalam Buletin Psikologi Edisi Khusus Memori, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Lathifah, Baha Ningrum, Amir Hasan Ramli & Faizah. (2015). Pengaruh Tayangan Humor terhadap *short term memory* pada mahasiswa baru. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu sosial dan politik: Universitas Brawijaya. 1(1), 10-16.
- Phelps A. Elizabeth. (2006). *EMOTION AND COGNITION: Insights from Studies of the Human Amygdala*. Department of Psychology, New York University, New York
- Saraswati, Tiffany .(2015). *Studi Quasi-eksperimental mengenai pengaruh kegiatan berkuda terhadap optimalisasi selective attention Pada Anak Usia Mada (6-11 Tahun) Yang Mengikuti Latihan Berkuda Di Stable Bala Turangga*. Diploma thesis, Universitas Padjadjaran.
- Sakti, Satria. (2010). Eksperimen mengenai emosi oleh musik bahagia dan sedih dengan volume tertentu. (Skripsi). Program studi Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Salimpoor, N Valorie & Robert J. Zatorre. (2013). Neural Interactions That Give Rise to Musical Pleasure. *American Psychological Association*. 7 (1). 62-75
- Schäfer, Thomas; Sedlmeier, Peter. (2011). DOES THE BODY MOVE THE SOUL? THE IMPACT OF AROUSAL ON MUSIC PREFERENCE. *American Psychological Association*. 29(1), 37-50
- Solso, Robert. Dkk. (2008). Psikologi Kognitif Edisi Delapan. Jakarta: Erlangga.
- Smith, E. & Kosslyn, M. S. Psikologi Kognitif (Pikiran dan Otak). Edisi 1 Bahasa Indonesia. Pustaka Pelajar.
- Sugiyanto. (2009). "Manupulasi karakteristik Eksperimen" dalam Buletin Psikologi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

- Supradewi, Ratna. (2010). Otak, Musik dan Proses belajar. Buletin Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 18(2), 58-68.
- Susanti, Winja Devi & Faridah Ainur Rohmah. *Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety)* pada siswa kelas XI. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan.
- Syalfina, Dwi Agustin, Erfiani Mail & Dhonna Anggreni. (2017). Buku Ajar Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan. CV Kekata Grup : Surakarta
- Peretz, Isabelle & Robert J. Zattore. (2013) *The Cognitive Neuroscience*. Oxford University Press. United States
- Zentner, Marcel; Grandjean, Didier; Scherer, Klaus R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *American Psychological Association*. 494-521.
- Taher, Dahlan & Tina Aflatin. (2005). Pengaruh Musik Gamelan terhadap Peningkatan Pemahaman Bacaan pada pelajar SMP Kanisius Kalasan Kelas 1. Diakses melalui <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=7457>)
- Mohana, Malin. *Music & how it impact yoru brain emotions*. (<https://psychcentral.com/lib/music-how-it-impacts-your-brain-emotions/> diakses pada tanggal 4 April 2017)
- Jones, Harmon Cindy, Brock Bastian & Eddie Harmon Jones, *The Discrete Emotions Questionnaire: A New Tool for Measuring State Self-Reported Emotions*. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4976910/> diakses pada tanggal 15 September 2017)
- (2013). Faktor Emosi berpengaruh buruk terhadap Kesehatan Jantung?. (<http://www.tipscaraterbaik.com/faktor-emosi-berpengaruh-buruk-terhadapkesehatan-jantung.html> diakses pada 3 April 2017)
- Allegdog.com. *Bottleneck Theory*. (<https://www.alleydog.com/glossary/definition.php?term=Bottleneck+Theory+> di akses pada tanggal 7 Oktober 2017)
- (2016). *Benjamin B.Bourdon*. (https://en.wikipedia.org/wiki/Benjamin_B._Bourdon diakses pada tanggal 7 Oktober 2017)
- (2017). *Positive and negative affect schedule*. (https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_and_Negative_Affect_Schedule diakses pada tanggal 7 Oktober 2017)
- (2017). Belajar Sambil Mendengarkan Musik Melatih Kerja Fungsi Otak dalam Multitasking. (<https://squaline.com/belajar-sambil-mendengarkan-musik-melatihkerja-fungsi-otak-dalam-multitasking/> diakses pada 7 Oktober 2017)
- (2017). Statistic How To. (<http://www.statisticshowto.com/when-to-use-a-t-score-vs-z-score/> diakses pada tanggal 20 Oktober 2011.