

## PENGARUH MUSIK TERHADAP GAIRAH, KENIKMATAN MUSIK, DAN KINERJA KOGNITIF PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Tuti Lestari<sup>1</sup>, Riza Claudia P.<sup>2</sup>, Darminah<sup>3</sup>, Sipa Ainun<sup>4</sup>

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta Kode Pos 55281

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to explore the affect of music on memory (cognitive performance) which depend on the kind of music experience and its relation to arousal change and enjoyment in different level. Subject in this research was 42 student UIN Sunan Kalijaga (age range between 18-40 years old; 30 of them were female). They are native Indonesian, not musician or taking degree in music major. Research method used in this study was quasi experimental design more specifically between subject design. The result of this study showed there was no effect of music directly on memory (cognitive performance), however there was a change on arousal after the intervention of music task among subjects.*

**Keywords:** music, arousal, enjoyment, cognitive performance

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik pada memori (kinerja kognitif) tergantung pada sifat pengalaman musik melalui perubahan gairah dan kenikmatan pada tingkat yang berbeda. Subjek penelitian berjumlah 42 yang merupakan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (usia berkisar antara 18 hingga 40 tahun; 30 perempuan) dan penutur asli bahasa Indonesia, serta bukan musisi ataupun jurusan musik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain penelitiannya yaitu *between subject*. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh musik secara langsung pada memori (kinerja kognitif), namun terdapat perubahan gairah setelah dilakukan tugas musik.

**Kata Kunci:** musik, gairah, kenikmatan musik, dan kinerja kognitif

### PENDAHULUAN

Musik merupakan karya cipta manusia yang menggunakan medium bunyi untuk menikmatinya, musik hadir dalam bentuk kesatuan irama, melodi, harmoni, bentuk dan gaya, serta ekspresi. Musik juga memiliki estetika yang tinggi dan mengundang respon dari orang yang mendengarkannya. Beberapa orang beranggapan musik mampu membangkitkan

gairah dan spirit hidup untuk memberdayakan dan memaknai hidup. Mendengarkan musik, menghayati, dan menikmatinya merupakan aktivitas yang menyenangkan dan dapat membuat kita nyaman. Efek inilah yang secara medis dan psikologis menimbulkan reaksi positif pada kondisi fisik dan psikis manusia.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) musik adalah ilmu atau seni menyusun

nada atau suara di urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan). Menurut Seluler dan Balke (dalam Sakti 2010), musik merupakan hasil kreasi manusia yang dapat membantu hidup manusia. Musik merupakan pesan universal yang mengandung ekspresi, pengalaman manusia yang puncak dan mendalam dan berbagai perasaan. Mendengarkan musik telah terbukti mengaktifkan korteks motorik melalui ekstensif koneksi antara area pendengaran dan motorik otak (Grahn dan Rowe, 2009).

Berdasarkan apa yang dipublikasikan, para peneliti dari McGill University di Montreal, Amerika Serikat, mengatakan bahwa mendengarkan musik membuat *mood* kita terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin. Meningkatnya dopamin di dalam otak yang merespon musik membuktikan bahwa manusia mendapatkan kesenangan setelah mendengarkan musik (Lim, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa music dapat menimbulkan kenikmatan bagi para pendengarnya.

Kenikmatan menurut KBBI adalah keadaan yang nikmat; keenakan; kesedapan; kesenangan. Seorang pendengar musik dapat merasakan kenikmatan yang bersifat "seketika" (*instant enjoyment*). Tanpa usaha untuk mencernanya lebih lanjut bagi kekuasaan batin yang lebih dalam. Kenikmatan yang bersifat seketika ini dapat disebut dengan istilah "kenikmatan pasif". Sebaliknya menurut pendapat kaum Heteronomis keindahan suatu karya musik dapat mengalami nilai tambah. Demikian pula tingkat kenikmatan pendengarnya akan berubah apabila disertai usaha penambahan bahan-bahan informasi pengetahuan musik, serta pengalaman-pengalaman musikal lainnya yang lebih dalam. Kenikmatan mendengar musik seperti itu disebut "kenikmatan aktif".

*Enjoyment* (kenikmatan) berasal dari apresiasi pengalaman untuk kepentingan sendiri, selain dari segala konsekuensi yang mungkin terjadi (Hoolbrok: Oksadela, 2015).

Apresiasi musik bervariasi dan biasanya dinilai dalam cara dua yang berbeda. Ukuran yang lebih umum dinilai adalah "kenikmatan musik," yang mengacu pada seberapa besar seseorang menyukai musik. Dibandingkan dengan "preferensi musik" yang merujuk seberapa sering seseorang memilih untuk mendengarkan musik. Sementara pada beberapa individu, peningkatan kenikmatan musik dapat dihubungkan dengan peningkatan preferensi musik, ini tidak selalu benar (Hunter: Wirth, 2013).

Oksadela (2015) mendefinisikan 3 dimensi laten yang membangun *enjoyment* yaitu: a) *Engagement* adalah kenikmatan yang terbatas pada apa yang kita sendiri terlibat didalamnya. *Engagement* mengacu pada beberapa objek sebenarnya yang erat dengan apa yang dialami individu. b) *Positive affect* adalah suatu perasaan untuk menikmati atau memperoleh kenikmatan dari suatu hal dalam sebuah disposisional akal (fitrah yang memiliki kecenderungan untuk memiliki sikap kearah suatu kenikmatan yang mengacu pada perasaan baik yang dialami seseorang ketika mereka menerobos batas-batas homeostatis. c) *Fulfillment* adalah peristiwa menyenangkan yang terjadi ketika seseorang bertemu dengan apa yang diharapkannya tetapi juga mencapai sesuatu yang tak terduga, mungkin sesuatu yang tidak dibayangkan sebelumnya. *Fulfillment* juga bisa siartikan sebagai suatu perasaan dari kegiatan yang sudah dilakukan dengan baik dimasa lalu, dan mereka cenderung untuk bertahan didalamnya untuk kepentingan mereka sendiri.

Efek musik pada kognisi dapat dikaitkan dengan kemampuannya untuk mengubah tingkat gairah seseorang. Di antara studi tentang multidimensionalitas gairah (Eysenck, dkk ; Lim, 2018) mengemukakan bahwa gairah dapat dicirikan sebagai dua dimensi yang berinteraksi: gairah energik (energi, kelelahan) dan gairah tegang (ketegangan, ketenangan). Musik dikenal memiliki potensi gairah dan biasanya digunakan untuk menaikkan level energi atau mengurangi ketegangan (Ashby, dkk ; Lim, 2018). Selain itu, tingkat gairah dapat mempengaruhi kinerja

kognitif setelah pengalaman musik (Chabris, dkk ; Lim, 2018).

Gairah mengacu pada reaktivitas tubuh atau perubahan tubuh umum yang terkait dengan aktivasi otak, seperti kewaspadaan dan kesadaran (Berlyne, dkk ; Lim, 2018). Gairah berhubungan erat dengan kinerja dalam domain kognitif seperti belajar, memori, penalaran, dan pemecahan masalah. Perubahan gairah dapat menyebabkan peningkatan atau penurunan kinerja kognitif. Gairah adalah variabel yang berhubungan langsung dengan proses kognitif dan afektif, yang mewakili tingkat aktivasi tubuh sebagai kapasitas manusia untuk bereaksi terhadap rangsangan eksternal. Gairah dengan demikian merupakan kondisi kewaspadaan fisiologis dan psikologis.

Sebagai dimensi mendasar dalam studi emosi, gairah telah dikaitkan dengan proses sederhana seperti kesadaran dan perhatian, tetapi juga untuk tugas-tugas yang lebih kompleks seperti penyimpanan informasi dan pembentukan sikap. Literatur sebelumnya menunjukkan bahwa gairah mempengaruhi efektivitas iklan, keinginan merek, dan pengodean memori. Namun, konteks yang sangat menggairahkan dapat mengalihkan individu dari pemrosesan iklan, membuat ingatan lebih sulit untuk materi fokus, mengurangi kemampuan untuk mengidentifikasi atribut yang disajikan dalam iklan, dan meningkatkan kesulitan untuk menyandikan konten iklan. Penelitian kami bertujuan untuk menjelaskan debat teoritis ini dengan melakukan studi empiris yang menghubungkan gairah dengan variabel klasik efektivitas iklan (Balance dkk, 2014).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa suasana hati dan gairah dapat menjelaskan efek musik pada kinerja kognitif (Balch, dkk ; Lim, 2018), dalam musik yang meningkatkan suasana hati dan meningkatkan gairah, dan suasana hati yang positif dan gairah yang meningkat memfasilitasi kinerja kognitif (Ashby, dkk ; Lim, 2018). Artinya, pengalaman musik dapat meningkatkan gairah dan pada gilirannya menyebabkan peningkatan kinerja

kognitif (Schellenberg, dkk ; Lim, 2018). Ia juga menyarankan bahwa pengalaman musik yang berbeda cenderung menyebabkan perubahan gairah melalui berbagai komponen gairah. Steele et al. (dalam Lim, 2018) menemukan bahwa para partisipan yang mendengarkan musik atonal dan berulang-ulang melaporkan skor ketegangan dan kemarahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mendengarkan sonata Mozart atau mereka yang tidak mendengarkan musik.

Namun, efek dari pengalaman musik dengan aktivitas musik yang berbeda pada peningkatan gairah dan kognitif belum diteliti dengan baik. Studi sebelumnya yang meneliti efek pengalaman musikal pada kinerja kognitif cenderung memvariasikan stimulus musikal untuk menguji peran gairah antara musik dan kinerja kognitif. Studi yang memanipulasi tempo musik (cepat / lambat) dan mode (utama / kecil) dari karya musik menemukan bahwa peningkatan gairah adalah terkait dengan musik tempo cepat, sedangkan peningkatan suasana hati dikaitkan dengan major mode musik (Husain et al. ; Lim, 2018). Peserta lebih menikmati musik cepat ketika musik disajikan dalam mode mayor sedangkan musik lambat lebih dinikmati dalam mode minor. Chabris (dalam Lim, 2018) mengusulkan bahwa efek positif dari mendengarkan musik pada kinerja kognitif adalah hasil dari "efek kenikmatan-rangsangan positif."

Rangsangan yang diinduksi oleh musik cenderung mempengaruhi proses kognitif yang dibutuhkan untuk fungsi sehari-hari termasuk belajar dan memori. Ada penelitian yang menyelidiki hubungan antara musik dan memori (Chan, dkk ; Lim, 2018). Kinerja kognitif adalah sesuatu yang dicapai, prestasi yang diperlihatkan, atau kemampuan kerja ditunjukkan oleh ranah kognitif, yang meliputi aktivitas-aktivitas dari memberi perhatian hingga menyelesaikan masalah, dari pekerjaan kognitif tingkat rendah yaitu mengingat hingga pekerjaan tingkat tinggi yaitu menyelesaikan masalah (Faradi, 2016).



Adapun aspek-aspek kinerja kognitif dalam tinjauan psikologi (Faradi, 2016) yaitu: a) Tingkat pengetahuan (*knowledge*) menuntut individu agar mampu untuk mengingat (*recall*) berbagai informasi yang telah diterima sebelumnya. b) Tingkat pemahaman (*comprehension*) yaitu kemampuan untuk menjelaskan pengetahuan, informasi yang telah diketahui dengan kata-kata sendiri. c) Tingkat penerapan (*application*) adalah kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan informasi yang telah dipelajari ke dalam situasi yang baru. d) Tingkat analisis (*analysis*) individu mampu menunjukkan hubungan diantara berbagai gagasan dengan cara membandingkan gagasan tersebut dengan standart, prinsip atau prosedur yang telah dipelajari. e) Tingkat sintesis (*synthesis*) adalah kemampuan individu dalam mengaitkan dan menyatukan berbagai elemen dan unsur pengetahuan yang ada sehingga menjadi pola baru. f) Tingkat evaluasi (*evaluation*) merupakan level tertinggi yang mengharapakan individu mampu membuat penilaiannya sendiri tentang nilai suatu gagasan, metode, produk.

Beberapa studi meneliti efek musik pada memori dengan pelatihan musik, yang menimbulkan risiko efek peracikan karena perbedaan individu. Beberapa studi yang memanipulasi efek musik pada memori cenderung tidak mengukur faktor-faktor yang relevan dengan pengalaman musik seperti gairah. Beberapa penelitian yang mengukur gairah gagal memberikan bukti yang konsisten untuk gairah yang disebabkan oleh musik pada memori. Sousou ( dalam Lim, 2018) melaporkan tidak ada pengaruh musik pada penarikan kembali lirik lagu, meskipun suasana hati dipengaruhi oleh musik. Rentang memori yang bekerja tidak berbeda antara kondisi musik versus kondisi non-musik, meskipun peningkatan gairah setelah pengalaman musik (Hirokawa ; Lim, 2018).

Studi Thompson et al. (dalam Lim, 2018) melaporkan peningkatan kinerja tugas spasial setelah mendengarkan musik cepat / bahagia dibandingkan dengan musik lambat / sedih

atau tanpa musik. Peserta yang mendengarkan musik cepat / bahagia menunjukkan tingkat gairah yang lebih tinggi, suasana hati yang lebih positif, dan tingkat kenikmatan yang lebih tinggi. Peningkatan kinerja spasial berkorelasi positif dengan tingkat gairah, suasana hati, dan kenikmatan. Temuan ini menyiratkan bahwa efek musik pada kinerja kognitif dipimpin oleh perubahan gairah dan suasana hati. Pada catatan yang sama, diusulkan juga bahwa perbedaan dalam kinerja kognitif adalah fungsi dari preferensi individu untuk pengalaman musik (Nantais & Schellenberg ; Lim, 2018).

Temuan dari studi sebelumnya menunjukkan bahwa efek musik pada kinerja kognitif dapat dijelaskan dengan kenikmatan individu dari pengalaman musik dan perubahan gairah setelah pengalaman musik (gairah yang diinduksi oleh musik setelah ini). Studi sebelumnya tidak membedakan gairah dari suasana hati / kenikmatan atau tidak mengukur tingkat gairah dasar sebelum pengalaman musik. Tanpa memeriksa perubahan gairah dengan membandingkan tingkat gairah sebelum dan sesudah pengalaman musik, tingkat gairah yang diukur dalam penelitian mungkin tidak mencerminkan perubahan gairah yang disebabkan oleh musik. Oleh karena itu, sangat penting untuk memeriksa apakah peningkatan kognitif dengan musik disebabkan oleh rangsangan yang disebabkan oleh musik yang dimediasi oleh kenikmatan pengalaman musik.

Selanjutnya, penelitian sebelumnya yang meneliti efek musik terhadap gairah dan kinerja kognitif telah menyelidiki efeknya dengan membandingkan kinerja kognitif antara kondisi musik (misalnya mendengarkan musik) versus kondisi kontrol non-musik (misalnya duduk dalam diam), seperti pada “ Studi efek Mozart. Mengingat bahwa peningkatan kinerja dalam tugas spasial cenderung dikaitkan dengan perbedaan gairah antara musik versus kondisi non-musik (Thompson et al. ; Lim, 2018), tingkat keterlibatan dalam aktivitas musik dapat berkontribusi pada gairah yang disebabkan oleh musik. sampai batas yang berbeda, mengarah

ke dampak yang berbeda pada kinerja kognitif. Namun, pengaruh pengalaman musik melalui berbagai aktivitas musik pada kinerja kognitif dengan gairah belum diteliti. Pengalaman musik dapat berbeda dalam berbagai cara, seperti membaca, menyanyi, membuat gerakan berirama, menulis, dll. Meskipun demikian, peran pengalaman musik belum banyak diselidiki oleh berbagai tugas musik sehubungan dengan hubungan antara gairah dan kinerja kognitif.

Penelitian ini menyelidiki hubungan antara pengalaman musik dan memori dengan rangsangan yang diinduksi oleh musik dan kenikmatan pengalaman musik mengikuti tugas musik yang berbeda, sambil menjaga stimulus musik tetap konstan (yaitu potongan musik dan lirik lagu yang sama di seluruh tugas musik) untuk mengontrol efek yang membingungkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik pada memori tergantung pada sifat pengalaman musik melalui perubahan gairah dan kenikmatan pada tingkat yang berbeda, berbagai kegiatan musik digunakan untuk tugas-tugas musik, termasuk mendengarkan, menyanyi, produksi pola ritmik, dan kegiatan produksi pola harmonis. Ingatan peserta terhadap lirik lagu setelah melakukan tugas musik diukur dengan tes memori untuk kinerja kognitif. Studi ini meneliti perubahan dalam tingkat gairah dan mengingat lirik lagu sebagai fungsi dari pengalaman musik yang berbeda diwakili oleh sejumlah tugas musik (mendengarkan, menyanyi, bertepuk tangan, dan tugas kontrol) bersama dengan peringkat kenikmatan dari pengalaman musik.

## METODE

### *Identifikasi Subjek*

Sebanyak 42 sukarelawan berpartisipasi dalam penelitian ini, partisipan merupakan orang dewasa yang sehat (usia berkisar antara 18 hingga 40 tahun; 30 perempuan) dan penutur asli bahasa Indonesia, serta bukan musisi ataupun jurusan musik.

### *Instrumen Penelitian*

Instrument dalam penelitian ini terdiri dari stimulus musik, tugas musik, skala pengukuran gairah, skala pengukuran kesulitan tugas, skala pengukuran kenikmatan musik, dan skala pengukuran kinerja kognitif. Stimulus musik yaitu lagu laskar pelangi yang digunakan sebagai stimulus eksperimental untuk mengukur pembelajaran dan memori yang tertanam dalam musik.

Tugas musik, terdiri dari 4 tugas yaitu tugas mendengarkan, tugas bernyanyi, tugas bertepuk tangan, dan tugas kontrol tanpa musik. Tugas mendengarkan yaitu: 1) Mendengarkan musik. 2) Mendengarkan musik dengan membaca lirik. Tugas menyanyi yaitu: 1) Mendengarkan musik. 2) Mendengarkan musik dengan membaca lirik. 3) Menonton video musik. 4) Menyanyikan lagu dengan mendengarkan musik. Tugas bertepuk tangan yaitu: 1) Mendengarkan musik. 2) Mendengarkan musik dengan membaca lirik. 3) Menonton video musik. 4) Menyanyikan lagu dengan mendengarkan musik sambil bertepuk tangan. Tugas kontrol tanpa musik yaitu 1) Mendengarkan versi lagu yang diucapkan. 2) Membaca lirik lagu dengan keras.

Skala pengukuran gairah yang digunakan adalah skala Adjective Aktivasi-Deaktivasi (AD ACL) terdiri dari daftar 20 kata sifat deskriptif digunakan untuk mengukur berbagai keadaan gairah sementara (Thayer, 1978). Sebagai tes multidimensi, tes ini dibagi menjadi empat subskala (energi, kelelahan, ketegangan, dan ketenangan) dengan lima kata sifat deskriptif untuk setiap subskala. Masing-masing dari empat skor subskala gairah secara terpisah diperoleh. Gairah diukur sebelum dan sesudah tugas musik.

Skala pengukuran kesulitan tugas yaitu persepsi peserta tentang kesulitan tugas yang diukur dengan menilai dua dimensi tugas (sulit / mudah dan kompleks / sederhana) pada skala 7 poin. Skor dari dua dimensi digabungkan untuk menghitung skor total dari kesulitan tugas.

Skala pengukuran kenikmatan musik menggunakan *The Measures of Musical Characteristics* (Asmus & Radocy, 1992). Peserta diminta untuk menilai empat dimensi kenikmatan pada skala 7 poin: (1) menarik / tidak menarik, (2) menyenangkan / tidak menyenangkan, (3) suka / tidak suka, dan (4) suka / benci.

Skala pengukuran kognitif yaitu mengingat kembali lirik lagu laskar pelangi dilakukan dengan cara melengkapi lirik lagu. Partisipan diminta untuk mengingat lirik lagu kata demi kata dengan mengisi bagian yang kosong sebanyak yang mereka bisa.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain

eksperimennya yaitu *between subject*. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel tergantung yang hasilnya merupakan hubungan sebab akibat.

### Teknik Analisis

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one way anova*. Teknik analisis *one way anova* ini digunakan untuk mengujiada tidaknya perbedaan pada satu variabel tergantung yang bersifat interval atau rasio yang disebabkan oleh satu variabel bebas yang bersifat nominal atau ordinal. Data berasal dari kelompok sebanyak dua atau lebih (Sugiyono: Ni'mah, 2014).

## HASIL

**Tabel.1 Gairah Musik**

Gairah		Tugas Musik			
		Mendengarkan	Menyanyi	Bertepuk tangan	Kontrol
Energi	Pre test	56 (0.991)	175 (0.024)	176 (0.941)	162 (0.822)
	Pos test	62 (0.827)	193 (0.000)	196 (0.013)	157 (0.152)
	Change	-6 (0.478)	-18 (0.311)	-20 (0.095)	-5 (0.669)
Kelelahan	Pre test	54 (0.991)	136 (0.024)	183 (0.941)	152 (0.822)
	Pos test	55 (0.827)	119 (0.000)	153 (0.013)	134 (0.152)
	Change	-1 (0.914)	17 (0.273)	33 (0.097)	18 (0.145)
Ketegangan	Pre test	45 (0.395)	112 (0.000)	117 (0.000)	119 (0.003)
	Pos test	43 (0.135)	101 (0.000)	114 (0.000)	106 (0.000)
	Change	2 (0.731)	11 (0.303)	3 (0.793)	13 (0.273)
Ketenangan	Pre test	60 (0.934)	177 (0.999)	177 (1.000)	151 (0.899)
	Pos test	61 (0.999)	158 (0.037)	181 (0.683)	165 (0.876)
	Change	-1 (0.889)	19 (0.136)	-4 (0.698)	-14 (0.183)

Gairah mengalami perubahan signifikansi setelah pemberian tugas musik. Pada dimensi

energi dalam tugas mendengarkan musik diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.991$  dan



nilai posttest sebesar  $p = 0.827$ , tugas menyanyi diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.024$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.000$ , tugas bertepuk tangan mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 0.941$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.013$ , sedangkan pada tugas kontrol mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 0.822$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.152$ . Pada dimensi kelelahan dalam tugas mendengarkan musik diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.991$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.827$ , tugas menyanyi diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.024$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.000$ , tugas bertepuk tangan mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 0.941$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.013$ , sedangkan pada tugas kontrol mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 0.822$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.152$ .

Pada dimensi ketegangan dalam tugas mendengarkan musik diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.395$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.135$ , tugas menyanyi diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.000$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.000$ , tugas bertepuk tangan mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 0.000$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.003$ , sedangkan pada tugas kontrol mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 0.000$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.000$ . Pada dimensi ketenangan dalam tugas mendengarkan musik diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.934$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.999$ , tugas menyanyi diperoleh nilai pretest sebesar  $p = 0.999$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.037$ , tugas bertepuk tangan mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 1.000$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.083$ , sedangkan pada tugas kontrol mendapatkan nilai pretest sebesar  $p = 0.899$  dan nilai posttest sebesar  $p = 0.876$ .

**Tabel 2. Kenikmatan Musik**

	Tugas Musik			
	Mendengarkan	Menyanyi	Bertepuk tangan	Kontrol
<b>Menarik</b>	0.932	0.932	0.666	0.971
<b>Menyenangkan</b>	0.292	0.292	0.116	0.991
<b>Suka/tidak</b>	0.995	0.995	0.294	0.999
<b>Suka/benci</b>	0.417	0.417	0.048	0.874

Partisipan memiliki kenikmatan musik yang berbeda-beda pada setiap tugas musik, pada dimensi menarik dari tugas mendengarkan musik diperoleh nilai sig sebesar 0.932, tugas menyanyi diperoleh nilai sig sebesar 0.932, tugas bertepuk tangan diperoleh nilai sig sebesar 0.666, dan tugas kontrol diperoleh nilai sig sebesar 0.971. Pada dimensi menyenangkan dari tugas mendengarkan musik diperoleh nilai sig sebesar 0.292, tugas menyanyi diperoleh nilai sig sebesar 0.292, tugas bertepuk tangan diperoleh nilai sig sebesar 0.116, dan tugas

kontrol diperoleh nilai sig sebesar 0.991. Pada dimensi suka/ tidak suka dari tugas mendengarkan musik diperoleh nilai sig sebesar 0.995, tugas menyanyi diperoleh nilai sig sebesar 0.995, tugas bertepuk tangan diperoleh nilai sig sebesar 0.294, dan tugas kontrol diperoleh nilai sig sebesar 0.999. Pada dimensi suka/benci dari tugas mendengarkan musik diperoleh nilai sig sebesar 0.417, tugas menyanyi diperoleh nilai sig sebesar 0.417, tugas bertepuk tangan diperoleh nilai sig sebesar 0.048, dan tugas kontrol diperoleh nilai sig sebesar 0.874.

**Tabel 3 Kesulitan Tugas**

	<b>Tugas Musik</b>			
	Mendengarkan	Menyanyi	Bertepuk tangan	Kontrol
<b>Kesulitan</b>	0.170	0.170	0.018	0.112
<b>Kompleks</b>	0.205	0.205	0.184	0.413

Partisipan memiliki kesulitan tugas yang berbeda-beda, pada dimensi kesulitan dari tugas mendengarkan diperoleh nilai sig sebesar 0.170, tugas menyanyi diperoleh nilai sebesar 0.170, tugas bertepuk tangan diperoleh nilai sig sebesar 0.018, dan tugas kontrol diperoleh

nilai sig sebesar 0.112. Sedangkan pada dimensi kompleks dari tugas mendengarkan diperoleh nilai sig sebesar 0.205, tugas menyanyi diperoleh nilai sebesar 0.205, tugas bertepuk tangan diperoleh nilai sig sebesar 0.184, dan tugas kontrol diperoleh nilai sig sebesar 0.413.

**Tabel 4 Daya Ingat**

	<b>Tugas Musik</b>			
	Mendengarkan	Menyanyi	Bertepuk tangan	Kontrol
<b>Daya Ingat</b>	0.999	0.999	0.988	0.995

Partisipan memiliki daya ingat yang berbeda-beda, namun tidak ada pengaruh musik terhadap kognitif secara signifikan. Hal ini dibuktikan dari hasil tugas melengkapi lirik lagu. Pada tabel diatas dari tugas mendengarkan musik diperoleh nilai sig sebesar 0.999, tugas menyanyi diperoleh nilai sig sebesar 0.999, tugas bertepuk tangan diperoleh nilai sig sebesar 0.988, dan tugas kontrol diperoleh nilai sig sebesar 0.995.

melalui tugas musik yang berbeda mengubah tingkat gairah. Namun, rangsangan yang diinduksi oleh musik tidak secara langsung mempengaruhi kinerja kognitif yang diukur pada tes *recall*. Gairah yang disebabkan oleh musik terkait dengan kesulitan tugas yang dirasakan, sementara kesulitan tugas itu sendiri tidak berkontribusi untuk mengingat kembali lirik lagu. Sebaliknya, perubahan gairah setelah tugas musik memprediksi kenikmatan tugas musik, dan kenikmatan sebagai variabel mediator yang memprediksi proses mengingat kembali.

## PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik pada memori tergantung pada sifat pengalaman musik melalui perubahan gairah dan kenikmatan pada tingkat yang berbeda, berbagai kegiatan musik digunakan untuk tugas-tugas musik, termasuk mendengarkan, menyanyi, produksi pola ritmik, dan kegiatan produksi pola harmonis. Hasil menunjukkan bahwa pengalaman musik

Rangsangan yang diinduksi oleh musik cenderung mempengaruhi proses kognitif yang dibutuhkan untuk fungsi sehari-hari termasuk belajar dan memori. Ada penelitian yang menyelidiki hubungan antara musik dan memori (Chan, dkk ; Lim, 2018). Kinerja kognitif adalah sesuatu yang dicapai, prestasi yang diperlihatkan, atau kemampuan kerja



ditunjukkan oleh ranah kognitif, yang meliputi aktivitas-aktivitas dari memberi perhatian hingga menyelesaikan masalah, dari pekerjaan kognitif tingkat rendah yaitu mengingat hingga pekerjaan tingkat tinggi yaitu menyelesaikan masalah (Faradi, 2016).

Temuan dari studi sebelumnya menunjukkan bahwa efek musik pada kinerja kognitif dapat dijelaskan dengan kenikmatan individu dari pengalaman musik dan perubahan gairah setelah pengalaman musik (gairah yang diinduksi oleh musik setelah ini). Studi sebelumnya tidak membedakan gairah dari suasana hati / kenikmatan atau tidak mengukur tingkat gairah dasar sebelum pengalaman musik. Tanpa memeriksa perubahan gairah dengan membandingkan tingkat gairah sebelum dan sesudah pengalaman musik, tingkat gairah yang diukur dalam penelitian mungkin tidak mencerminkan perubahan gairah yang disebabkan oleh musik. Oleh karena itu, sangat penting untuk memeriksa apakah peningkatan kognitif dengan musik disebabkan oleh rangsangan yang disebabkan oleh musik yang dimediasi oleh kenikmatan pengalaman musik (Lim, 2018).

Efek musik pada kognisi dapat dikaitkan dengan kemampuannya untuk mengubah tingkat gairah seseorang. Pengalaman musik melalui berbagai aktivitas musik memengaruhi gairah yang dipicu oleh musik. Dalam penelitian ini, berbagai pengalaman sensorik eksternal dengan menyelesaikan tugas-tugas musik yang paling mungkin untuk menimbulkan perubahan gairah, mengingat bahwa aktivitas musik memiliki sifat psikofisiologis, ekologis dan kolatif yang berkontribusi pada gairah yang disebabkan oleh musik karena potensi gairah mereka (Thaut, 2002). Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat menunjukkan bahwa pengalaman musik aktif memfasilitasi perubahan gairah dan kenikmatan pengalaman musik yang penting untuk diingat kembali nanti. Hasil menunjukkan pentingnya menikmati pengalaman musik melalui keterlibatan aktif dalam aktivitas musik dalam kaitannya

dengan memori (kinerja kognitif). Sejumlah masalah masih tetap tidak terjawab ketika mempertimbangkan hubungan tidak langsung antara gairah dan daya ingat untuk memahami pengalaman musik dan kognisi.

Hasil ini mengungkapkan hubungan tidak langsung antara gairah dan daya ingat dengan mediasi kenikmatan. Hubungan yang dimediasi antara gairah, kenikmatan, dan ingatan ini dapat dijelaskan oleh teori penilaian kognitif. Penilaian kognitif melibatkan interpretasi pribadi dari suatu situasi. Ini adalah tentang bagaimana seseorang memandang suatu situasi (Scherer, Shorr, & Johnstone: Lim, 2018). Ketika seorang individu mengalami suatu peristiwa, seseorang berpikir tentang peristiwa atau tugas (yaitu, penilaian) dapat mendahului gairah dan emosi, dan gairah dan emosi bersama dengan penilaian akibatnya dapat mempengaruhi kinerja kognitif (Aronson: Lim, 2018). Dalam penelitian ini, kenikmatan tugas musik mencerminkan penilaian individu terhadap pengalaman musik, dan memengaruhi daya ingat. Studi masa depan untuk menyelidiki hubungan rinci antara gairah, kenikmatan, dan kinerja kognitif akan membantu termasuk penyelidikan tentang kesesuaian antara pengalaman musik dan bahan studi dalam kinerja kognitif dan peran perbedaan individu dalam kenikmatan pengalaman musik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Tidak ada pengaruh musik secara langsung terhadap kinerja kognitif yang disebabkan oleh pengalaman musik dan tugas musik yang berbeda, namun terdapat perubahan gairah setelah dilakukannya tugas musik. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak adanya pengaruh musik terhadap kinerja kognitif adalah partisipasi dalam penelitian yang sering menjadi subjek penelitian sehingga menyebabkan kejenuhan saat proses pelaksanaan dalam penelitian ini, dan juga kondisi lingkungan *experiment* yang tidak kondusif, seperti kebisingan dsb.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah partisipan dalam penelitian yang akan dilakukan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menciptakan dan mengatur situasi lingkungan yang kondusif.
3. Peneliti hendaknya mencari partisipan yang tidak sering menjadi subjek penelitian agar menghindari kejenuhan dan didapatkan hasil yang lebih valid.
4. Penelitian di masa depan tentang efek gairah yang disebabkan oleh musik dalam berbagai aspek kognisi (mis., Perhatian, memori yang bekerja, dll.) perlu untuk memeriksa lebih lanjut hubungan antara musik dan kinerja kognitif dalam hubungannya dengan perubahan afektif.

### Daftar Pustaka

- Aiman, Ummu. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswapsikologi Semester VI (Enam) yang Akan Menghadapi Skripsi. *Skripsi*.
- Faradi, Achmad Rizki. (2016). Pengaruh Mendengarkan Music Terhadap Kinerja Kognitif Pada Pelajar Kelas XI SMAN 1 Jombang. *Skripsi*, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lim, Hayoung A. Dan Heekyeong Park. (2018). The Effect Of Music Arousal, Enjoyment, And Cognitive Performance. *Psychology Of Music*. DOI: 10.1177/0305735618766707.
- Ni'mah, Ainun. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2009. *Skripsi*.
- Sakti, Satria. (2010). Eksperimen Mengenai Emosi Oleh Musik Bahagia Dan Sedih Dengan Volume Tertentu. *Skripsi*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Sandi, M. Fernanda. (2017). "Pengaruh Music Terhadap Kecerdasan Emosional Di SMA YP UNILA Bandarlampung". *Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. (2012). *Statistika: Teori Dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial Dan Humaniora*. Yogyakarta: Ashaff.
- Rohmansyah, Nur Aziz. (2017). Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Olahraga. *Jendela Olahraga*, 2(2), ISSN: 2527-9580.
- Kuan, Garry Dkk. (2017). Effect Of Music On Arousal During Imagery In Elite Shooters: A Pilot Study. *PLOS One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175022>.
- Oktarini, Made Ayu Swari Dan Made Wardana. (2018). Pengaruh *Perceived Ease Of Use* Dan *Perceived Enjoyment* Terhadap *Customer Satisfaction* Dan *Repurchase Intention*. *INOBISS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 1(2).
- Juniwati. (2015). Pengaruh *Perceived Ease Of Use*, *Enjoyment* Dan *Trust* Terhadap *Repurchase Intention* Dengan *Customer Satisfaction* Sebagai Intervening Pada *Belanja Online* (Studi Pada Mahasiswa Universitas Tanjungpura Pontianak). *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 4(1), 140-156.
- Hochman, Guy Dkk. (2010). *Physiological Arousal In Processing Recognition Information: Ignoring Or Integrating Cognitive Cues?. Judgment And Decision Making*, 5(4), 285-299.
- Bakker, Irisdkk. (2014). *Pleasure, Dominance: Mehrabian And Russell Revisited*. *Curr Psycho*. DOI 10.1007/S12144-014-9219-4.
- Rahmi . (2016). The Effect Of Usefulness, Ease Of Use, And Enjoyment Towards Attitude And Intention To Use E-Reader: Study On

Jakarta State University's Students.. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 7(2).

Perkins, Doug And George V. Wilson. (2001). The Effects Of Elevated Arousal And Mood On Maximal Strength Performance In Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13, 239-259.

Balanche dkk. (2014). The Influences Of Arousal On Advertising Effectiveness.

Wirth, Kristie. (2013). The Influence of Characteristics on Music Enjoyment and Preference. *Oshkosh Scholar*

