

5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Tiga kesimpulan dapat ditarik berdasarkan analisis data yang telah dilakukan. Pertama, terdapat perbedaan skor performa kognitif yang signifikan antara kelompok partisipan yang mendengarkan musik yang pernah mereka dengarkan sebelumnya (KE 1) dan kelompok partisipan yang mendengarkan musik yang tidak pernah mereka dengarkan sebelumnya (KE 2). Kedua, KE 1 memiliki skor performa kognitif yang lebih tinggi daripada KE 2. Ketiga, kontribusi usia sebagai variabel sekunder dalam hubungan pengaruh ini sangat kecil.

5.2. DISKUSI

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat perbedaan performa kognitif yang signifikan antara kelompok yang mendengarkan musik yang pernah setiap partisipan dengarkan sebelumnya (KE1) dan kelompok partisipan yang mendengarkan musik yang tidak pernah mereka dengarkan sebelumnya. Berikut akan dijelaskan hal-hal sehingga hasil ini dapat terjadi.

Mengacu pada Satiadarma (2001) musik yang dapat meningkatkan konsentrasi adalah musik yang diproses sebagai latar. Ada dua cara yang bisa dilakukan untuk membuat musik diproses sebagai latar. Pertama, mengacu pada Satiadarma, dapat dilakukan dengan mengatut intensitar *loudness* musik. Kedua, adalah dengan membuat musik itu sebagai suatu yang familiar. Semakin familiar suatu musik, semakin musik itu tidak menimbulkan *arrousal* (North dan Hargreaves, 1997). Pada penelitian ini, fokus pengkondisian pada KE 1 adalah dengan adalah memaksimalkan efek familiaritas terhadap musik, yaitu dengan meminta partisipan KE1 memilih lagu yang sangat dikenalnya. Dengan cara itu, musik dapat diproses sebagai latar.

Adapun proses musik menjadi latar akibat familiaritas ini pada dasarnya adalah akibat *desentization*—aktivasi yang disebabkan stimulus yang dimana karena eksposur terus-menerus mengakibatkan orang terbiasa akan kehadiran stimulus yang bersangkutan (Wortman, Loftus, dan Weaver, 1999; Matlin, 1995). Semakin familiar seseorang terhadap musik yang didengarkannya, maka semakin musik dapat diproses sebagai latar. Dengan demikian, KE 1 sebagai kelompok yang mendengarkan musik yang familiar dapat memiliki skor yang lebih tinggi daripada KE 2 yang mendengar musik yang belum pernah didengarkan sebelumnya (tidak familiar). Sesuai dengan pendapat Satiadarma, musik pada KE 1 meningkatkan konsentrasi partisipan dalam melakukan performa kognitif.

Sebaliknya, partisipan pada KE 2, karena mendengar musik yang tidak familiar, musik malah menimbulkan *arousal* yang tinggi yang mengakibatkan partisipan memfokuskan atensinya pada musik, bukan pada tugas yang kognitif yang harus dilakukan. Dengan kata lain, musik pada KE 2 menjadi distraktor dalam melaksanakan performa kognitif.

Musik sebagai distraktor dapat ditemukan pada penelitian Hjortsberg (2001). Meskipun Hjortsberg tidak mengontrol familiaritas musik, penelitian yang dilakukannya dapat menjadi contoh bagaimana musik, bahkan musik Mozart sekalipun, yang secara general diterima sebagai musik yang memfasilitasi proses kognitif dapat menjadi distraktor.

Selain penjelasan dari segi pemrosesan informasi di atas, hasil penelitian ini dapat dijelaskan pula dari segi pengaruh musik terhadap emosi. Bagaimana musik mempengaruhi emosi seseorang adalah hal yang sangat subjektif, tergantung pengartian (*appraisal*) yang diberikan terhadap musik tersebut (Sloboda, 1994). Sangat tergantung pula dengan asosiasi antara musik dan konteks pendengaran (London, 2002). Contoh mengenai hal ini dapat dilihat pada penelitian Good, Picot, Salem, Chin, Picot, dan Lane (2000). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa, dalam konteks mengurangi rasa sakit, setiap orang memiliki preferensi musik yang berbeda-beda. Meskipun berbeda-beda, fungsi musik di sini adalah sama, yaitu

mengurangi rasa sakit. Hasil penelitian Mitchell, Dillon, Serpell, Davies, dan Ashley (2003) mengkonfirmasi penelitian ini, yaitu meskipun musik yang didengarkan partisipan berbeda-beda (sesuai dengan pilihan masing-masing partisipan), musik-musik tersebut terbukti efektif mengurangi perasaan sakit. Ini mengindikasikan bahwa setiap individu mengetahui musik apa yang sekiranya sesuai dengan konteks pendengaran.

Dikaitkan dengan penelitian ini, partisipan KE 1 diberikan kebebasan dalam memilih musik yang didengarkan. Dengan prosedur seperti ini, memungkinkan partisipan untuk memilih musik yang sesuai dengan konteks pendengaran saat itu, yaitu mengerjakan tugas kognitif. Sesuai dengan Hargreaves dan North (1997) orang cenderung memilih musik yang sesuai dengan konteks pendengaran, yaitu musik yang dapat membantu mereka melakukan kegiatan yang sedang dilakukan saat itu. Dengan demikian, musik pada KE 1 membantu mereka dalam menjalankan performa Kognitif.

Hasil penelitian lainnya yang menunjukkan kesesuaian pendengaran ini dilihat pula pada penelitian tentang pendengaran musik dan performa kerja pada beberapa perusahaan pengembangan *software* di Kanada yang dilakukan oleh Lesiuk (2005). Uniknya penelitian Lesiuk, ketika memberikan kondisi mendengarkan musik, ia membebaskan partisipan penelitiannya untuk mendengarkan musik yang ingin didengarkan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa performa kerja para karyawan dari berbagai perusahaan *software* di Kanada lebih baik ketika mendengarkan musik daripada ketika dalam kondisi tanpa musik. Mengenai hasil penelitian ini, Lesiuk berargumen bahwa salah satu penyebab musik meningkatkan performa kerja adalah karena kesesuaian musik yang didengarkan dan konteks pendengaran.

Selain berargumen mengenai kesesuaian pemilihan musik, Lesiuk juga memberikan argumen lainnya, yaitu ada kemungkinan musik menimbulkan emosi positif. Emosi positif yang memfasilitasi performa kognitif menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan Schellenberg, Nakata, Hunter, dan Tamoto (2007) yang hasil

penelitiannya menunjukkan bahwa musik dapat memfasilitasi proses kognitif hanya jika pendengaran musik menimbulkan emosi.

Dikaitkan dengan penelitian ini, meskipun tidak melakukan pengukuran emosi, jika melihat definisi emosi yang digunakan dalam penelitian ini, signifikannya performa kognitif yang ditunjukkan penelitian ini dapat menjadi indikator timbulnya emosi. Seperti yang terlihat pada definisi sebagai berikut, “Emosi adalah set interaksi...yang menyebabkan (a) proses kognitif...(d) memunculkan tingkah laku” (Kleingina dan Kleingina, dalam Plutchick, 1994). Berdasarkan definisi ini, maka perbedaan performa kognitif pada KE1 dan KE2 mengindikasikan bahwa musik yang didengarkan partisipan KE1 menimbulkan emosi yang memfasilitasi performa kognitif.

5.3. SARAN

5.3.1. SARAN METODOLOGIS

Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian ini tidak melakukan pengukuran tersendiri mengenai emosi. Padahal, asumsi yang digunakan dalam penelitian sangat menekankan pada emosi. Indikator bahwa musik menimbulkan emosi bersifat asuntif, yaitu hanya di gantungkan pada signifikannya performa kognitif pada KE1. Dengan kekurangan ini, bagaimana relasi antara emosi dan musik yang didengarkan tidak dapat dijelaskan dalam penelitian ini. Pertimbangan pengukuran emosi pada penelitian-penelitian selanjutnya sangat disarankan oleh peneliti. Misalnya, dengan cara mengukur respons fisiologis seperti yang dilakukan oleh Rickard (2004).

Kedua, penelitian ini tidak mengontrol secara langsung distribusi umur partisipan. Kontrol terhadap umur hanya dititik-beratkan pada randomisasi. Dengan hanya mengandalkan randomisasi, karena sampel yang sangat kecil, sangat besar kemungkinan ketidaksetaraan partisipan pada setiap kelompok eksperimen. Meskipun analisis statistik yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan kontribusi usia

yang sangat kecil terhadap variasi skor performa kognitif, akan lebih baik jika penelitian selanjutnya melakukan kontansi pada umur.

Ketiga, pengukuran performa kognitif dalam penelitian ini merupakan modifikasi alat ukur yang disadur dari Das (2002). Kelemahan utama pengukuran ini terletak pada reliabilitas dan validitas alat ukur ini. Penelitian ini tidak melakukan uji reliabilitas alat ukur yang digunakan. Dengan demikian, sangat disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan pula penggunaan alat ukur yang teruji reliabilitasnya.

Keempat, penelitian ini tidak mempertimbangkan kemampuan atensi setiap partisipan. Dengan demikian, jika ternyata secara kebetulan KE 1 terdiri atas orang-orang yang memang pada dasarnya memiliki kemampuan memberikan atensi yang tinggi, maka hasil penelitian ini menjadi tidak tepat. Sebab, bisa saja bukan musik yang membuat KE 1 memiliki performa yang baik, tapi memang pada dasarnya KE 1 memiliki kemampuan yang lebih baik. Karena hal ini, sangat disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan hal ini. Melakukan *test-retest* dapat menjadi alternatif untuk mengontrol ini.

Kelima, musik yang diperdengarkan pada KE 2 merupakan musik instrumental. Sedangkan seluruh KE 1 memilih mendengarkan musik yang memiliki lirik. Menurut hasil penelitian Ali dan Peynircioglu (2006), ada perbedaan efek emosional antara mendengarkan musik yang berlirik dan instrumental. Musik yang berlirik cenderung menimbulkan efek emosional yang kuat pada musik yang memiliki ekspresi emosional negatif. Ini menunjukkan adanya kemungkinan ketidaksetaraan stimulus antara KE 1 dan KE 2. Berdasarkan ini, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk lebih mempertimbangkan kesetaraan musik yang diperdengarkan.

Selain lima kelemahan metodologis di atas, Persson dan Robson (1995) mengungkapkan berbagai keterbatasan mengenai penggunaan metode eksperimen dalam meneliti musik, termasuk dalam meneliti musik dan kognisi. Misalnya, masalah mengenai sulitnya menggeneralisir hasil eksperimen dalam kehidupan nyata.

Pada dasarnya ada empat masalah utama yang diungkapkan Persson dan Robson, namun karena tidak mungkin mengulas kelemahan ini satu-persatu di sini, sangat disarankan bagi peneliti lainnya yang ingin meneliti lebih lanjut tentang musik dan kognisi untuk mereferensi pada Persson dan Robson.

5.3.2. SARAN PRAKTIS

Hasil penelitian menunjukkan efek positif mendengarkan musik terhadap performa kognitif. Hasil ini dapat menjadi dasar untuk menyarankan kepada siapapun untuk mendengarkan musik ketika sedang menjalankan tugas kognitif seperti ketika sedang belajar, bekerja, atau sekedar membaca majalah atau novel.

Selain saran di atas, hasil penelitian ini juga menunjukkan tidak seperti kepercayaan umum bahwa hanya musik Mozart saja yang dapat meningkatkan performa kognitif. Dengan demikian peneliti menyarankan penggunaan musik yang sudah pernah didengarkan sebelumnya sebagai musik untuk memfasilitasi performa kognitif yang menuntut atensi. Dari hanya pada musik Mozart menjadi pada berbagai musik apapun selama musik tersebut disukai. Dengan menyukai musik maka frekuensi mendengar bertambah. Dengan bertambahnya frekuensi mendengar, semakin familiar kita terhadap musik. Dengan semakin familiar, semakin besar kemungkinan musik dapat membantu kita dalam melakukan berbagai performa kognitif di kehidupan sehari-hari.