

2. TINJAUAN TEORITIS

Penelitian ini berasumsi bahwa musik mempengaruhi proses kognitif. Adapun asumsi ini berdasarkan penelaahan bahwa musik mempengaruhi emosi (Cook dan Dibben, 2001; Davies, 2001; Juslin dan Zentner, 2002; London, 2002; Satiadarma, 2001; Sloboda 1994; Sloboda dan Juslin, 2001), dan emosi mempengaruhi kognisi (Matlin, 1995; Plutchik, 1997; Wortman, Loftus, dan Weaver, 1999). Dengan demikian, musik dapat mempengaruhi emosi dan emosi yang merupakan hasil dari pengaruh musik tersebut dapat mempengaruhi kognisi.

Asumsi kedua dalam penelitian ini adalah bahwa informasi yang dapat diproses manusia adalah terbatas (Ashcraft, 1994; Das, 2002; Lindsay dan Norman, 1977). Ketika beberapa stimulus muncul secara bersamaan, maka pemrosesan salah satu dari beberapa stimulus itu menuntut seseorang untuk memberikan atensi pada stimulus yang ingin diproses dan mengesampingkan stimulus lainnya.

Penelitian ini juga mengasumsikan bahwa orang mendengarkan musik untuk membantunya dalam mencapai tujuan situasional tertentu. Dengan demikian, setiap orang memiliki kapasitas memilih musik yang sesuai didengarkan dalam rangka mencapai tujuan situasional tertentu (North & Hargreaves, 1997; Crozier, 1997).

2.1. DEFINISI-DEFINISI

2.1.1. MUSIK

Para ahli mendefinisikan musik dengan bahasa yang berbeda-beda. Meskipun demikian, para ahli sepertinya setuju bahwa musik merupakan suara-suara yang terorganisasi. Berikut adalah definisi dari beberapa ahli:

Carterette dan Kendall (1999) mendefinisikan musik sebagai “...an organized sound and silence that is areferentially communicative within a context.” Maksud dari terorganisasi di sini bahwa musik merupakan suara-suara yang properti-

propertinya –*pitch, timbre, tone, dan rhythm*—terorganisasi. Komunikatif dalam konteks berarti bahwa musik sama seperti bahasa yang memiliki struktur (sintaks) yang tujuannya adalah mengkomunikasikan arti (semantik). Namun, bagaimana pengartian tersebut sangat tergantung dengan konteks kultural.

Definisi yang diajukan Carterette dan Kendall sesuai dengan definisi yang diberikan North dan Hargreaves (1997). Bagi mereka musik merupakan;

“...a set of sound with particular frequencies, amplitude, and timbres which are organized by composer and/or performer into a highly organized and predictable patterns: what makes these sound into music is the way in which people collectively imbue them with musical meaning, and a vital part of this process is the social and cultural context in which the sound exist”.

Definisi musik lainnya diungkapkan pula oleh Darnley-Smith dan Patey (2003), yang mendefinisikan musik sebagai, *“...being any vokal, instrumental or mechanical sounds that have rhythmm, melody or harmony”.*

Berdasarkan tiga definisi di atas, maka suara-suara apapun, selama ia terorganisasi, ia adalah musik. Dengan demikian, musik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai, “Suara-suara yang dari segi *pitch, timbre, frekuensi, dan ritmanya* terorganisir; baik itu suara yang diorganisasikan komposer/penampil maupun tidak”.

2. 1. 2. EMOSI

Emosi secara umum didefinisikan oleh Kleingina dan Kleingina sebagai, “Seperangkat interaksi yang kompleks antara faktor subjektif dan objektif yang dimediasi oleh sistem neural-hormonal, yang (a) menimbulkan pengalaman afektif, (b) menyebabkan atau memunculkan proses kognitif, (c) mengaktifasi perubahan atau

penyesuaian fisiologis, (d) mengarahkan pada tingkah laku yang sering kali, tetapi tidak selalu, ekspresif, adaptif, dan bertujuan” (Kleingina dan Kleingina, dalam Plutchick, 1994).

Penelitian tentang emosi sering kali menggunakan istilah yang berbeda-beda untuk mengacu pada emosi. Istilah lain yang sering digunakan misalnya adalah *mood* dan afek. Mengacu pada London (2002), afek merupakan istilah yang memayungi *mood* dan emosi. Emosi merupakan fenomena afektif yang terjadi secara intens dan berdurasi relatif singkat. Sedangkan *mood* merupakan istilah yang dipahami sebagai kondisi afektif yang berintensitas rendah tapi berdurasi relatif lama.

Sama seperti London, Bower dan Forgas (2002) juga menganggap afek sebagai istilah umum yang meliputi emosi dan *mood*. Emosi merupakan pengalaman *intense* yang berdurasi singkat dan biasanya disadari kemunculannya. Emosi memiliki properti yang bersifat reaktif dan memiliki penyebab yang dapat diidentifikasi. Emosi juga bersifat spesifik pada orang, objek, atau kejadian. Di sisi lain, *mood* merupakan pengalaman yang intensitasnya rendah, berdurasi lama, dan bekerja sebagai latar yang menimbulkan “bayangan” positif atau negatif pada pengalaman. *Mood* bersifat non-spesifik dibandingkan dengan emosi yang biasanya spesifik. Seringkali seseorang tidak menyadari *mood*-nya kecuali ia memberikan atensi pada *mood*-nya tersebut.

Selain istilah *mood* dan emosi, perlu dibedakan pula istilah yang dikenal sebagai perasaan (*feeling*). Menurut Scherer (2005), perasaan dan emosi seringkali diartikan sebagai satu hal yang sama, padahal dua istilah ini bukanlah hal yang sama, tapi merupakan istilah yang saling berhubungan. Secara singkat, perasaan merupakan komponen pengalaman subjektif dari emosi. Perasaan ini merupakan penilaian atas emosi. Jadi, misalnya ada seekor anjing yang mengejar kita, emosi akan membuat kita bereaksi lari. Setelah kita lari dan selamat, kita akan mengevaluasi emosi yang membuat kita lari tadi sebagai takut. Jadi, perasaan merupakan evaluasi subjektif dari pengalaman emosional.

2.1.3. KOGNISI

Kognisi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kumpulan aktivitas yang meliputi perolehan informasi, penyimpanan informasi, pengambilan kembali informasi, dan penggunaan informasi (Matlin, 1995); dan proses mental (Wortman, Loftus, Weaver, 1999); yang digunakan dalam mempersepsi, mengingat, berpikir, dan memahami (Ashcraft, 1994).

2.2. PENGARUH MUSIK TERHADAP EMOSI

Menurut “bapak” psikologi musik, Carl E. Seashore (1967), manusia memiliki *musical mind*, yaitu kemampuan manusia untuk merasakan suara, membayangkan suara menjadi bentuk yang reproduktif, menimbulkan emosi, memahami suara, memberikan ekspresi emosional. Dengan memiliki *musical mind* inilah manusia dapat memahami musik.

Sifat *musical mind* adalah universal dalam arti semua orang memilikinya. Meskipun semua orang memilikinya, tingkat *musical mind* pada setiap individu bisa berbeda-beda. Dengan tingkat yang berbeda-beda menyebabkan persepsi terhadap emosi yang ditampilkan musik bisa berbeda-beda dari satu individu dengan individu lainnya. Seorang dengan *musical mind* yang tinggi dapat mempersepsi berbagai emosi sekaligus dari sebuah komposisi musik. Hal ini sejalan dengan Sloboda (1994) yang mengungkapkan bahwa bagaimana seseorang mempersepsi karakteristik emosional musik dapat dipengaruhi oleh pengalaman. Seorang yang berpengalaman dengan musik dapat mempersepsikan berbagai emosi sekaligus dalam sebuah komposisi musik (Juslin dan Zentner, 2002).

Selanjutnya, Gabriellson (2002) membedakan antara emosi yang dipersepsikan (*perceived*)—pengidentifikasian ekspresi emosi dalam musik—dan emosi yang dirasakan (*felt*)—emosi yang timbul ketika kita mendengarkan suatu komposisi musik. Untuk mempersepsi ekspresi emosional pada suatu komposisi musik, seseorang tidak harus merasakan emosi dalam musik tersebut terlebih dahulu

(London, 2002). Mempersepsi emosi pada musik dapat dilakukan tanpa emosi tersebut dirasakan oleh pendengarnya. Adapun hal ini dapat terjadi karena mempersepsi emosi pada musik pada dasarnya sama dengan mempersepsi emosi pada wajah atau objek lainnya (Davies, 2002). Misalnya, kita dapat mempersepsikan seseorang merasa sedih ketika ia menangis. Kita dapat mempersepsi perasaan orang tersebut dengan hanya melihat ekspresi wajahnya saja tanpa kita harus merasakan emosi yang dirasakannya. Begitu pula dengan mempersepsi emosi pada musik, emosi yang dipersepsikan tidak mengharuskan kita untuk merasakannya.

Kita memang dapat sepakat dalam hal mempersepsikan ekspresi emosional suatu komposisi musik (Nawrot, 2003; dan Collier, 2007), namun bagaimana pengaruh musik terhadap emosi merupakan hal yang subjektif bagi setiap orang (Satiadarma, 2001; Sloboda, 1994; Sloboda dan O'Neil, 2001). Emosi yang dirasakan seseorang ketika ia mendengarkan musik bahkan tidak harus sesuai dengan emosi yang dipersepsinya (Sloboda, 1994). Adapun hal ini dapat terjadi karena pengaruh musik terhadap emosi sangat bergantung pada konteks pendengaran (Sloboda dan O'Neill, 2001). Tempat dan waktu yang spesifik, keberadaan dan ketidak-beradaan orang lain, pengalaman, dan kegiatan lainnya yang dilakukan seseorang ketika ia mendengarkan musik merupakan determinan respons emosionalnya terhadap musik.

Ulasan yang dilakukan North dan Hargreaves (1997) terhadap penelitian-penelitian Konecni tentang efek lingkungan terhadap preferensi musik juga menunjukkan peran konteks/situasi pendengaran musik terhadap emosi. Kesimpulan yang dapat diambil dari ulasan ini, Konecni berpandangan bahwa preferensi musik ditentukan oleh interaksi antara musik dan konteks pendengaran. Orang cenderung mendengarkan musik yang dapat menimbulkan *optimal moderate level of arousal*. Maksud dari *Optimal moderate level of arousal* ini, performa akan optimal pada kondisi *arousal* (kondisi yang menyita perhatian, memancing, menuntut) tingkat menengah (*moderate*) dan kita memiliki kecenderungan untuk mempertahankan kondisi pada level tersebut (Wortman, Loftus, dan Weaver, 1999). Jika *level arousal* terlalu rendah, maka kita akan berusaha menaikkannya, jika terlalu tinggi, kita akan

berusaha untuk menurunkannya. Jika seseorang sedang mengerjakan tugas yang kompleks (sesuatu yang *arousing*/menyita perhatian) maka, orang cenderung memilih musik yang mudah didengarkan (yang dapat menstabilkan *level of arousal*).

Namun, menurut Crozier (1997) musik tidak hanya digunakan sebagai sesuatu yang membuat orang berada pada kondisi *moderate arousal*. Misalnya, pada konteks *rave party* (pesta “gila-gilaan” yang biasanya dilakukan anak muda), orang cenderung mencari *arousal* yang sangat tinggi. North dan Hargreaves (1997) menyebut fenomena seperti ini sebagai kesesuaian (*appropriateness*) pendengaran musik yaitu, orang mempreferensikan musik yang mereka anggap sesuai dengan situasi pendengaran. Adapun tujuan orang mendengarkan musik adalah untuk menimbulkan *level arousal* yang dapat membantu mereka dalam mencapai tujuan situasional tertentu, baik itu untuk menaikkan atau menurunkan *level of arousal*.

Hal lainnya yang menunjukkan peran konteks ditunjukkan pula oleh hasil penelitian mengenai pengurangan rasa sakit melalui pendengaran musik. Dalam konteks pendengaran yang bertujuan mengurangi rasa sakit pasca menjalankan operasi minor, Mitchell, Dillon, Serpell, Davies, dan Ashley (2003) menemukan adanya perbedaan laporan perasaan sakit antara pasien yang mendengar musik dibanding dengan pasien yang tidak mendengarkan musik. Dalam penelitian ini, musik yang diperdengarkan pada setiap partisipan berbeda-beda, tergantung pilihan dari setiap partisipan. Ketika diwawancara mengenai pilihan musik ini, partisipan mengungkapkan bahwa musik yang mereka pilih, merupakan musik yang menurut pengalaman mereka dapat mengurangi membuat mereka merasakan ketenangan dan santai. Ini mengindikasikan bahwa, orang memiliki pengetahuan mengenai musik-musik apa yang sekiranya sesuai dengan konteks pendengaran. Dalam hal ini, partisipan mendengarkan musik dalam konteks sedang sakit, sehingga musik yang dipilih partisipan adalah musik-musik yang sekiranya dapat memberikan ketenangan dan perasaan santai.

Penelitian Good, Picot, Salem, Chin, Picot, dan Lane (2000) menunjukkan bahwa orang kulit putih cenderung memilih musik orkestra, orang kulit hitam

cenderung memilih Jazz, dan orang Taiwan cenderung memilih *harp music* sebagai musik yang diasosiasikan mereka dapat mengurangi rasa sakit. Penelitian ini mengindikasikan bahwa, meskipun preferensi jenis musik berbeda-beda, musik-musik tersebut memiliki fungsi yang sama, yaitu mengurangi rasa sakit. Dengan demikian mengindikasikan bahwa setiap orang memiliki pilihan musik tersendiri sehubungan dengan konteks yang dihadapi.

Selain konteks pendengaran, bagaimana sebuah komposisi musik dapat mempengaruhi emosi seseorang juga sangat tergantung pada preferensi musiknya (musik yang ingin didengarkan pada saat tertentu). Penelitian Rickard (2004) menunjukkan bahwa ketika partisipan mendengarkan musik pilihannya sendiri, secara fisiologis respons emosional yang muncul lebih kuat daripada mendengarkan musik klasik (Mozart dan Albinoni) maupun musik lainnya yang dipersiapkan oleh Rickard.

2.3. PENGARUH MUSIK TERHADAP PERFORMA KOGNITIF

Proses kognitif berkaitan dengan memori (Ashcraft, 1994; Lindsay dan Norman, 1977). Memori didefinisikan oleh Ashcraft (1994) sebagai proses mental dalam mendapatkan dan mempertahankan informasi untuk digunakan kembali. Memori juga merupakan tempat penyimpanan mental yang memungkinkan terjadinya proses mental.

Selanjutnya, memori terbagi menjadi tiga, yaitu *sensory information storage* (ingatan sensoris), *short term memory* (ingatan jangka pendek), dan *long term memory* (ingatan jangka panjang) (Lindsay & Norman, 1977). Pemrosesan suatu informasi, dimulai pada *sensory memory* yang menangkap keseluruhan dari informasi yang dapat diidentifikasi oleh sistem/indra sensorik manusia. Informasi setelah disimpan dalam *sensory memory* akan dikirim pada *short term memory*. Kapasitas *short term memory* ini terbatas, dengan demikian hanya sebagian saja informasi dari *sensory memory* yang diproses pada *short term memory*. Informasi yang diproses pada *short term memory* ini tergantung dengan atensi yang diberikan. Atensi

merupakan proses mental dimana seseorang secara selektif menerima (*register*) beberapa stimulus dan mengesampingkan stimulus lainnya (Das, 2002). Selanjutnya, informasi yang diproses dalam *short term memory*, jika dilakukan upaya mengingat (*rehearsal*), informasi tersebut akan masuk ke dalam *long term memory*.

Sebelum informasi dari *sensory memory* diproses ke dalam *short term memory*, informasi dalam *short term memory* itu di-*encode* terlebih dahulu (Ashcraft, 1994). *Encoding* merupakan pengambilan suatu informasi dan mengubah informasi tersebut menjadi bentuk mental yang bermakna. Setelah dilakukan *encoding*, informasi dalam *sensory memory* disalurkan ke *short term memory* dan diproses lebih lanjut pada *long term memory*.

Pengaruh musik terhadap proses kognitif, menurut Satiadarma (2001), dapat terjadi karena musik mempengaruhi *encoding*. Adapun pengaruh musik terhadap *encoding* dapat terjadi berkaitan dengan pengaruh emosi terhadap kognisi. Pengaruh emosi terhadap kognisi menurut Isen (dalam Matlin, 1995), yaitu karena ada kemungkinan emosi yang positif mendorong seseorang untuk lebih berusaha dalam melakukan proses kognitif. Hal ini sesuai dengan *Standard Theory of Human Information Processing System* bahwa *encoding* mensyaratkan pemberian atensi (Ashcraft, 1994). Dengan adanya dorongan dalam memberikan atensi memungkinkan *encoding* terjadi dengan lebih baik. Keakuratan persepsi dapat terjadi dengan lebih baik jika seseorang terdorong melakukannya (Wortman, Loftus, dan Weaver, 1999). Adapun persepsi merupakan interpretasi seseorang terhadap dunia/lingkungan sekitar. Jika *encoding* merupakan proses pemberian makna, maka persepsi merupakan hasilnya. Jadi, musik dapat mempengaruhi kognisi karena musik memediasi emosi. Emosi yang ditimbulkan musik selanjutnya dapat mempengaruhi performa kognitif. Untuk lebih jelasnya, pengaruh musik terhadap kognisi dapat dilihat pada bagan 2.1.

