

Tempo Musik Tidak Memengaruhi Perasaan Emosi Bahagia

Amalia Rizky Ramadhan, Cut Putri Herma, Devi Triyani, Muhammad Fadlan Kamal
Fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Mendengarkan musik sudah menjadi kegemaran saat ini, tidak hanya pada kalangan remaja saja, melainkan dikalangan anak-anak dan dewasa pun suka mendengarkan musik, Musik menjadi suatu hiburan yang mudah ditemukan. Musik telah lama dianggap membawa pengaruh terhadap tubuh manusia, terutama pada jiwa manusia. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah tempo musik dapat mempengaruhi perasaan emosi seseorang terutama pada perasaan emosi bahagia. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, menggunakan model penelitian single subject dengan jumlah subjek sebanyak 21 orang, tiap subjek akan diberikan 2 stimulus perlakuan yang berbeda, kemudian subjek diberi kuisisioner untuk mengetahui bagaimana reaksi yang ditimbulkan. Tempo musik tidak memengaruhi perasaan emosi bahagia seseorang.

Kata kunci : musik, emosi, bahagia

PENDAHULUAN

Mendengarkan musik sudah menjadi kegemaran saat ini, tidak hanya pada kalangan remaja saja, melainkan dikalangan anak-anak dan dewasa pun suka mendengarkan musik. Menurut Sobur (dalam Winduwati, 2018) menjelaskan bahwa musik sebagai hiburan untuk menyampaikan sebuah pesan yang muncul dari permasalahan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Musik Memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia serta memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya. Selera musik merupakan komitmen jangka panjang seseorang referensi musiknya, yang ditandai dengan perilaku seperti adanya kebiasaan membeli rekaman-rekaman baik dalam bentuk kaset, dan sebagainya.

Musik mempunyai unsur-unsur dalam menyampaikan perasaan dari penulisnya melalui melodi, irama, birama, harmoni, tangga nada, tempo, dinamika, timbre, dan ekspresi (Nursilah & Ritawati, 2020). Musik adalah bahasa yang mengandung unsur-unsur universal, bahasa yang melintasi batas-batas usia, jenis kelamin, ras, agama, dan kebangsaan (Fakhira et al., 2021). Elemen - elemen ini menyebabkan musik mampu membuat pendengar merasakan emosi tertentu. Salah satu elemen yang penting dalam musik adalah dinamik. Dinamik merupakan keras - lemahnya suara yang dihasilkan dalam komposisi *forte* (keras), *piano* (lembut), *fortissimo* (sangat keras), dan *pianissimo* (sangat lembut) (Yustina mandang, 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, dinamik sering diganti dengan kata volume dan selanjutnya pada penelitian akan disebut dengan volume.

Musik sebagai penghibur pada perasaan emosional setiap orang tergantung dari besar kecilnya volume musik yang dimainkan. Penyebab pengaruh musik terhadap suasana hati seseorang disebabkan oleh mendengarkan musik itu sendiri yang merupakan stimulus besar bagi otak. Hal ini mempengaruhi otak dalam aspek kognitif dan emosional (Amelia & Aryaneta, 2022). Setiap orang tentu pernah mengalami berbagai emosi, seperti bahagia, sedih, takut, dan marah. Emosi merupakan sebuah perasaan dan pemikiran yang khas terhadap keadaan biologis dan psikologis seseorang dalam bertindak (Riawati, 2023). Emosi pada diri manusia dapat ditimbulkan oleh musik, sehingga emosi membuat individu merasakan perasaan yang positif atau perasaan yang lebih baik. Emosi terjadi pada setiap orang karena dipicu oleh stimulus. Salah satu stimulus universal yang dialami oleh semua manusia ialah Musik.

Mendengarkan musik juga mempengaruhi perasaan positif seseorang terutama adanya rasa perasaan kebahagiaan pada seseorang setelah mendengarkan Musik. Seseorang yang jarang mendengarkan musik dapat menimbulkan rasa yang tidak positif (Firmansyah, 2022). Sebagian orang berpendapat bahwa kemewahan, dan harta yang melimpah merupakan tolok ukur

Tempo Musik Tidak Memengaruhi Perasaan Emosi Bahagia

dari kebahagiaan. Ada pula yang berpendapat bahwa kebahagiaan itu diperoleh apabila memiliki sebuah kedudukan dan disegani oleh orang di sekitarnya. Menurut Seligman (dalam Anwar, 2015), Emosi positif terbagi menjadi tiga kategori yaitu berhubungan dengan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa depan mencakup optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif terkait dengan masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggaan, dan ketenangan.

TELAAH PUSTAKA

Musik adalah suatu keunikan istimewa yang diciptakan manusia yang mempunyai kapasitas sangat kuat untuk menyampaikan emosi dan mengatur emosi (Johansson, 2006). Musik mengandung banyak pesan universal yang mengandung ekspresi, pengalaman manusia yang puncak dan mendalam, dan berbagai perasaan. Menurut kamus besar bahasa Indonesia. Musik Dalam kamus besar Bahasa Indonesia musik memiliki arti *ilmu atau seni* Menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan sebuah komposisi suara yang mempunyai kesatuan.

Hasil penelitian Dharmasasmitha & Widadavitri (2017) menyebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara pendengar musik hardcore dengan pendengar musik klasik dengan nilai $t = -0,020$ dan nilai signifikansi 0.984. Dalam penelitiannya mengatakan penggemar musik keras atau hardcore ternyata lebih mampu dalam meredam emosi negatif, lebih ekspresif dan lebih bisa meluapkan kemarahannya, dengan menggunakan musik yang keras dan agresif, pendengar musik bisa keluar dan lepas dari rasa frustrasi dan kemarahan. Persepsi negatif mengenai pendengar musik keras yang selama ini beredar adalah hal yang keliru. Karena persepsi di masyarakat selama ini beranggapan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dan cerdas didominasi oleh orang-orang yang menyukai jenis musik klasik. Pendengar musik keras pun

memiliki kecerdasan emosi yang baik walaupun kurang dalam mengenali emosi orang lain sehingga lebih susah dalam membina hubungan dengan orang lain.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Lailatul Izzah (2019), musik dinilai baik untuk membantu pemulihan mood dalam belajar sehingga mempunyai pengaruh terhadap diri kita. Musik mempunyai pengaruh seperti: dengan musik menjadi tidak bosan saat belajar, meningkatkan kreativitas berfikir, menambah kosa kata, membuat relex dan tenang, menghilangkan rasa gugup dan stres. Musik dianggap mempunyai peran yang efektif untuk membangunkan emosional individu. Biasanya, musik dengan tempo cepat dan alat musik yang keras dapat membangun perasaan bahagia. Sedangkan musik dengan tempo lambat dan alat musik yang lebih lambat menimbulkan perasaan sedih.

Hasil penelitian yang dilakukan Oleh Andaryani (2019) terdapat pengaruh dalam meningkatkan mood boster mahasiswa. Peneliti mengatakan bahwa Musik memberikan sebuah energi-energi positif ketika kita sedang dilanda kepenatan dalam menghadapi suatu permasalahan yang terjadi. Ketika seseorang tidak bisa menghadapi masalah tersebut maka akan terjadinya ledakan emosi yang dapat menyebabkan stress atau depresi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut seseorang bisa mendengarkan musik karena dapat dijadikan moodboster saat jenuh atau sedang mengalami banyak pikiran yang tak kunjung kelar. Tak hanya dengan mendengarkan musik atau menikmati musik, memainkan alat musik Juga mampu mengubah kondisi pikiran dan permasalahan yang terjadi menjadi lebih baik

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu. Menurut Seligman dalam (Henisa et al., 2021) Mengklasifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori yaitu berhubungan dengan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa depan mencakup optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif terkait dengan masa lalu

Tempo Musik Tidak Memengaruhi Perasaan Emosi Bahagia

mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggaan, dan ketenangan. Sedangkan emosi positif berkaitan dengan masa sekarang adalah kesenangan pada kontras yang lebih tinggi, kesenangannya berasal dari kegiatan yang lebih kompleks dan mencakup perasaan seperti kebahagiaan .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen pengaruh musik terhadap perasaan emosi bahagia. Dalam penelitian ini menggunakan variabel independen dan variabel dependen.

Subjek penelitian adalah mahasiswa. Mahasiswa dipilih karena mendengarkan musik merupakan strategi yang paling efektif bagi mahasiswa untuk memunculkan emosi tertentu. Subjek berasal dari kampus yang sama dengan anggapan bahwa subjek dirasa memiliki angkatan yang sama dalam perkembangan lagu. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 21 mahasiswa yang diambil dengan cara random sampling dengan memilih mahasiswa yang tidak memiliki jadwal kuliah saat dilakukan penelitian. Subjek penelitian eksperimen ini lebih banyak dilakukan kepada perempuan dari pada laki-laki, dengan jumlah subjek perempuan sebanyak 18 orang (85,68%) dan laki-laki 3 orang (14,32%). Tiap subjek mendapatkan dua kali perlakuan sehingga akan diperoleh 21 data. Dengan jumlah data tersebut dapat dilakukan uji statistik.

Model eksperimen yang digunakan pada penelitian ini dengan model single subjek. Single subject *research* merupakan penelitian eksperimen untuk melihat perilaku dan mengevaluasi intervensi atau *treatment* tertentu atas perilaku dari suatu subyek tunggal dengan penilaian yang dilakukan secara berulang - ulang dalam suatu waktu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah musik dapat mempengaruhi perasaan emosi bahagia seseorang, khususnya pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Hipotesis dalam penelitian ini dengan H0 tidak ada pengaruh antara mendengarkan musik dengan perasaan emosi bahagia serta H1 adanya pengaruh antara mendengarkan musik dengan perasaan emosi bahagia.

Dalam penelitian eksperimen ini menggunakan variabel terikat emosi kebahagiaan. Penelitian eksperimen yang dilakukan termasuk penelitian eksperiment single subjek desaign karena dalam penelitian ini subjek diberikan stimulus yang berbeda dengan perlakuan yang sama. Untuk control subjek diberikan untuk mendengarkan sebuah musik dari tempo cepat dan untuk eksperimen subjek diberikan untuk mendengarkan musik dari tempo lambat menggunakan *earphone*. Tugas yang dilakukan subjek ialah sebelum mendengarkan musik subjek diminta untuk mengisi kuisoner terlebih dahulu kemudian subjek diperbolehkan untuk mendengarkan musik tersebut dan mengatur volume musik senyaman mungkin. Adapun prosedur yang diberikan untuk subjek yaitu :

- a. Subjek diminta memasuki ruangan eksperimen
- b. Subjek diminta duduk ditempat yang telah disediakan
- c. Eksprimenter menjelaskan prosedur eksperimen.

“ Terima kasih atas kehadiran dan kesediaan saudara menjadi subjek penelitian pada hari ini. Saat ini, anda diminta untuk mendengarkan dua buah lagu melalui headphone yang telah tersedia. Kedua lagu tersebut mencemirkan emosi yang berbeda, yakni emosi bahagia dan sedih. Tugas anda mendengarakan musik dan menentukan volume yang sesuai untuk mendengarkan musik agar perasaan emosi dapat muncul. Setelah mendapatkan volume yang sesuai, segeralah angkat tangan agar saya menghampiri anda dan mencatat volume yang anda pilih. Setelah mendengarkan musik dan menentukan volume yang tepat yaitu mengisi kuesioner yang diberikan. Apakah ada pertanyaan?”

- d. Jika subjek merasa jelas, maka eksperimen dimulai. (lagu pertama merupakan lagu yang mencerminkan perasaan sedih. Carilah volume yang paling dapat memunculkan emosi bahagia/sedih. Setelah merasa yakin segeralah angkat tangan anda).
- e. Subjek mendengarkan musik yang mencerminkan salah satu emosi
- f. Subjek mengangkat tangan ketika mengalami emosi paling bahagia/sedih (*selfreport*). lalu eksperimenter mencatat volume yang dipilih subjek
- g. Kemudian eksperimenter memberikan kuisioner penelitian, begitupun dengan lagu yang mencerminkan perasaan senang diberikan perlakuan yang sama. Di akhir eksperimenter memberikan penjelasan mengenai eksperimen yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian eksperimen ini melakukan pengumpulan analisis datanya dengan Uji Descriptive Statistic, Uji Test-T, dan histogram. Data digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal, sehingga analisis dengan validitas, dan realibilitas. Penelitian ini dibantu dengan program JASP dengan bertujuan untuk menguji hipotesis “apakah ada pengaruh musik terhadap perasaan emosi Bahagia” yang signifikan antara kelompok eksperimen yaitu jenis musik tempo lambat dan music tempo cepat.

Tabel 1. Descriptive Statistics

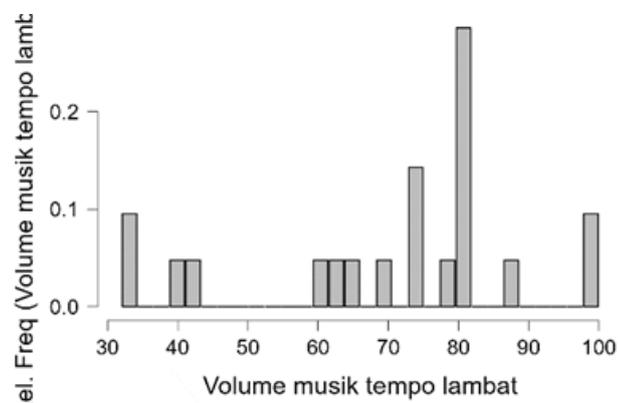
	Volume Musik	
	Tempo Lambat	Tempo Cepat
Valid	21	21
Missing	0	0
Mean	70,238	69,333
Std. Deviation	19,388	18,462

Minimum	32	43
Maximum	100	100

Sumber. Hasil Analisis

Musik dinilai baik untuk membantu pemulihan mood dalam melakukan aktivitas, karena musik dapat mempengaruhi diri individu. Selain itu, Menurut Gunawan (dalam Lailatul Izzah, 2019) terdapat pengaruh lain yang dapat ditimbulkan oleh musik pada diri kita yaitu : (a) musik meningkatkan energi otot; (b) meningkatkan energi sel tubuh; (c) mempengaruhi detak jantung; (d) meningkatkan metabolisme tubuh; (e) mengurangi stres dan rasa sakit; (f) meningkatkan kecepatan penyembuhan dan pemulihan pasien operasi; (g) mengurangi rasa lelah dan mengantuk; (h) membantu meningkatkan kondisi emosi ke arah yang lebih baik; dan (i) merangsang kreativitas, kepekaan, dan kemampuan berpikir. Berdasarkan *Descriptive Statistics* diatas menghasilkan nilai mean antara volume musik tempo lambat dengan musik tempo cepat memiliki perbedaan yang tidak begitu jauh yaitu 70.238 dengan 69.333 yang menandakan bahwa subjek lebih menyukai volume musik tempo lambat dengan minimum volume 32.000 dan *maximum* volume sebesar 100.000 dibandingkan dengan volume musik tempo cepat.

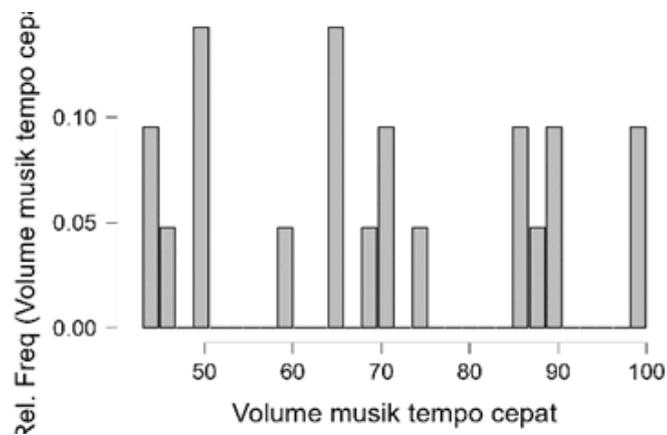
Gambar 1. Histogram musik lambat



Sumber: hasil analisis

Tempo Musik Tidak Memengaruhi Perasaan Emosi Bahagia

Gambar 1.2 Histogram musik cepat



Sumber: hasil analisis

Menurut Koelsch (dalam Astuti et al., 2017) mengemukakan bahwa proses musik memunculkan emosi terkait dengan otak manusia secara cukup konsisten pada semua subyek. Berdasarkan grafik diatas, hasil histogram awal kelompok eksperimen berdasarkan musik tempo lambat adalah paling tinggi dalam histogram tersebut sebesar 80 dengan 0,3 dan responden mendekati 0 sebesar 60. Bedasarkan volume musik tempo cepat adalah yang paling besar histogramnya tersebut sebesar 50 dan 65 dengan 0,15 dan responden mendekati 0 sebesar 75.

Tabel 2. Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p
Volume musik tempo lambat	Volume musik tempo cepat	0.254	20	0.802

Sumber. Hasil Analisis

Hasil yang ditemukan dalam penelitian Lauren & Pik (2019) membuktikan bahwa musik tempo cepat dapat membangkitkan emosi bahagia lebih tinggi daripada musik tempo lambat dengan melakukan penelitian terhadap efek dari tiga mode (mayor, minor, Locrian) dan tiga tempo (lambat, sedang, cepat) dalam hal yang menyangkut emosi. Penelitian ini mencoba mengungkap melalui dimensi volume suara. Tetapi hasil statistik menunjukkan bahwa nilai $P (0,802) > \alpha (0,05)$, maka H_0

diterima. Jadi tidak ada perbedaan tingkat kebahagiaan berdasarkan volume suara musik pada kedua jenis music lambat maupun cepat. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan volume musik untuk membangkitkan emosi bahagia dan sedih dari musik, tidak diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan peneliti yaitu mengetahui musik tempo lambat dan musik tempo cepat tidak mempengaruhi perasaan emosi bahagia seseorang atau mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pada hasil hipotesis eksperimen ternyata berbeda dengan hipotesis awal yang telah ditentukan, perbedaan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak signifikan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran yaitu Penelitian berikutnya hendaknya menentukan terlebih dahulu *baseline* Pengetahuan lagu dan jenis lagu subjek yang sering didengarkan. Peneliti berikutnya hendaknya memakai cara lain yang lebih objektif untuk melihat kemunculan emosi, seperti detak jantung, tekanan darah, dan ekspresi wajah. Peneliti berikutnya hendaknya menggunakan alat ukur volume yang lebih peka dan memiliki akurasi yang tinggi dari pada volume presentase volume handphone

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). *Pengaruh Musik Terhadap Emosi*. 4, 1–6.
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student's Mood Booster). *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115.
- Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(1), 1–17. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2015.1044943>

0.1016/j.sbspro.2010.03.581%0Ahttps://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2547ebf4-bd21-46e8-88e9-f53c1b3b927f/language-en%0Ahttp://europa.eu/.%0Ahttp://www.leg.st

Astuti, L. W., Rachmat C., A., & Lukito, Y. (2017). Implementasi Algoritma Naïve Bayes Menggunakan Isear Untuk Klasifikasi Emosi Lirik Lagu Berbahasa Inggris. *Jurnal Informatika*, 14(1), 16–21. <https://doi.org/10.9744/informatika.14.1.16-21>

Dharmasasmitha, V., & Widiasavitri, P. N. (2017). Hardcore Dengan Pendengar Musik Klasik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 1–8.

Fakhira, D., Mutiah, S., Hafizhah, D., & Midyanti, I. (2021). TRANSFORMASI MUSIK DALAM MORFOLOGI ARSITEKTUR Studi Kasus: Villa Isola Bandung. 1(1), 14–21.

Firmansyah, D. A. (2022). Peran Mendengarkan Musik Sebagai Self Healing dalam Penurunan Stres pada Penyintas Covid-19 di Surabaya.

Henisa, A. A., Zuhdiyah, Z., & ... (2021). Hubungan antara Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan pada Remaja di SMA Aziziah Palembang. *Indonesian Journal of ...*, 1(3), 279–289.

Johansson, B. B. (2006). *Sci-Hub | Music and brain plasticity. European Review*, 14(01), 49 | 10.1017/S1062798706000056. 14(1), 49–64.

Lailatul Izzah, R. H. H. (2019). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada. 1–6.

Lauren, G., & Pik, T. (2019). Reaksi Detak Jantung Musisi Amatir dan Non-Amatir Terhadap Repatoar Klasik Bertempo Cepat dan Lambat dan Musik Dangdut. *JADECS (Jurnal of Art, Design, Art Education & Cultural Studies)*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.17977/um037v4i1p26-31>

- Nursilah, & Ritawati, T. (2020). Analisis Lagu Hari Merdeka Karya H. Mutahar Aransemen Singgih Sanjaya Dalam Gubahan Paduan. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(3), 2548–1398.
- Riawati, D. (2023). Analisis Sikap Wus Dalam Menjaga Kesehatan Organ Genetalian Eksterna Terhadap Kecerdasan Emosi. 14(1), 132–138.
- Winduwati, S. (2018). Representasi Seks Bebas Pada Lirik Lagu Dangdut (Analisis Semiotika Saussure Pada Lirik Lagu “Cinta Satu Malam”). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 346. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.1023>
- Yustina mandang, K. F. dan F. B. D. (2022). Analisi Unsur dan Bentuk Komposisi Musik Gong Gendang sebagai Alat Musik Pengiring Tarian Caci di Wongko Kembo, Desa Golo Lijun, Kecamatan Elar, Kabupaten Manggarai Timur. *Jurnal Citra Pendidikan (JCP)*, 2, 226–238.