

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Musik**

##### **1. Pengertian Musik**

Musik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011: 942) diartikan sebagai: (1) Ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; (2) Nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu).

Musik dapat dikatakan sebagai penghayatan isi hati manusia yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang teratur dengan melodi atau ritme serta mempunyai unsur atau keselarasan yang indah. Istilah musik dikenal dari bahasa Yunani yaitu *Musike*. *Musike* berasal dari perkataan *muse-muse*, yaitu sembilan dewa-dewa Yunani di bawah dewa Apollo yang melindungi seni dan ilmu pengetahuan. Dalam metodologi Yunani Kuno mempunyai arti suatu keindahan yang terjadinya berasal dari kemurahan hati para dewa-dewa yang diwujudkan sebagai bakat. Kemudian pengertian itu ditegaskan oleh Pythagoras, bahwa musik bukanlah sekedar hadiah (bakat) dari para dewa-dewi, tetapi musik terjadi karena akal budi manusia dalam membentuk teori-teori (Widhyatama, 2012: 01).

Musik merupakan bentuk perilaku manusia yang unik dan memiliki pengaruh yang kuat. Perkembangan perilaku musik dalam kenyataannya semakin kuat dipengaruhi oleh proses evolusi dalam pikiran. Banyak bukti menunjukkan bahwa anak-anak lebih cepat mengembangkan kompetensi musik sebagai hasil dari proses belajar karena melibatkan interaksi dengan lingkungan. Secara spesifik, musik dirangkai untuk mengeksplorasi sebuah interaksi sosial karena kemanjurannya serta memiliki makna yang potensial. Sebagai contoh, anak yang secara kooperatif terlibat dalam aktivitas musikal akan menginterpretasikan aktivitas tersebut sebagai sesuatu yang berbeda, karena aktivitas musik yang kolektif tersebut tidak memiliki ancaman potensi konflik (Djohan, 2016: 09).

Menurut Djohan (2016) Musik adalah produk pikiran. Maka elemen vibrasi dalam bentuk frekuensi, amplitudo, dan durasi belum menjadi musik, sampai semua itu di transformasi secara neurologis dan di interpretasikan melalui otak menjadi *pitch* (nada-harmoni), *timbre* (warna suara), dinamika (keras-lembut), dan tempo (cepat-lambat). Transformasi ke dalam musik dan respon manusia (perilaku) merupakan hal yang unik untuk dikenali (kognisi). Musik juga memiliki dimensi kreatif dan memiliki bagian-bagian yang identik dengan proses belajar secara umum. Dalam musik terdapat analogi melalui persepsi, visual, auditori, antisipasi, induktif-deduktif, memori, konsentrasi, dan logika.

Musik juga dapat membantu menutupi “kebisingan samar” (dengung lampu, suara di ruangan sebelah, dan lain-lain) dan menciptakan

lingkungan mendukung yang berkesinambungan. Atur volume musik pada tingkat yang dapat didengar hanya saat ruangan sunyi. Musik seperti bunyi piano, *cello*, dan biola *alto* juga dapat menjadi pilihan untuk merelaksasikan siswa setelah situasi penuh stres di dalam kelas (De Porter & Mike Hernaki, 2008: 74).

Kemampuan dari musik Mozart atau yang sekarang dikenal dengan Efek Mozart (*Mozart Effect*), telah meningkatkan kesadaran ruang dan kecerdasan untuk beberapa waktu; kekuatannya untuk meningkatkan konsentrasi dan kemampuan bicara para pendengarnya; dan kecenderungannya untuk memungkinkan lompatan cukup jauh dalam keterampilan membaca dan berbahasa di kalangan anak-anak yang menerima instruksi musik secara teratur. Tidak dapat disangkal bahwa musik memberikan lebih daripada sekedar yang kita dengar dengan telinga. Apabila dimanfaatkan dengan bijak, musik dapat menciptakan sebuah bunyi-bunyian yang sehat dan menggairahkan bagi diri sendiri, keluarga dan juga meningkatkan pertumbuhan anak-anak (Campbell, 2002: 10).

Dari beberapa pengertian diatas mengenai musik, maka dapat disimpulkan bahwa musik merupakan suatu seni yang tercipta dari pemikiran manusia tentang nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama dan keharmonisan yang tercipta melalui perpaduan suara vokal dan alat-alat musik. Musik tidak hanya sekedar sebuah seni, tetapi juga sarana untuk hiburan, pendidikan, kesehatan, apabila dimanfaatkan dengan baik dan bijak.

## **2. Unsur-unsur Musik**

Unsur-unsur musik terdiri dari beberapa kelompok yang secara bersama merupakan satu kesatuan membentuk suatu lagu atau komposisi musik. Semua unsur musik tersebut berkaitan erat dan sama-sama mempunyai peranan penting dalam sebuah lagu (Widhyatama, 2012: 02). Adapun unsur-unsur musik secara umum menurut Soedarsono (Hidayat, 2011: 23) adalah sebagai berikut:

### **a. Suara**

Suara merupakan perubahan getaran udara (Djohan, 2016:10). Dalam musik gelombang suara biasanya dibahas tidak dalam panjang gelombangnya maupun periodenya, melainkan dalam frekuensinya. Aspek-aspek dasar suara dalam musik dijelaskan dalam tala (tinggi nada), durasi (beberapa lama suara ada), intensitas dan timbre (warna bunyi).

### **b. Nada**

Pembagian suara ke dalam frekuensi tertentu disebut dengan nada. Suara dapat dibagi-bagi ke dalam nada yang memiliki tinggi nada tertentu menurut frekuensinya ataupun menurut jarak relatif tinggi nada tersebut terhadap tinggi nada patokan. Nada dapat diatur dalam tangga nada yang berbeda-beda, tangga nada yang paling lazim adalah tangga nada mayor, tangga nada minor, dan tangga nada pentatonic

c. Ritme atau Irama

Irama adalah suatu ketertiban terhadap gerakan melodi dan harmoni atau suatu ketertiban terhadap tinggi rendahnya nada-nada.

d. Melodi

Melodi adalah serangkaian nada dalam waktu. Rangkaian tersebut dapat dibunyikan sendiri yaitu tanpa iringan atau dapat merukan bagian dari rangkaian akord dalam waktu

e. Harmoni

Harmoni adalah kejadian dua atau lebih nada dengan tinggi berbeda dibunyikan bersamaan, walaupun harmoni juga dapat terjadi bila nada-nada tersebut dibunyikan berurutan.

f. Notasi

Notasi musik merupakan penggambaran tertulis atas musik. Dalam notasi balok, tinggi nada digambarkan secara vertikal sedangkan waktu digambarkan secara horizontal

Dalam musik juga dapat dibedakan serta dipelajari cepat-lambat, tinggi-rendah, keras-lembut yang berguna untuk melatih kepekaan sensori terhadap stimuli lingkungan. Selain itu, musik juga sebagai alat untuk meningkatkan dan membantu perkembangan kemampuan pribadi. Bagi mereka yang menyukai musik, setiap rangkaian melodi, irama, timbre, dan dinamika sangat mungkin menimbulkan perasaan tertentu yang berbeda-beda (Djohan, 2016: 140)

### 3. Musik dan Otak

Otak ditata untuk digunakan sebanyak mungkin tetapi penggunaan yang paling banyak adalah berdasarkan pengalaman. Menurut Khan, ingatan adalah sebuah kemampuan mental, sebuah aspek akal yang berbeda. Ia merekam semua yang masuk ke dalamnya melalui salah satu dari kelima indera manusia. Apa yang dilihat, didengar, dicium, disentuh dan dirasakan seseorang direkam pada ingatan (Dhohan, 2016: 90).

Sensori atau indera pendengaran merupakan perkembangan pertama dari kelima indera janin yang bisa distimulasi melalui musik. Secara tidak langsung musik dapat meningkatkan perkembangan fungsi otak. Berdasarkan penelitian tentang musik diketahui bahwa otak membuat proses kesadaran dan ketidaksadaran dalam musik, baik saat mendengar, mencipta, maupun menunjukkannya (Djohan, 2016:06).

Supradewi (2010:59) mengemukakan bahwa musik mempengaruhi otak guna meningkatkan konsentrasi dan proses belajar. Musik berpengaruh kuat pada lingkungan belajar. Pada jurnal ini menunjukkan bahwa belajar lebih mudah dan cepat jika pelajar dalam kondisi santai dan reseptif. Detak jantung orang dalam keadaan ini adalah 60 sampai 80 kali per menit. Dalam keadaan ini otak memasuki gelombang *alfa* (8–12 Hz), yaitu kondisi otak yang rileks namun waspada sehingga bagian otak yaitu hippocampus dan *somatosensory*, dapat bekerja dengan optimal.

Shafron (2010: 07– 08) mengemukakan bahwa :

*“...music reduces stress and that music may decrease post-stress response of the hypothalamus-adrenal-pituitary axis.*

*This area of the brain is implicated in mood control and regulation, and stress based reaction”*

Artinya, musik dapat mengurangi stres dan musik itu dapat menurunkan respon pasca-stres dari *hipotalamus-adrenal-hipofisis*. Area otak ini terlibat dalam pengendalian dan pengaturan suasana hati, dan reaksi berbasis stres.

Shafron (2010: 08) menambahkan bahwa :

*“Therefore, enhanced positive mood resulting from musical exposure can stimulate brain areas such as the locus coeruleus, thereby increasing arousal and overall performance.”*

Artinya, Oleh karena itu, peningkatan suasana hati positif yang dihasilkan dari paparan musik dapat menstimulasi otak seperti *locus coeruleus*, sehingga meningkatkan gairah dan kinerja keseluruhan. *Locus coeruleus* sendiri merupakan sebuah struktur kecil yang terletak pada pons otak, yang tidak aktif dalam sebagian besar waktunya, tetapi menghasilkan ledakan impuls ketika memberikan respons terhadap peristiwa yang berarti. Stimulasi terhadap *locus coeruleus* memperkuat penyimpanan ingatan baru dan meningkatkan kewaspadaan (Kalat, 2010: 20).

Djohan (2005) juga mengungkapkan bahwa disamping dapat meningkatkan kinerja otak dengan memperkuat hubungan antar neuron, pengaruh musik terhadap kinerja otak merupakan bagian dari pengaruh musik terhadap kognisi dan perilaku.

Musik dapat mempengaruhi otak, hubungan saling mempengaruhi ini terutama diproses oleh komponen otak yang terletak di tengah otak

bernama sistem limbik. Inilah pusat emosi dari seluruh makhluk mamalia, maka tidak heran apabila diperdengarkan dengan musik akan dirasakan oleh sistem limbik yang dapat dirasakan oleh manusia dan hewan, karena sistem limbik berkembang baik pula pada hewan (Pinel, dalam Supradewi, 2010: 65). Beberapa peneliti menjelaskan bahwa salah satu bagian pada otak yaitu hemisfer sebelah kanan memiliki kemampuan lebih dalam memecahkan masalah persoalan-persoalan yang menuntut kemampuan visual-spasial, kemampuan menggunakan peta, atau meniru pola berpakaian, mengenali wajah, dan membaca ekspresi wajah. Hemisfer kanan aktif ketika seseorang mencoba berkreasi dan memberikan apresiasi terhadap seni dan juga musik (*Wade Carole and Tavris Carol*, Psikologi 2007: 139).

Semua bunyi atau bila bunyi tersebut dalam suatu rangkaian yang teratur atau dikenal sebagai musik, akan masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan di telinga bagian dalam, serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak. Ada 3 *reticular activating system* (3 jaras retikuler) yang diketahui sampai saat ini. Pertama, jaras retikuler-talamus. Musik akan diterima langsung oleh talamus, yaitu suatu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa lebih dulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir mengenai baik-buruk, maupun inteligensia. Kedua, melalui hipotalamus mempengaruhi struktur basal *forebrain* termasuk sistem limbik, dan ketiga, melalui akson neuron secara difus mempengaruhi neokorteks. Hipotalamus merupakan pusat saraf

otonom yang mengatur fungsi pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, pergerakan otot usus, fungsi endoktrin, memori dan lain-lain (Sirait, 2006).

De Porter & Mike Hernaki (2005: 74) juga memaparkan bahwa ketika otak kiri bekerja, seperti mempelajari materi baru, musik akan membangkitkan reaksi otak kanan yang intuitif dan kreatif sehingga masukannya dapat dipadukan dengan keseluruhan proses. Adalah otak kanan yang cenderung untuk terganggu selama rapat, kuliah atau semacamnya, yang merupakan penyebab mengapa beberapa orang kadang-kadang melamun dan memperhatikan pemandangan ketika berniat untuk konsentrasi. Memasang musik merupakan cara efektif untuk menyibukkan otak kanan ketika sedang berkonsentrasi pada aktivitas-aktivitas otak kiri.

#### **4. Musik Klasik**

Menurut Mcneill, musik klasik adalah komposisi musik yang lahir dari budaya Eropa sekitar tahun 1750-1825. Biasanya musik klasik digolongkan melalui periodisasi tertentu, mulai dari periode klasik, diikuti oleh barok, rokoko, dan romantik. Pada era inilah nama-nama besar seperti Bach, Mozart, atau Haydn melahirkan karya-karyanya yang berupa sonata, simfoni, konserto solo, string kuartet, hingga opera (Hidayat 2011: 25).

Musik klasik dapat berarti musik simfoni, musik ruangan, opera, dan konserto. Namun, musik dapat berarti juga musik yang mempunyai kualitas abadi. Penulis musik klasik yang terkenal, dalam sejarah,

diantaranya Bach, Mozart, Beethoven, dan Schubert (Harry Sulastianto dkk, 2006: 45).

Menurut Sheppard, musik klasik juga diartikan sebagai semua musik dengan keindahan intelektual yang tinggi dari semua zaman, baik itu berupa simfoni Mozart, kantata Bach atau karya-karya abad 20. Istilah “keindahan intelektual” itu sendiri memiliki pengertian yang relatif bagi setiap orang. Dalam pengertian ini, musik dari era modern seperti Kitaro dan Richard Clayderman juga bisa digolongkan sebagai musik klasik, tergantung dari sisi mana musik tersebut dapat dinikmati. Apabila lebih banyak menikmati elemen intelektual dalam pengertian melodi, harmoni, atau aspek komposisi lainnya, maka jadilah ia musik klasik (Hidayat 2011: 25).

Kesimpulannya, maka musik klasik merupakan musik opera yang mempunyai ketukan yang sangat khas dari para penciptanya, memiliki kualitas abadi, keindahan intelektual yang tinggi, dan dapat menyinkronkan tubuh dan juga pikiran.

Musik berpengaruh kuat pada lingkungan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa lebih mudah dan cepat jika pelajar berada dalam kondisi santai dan reseptif. Detak jantung orang dalam keadaan ini adalah 60 sampai 80 kali per menit. Kebanyakan musik barok sesuai dengan detak jantung manusia yang santai dalam kondisi belajar optimal (Schuster dan Gritton, 1986). Alat musik tiup dan biola mempunyai nada lebih ringan,

yang menambahkan keringanan dan perhatian kepada suasana hati pelajar (De Porter & Mike Hernaki, 2008: 73).

Menurut penelitian (Schuster dan Gritton, 1986) mendukung penggunaan musik Barok (Bach, Corelli, Tartini, Vivaldi, Handel, Pachelbel, Mozart) dan musik Klasik (Satie, Rachmaninoff) untuk merangsang dan mempertahankan lingkungan belajar optimal. Struktur kord melodis dan instrumental barok membantu tubuh mencapai keadaan waspada tetapi relaks dan juga musik barok sangat membantu untuk meningkatkan fokus (De Porter & Mike Hernaki, 2008: 74).

Musik klasik yang dipilih merupakan musik yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya, hanya saja musik klasik tersebut digunakan untuk mengetahui apakah dapat meningkatkan daya konsentrasi. Namun dari beberapa musik klasik tersebut belum dilakukan penelitian apakah mempunyai pengaruh terhadap suasana hati pendengarnya. Musik klasik yang akan digunakan untuk penelitian ini juga memperhatikan tempo (cepat – lambat) nya musik tersebut, yang akan memperngaruhi denyut jantung seseorang. Dimana pada pembahasan musik dan otak, musik berpengaruh kuat pada lingkungan belajar. Belajar lebih mudah dan cepat jika pelajar dalam kondisi santai dan reseptif. Detak jantung orang dalam keadaan ini adalah 60 sampai 80 kali per menit. Dalam keadaan ini otak memasuki gelombang *alfa* (8–12 *Hz*), yaitu kondisi otak yang rileks namun waspada sehingga bagian otak yaitu hippocampus dan *somatosensory*, dapat bekerja dengan optimal.

Berikut 10 judul Musik Klasik yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu *Turkish March* oleh Mozart, *Four Seasons (Winter)* oleh Antonio Vivaldi, *Symphony No. 40 in G minor* oleh Mozart, *Minuet In G Major* oleh Bach, *The Swan Lake* oleh Tchaikovsky, *Dance Of The Sugarplum Fairy* oleh Tchaikovsky, *Moonlight Sonata* oleh Beethoven, *Clarinet Concerto In A Major* oleh Mozart, *Canon in D Major* oleh Johann Pachelbel, dan *Fur Elise* oleh Beethoven.

## **2.2 Suasana Hati**

Suasana hati dapat menjadi ungkapan perasaan seseorang dalam keadaan senang, sedih, marah atau kecewa yang dipengaruhi oleh lingkungan. Menurut Kartini Kartono (1996: 92) Suasana hati adalah kondisi perasaan yang berkesinambungan, dicirikan dengan selalu timbulnya perasaan-perasaan senang, atau tidak senang. Sebab-sebab dari suasana hati itu pada umumnya ada dalam bawah sadar kita; namun adakalanya juga disebabkan oleh faktor jasmaniah. Menurut Supriono dan Ahmadi (2013: 38) suasana hati adalah keadaan seseorang yang dipengaruhi oleh faktor jasmani dan rohani.

Menurut Stephen Robbins (2012: 98), "*Moods are less intense feelings directed at (though not always) arise without a specific event acting as a stimulus*", yang artinya suasana hati adalah perasaan yang kurang kuat dari pada emosi dan seringkali (meski tidak selalu) muncul tanpa kejadian spesifik yang bertindak sebagai rangsangan.

Menurut Watson (2000: 04), "*Moods are transient episodes of feeling or affect*", yang artinya suasana hati adalah episode peralihan dari perasaan atau emosi. Suasana hati seseorang dapat berlangsung dalam jangka pendek, beberapa jam, atau beberapa hari. Suasana hati dipengaruhi oleh banyak kejadian tak terduga. Suasana hati juga berbeda dengan temperamen dan watak personal. Pada gangguan jangka panjang, suasana hati dapat mengakibatkan stres bahkan depresi (Fauziyah, 2017: 31).

Lane A.M & Terry P. C (2006: 07) menyimpulkan pengertian suasana hati, "*a general definition of mood might be, a set of feeling, ephemeral in nature, varying in intensity and duration, and usually involving more than one emotion*". Artinya adalah definisi umum tentang *mood* mungkin adalah sekumpulan perasaan, bersifat sementara, bervariasi dalam intensitas dan durasi, dan biasanya melibatkan lebih dari satu emosi.

Definisi suasana hati (*mood*) adalah situasi emosi internal yang persisten dan bertahan cukup lama, dan dialami serta dirasakan secara subjektif oleh individu (Fausiah & Julianti, 2007). Menurut Djohan (2016: 55) Suasana hati (*mood*) merupakan sebuah kondisi emosi yang relatif lebih bertahan lama dibandingkan emosi yang hanya beberapa menit. Suasana hati (*mood*) memungkinkan seseorang melakukan introspeksi diri agar dapat mengungkapkan yang dirasakan, misalnya rasa lelah, terganggu, melawan, atau bersemangat.

Watson, David (2000: 33) menyatakan suasana hati sebagai berikut:

*The negative affect dimension represents the extent to which one is (nonspecifically) experiencing some type of negative*

*mood, such as feelings of nervousness, sadness, irritation, and guilt. In contrast, positive affect reflects the extent to which one is experiencing some type of positive mood, such as feelings of joy, energy, enthusiasm, and alertness*

Artinya adalah dimensi dengan pengaruh negatif mencerminkan sejauh mana (tidak spesifik) seseorang mengalami beberapa jenis suasana hati negatif, seperti perasaan cemas, sedih, iritasi, dan rasa bersalah. Sebaliknya, dimensi dengan pengaruh positif mencerminkan sejauh mana seseorang mengalami beberapa jenis suasana hati positif, seperti perasaan sukacita, *energy*, antusiasme, dan kewaspadaan.

Dari beberapa pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa suasana hati adalah sebuah perasaan-perasaan yang dapat mempengaruhi tingkah laku, kognitif, maupun produktivitas seseorang. Suasana hati bisa datang kapan saja dan tak terduga, yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari tanpa kesadaran individu.

### **1. Ciri-ciri Suasana Hati**

Menurut Robbins & Judge (2012: 99) ciri-ciri dari suasana hati yaitu:

- a. Penyebabnya sering kali umum dan tidak jelas
- b. Berakhir lebih lama dari emosi (jam atau hari)
- c. Lebih umum (dua dimensi utama afek positif dan afek negatif yang terdiri berbagai emosi spesifik)
- d. Biasanya tidak diindikasikan oleh ekspresi yang jelas
- e. Bersifat kognitif

Mayer dan Gaschke (dalam Fauziyah 2017) menyatakan terdapat dua jenis ciri-ciri suasana hati, yaitu:

- a. Ciri-ciri suasana hati positif, yaitu: suasana hati dalam keadaan senang (bahagia, bersemangat), suasana hati dalam keadaan penuh cinta (penuh kasih, perhatian), suasana hati dalam keadaan tenang (teduh, puas), suasana hati dalam keadaan semangat (aktif, segar).
- b. Ciri-ciri suasana hati negatif, yaitu: suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana hati dalam keadaan marah (gerutu, kesal), suasana hati dalam keadaan lelah (letih, mengantuk), suasana hati dalam keadaan sedih (suram, sendu).

## 2. Dimensi-dimensi Suasana Hati

Menurut Lane (2007: 264), terdapat delapan dimensi suasana hati memberikan penilaian yang seimbang dari suasana hati positif dan suasana hati negatif. Antara lain:

- a. Dimensi suasana hati positif :
  - Suasana hati **semangat** terdiri dari: Waspada dan Penuh Semangat
  - Suasana hati **ketenangan** terdiri dari: Tenang dan Santai
  - Suasana hati **kebahagiaan** terdiri dari: Riang dan Bahagia
- b. Dimensi suasana hati negatif :
  - Suasana hati **marah** terdiri dari: Pemarah dan Marah
  - Suasana hati **bingung** terdiri dari: Campur aduk (Kebingungan) dan Ketidakpastian

- Suasana hati **depresi** terdiri dari: Depresi dan Putus asa
- Suasana hati **kelelahan** terdiri dari: Lusuhan dan Lelah
- Suasana hati **ketegangan** terdiri dari: Cemas dan Panik

### 3. Sumber – sumber Suasana Hati

Berikut ini merupakan sumber –sumber dari suasana hati menurut Robbins & Judge (2012: 103), yaitu :

#### a. Kepribadian

Kepribadian memberikan kecenderungan kepada orang untuk mengalami suasana hati dan emosi tertentu. Suasana hati memiliki komponen ciri pada seseorang. Sebagian orang mempunyai kecenderungan tetap untuk mengalami suasana hati dan emosi tertentu lebih sering dibandingkan orang lain.

#### b. Hari dalam Seminggu dan Waktu dalam Sehari

Orang –orang cenderung berada dalam suasana hati terburuk (afek negatif tertinggi dan afek positif terendah) diawal minggu dan berada dalam suasana hati terbaik (afek positif tertinggi dan afek negatif terendah) diakhir minggu. Orang –orang biasanya berada dalam semangat lebih rendah pada awal pagi. Seiring hari berlanjut, suasana hati cenderung meningkat dan kemudian menurun pada malam hari.

#### c. Cuaca

Cuaca memberikan sedikit pengaruh terhadap suasana hati. Korelasi ilusif menjelaskan mengapa orang cenderung berfikir bahwa cuaca

yang menyenangkan meningkatkan suasana hati mereka. Korelasi ilusif terjadi ketika orang mengasosiasikan dua kejadian yang pada kenyataannya tidak memiliki korelasi.

d. Stres

Stres mempengaruhi emosi dan suasana hati di tempat kerja, pada kegiatan sehari-hari yang menimbulkan stres, pengaruh stres yang menumpuk dari waktu ke waktu secara negatif akan mempengaruhi suasana hati. Tingkat stres dan ketegangan yang menumpuk di tempat kerja dapat memperburuk suasana hati karyawan, sehingga menyebabkan mereka mengalami lebih banyak emosi negatif.

e. Aktivitas Sosial

Aktivitas sosial yang bersifat fisik, informal, atau epicurean lebih diasosiasikan secara kuat dengan peningkatan suasana hati yang positif dibandingkan kejadian-kejadian formal atau yang bersifat duduk terus-menerus. Bagi sebagian besar orang, aktivitas sosial meningkatkan suasana hati positif dan memiliki pengaruh sedikit terhadap suasana hati negatif.

f. Tidur

Kualitas tidur mempengaruhi suasana hati. Kualitas tidur yang buruk, menempatkan orang dalam suasana hati yang buruk. Karena hal tersebut memperburuk pengambilan keputusan dan membuat sulit untuk mengontrol emosi. Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa kurang tidur pada malam sebelumnya juga memperburuk kepuasan

kerja seseorang pada hari berikutnya, karena sebagian besar orang merasa lelah, cepat marah dan kurang waspada.

g. Olahraga

Terapi olahraga berpengaruh kuat terhadap mereka yang mengalami depresi. Walaupun olahraga secara konsisten terhadap suasana hati, tetapi tidak terlalu kuat. Olahraga dapat membantu anda berada dalam suasana hati yang lebih baik, tetapi jangan mengharapkan mukjizat.

h. Usia

Emosi negatif tampaknya semakin sering terjadi seiring bertambahnya usia seseorang. Bagi seseorang yang lebih tua, suasana hati (positif) yang tertinggi bertahan lebih lama dan suasana hati yang buruk menghilang dengan cepat.

i. Gender

Dalam perbandingan antar gender, wanita menunjukkan ekspresi emosional yang lebih besar dibanding pria, mereka mengalami emosi lebih intens dan mereka menunjukkan ekspresi emosi positif maupun negatif yang lebih sering, kecuali kemarahan.

Suasana hati pada seseorang pada dasarnya dapat digambarkan pada kondisi baik atau buruk. Kondisi suasana hati seseorang biasanya terpengaruhi oleh peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan seseorang. Pada saat suasana hati seseorang di dalam keadaan baik maka kita akan merasa lebih bertenaga, bersemangat dan memiliki pemikiran positif dalam

menjalani kegiatan sehari-hari, dalam menikmati waktu ketika bersama orang lain, dan siap menghadapi tantangan yang datang.

Sedangkan ketika suasana hati kita berada di dalam kondisi yang buruk maka akan menyebabkan perasaan yang berbeda ketika memiliki suasana hati yang baik, kita dapat berpikir dan melihat segala sesuatu dari sisi negatifnya, merasa tidak memiliki semangat dan tenaga untuk menjalani kegiatan sehari-hari, bahkan terkadang kita merasa bahwa orang-orang di sekitar kita sangat menjengkelkan dan mudah membuat kita sakit hati, bahkan hanya karena hal sepele dan merasa bersalah atas apa yang telah dilakukan. Sehingga ketika kita merasa bahwa suasana hati kita di dalam kondisi yang buruk maka kita sering memilih untuk menyendiri.

### **2.3 Hubungan Musik dan Suasana Hati**

Shafron (2010: 03) mengatakan :

*“This evident connection between music and mood is partially the foundation behind music therapy which uses structured and free musical improvisation, singing and listening to music to address a client’s given issues.”*

Artinya, hubungan yang jelas antara musik dan suasana hati ini adalah sebagian pondasi di balik terapi musik yang menggunakan improvisasi musik yang terstruktur dan bebas, bernyanyi dan mendengarkan musik untuk mengatasi masalah yang diberikan klien.

Sedangkan Murrock (2005: 05) mengatakan bahwa :

*”Music also has the capability to alter moods by making the listener happy, sad, excited, jovial, gloomy, stimulated, rejuvenated, or invigorated. The power of music can change moods both consciously and unconsciously.”*

Artinya, Musik juga memiliki kemampuan untuk membuat pendengarnya menjadi senang, sedih, antusias, gembira, murung, merangsang (mendorong), memulihkan atau menguatkan. Kelebihan musik adalah dapat merubah suasana hati antara sadar dan tidak sadar.

Dari kedua pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa musik mampu memberikan efek yang berbeda-beda kepada setiap pendengarnya menjadi tenang atau rileks, senang, sedih, dan berbagai macam gambaran suasana hati yang didapatkan secara sadar dan tidak sadar.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Bower mengemukakan bahwa ingatan akan jauh lebih baik apabila suasana hati pada saat belajar cocok dengan suasana hati pada waktu mengingat. Begitu juga apabila pada saat proses belajar diperdengarkan musik sebagai pengiring belajar, dimana musik akan berperan untuk mengubah suasana hati pendengarnya senang atau sedih. Musik tidak hanya mengubah suasana hati para pelajarnya tetapi juga lingkungan belajar. Musik dalam proses belajar dapat digunakan untuk: a) meningkatkan semangat, b) merangsang pengalaman, c) menumbuhkan relaksasi, d) meningkatkan fokus, e) membina hubungan, f) menentukan tema untuk hari itu, g) memberi inspirasi, h) bersenang-senang (De Porter & Mike Hernaki, 2008: 77).

Murrock (2005: 05) mengatakan pernyataan sebagai berikut:

*Melody is the most conscious element of music as it produces a concrete pattern allowing the listener to sing or hum along. This conscious modification of moods by music occurs at the cortical level by rousing the imagination and intellectual centers of the brain. Rhythm is the most unconscious element of music and is the basic, dynamic,*

*and driving factor that stimulates action. The unconscious change in mood induced by music is stimulated by an autonomic response in the limbic system. Thus, experiencing music is a complex process, as music is believed to have many different effects on the human body when the ear perceives a musical sound. Almost anyone can appreciate the effect of music on an individual's mood, as most individuals have been influenced by it.*

Artinya, melodi adalah elemen musik yang paling disadari karena menghasilkan pola konkret yang memungkinkan pendengar untuk bernyanyi atau bersenandung. Perubahan *mood* yang sadar oleh musik ini (melodi) terjadi pada tingkat kortisol dengan membangkitkan imajinasi dan pusat intelektual pada otak. Irama adalah elemen musik yang paling tidak disadari dan merupakan faktor dasar, dinamis, dan pendorong yang dapat merangsang suatu tindakan. Perubahan *mood* yang tidak disadari oleh musik ini dirangsang oleh respon otonom dalam sistem limbik. Oleh karena itu, musik adalah proses yang kompleks karena musik diyakini memiliki banyak efek berbeda pada tubuh saat telinga merasakan suara musik. Hampir semua orang bisa menghargai efek musik pada suasana hati (*mood*) seseorang karena kebanyakan dari mereka telah dipengaruhi olehnya.

Suasana hati yang disebabkan oleh musik merubah perhatian, persepsi, dan memori serta mempengaruhi keputusan seseorang terhadap kondisinya. Pada penelitiannya Sloboda meminta 67 orang pendengar musik untuk mendeskripsikan melalui kalimat mereka sendiri atas pengalaman *mood* mereka terhadap musik. Pertama, orang cenderung menggunakan musik sebagai “agen perubahan” untuk mengubah suasana hati (*mood*)-nya. Hal ini terungkap dalam kalimat “musik membuat saya

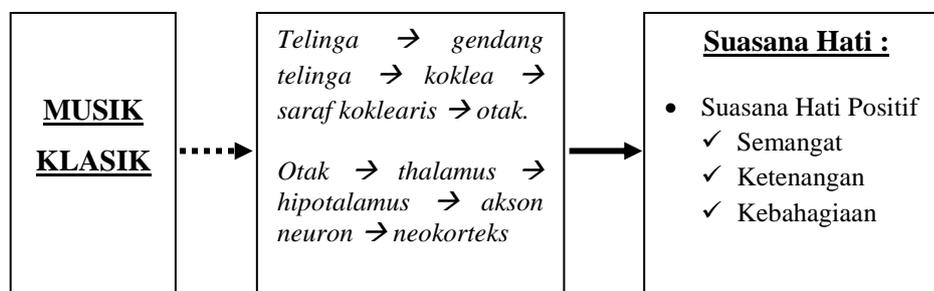
rileks ketika dalam kondisi tegang dan cemas” dan “musik dapat memotivasi dan memberi inspirasi bagi saya untuk menjadi lebih baik” (Djohan, 2016).

De Porter & Mike Hernaki (2005: 74) menggunakan berbagai jenis musik untuk aktivitas dan tujuan yang berbeda. Musik tersebut digunakan untuk memantapkan suasana hati dan juga untuk mengepaskannya. Misalnya, ketika para siswa berkonsentrasi pada materi akademis, kerap kali musik barok dipasang di latar belakang. Pada saat istirahat (yang sering), diputarkan musik pop dinamis dengan *volume* tinggi karena musik ini mendorong aktivitas fisik seperti menari, melempar piring terbang (*Frisbee*), atau bermain lompat karung. Ini juga berguna untuk membangkitkan suasana hati yang positif dan ceria. Beberapa menit yang digunakan untuk memutar musik di kelas maupun saat bermain dapat membantu siswa berkonsentrasi lebih baik. Dan alangkah baiknya apabila musik klasik yang digunakan ketika sedang bekerja, belajar dan mencipta.

#### **2.4 Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa agar dapat belajar dengan baik diperlukan adanya kondisi yang menyenangkan dan menenangkan. Mendengarkan musik, dapat membuat perasaan lebih tenang dan lebih lepas. Apabila musik klasik masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan di telinga bagian dalam, serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea untuk

selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak. Musik akan diterima langsung oleh talamus, yaitu suatu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa lebih dulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir mengenai baik-buruk, maupun inteligensia. Kedua, melalui hipotalamus mempengaruhi struktur basal *forebrain* termasuk sistem limbik, dan ketiga, melalui akson neuron secara difus mempengaruhi neokorteks. Hipotalamus merupakan pusat saraf otonom yang mengatur fungsi pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, pergerakan otot usus, fungsi endoktrin, memori dan lain-lain (Sirait, 2006). Dengan kondisi perasaan yang lebih tenang dan lebih lepas yang demikian memungkinkan untuk membuat suasana hati siswa saat belajar lebih baik. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini, dapat dirumuskan sebagai berikut :



**Gambar 2.1**

**Skema Keterkaitan antara Musik Klasik dan Suasana Hati**

Keterangan :

- .....▶ : Diterima oleh
- : Menuju ke
- ▶ : Menciptakan

## **2.5 HIPOTESIS**

Penulis menetapkan hipotesis penelitian ini adalah ada efektivitas musik klasik untuk menciptakan suasana hati positif pada siswa SMP Semen Gresik.