

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Individu pada rentang usia dewasa awal memiliki segudang aktivitas, mulai dari kegiatan perkuliahan, pekerjaan-pekerjaan sampingan, hingga proyek-proyek kreatif. Untuk mengerjakan sederet kegiatan tersebut, individu dewasa awal memerlukan konsentrasi yang baik. Dilansir dari liputan6.com (2018), konsentrasi memiliki beberapa manfaat, yaitu kemampuan mengendalikan pikiran, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan daya ingat, serta meningkatkan fokus. Oleh karena itu, konsentrasi yang baik merupakan salah satu faktor penting yang wajib dimiliki oleh setiap individu di rentang usia dewasa awal.

Dewasa awal biasanya dimulai pada usia 20-an sampai 30-an (King, 2016). Pada tahap ini, banyak individu yang masih mengeksplorasi jalur karier yang hendak ditempuh, mencari identitas, serta jenis hubungan dekat yang hendak dijalin, sebagai bentuk eksperimen dan eksplorasi diri individu (Arnett dalam King, 2016). Pada masa-masa eksplorasi ini para individu pada rentang usia dewasa awal mulai mencoba berbagai macam kegiatan guna mencari identitasnya.

Nugroho (dalam Setiyorini, 2016) menyatakan bahwa motivasi diri, suasana lingkungan yang kurang kondusif, kondisi kesehatan, serta rasa jenuh atau bosan merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan konsentrasi belajar menjadi terganggu. Rangsangan-rangsangan yang sifatnya mengganggu perlu dihilangkan supaya konsentrasi dapat dicapai (Linschoten dalam Hidayat, 2011). Dengan hilangnya rangsangan-rangsangan yang mengganggu itu, seorang individu akan dapat lebih memfokuskan perhatiannya pada suatu hal yang sedang

ia kerjakan, dan tentu akan dapat meraih hasil yang lebih maksimal. Linschoten (dalam Hidayat, 2011) juga menyatakan bahwa atensi bukan merupakan suatu fungsi, melainkan suatu modus tempat aktivitas berlangsung. Artinya, setiap kegiatan yang kita lakukan pasti disertai dengan perhatian, meskipun kadarnya berbeda-beda. Konsentrasi adalah pemfokusan kesadaran jiwa terhadap suatu objek secara sengaja. Dengan kata lain, konsentrasi merupakan kesadaran yang secara sengaja dibangun dan dipusatkan oleh individu tersebut terhadap suatu hal yang menjadi objek perhatiannya.

Menurut Sugiyanto (dalam Nuryana & Purwanto, 2010), konsentrasi merupakan kemampuan berpikir terpusat dan keahlian dalam memilah informasi yang tidak berkaitan dan memfokuskan atensi hanya untuk informasi yang diperlukan. Memilah informasi dengan cepat, menyusun skala prioritas, dan memfokuskan pikiran untuk hal yang harus diselesaikan terlebih dahulu sudah menjadi kemampuan dasar yang wajib dimiliki setiap individu. Tingkat konsentrasi seseorang *berbanding* lurus dengan prestasi orang tersebut karena konsentrasi dapat membantu individu untuk menyerap ilmu-ilmu perkuliahan dengan baik.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu juga terpapar oleh unsur seni di sela aktivitasnya. Seni berfungsi tidak hanya sebagai penghibur, tetapi juga dapat menjadi sarana pengembangan diri. Salah satu sumber kesenian tersebut paling mudah didapatkan melalui musik. Musik bukan hanya dapat berperan sebagai kesenian atau hiburan, tetapi juga dapat digunakan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan dalam Dewi, 2009). Dengan tubuh yang rileks dan suasana yang baik, otak manusia akan dapat digunakan dengan maksimal, daripada ketika tubuh dalam keadaan tegang (Denisson dalam Nuryana & Purwanto, 2010).

Musik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (tahun 2021) diartikan sebagai ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi suara yang mempunyai

kesatuan dan kesinambungan. Kata musik itu sendiri berasal dari sebutan untuk dewi-dewi dalam mitologi Yunani kuno, Muse, yang bertanggung jawab terhadap perkembangan seni dan ilmu pengetahuan. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu mendengar musik baik disengaja ataupun tidak. Dengan begitu dekatnya manusia dengan musik, sehingga musik tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia (Iswandi, 2015). Saragih (2021) berpendapat bahwa musik tidak hanya dinikmati sebagai sarana hiburan, musik juga bisa diperuntukkan untuk menunjang aktivitas manusia sehari-hari, misalnya ketika sedang berkendara, ketika sedang belajar, ketika sedang bekerja, ketika sedang berolahraga, dan lain-lain. Bahkan bagi sebagian orang, musik sepertinya sudah seperti sebuah syarat seseorang untuk melakukan sesuatu. Selain bisa dinikmati melalui radio ataupun layanan *streaming digital*, musik juga sering ditampilkan sebagai sebuah pertunjukan.

Musik *rock* merupakan sebuah bentuk aliran musik yang berangkat dari pola *boogie woogie* sebagai kesinambungan *blues* di satu sisi dan akar *country* di sisi yang lainnya (Hidayat, 2018). Jika dilihat dari komposisinya, aliran musik *rock* biasanya didominasi oleh vokal, gitar, *bass*, dan *drum*. Seiring perkembangannya, musik *rock* juga bisa divariasikan dengan instrumen lain seperti *keyboards*, piano, maupun *synthesizer*. Musik *rock* dimainkan dengan maksud untuk membuat para pendengarnya berdansa seturut tempo musik yang menghentak-hentak (Tambajong dalam Hidayat, 2018). Secara umum, aliran musik *rock* memiliki ciri khas berupa ketukan yang kuat dan distorsi yang “menggarang”.

Musik *rock* juga cukup erat kaitannya dengan individu pada rentang usia dewasa awal. Dapat dilihat dalam satu dekade terakhir, cukup banyak grup musik yang berakar dari musik *rock* bermunculan dan acara-acara musik pun akan hambar rasanya jika tidak ada *band* yang beraliran *rock* di dalamnya. Ada juga beberapa acara yang memang bertemakan *rock* dan cukup sukses jika dilihat dari jumlah pengunjung yang datang. Sebut saja beberapa festival yang cukup bergensi seperti *Synchronize Festival* yang dihadiri oleh lebih dari 50.000

pengunjung (Kompas.com, 2019), *Soundrenaline* dihadiri oleh lebih dari 100.000 pengunjung (republika.co.id, 2016), *Hammersonic* yang dihadiri lebih oleh 30.000 pengunjung (republika.co.id, 2017), dan lain sebagainya.

Pandangan masyarakat mengenai musik *rock* ada bermacam-macam. Idntimes.com (2019) menyebutkan bahwa musik *rock* kerap dianggap sebagai sebuah kemarahan dan musik yang agresif, sedangkan musik heavy metal sebagai sebuah amarah dan kekacauan. Saragih (2021) menyatakan bahwa musik *rock* identik dengan pemberontakan, kehancuran, bertindak anarkis, pemujaan setan, penggunaan narkoba, dan seks bebas. Dengan stigma ini, musik *rock* kerap kali dianggap sebagai bentuk ekspresi negatif yang penuh gejolak emosi.

Peran musik, dalam hal ini musik *rock* bagi setiap orang pun berbeda-beda. Dilansir dari idntimes.com (2019), terdapat delapan peranan atau manfaat mendengarkan musik *rock* bagi kesehatan. Manfaat tersebut meliputi membuat seseorang bahagia, menambah semangat ketika berolahraga, membantu dalam masa pemanasan, penghilang stres, meningkatkan kinerja otak, meredakan rasa sakit, bagus untuk jantung, serta memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dalam sudut pandang psikologi, musik mempunyai manfaat dan pengaruh untuk meningkatkan kecerdasan dan juga untuk kepentingan terapi (Iswandi, 2015). Hirzi (2007) mengungkapkan bahwa musik *rock* dapat menjadi sarana pelampiasan rasa kesal dan juga dapat membangkitkan semangat seseorang.

Cara orang dalam menikmati musik *rock* pun berbeda-beda. Ada yang diam dan khusuk menikmati permainan sang musisi. Ada juga yang berdansa mengikuti aliran musik yang menghentak-hentak. Mutaali & Pratisti (2019) menyebutkan bahwa dansa khas penggemar musik *rock* dan metal dinamakan *moshing*, yaitu dansa dengan gerakan meluapkan emosi yang terlihat seperti kekerasan dan memutar kepala atau *headbanging*. Variasi pendengar musik *rock* pun beragam. Ada yang pada dasarnya mendengarkan berbagai macam musik, tidak terkecuali musik *rock*. Ada juga yang mendengarkan musik *rock* hampir sebagai *anthem* kehidupannya sehari-hari. Sampai pakaian dan atribut yang digunakannya pun didominasi oleh warna hitam atau gelap (Prasetyo, 2020).

Penelitian terhadulu mengenai musik dan manfaatnya terhadap kehidupan manusia sudah cukup banyak dilakukan. Mulai dari manfaat terhadap unsur-unsur psikis seperti stres, konsentrasi, kemampuan belajar, dan lain sebagainya, sampai manfaat pada sektor fisik seseorang.

Pekerja yang mendengarkan musik ketika bekerja dapat merasa lebih rileks. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2002) menyatakan bahwa musik ringan, *hard rock*, dan musik favorit seseorang berpengaruh secara positif dan signifikan ketika orang tersebut sedang melakukan pekerjaan fisik. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ketika seorang pekerja melakukan pekerjaan fisik sambil mendengarkan musik, detak jantungnya akan lebih rendah jika dibandingkan dengan pekerja yang bekerja tanpa mendengarkan musik. Hal ini menandakan mendengarkan musik dapat membuat pekerja lebih rileks dalam bekerja.

Mendengarkan musik ketika proses belajar berlangsung bukan hanya dapat menimbulkan rasa nyaman ketika belajar, tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar. Andita dan Desyandri (2019) menyatakan bahwa musik favorit, musik dengan tempo lambat, serta musik-musik populer dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Musik dapat memengaruhi otak, terutama diproses oleh sistem limbik, yaitu salah satu komponen otak yang terdapat pada bagian tengah otak. Sistem limbik merupakan pusat emosi manusia yang memungkinkan seorang individu melihat masalah tidak dari satu sudut saja, yakni rasionalitas, tetapi juga melihatnya melalui pendekatan emosi dan intuisi (termasuk *sense of art*) (Supradewi, 2010).

Adie M. S. (dalam Hirzi, 2005) menyatakan bahwa aktivitas bagian frontal otak kanan dan bagian *temporo-parietal* otak kiri meningkat setelah seorang anak mendengarkan musik klasik karya Mozart. Korteks bagian frontal berkaitan dengan fungsi intelektual, sedangkan *korteks lobus temporalis* berkaitan dengan fungsi integrasi (Hirzi, 2005).

Herdayanti, Wijayanto, dan Ibrahim (2019) menyatakan bahwa rangsangan suara berupa musik *rock* dengan mengamati gelombang otak *alpha* (8 - 16 Hz) dan *beta* (16 - 32 Hz) terbukti dapat meningkatkan konsentrasi.

Djohan (dalam Hidayat, 2011) mengemukakan bahwa kemampuan musik pada anak berkorelasi dengan kemampuan analisis verbal anak tersebut, sedangkan bagi remaja atau orang dewasa, kemampuan musik lebih memiliki korelasi pada kemampuan keruangan berhubungan individu tersebut. Musik juga terbukti dapat membantu perolehan bahasa, kesiapan membaca, dan perkembangan kecerdasan secara umum (Hasshumaker dalam Hidayat, 2011).

Jacko (2016) dalam penelitian eksperimennya membuktikan bahwa musik klasik berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar. Musik klasik, yang dalam hal ini secara spesifik adalah karya Wolfgang Amadeus Mozart pada tahun 1999, terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Hidayat (2011) dalam penelitian eksperimennya menyatakan bahwa musik klasik dapat meningkatkan daya tahan konsentrasi mahasiswa dalam belajar. Musik klasik juga terbukti memiliki pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan konsentrasi.

Peneliti merasa perlu melakukan penelitian ini, karena peneliti menemukan stigma musik *rock* yang cenderung negatif seperti kemarahan, kekacauan, sampai pemujaan setan. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya telah membuktikan bahwa musik dapat bermanfaat bagi performa fisik, kemampuan belajar, serta tingkat konsentrasi, tetapi belum banyak yang secara spesifik meneliti pengaruh musik *rock* terhadap tingkat konsentrasi seseorang. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat pengaruh musik *rock* terhadap tingkat konsentrasi seseorang pada rentang usia dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, peneliti menemukan bahwa meskipun di berbagai penelitian musik telah terbukti memiliki banyak manfaat, tetapi masih terdapat stigma buruk tentang musik

rock. Untuk itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut manfaat musik *rock*. Lebih spesifik lagi, peneliti ingin melihat pengaruh musik *rock* terhadap tingkat konsentrasi seseorang pada rentang usia dewasa awal.

Peneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat tingkat konsentrasi antara orang yang mendengarkan musik *rock* dan yang tidak mendengarkan musik *rock*. Selanjutnya, peneliti juga ingin melihat apakah terdapat perbedaan tingkat konsentrasi pada saat sebelum dan sesudah seseorang mendengarkan musik *rock*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini akan difokuskan hanya pada masalah yang ingin diteliti. Pemfokusan atau pembatasan masalah dilakukan guna penelitian yang lebih terarah dan tidak melebar. Fokus penelitian ini terdapat pada pengaruh mendengarkan musik *rock* terhadap tingkat konsentrasi pada rentang usia dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh mendengarkan musik *rock* terhadap konsentrasi pada dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah mendengarkan musik *rock* memengaruhi tingkat konsentrasi pada rentang usia dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk beberapa aspek, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pengetahuan di bidang psikologi dan musik, terutama dalam hal-hal yang mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Dewasa Awal

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, individu, khususnya pada rentang usia dewasa awal dapat memiliki referensi tentang hal-hal yang mempengaruhi tingkat konsentrasinya dalam kegiatan akademik maupun non akademik.

b. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membuka pandangan masyarakat luas agar musik *rock* tidak lagi dipandang dengan stigma yang negatif, melainkan memiliki pengaruh yang bermanfaat bagi kehidupan.

