

MUSIK KLASIK DAN DAYA INGAT JANGKA PENDEK PADA REMAJA

Triadib Dharmawan

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
triadibdharmawan@gmail.com

Mendengarkan musik klasik akan memberikan ketenangan serta merangsang dan mampu mengatur kondisi otak untuk berkonsentrasi. Kondisi seperti ini sangat baik untuk digunakan dalam aktivitas belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh alunan musik klasik terhadap ingatan jangka pendek pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*, subjek dibagi menjadi dua kelompok dengan rincian kelompok eksperimen diperdengarkan musik klasik pada saat kegiatan mengingat silabel tak bermakna sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diperdengarkan musik klasik pada saat kegiatan mengingat silabel tak bermakna. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dengan kategori usia remaja akhir dan kategori IQ rata-rata. Data dianalisis dengan metode *non parametric uji independent sample t-test*. Dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesa ditolak karena musik klasik tidak pengaruh terhadap daya ingat jangka pendek pada remaja.

Kata kunci: Daya ingat jangka pendek, musik klasik

Listening to classical music will make a relax condition as long as stimulate and manage the brain's condition to concentrate, this condition is very good to use in learning activities. This research intend to find out the effect of classical music strain for short-term memory in teens. The research method is experiment with the pretest-posttest control group design, subjects were divided into two groups with details the experimental group heard classical music during memorizing meaningless syllables activities whereas for the control group are not heard classical music at the time memorizing meaningless syllables activities. Subjects in this research were 20 students of the University of Muhammadiyah Malang by category teens and average IQ. The data were analyzed with non-parametric test method independent sample t-test. The results is classical music was not significant effect for short-term memory in teens.

Keyword: Short-term memory, classical music

Daya ingat adalah kekuatan jiwa manusia untuk menerima, menyimpan dan mereproduksi kesan-kesan, pengertian-pengertian atau tanggapan-tanggapan. Kemampuan kita untuk belajar (dalam arti luas) sangat dipengaruhi oleh daya ingat yang kita miliki. Tanpa daya ingat kita tidak dapat berkomunikasi. Tanpa daya ingat kita tidak dapat mengenal diri kita atau orang lain dengan baik (Riyanto, 2009).

Ingatan jangka pendek adalah suatu proses penyimpanan memori sementara dimana informasi akan disimpan selama informasi itu dibutuhkan. Sistem ingatan jangka pendek menyimpan informasi atau stimuli selama sekitar 30 detik. Dari ingatan jangka pendek ini, sebagian informasi yang terpilih akan diteruskan ke dalam ingatan jangka panjang. Jika kita mengingat kembali tentang sebuah informasi, maka informasi yang tersimpan dalam ingatan jangka panjang akan dikembalikan ke ingatan jangka pendek untuk di *recall* (Bhinnety, tt).

Sebagian besar model memori menganalogikan memori jangka pendek sebagai sebuah ember. Apabila ember tersebut tidak bocor, ember tersebut akan penuh dengan cepat hingga airnya luber, tidak lagi mampu menampung apapun yang ada didalamnya. Memori jangka pendek hanya mampu menampung informasi dalam jumlah terbatas (Wade, 2008). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi daya ingat antara lain usia, pendidikan, kecerdasan (intelegensi), konsep diri, kesehatan, usaha dan motivasi, penggunaan alkohol, beberapa obat psikoaktif, dan pemakaian strategi untuk mengingat sesuatu (Santoso & Ismail, 2008).

Setelah berada di sistem memori jangka pendek, informasi tersebut dapat di transfer lagi dengan proses pengulangan ke sistem ingatan jangka panjang untuk disimpan, atau dapat juga informasi tersebut hilang/terlupakan karena tergantikan oleh tambahan bongkahan informasi baru (*displacement*) (Solso, 1995). Pada ingatan jangka pendek terdapat tehnik yang bernama *rehershal*, yaitu menyimpan sebuah informasi dengan cara berpikir tentang informasi tersebut secara terus menerus atau mengatakannya secara berulang ulang. *Rehershal* menjadi penting dalam belajar karena *item* lebih lama menetap dalam ingatan jangka pendek, dan kesempatan lebih besar untuk di transfer ke ingatan jangka panjang (Sri, 1989). Tanpa adanya konsentrasi tehnik ini mungkin tidak akan bekerja, karena sebuah informasi bisa hilang disebabkan interupsi oleh hal lain.

Pada akhir masa remaja, seseorang memiliki koneksi neuro lebih sedikit, lebih selektif, dan lebih efektif dibandingkan masa kanak-kanak (Kuhn dalam, Santrock, 2012). Pada tahapan daya ingat jangka pendek, salah satu prosesnya adalah penyandian. Dalam penyandian sangat memperhatikan selektif atau memilih informasi mana yang lebih penting untuk diingat dan tidak (Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem 1993). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Salthouse, *et al.*, mengatakan bahwa beberapa aspek daya ingat mulai menurun pada akhir usia 20-an hingga 30-an atau pada kategori usia dewasa (Lubis, 2009). Menurut Healey dan Hasher (2009), aspek-aspek dari memori cenderung mengalami kemunduran seiring bertambahnya usia (Santrock, 2012). Karena itu, ingatan jangka pendek menjadi sebuah bagian penting terhadap daya ingat seseorang, Saat seseorang memasukkan sebuah informasi atau rangsangan ke dalam ingatan jangka pendek dan terus mengulangnya, maka informasi tersebut akan masuk kedalam proses selanjutnya yaitu ingatan jangka panjang. Saat informasi itu diperlukan, seseorang akan dengan mudah mengingat kembali (*recall*), karena informasi tersebut telah di simpan kemudian dikembalikan dari ingatan jangka panjang ke ingatan jangka

pendek. Keberhasilan di usia lanjut adalah harus bisa mengurangi proses kemunduran memori yang akan terjadi dan berusaha agar dapat beradaptasi terhadapnya (Santrock, 2012). Dengan ditingkatkannya memori jangka pendek pada masa remaja, bukan tidak mungkin masalah tentang menurunnya daya ingat pada usia-usia selanjutnya bisa diatasi.

Sebuah penelitian mengatakan bahwa musik sangat penting dalam proses *recall* dan memperkuat persepsi pada informasi agar menjadi sesuatu yang komersial dalam iklan sebuah produk, yang terpenting lagi tidak ada persyaratan khusus untuk jenis musik tertentu (Alexomanolaki, Loveda, & Kenett, 2006). Bahkan, kebiasaan mendengarkan musik sebelum tidur bisa membantu dalam meningkatkan kemampuan memori atau daya ingat (Born, 2013). Musik dapat menjadi sarana untuk meningkatkan gairah siswa dalam memacu daya ingat (Carr & Rickard, 2010). Rangsangan ritmis dari musik yang diperdengarkan juga dapat meningkatkan kemampuan berbahasa, meningkatkan kreativitas, serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Campbell, 2002).

Musik adalah seni yang ajaib, karena musik bisa mempengaruhi orang saat mendengarkannya. Beberapa teori menunjukkan bahwa informasi yang dipelajari dalam suasana hati yang khusus dan diasosiasikan dengan stimulus emosi akan lebih mudah diingat. Karenanya, musik yang dapat menjadi stimulus suasana hati akan sangat dibutuhkan dalam lingkungan belajar untuk memfasilitasi proses mengingat kembali (Chafin, *et al.*, 2004).

Musik terbukti bisa menciptakan suasana yang dibutuhkan seseorang, beberapa tahun yang lampau, Terry Woodford, seorang produser musik grup *Temptations* dan *Supremes*, memproduksi rekaman lagu *Baby Go to Sleep* (ninabobo) dan memberikan rekaman itu secara gratis ke 150 pusat-pusat penitipan anak dan beberapa rumah sakit. Hasilnya adalah, rekaman tersebut mampu menenangkan bayi dan anak-anak dan membantu mereka tidur lebih nyenyak. Di Hellen Keller Hospital di Alabama, menemukan bahwa 94 persen bayi-bayi yang menangis segera tertidur tanpa botol susu dan empeng apabila diperdengarkan musik tersebut. Seorang bayi yang hampir meninggal karena pemulihan operasi jantung di University of Alabama, Birmingham, langsung menjadi tenang, tidur nyenyak dan bertahan hidup saat diperdengarkan musik tersebut bahkan tanpa diberikan injeksi obat penenang (Campbell, 2002).

Dari berbagai aliran musik, musik klasik mempunyai khasiat tersendiri di bandingkan dengan aliran musik lain, musik klasik lebih memiliki andil yang lebih besar dalam menurunkan tingkat stress manusia. Sebuah penelitian tentang pemilihan salah satu aliran musik yang didengarkan ketika mengerjakan soal matematika, saat seseorang yang mendengarkan musik klasik, hasilnya terbukti lebih signifikan dapat menurunkan tingkat stress daripada musik jazz, pop atau yang tidak mendengarkan musik apapun (Chafin, 2004).

Musik klasik dapat digunakan untuk meningkatkan kasih sayang, simpati, dan dapat menciptakan suasana yang mereangsang pikiran dalam belajar (Campbell, 2002). Gallahue mengatakan ketukan, melodi, dan harmoni dari musik klasik dapat merupakan stimulasi untuk meningkatkan kemampuan belajar anak.

Musik klasik juga terbukti dapat memberi pengaruh yang cukup berarti pada seseorang yang mendengarkannya. Dalam sebuah penelitian, seseorang yang mendengarkan musik klasik merasa mendapatkan perasaan yang lebih tenang dan rileks serta mengurangi perasaan khawatir (Rea, MacDonald, & Cames, 2010). Menurut Lawrence (2001), musik klasik mempengaruhi kondisi fisiologis, karena saat seseorang mendengarkan musik jenis ini, denyut jantung dan tekanan darah menurun dan otot-otot mengendur.

Siegel mengatakan bahwa musik klasik menghasilkan gelombang Alfa yg menenangkan yang dapat merangsang sistem limbik jaringan neuron otak (Aprilita, 2013). Musik klasik dapat membuat pikiran selalu siap dan mampu berkonsentrasi, karena musik klasik mampu menyeimbangkan aktivitas dari belahan otak kanan dan kiri serta mengatur gelombang otak dalam kondisi yang diperlukan dalam belajar. Musik klasik mampu membawa gelombang otak ke kondisi beta maupun alfa. Gelombang otak yang berada pada frekuensi gelombang beta yaitu 12-25 Hz, merupakan kondisi yang sangat baik untuk melakukan aktivitas yang menuntut konsentrasi tinggi. Sedangkan frekuensi gelombang alfa berkisar antara 8-12 Hz, sangat baik untuk melakukan aktivitas belajar (Gunawan, 2007).

Sebuah penelitian di Winona State University, Amerika, mengatakan bahwa musik yang dibawakan dengan versi klasik lebih berpengaruh meningkatkan memori daripada musik yang dibawakan dengan versi aslinya (Mjoen, 2011). Hal ini senada dengan eksperimen yang dilakukan pada sekelompok orang yang sudah berusia rata-rata 81 tahun, yang menghasilkan bahwa kelompok yang mendengarkan musik klasik lebih banyak mengingat sesuatu daripada yang tidak mendengarkan musik (Mammarella, 2006).

Fakta mengenai musik klasik tersebut menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian. Karena jika dihubungkan kembali pada manfaat musik klasik di atas, maka musik klasik dapat di gunakan untuk meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja. Jika mendengarkan musik klasik terbukti bisa meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja, maka mendengarkan instrumen tersebut bisa di jadikan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam proses belajar, agar lebih mudah mengingat sebuah materi pelajaran terlebih saat sedang menghadapi ujian. Karena, menurut Walberg dan Greenberg lingkungan sosial atau suasana kelas adalah penentu utama yang mempengaruhi belajar akademis (Qaimah, 2008). Oleh karena itu, peneliti ingin memberi sebuah alternatif yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya ingat pada remaja dengan metode pemberian musik klasik pada saat pembelajaran.

Daya Ingat Jangka Pendek

Daya ingat seseorang bergantung pada jenis kinerja yang membutuhkan kemampuan tersebut, pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi pemikiran atau tindakan seseorang saat ini, meskipun pengalaman-pengalaman tersebut tidak diingat secara sadar. Melton, (dalam Atkinson, 1993) menjelaskan ada tiga tahap memori, yaitu 1) penyandian, proses memasukkan informasi kedalam memori, 2) penyimpanan, mempertahankan informasi dalam memori, dan 3) pengingatan, pengambilan kembali informasi dari memori. Sebagai contoh, bayangkan suatu pagi Anda diperkenalkan dengan seorang kawan baru dan namanya adalah Barbara Cohn. Sore itu anda bertemu lagi dengannya. Tiga tahap memori Melton jika dijelaskan dengan contoh tersebut adalah, pertama saat seseorang

memasukkan nama Barbara Cohn ke dalam memori, ini disebut dengan tahap penyandian. Kedua, seseorang mempertahankan atau menyimpan nama tersebut, proses ini disebut penyimpanan. Ketiga, saat seseorang bertemu pada pertemuan selanjutnya seseorang bisa mengetahui nama orang tersebut, inilah yang disebut tahap pengingatan atau pengambilan kembali.

Menurut Atkinson, tiga tahap memori tidak bekerja dalam cara yang sama pada semua situasi. Memori tampaknya berbeda dalam situasi yang mengharuskan kita menyimpan materi selama beberapa detik dan ada yang mengharuskan kita materi untuk interval yang lebih panjang, dari beberapa menit sampai tahunan. Situasi yang pertama disebut memori jangka pendek dan situasi yang kedua disebut memori jangka panjang.

Pada kebanyakan model pemrosesan informasi, proses penyimpanan terdiri dari tiga sistem memori yang saling berinteraksi. Register sensorik (*sensory register*) menyimpan informasi selama satu atau dua detik, hingga informasi tersebut dapat diproses lebih lanjut. Memori jangka pendek atau *short-term memory* (STM) menyimpan informasi dalam jumlah terbatas untuk jangka waktu yang lebih lama, kira-kira 30 detik, jika kita tidak melakukan usaha sadar untuk menahan informasi tersebut lebih lama. Memori jangka panjang atau *long-term memory* (LTM) memiliki kekuatan penyimpanan yang lebih tahan lama dari beberapa menit hingga beberapa dekade (Atkinson, *et al.* dalam Wade & Tavris, 2008).

Walaupun dalam situasi di mana seseorang harus mengingat informasi untuk informasi hanya untuk beberapa detik, memori melibatkan ketiga tahap penyandian, penyimpanan, dan pengambilan (Atkinson, *et al.*, 1993).

Ingatan jangka pendek (*short term memory*), yaitu suatu sistem penyimpanan sementara yang dapat menyimpan informasi secara terbatas. Ingatan jangka pendek ini adalah bagian dari ingatan, dimana informasi yang baru saja disimpan. Informasi mungkin masuk ingatan jangka pendek dari *sensory registers* (pusat penampungan kesan-kesan sensoris) atau dari komponen dasar sistem ingatan yang ketiga, yaitu ingatan jangka panjang. (Sri, 1989). Miller, menemukan bahwa ingatan jangka pendek manusia hanya dapat menyimpan kurang lebih 7 *item, plus* atau *minus* dua (Robert, Otto, & Kimberly, 2007).

Sebenarnya jauh sebelum Miller mengadakan penelitiannya, seorang peneliti yaitu Herman Ebbinghaus pada tahun 1885 sudah mengawali penelitian eksperimental tentang kapasitas ingatan jangka pendek manusia dan menghasilkan bahwa batas yang dimiliki dirinya sendiri adalah 7 butir. Hasil tersebut memberikan jalan terhadap penelitian-penelitian eksperimental lain yang berkaitan dengan ingatan jangka pendek manusia dan menjadi acuan yang konstan bahwa ingatan jangka pendek manusia terbatas dan rata-rata dapat mengingat tujuh item, lebih atau kurang dua (7 ± 2) (Atkinson, *et al.*, 1993).

Musik Klasik

Musik klasik merupakan istilah luas yang biasanya mengarah pada musik yang dibuat di atau berakar dari tradisi kesenian Barat, musik kristiani, dan musik orkestra, mencakup periode dari sekitar abad ke-9 hingga abad ke-21 (Grow Up Clinic, 2014).

Bagi sebagian orang, musik klasik mungkin hanya musik untuk musisi yang terlatih, dinyanyikan oleh paduan suara atau dimainkan oleh jenis instrumen akustik yang biasa kita temukan di tempat pertunjukan orkestra. Tapi lebih dari itu musik klasik lebih menjadi sulit dipahami karena tidak ada definisi yang mampu mengungkap dengan jelas. Musik klasik juga bukan sekedar musik yang ditulis oleh komposer yang telah meninggal dan hidup di zaman lampau (Julian, 2012).

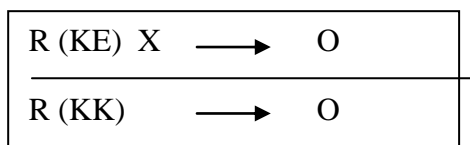
Ciri-ciri musik klasik adalah gayanya yang homofolik, melodinya yang indah dan mudah diingat, ritme yang lebih luwes serta penampilan suasana yang kontras disamping perubahan dinamik yang bertahap. Haydn, Mozart Beethoven, adalah tiga komponis besar yang berkiprah di musik klasik sekitar tahun 1770 sampai 1827 (Soedarsono, 1992).

Saat ini musik klasik digunakan untuk menguji fungsi kognitif pada berbagai jenis penelitian. Martin dan Formanns menyimpulkan bahwa musik dari Mozart memberikan efek yang baik dalam meningkatkan kinerja seseorang dan skor spasial seseorang walaupun hasilnya tidak signifikan (Mjoen, 2011). Hasil penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, membuktikan bahwa musik klasik bisa di jadikan sebuah metode yang dapat meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *randomized two-group design, posttest only*, ini adalah desain yang sudah memenuhi syarat dilakukannya penelitian eksperimental karena dilakukannya randomisasi (Seniati, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan pada kelompok subjek yang mendapat perlakuan, kemudian dibandingkan dengan kelompok subjek yang tidak mendapatkan perlakuan. (Nursalam, 2008). Tipe penelitian ini sangat berguna untuk mengembangkan inovasi-inovasi yang berguna dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. (Gulo, 2002). Sebuah eksperimen juga memungkinkan peneliti mengontrol atau memanipulasi situasi yang sedang dipelajari. (Wade, 2009). Sebelum penelitian dilakukan, calon subjek diberi kuesioner sebagai *screening* untuk mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria.



Randomized two-group design, postests only

Subjek Penelitian

Pada metode pengambilan sample, peneliti menggunakan tehnik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu tehnik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik (kategori IQ, tingkat kelas, dan penjurusan) populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2008).

Subjek pada penelitian kali ini terdiri dari 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dengan kategori IQ (kategori IQ rata-rata), tingkatan kelas (semester I) jurusan yang sama (Jurusan Psikologi). Peneliti membagi mahasiswa tersebut menjadi dua kelompok, yaitu 10 mahasiswa untuk Kelompok Kontrol dan 10 mahasiswa lainnya untuk Kelompok Eksperimen.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu music klasik dan daya ingat jangka pendek pada remaja. Variable independen (variable bebas) pada penelitian ini adalah musik klasik. Sedangkan variable dependen (variable tergantung) adalah daya ingat jangka pendek pada remaja. Music klasik adalah music yang diproduksi dalam seni dan memiliki melodi mudah diingat dan indah, ritme luwes yang bisa membantu meningkatkan memori pada remaja. Selanjutnya daya ingat jangka pendek adalah suatu sistem penyimpanan sementara yang dapat menyimpan informasi secara terbatas.

Metode pengumpulan data dengan tes kepada subjek. Dalam mengukur daya ingat jangka pendek pada subjek, digunakan silabel tak bermakna, yaitu berupa rangkaian tiga huruf yang susunannya terdiri atas huruf-huruf konsonan-vokal-konsonan, misalnya: PIC, ROV, dan BEW (Peterson dalam Bhinnety, tt).

Prosedur dan Analisa

Prosedur penelitian terdiri dari tiga yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisa data. Tahap persiapan diawali dengan Peneliti memberikan tes CFIT kepada 34 subjek dari mahasiswa semester pertama jurusan psikologi Universitas Muhammadiyah Malang untuk mengetahui kategori IQ (kategori IQ rata-rata), sebelumnya 34 subjek tersebut telah menandatangani lembar *informed consent* untuk meminta kesediaan subjek mengikuti penelitian sampai selesai. Setelah di tes, peneliti mendapatkan 20 mahasiswa yang kategori IQ-nya cocok untuk penelitian. Langkah selanjutnya, peneliti membagi 20 subjek tersebut kedalam dua kelompok, 10 subjek berada di kelompok kontrol dan 10 subjek lainnya berada di kelompok eksperimen. Namun, sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya, peneliti mengujicobakan rancangan penelitian yang telah dibuat sebelumnya. Beberapa instruksi dan hal-hal kecil menjadi perhatian khusus bagi peneliti agar penelitian berjalan lancar tanpa ada hambatan dan bisa meminimalisir hal-hal lain yang dapat mengganggu jalannya penelitian.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan penelitian. Peneliti menggunakan lima belas silabel tak bermakna yang disajikan secara visual pada selembar kertas sebagai alat tes. Subjek secara klasikal diberi waktu tujuh setengah menit untuk mengingat kelima belas silabel tak bermakna tersebut, kemudian diberikan waktu dua menit untuk menuliskan kembali silabel tak bermakna yang telah diingat tersebut pada selembar kertas. Penelitian berlangsung selama tiga hari, dengan rincian hari pertama untuk tes CFIT, hari kedua *pretest* dan hari terakhir untuk *posttest*. Untuk proses *posttest* peneliti memberikan perlakuan, pada kelompok eksperimen selama proses mengingat silabel tak bermakna tersebut diperdengarkan musik klasik sedangkan untuk kelompok kontrol tidak.

Tahap terakhir yaitu analisa data dilakukan setelah data terkumpul peneliti menggunakan non parametrik *uji independent sample t-test*. Uji ini dilakukan untuk

mengetahui pengaruh instrumen musik klasik yang diberikan pada kelompok yang diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan pada dua kelompok, yaitu Kelompok Kontrol (KK), kelompok yang subjeknya menghafal 15 silabel tak bermakna tanpa diperdengarkan musik klasik sedangkan yang kedua adalah Kelompok Eksperimen (KE), kelompok yang subjeknya menghafal 15 silabel tak bermakna sambil diperdengarkan musik klasik, peneliti mendapatkan hasil sebagaimana pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Statistik Kelompok Penelitian

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
post_test	KONTROL	10	14.40	.966	.306
	EKSPERIMEN	10	12.60	3.098	.980

Subjek pada penelitian ini adalah 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dengan kelompok usia remaja akhir dan kategori IQ rata-rata yang kemudian dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian, Tabel 1 menunjukkan rata-rata daya ingat jangka pendek melalui tes memori silabel tak bermakna. Pada kelompok kontrol rata-rata daya ingat jangka pendek pada subjek adalah 14.40. Sedangkan pada kelompok eksperimen rata-rata daya ingat jangka pendek pada subjeknya adalah 12.60. Jadi, kesepuluh subjek di kelompok kontrol memiliki rata-rata yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kesepuluh subjek di kelompok eksperimen, artinya subjek pada kelompok kontrol memiliki daya ingat jangka pendek yang lebih baik daripada daya ingat jangka pendek subjek yang berada di kelompok eksperimen.

Tabel 2. Independent Sample Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
post_t	Equal variances assumed	9.225	.007	1.754	18	.096	1.800	1.026	-.356	3.956
est	Equal variances not assumed			1.754	10.734	.108	1.800	1.026	-.466	4.066

Berdasarkan hasil penelitian, Tabel 2 menunjukkan *output* nilai probabilitas pada penelitian ini yaitu 0,108 yang terdapat di kolom *asympt. Sig. (2-tailed) equal variances not assumed*, karena nilai tersebut lebih tinggi dari 0,05, maka hipotesis pada penelitian ini ditolak, atau kedua varian identik atau tidak berbeda satu sama lainnya (hasil daya ingat jangka pendek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian musik klasik tidak mempengaruhi daya ingat jangka pendek pada remaja.

DISKUSI

Hasil pada penelitian yang sudah dilakukan terlihat bahwa kelompok kontrol memiliki rata-rata daya ingat jangka pendek pada setiap subjeknya adalah 14.40. Sedangkan pada kelompok eksperimen rata-rata daya ingat jangka pendek pada subjeknya adalah 12.60. Jadi, kesepuluh subjek di kelompok kontrol memiliki rata-rata yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kesepuluh subjek di kelompok eksperimen, artinya subjek pada kelompok kontrol memiliki daya ingat jangka pendek yang lebih baik daripada daya ingat jangka pendek subjek yang berada di kelompok eksperimen. Kemudian, jika dilihat dari tingkat signifikansinya, penelitian ini mendapat nilai sebesar 0,108. Nilai tersebut berada diatas atau lebih tinggi dari 0,05. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa musik klasik tidak mempengaruhi daya ingat jangka pendek pada remaja.

Melton, 1963 (Atkinson, *et al.*, 1993) menjelaskan ada tiga tahap memori, yaitu penyandian, proses memasukkan informasi kedalam memori, dalam hal ini subjek menyandikan kelima belas silabel tak bermakna tersebut dengan cara membaca. Tahap selanjutnya adalah penyimpanan, mempertahankan informasi dalam memori. Terakhir adalah pengingatan, pengambilan kembali informasi dari memori. Dalam penjelasan tersebut bisa jadi subjek tidak memberikan usaha lebih pada tahap penyimpanan sehingga informasi-informasi yang disandikan dalam proses penyandian akan menjadi percuma atau hilang begitu saja. Karena Pada ingatan jangka pendek terdapat tehnik yang bernama *rehershal*, yaitu menyimpan sebuah informasi dengan cara berpikir tentang informasi tersebut secara terus menerus atau mengatakannya secara berulang ulang. *Rehershal* menjadi penting dalam belajar karena *item* lebih lama menetap dalam ingatan jangka pendek, hal ini tentunya akan memudahkan tahap terakhir yaitu tahap pengingatan.

Ada dua teori penyebab hilangnya informasi dari *short term memory*, yaitu teori interfensi (*intefence theory*) yang menyatakan bahwa mengingat hal-hal atau lain atau melakukan tugas lain dapat menyebabkan lupa. Teori yang kedua adalah teori aus (*decay theory*) yang menyatakan bahwa lupa akan tetap terjadi meski subjek tidak diminta untuk melakukan hal-hal lain selama jangka waktu mengingat, subjek juga bisa lupa jika tidak melatih informasi tersebut. Namun, menurut penemuan Waugh dan Norman berpendapat bahwa interfensi merupakan penyebab utama lupa, bukan faktor aus. Meskipun memang beberapa informasi menjadi aus, jumlah kejadian lupa yang disebabkan oleh aus pada dasarnya lebih sedikit disbanding jumlah kejadian lupa yang disebabkan interfensi (Reed, 2011). Pada penelitian ini terlihat bahwa subjek pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata kemampuan mengingat silabel tak bermakna lebih sedikit daripada subjek pada kelompok kontrol. Menurut teori interfensi jelas disebutkan penyebab hilangnya informasi pada *short term memory* adalah adanya tugas mengingat hal lain atau melakukan hal-hal lain selain mengingat, pada kelompok

eksperimen selain mempunyai tugas untuk mengingat juga diberikan tugas lain yaitu mendengarkan musik klasik sehingga bisa jadi aktivitas mengingat terganggu oleh aktivitas lain yaitu mendengarkan musik klasik.

Dalam beberapa penelitian menjelaskan ada beberapa variabel yang bisa mempengaruhi performa kognitif, yaitu jenis musik yang diberikan, tugas yang diberikan, dan karakteristik yang dimiliki individu. (Carr & Rickard, 2010). Pada penelitian ini musik klasik menjadi salah satu jenis musik yang menjadi latar dan diperdengarkan saat subjek pada kelompok eksperimen diberikan tugas mengingat. Jika dihubungkan dengan penjelasan sebelumnya, jenis musik klasik bisa memiliki efek yang merugikan pada performa kognitif sehingga bisa mengganggu proses mengingat pada subjek.

Musik klasik terbukti tidak dapat meningkatkan daya ingat jangka pendek pada penelitian ini, hal ini juga bisa disebabkan pada subjek yang tidak menyukai musik klasik sehingga kinerja otak tidak bisa optimal dalam hal mengingat. Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa jika subjek tidak menjadikan salah satu jenis musik menjadi kesukaan, maka musik tersebut bisa membuat kinerja otak menjadi tidak optimal dalam melakukan *recall* (Cassidy, *et al.*, tt).

Kemudian pada penelitian tentang efek dari musik dan kebisingan terhadap kinerja ingatan manusia (Eiras & Mcneil, tt), penelitian tersebut mengatakan bahwa suasana yang sunyi lebih berpengaruh terhadap peningkatan kinerja memori daripada saat diberikan latar musik atau pada saat bising, terlebih lagi setelah penelitian selesai terdapat relawan yang berpendapat bahwa latar musik mengganggu saat proses tes berlangsung. Efek dari suara dari musik klasik bisa saja merugikan atau mengganggu pada saat subjek di kelompok eksperimen diberikan tugas mengingat.

Faktor-faktor yang telah dijelaskan, seperti kurangnya perhatian atau pengulangan (*rehearsal*) pada saat penyandian informasi, interferensi dari aktivitas lain yang bisa merugikan, jenis musik yang tidak cocok terhadap beban tugas yang diberikan, serta jenis musik yang tidak disukai oleh subjek bisa menjadi sesuatu yang dapat merugikan atau mengganggu kinerja memori sehingga informasi-informasi yang telah didapat tidak dapat di letakkan pada memori dengan baik karena adanya faktor-faktor tersebut.

Pada penelitian ini terdapat beberapa kekurangan yang menjadi perhatian peneliti, sehingga mempengaruhi hasil yang didapatkan kurang maksimal. Tempat penelitian yang kurang memadai, dan beberapa faktor yang belum di kondisikan seperti, konsep diri, kesehatan, usaha dan motivasi, penggunaan alkohol, beberapa obat psikoaktif, dan pemakaian strategi untuk mengingat sesuatu.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian, nilai rata-rata yang didapat oleh kelompok eksperimen (11,50) lebih tinggi daripada nilai rata-rata yang didapat oleh kelompok kontrol (9,50). Meskipun demikian, dalam penelitian kali ini musik klasik terbukti tidak dapat mempengaruhi daya ingat jangka pendek pada remaja. Hal ini dibuktikan dari tidak adanya perbedaan yang signifikan antara daya ingat jangka pendek remaja yang diberikan perlakuan dengan mendengarkan musik klasik dengan daya ingat jangka pendek remaja yang tidak diberikan perlakuan. Pada tabel tertera nilai signifikansinya

0.443 yang artinya lebih dari 0.05, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa musik klasik tidak dapat mempengaruhi dalam upaya meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja.

Implikasi dari penelitian ini yaitu pada remaja bisa menggunakan music klasik sebagai media relaksasi untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan saat proses belajar yang mana dapat menurunkan daya ingkat jangka pendek. Music klasik bisa digunakan juga sebagai pendamping belajar sebagai audio untuk memunculkan efek tenang dan nyaman dalam belajar. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama diharapkan untuk melakukan penelitian music klasik dengan variabel lain yang berkaitan dengan proses belajar, misalnya daya konsentrasi, motivasi, dan sebagainya. Selain itu peneliti selanjutnya juga perlu mengontrol beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi daya ingat jangka pendek pada manusia, seperti konsep diri, kesehatan, usaha dan motivasi, penggunaan alkohol, beberapa obat psikoaktif, dan pemakaian strategi untuk mengingat sesuatu. Beberapa faktor tersebut mungkin akan lebih mendukung jalannya penelitian sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

REFERENSI

- Alexomanolaki, M., Loveda, C., & Kenett. (2006). *Music and memory in advertising; music as a device of implicit learning and recall*.
- Aprillita, B. (2013). *Manfaat musik klasik*. Diakses pada November 14, 2013. Website: news.palcomtech. <http://news.palcomtech.com/2013/03/manfaat-musik-klasik/>
- Atkinson, L. R., Atkinson. R. C., Smith. E. E., & Bem. J. D. (1993). *Pengantar psikologi edisi kesebelas jilid satu*. Batam: Interaksa.
- Bhinnety, M. Tahun tidak diketahui. *Struktur dan proses memori*. Yogyakarta: Buletin Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Budiarto, E., & Anggraeni, D. (2001). *Pengantar epidemiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Born, J. (2013). Mendengarkan musik saat tidur. Diakses 18 Maret 2014. Website : Daily Mail. <http://www.pikiran-rakyat.com/node/230998>
- Campbell, D. (2002). *Efek Mozart: memanfaatkan kekuatan music untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreativitas, dan menyehatkan tubuh*. Jakarta: PT Gramedia.
- Carr, S. M., & Rickard, N. S. (2010). The influence of music on memory for images. Poster session presented at 11th International Confrence on Music Perception and Cognition, Seattle, Washington, USA.
- Cassidy., Caitlin., Wright., Chrysalis., Garth., Kandy., Qureshi., Erum. (tt). *The influence of music on short term memory*. University of Central Florida
- Chafin. S., Roy. M., Gerin. W., & Christenfeld. N. (2004). *Music can fasilitate blood pressure recevery from stress*.

- Eiras, A., Mcneil, K. tahun tidak diketahui. *The Effects of background musik and noise on verbal working memory*. San Jose State University
- Gulo, W. (2002). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gunawan, A, W. (2007). *Genius learning strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Grow Up Clinic Information Education Network. (2013). *Inilah berbagai jenis musik klasik menstimulasi kecerdasan dan emosi anak*. Diakses pada Januari 12, 2014 dari Website: <http://growupclinic.com/2013/04/29/inilah-berbagai-jenis-musik-klasik-menstimulasi-kecerdasan-dan-emosi-anak/>
- Julian, J. (2012). *Classical music*. Oxford: Oneworld Publications
- Lawrence, L. D. (2001). *Using music in the classroom*. Lockhart Lawrence Studios
- Lubis, P. (2009). *Di usia berapa daya ingat mulai menurun?*. Diakses pada Pebruari 5, 2015 dari Website:
http://life.viva.co.id/news/read/113131-di_usia_berapa_daya_ingat_mulai_menurun_
- Mammarella, N., Fairfield, B., & Cornoldi, C. (2006). *Does music enhance cognitive performance in healthy older adults? The Vivaldi Effect*. Padova, Italy.
- Mjoen, E. (2011). *Music on the mind: Cognitive recall and reaction time*. Winona State University.
- Nugroho, A. N. (2013). *Musik dan psikologi*. Bandung: Universitas TELKOM.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Qaimah, U. (2008). *Menjadi PNS di usia senja*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Riyanto, A. (2009). *Psikologi industri: Daya ingat (memory)*. Bandung: Alfabeta.
- Robert, L. S., Otto, H. M., & Kimberly, M. M. (2007). *Psikologi kognitif edisi ke 8*. Jakarta: Erlangga.
- Rea, C., MacDonald, P., & Carnes. G. (2010). *Listening to classical, pop, and heavy metal music: An investigation of mood*.
- Reed, S. R. (2011). *Kognisi teori dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Santoso, H. & Ismail, A. (2009). *Memahami krisis lanjut usia: Uraian medis & pedadogis pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulya.
- Santrock. J.W. (2012). *Life-span development perkembangan masa hidup edisi 13 jilid 1*. Jakarta: Erlangga

- Santrock. J.W. (2012). *Life-span development perkembangan masa hidup edisi 5 jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Seniawati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. N. (2011) *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks
- Soedarsono R. M. (1992). *Pengantar apresiasi seni*. Jakarta: Balai Pustaka
- Solso, R. L. (1995). *Cognitive psychology*. (4th ed). Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Sri, E. W. D. (1989). *Psikologi pendidikan edisi revisi*. Jakarta: Grasindo
- Wade, C., & Tavis, C. (2008). *Psikologi edisi 9 jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.