

PENGARUH MUSIK JAZZ TERHADAP KECERDASAN EMOSI PADA REMAJA SMA KELAS XI

(Penelitian Eksperimen Kuasi pada Remaja Kelas XI SMA di Semarang)

Oleh:
Damar Anggiafitri Yulissusanti
Prasetyo Budi Widodo*, Diana Rusmawati*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh musik jazz terhadap kecerdasan emosi remaja kelas XI SMA Semarang.

Desain penelitian yang digunakan adalah *non-randomized pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian ini masing-masing kelompok berjumlah 10 siswa. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala kecerdasan emosi sebanyak 60 aitem.

Hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Sign Rank* dan *Mann-Whitney*. Uji yang dilakukan dengan teknik *Wilcoxon Sign Rank* menghasilkan nilai signifikansi lebih besar dari taraf nyata, yakni 0,552 ($p=0,05$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor kecerdasan emosi siswa sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Sedangkan uji yang dilakukan dengan menggunakan teknik *Mann-Whitney* menghasilkan taraf signifikansi lebih besar dari taraf nyata, yakni 0,54 ($p=0,05$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor kecerdasan emosi siswa pada kelompok control dan kelompok eksperimen.

Kata kunci: Kecerdasan emosi, Musik jazz, Remaja kelas XI SMA

Email: damar.anggiafitri@gmail.com

EFFECT OF MUSIC JAZZ ON EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENT

(Quasi Experimental Research On Adolescent Grade 11 High School In Semarang)

Damar Anggiafitri Yulissusanti

Prasetyo Budi Widodo*, Diana Rusmawati*

ABSTRAC

The purpose of this study was to discuss about effect of music jazz on 11th grade adolescent emotional intelligence in Semarang.

The study design used was a non-randomized pretest-posttest control group design. Subjects in this study each group of 10 students. Data were collected by using a scale of emotional intelligence as much as 60 aitem.

Results of hypothesis testing was done by using the Wilcoxon Sign Rank and Mann-Whitney. The test was done by using the Wilcoxon Sign Rank generate significant value greater than the significance level $p = 0,552 (> 0,05)$. The results showed that there was no difference in students' emotional intelligence scores before and after treatment in the experimental group. While the test is performed using the Mann-Whitney technique produces a greater significance level $p = 0,54$ significance level ($> 0,05$). The results showed that there was no difference in emotional intelligence scores of students in the control group and the experimental group.

Keywords: Emotional Intelligence, Music Jazz, Adolescent on 11th grade

Email: damar.anggiafitri@gmail.com

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Keadaan ini menggambarkan bahwa mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi mereka juga belum termasuk golongan orang dewasa (Arnett dalam Gunarsa, 2009, h. 266).

Masa remaja adalah masa yang penuh emosi, seperti mudah sedih, putus asa, dan senang (Sarwono, 2011, h. 99). Pada umumnya emosi remaja tidak seimbang, seperti mudah tersinggung dan cengeng. Perubahan hormon dan pengalaman lingkungan terlibat dalam perubahan emosi di masa remaja. Banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Sehingga, remaja rentan mengalami depresi, mudah marah, mudah tersinggung, kurang mampu meregulasi emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai permasalahan seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja atau gangguan makan (Santrock, 2007, h. 202).

Remaja yang memiliki kecerdasan emosi tinggi maka ia akan mampu mengungkapkan emosinya sendiri, menampakkan kesan yang positif pada dirinya, berusaha beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengontrol perasaan dan mengungkapkan reaksi emosi yang sesuai dengan waktu dan kondisi pada saat itu terjadi sehingga hubungan dengan orang lain dapat terjalin dengan baik (Tridhonanto & Beranda, 2010, h.3).

Remaja yang memiliki kecerdasan emosi rendah akan mengalami kesulitan dalam bergaul dan tidak dapat mengontrol emosi dan perilakunya. Remaja cenderung keras kepala, mudah stress, tidak mudah percaya orang lain, kurang peka terhadap lingkungannya, cenderung putus asa, bahkan beberapa diantaranya terlibat dalam masalah kenakalan remaja, misalnya melawan orang tua dan guru, membolos sekolah, kebut-kebutan di jalan, penyalahgunaan narkoba, tawuran pelajar bahkan perilaku seksual pranikah (Tridhonanto & Beranda, 2010, h.3).

Remaja dapat menghayati dan memaknai jenis musik yang didengarkannya. Mendengarkan musik dapat mengembangkan kecerdasan emosi dan inteligensi individu, karena musik memiliki irama dan nada-nada yang teratur (Yuanitasari, 2008, h.22). Musik jazz merupakan salah satu musik yang mempunyai irama dan nada-nada teratur serta mempunyai sifat yang dinamis sehingga musik jazz diharapkan dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja.

Jazz lebih dari sekedar musik. Jazz merupakan cara untuk mengkomunikasikan jiwa seseorang yang mengalami kesulitan, ide dari suatu bangsa, cinta yang menerangi anak, dan aspirasi dari semua orang untuk membuat hidup yang lebih baik. Jazz juga tentang merayakan kehidupan, yaitu musik yang dimainkan dan didengar saat orang merasa senang dan menderita. Jazz adalah cara musisi untuk mengartikulasikan emosi serta ide-ide kompleks. Mengekspresikan diri melalui musik adalah jiwa dari kesenian jazz. Berbagai instrument dapat digunakan untuk memainkan musik jazz, namun instrument yang paling populer

adalah saxophone, trumpet, double bass, piano, gitar dan drum (Holmes, 2006, h.xxi).

Musik jazz dapat memberikan efek *flow* pada pendengarnya. Efek *flow* ini dapat membuat pendengarnya merasa tenang (Fachner, 2003). Menurut Goleman (2007, h.127-129) *flow* merupakan keadaan bebas dari gangguan emosional, sehingga individu dapat fokus pada pekerjaannya. *Flow* juga menimbulkan motivasi, sehingga remaja yang mengalami efek *flow* dalam kegiatan belajar dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh musik jazz terhadap peningkatan kecerdasan emosi remaja kelas XI SMA di Semarang.

C. Tinjauan Pustaka

1. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2007, h. 45).

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami dan mengekspresikan diri, kemampuan memahami dan membina hubungan baik dengan orang lain, serta kemampuan untuk mengatasi tuntutan kehidupan sehari-hari (Bar-On dkk, 2007, h.2). Kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosi diperluas oleh Goleman (2007, h.64-158) menjadi lima aspek utama yaitu:

- a. Mengenali emosi diri
- b. Mengelola emosi
- c. Memotivasi diri sendiri
- d. Mengenali emosi orang lain
- e. Membina hubungan

2. Musik Jazz

Jazz adalah aliran musik yang berasal dari Amerika Serikat yang muncul pada awal abad ke 20 dengan akar-akar dari musik Afrika dan Eropa. Musik ini banyak menggunakan gitar, trombone, piano, terompet dan saxophone. Aliran-aliran dalam musik jazz, antara lain New Orleans jazz, big-band atau *swing*, *bebop*, *ragtime*, *free jazz* atau *avant-grade jazz*, *smooth jazz*, *fusion jazz*, *funk* dan *acid jazz* (Rasyid, 2010, h.58). Musik jazz mempunyai empat aspek, yaitu (Hardjana, 2004, h.406):

- a. *Swing*
- b. Sinkopasi
- c. Improvisasi

d. Blue note

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada perbedaan peningkatan hasil *post-test* kecerdasan emosi pada kelompok eksperimen setelah perlakuan dengan pemberian musik jazz dibanding hasil *post-test* kecerdasan emosi pada kelompok kontrol.
2. Ada perbedaan peningkatan hasil *post-test* kecerdasan emosi setelah perlakuan dengan pemberian musik jazz dibanding hasil *pretest* pada kelompok eksperimen

BAB II METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

1. Variabel tergantung : Kecerdasan Emosi
2. Variabel bebas : Pemberian perlakuan musik jazz

B. Definisi Operasional

1. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan individu mengenali emosi diri saat emosi sedang terjadi, mengekspresikan dan mengatur emosi agar emosi dapat terungkap dengan tepat, memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, berempati pada orang lain serta mampu

membina hubungan dengan orang lain secara efektif dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan dengan kesadaran diri pada individu tersebut.

2. Pemberian Perlakuan Musik Jazz

Pemberian perlakuan musik jazz dalam penelitian ini adalah perlakuan dengan mendengarkan aliran musik yang memiliki seni improvisasi dan bersifat dinamis yang dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan durasi waktu tiap pertemuan 45 menit saat jam pelajaran pertama.

C. Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian ini adalah:

1. Siswa kelas XI SMA Ibu Kartini dan SMA Teuku Umar Semarang.
2. Siswa berusia 15 tahun -18 tahun
3. Siswa mengetahui dan pernah mendengarkan musik jazz
4. Siswa mendapat ijin dari pihak sekolah untuk mengikuti penelitian

D. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan menggunakan metode eksperimen kuasi yang dilakukan tanpa randomisasi. Desain eksperimen kuasi dalam penelitian ini adalah desain eksperimen ulang non-random (*non-randomized pretest-posttest control group design*).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi yang disusun berdasarkan skala Likert dengan jumlah aitem 60.

F. Metode Analisis Data

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisa statistik *non parametric Wilcoxon Signed-Rank Test* dan teknik analisa statistik *non parametric Mann-Whitney*. Analisis data dilakukan dengan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0

BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil uji statistik non parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Ranks Test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi pada remaja kelas XI sekolah menengah atas dengan Z hitung yang diperoleh sebesar = 0,595, dengan nilai $p = 0,552$ ($p > 0,05$).

Hasil uji statistik non parametrik dengan menggunakan *Mann-Whitney Test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi pada remaja kelas XI sekolah menengah atas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Z hitung sebesar 0,605, dengan nilai $p = 0,545$ ($p > 0,05$).

B. Pembahasan

Mendengarkan musik jazz dapat mempengaruhi kecerdasan emosi. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Barber dan Barber (2003) membuktikan bahwa musik jazz yang diperdengarkan selama pelajaran berlangsung membantu remaja lebih rileks dan dapat menurunkan emosi negatif yang berguna bagi kecerdasan emosi remaja.

Musik jazz yang diperdengarkan, diterima oleh telinga dan dikirimkan ke bagian otak untuk diolah. Implus yang membawa informasi diterima oleh urat saraf kemudian disampaikan ke daerah *thalamus* dan diperiksa melalui *amygdala*. Sinyal dari *amygdala* memerintahkan kepada batang otak untuk menampilkan ekspresi wajah, menyetel detak jantung, tekanan darah dan pernafasan dengan irama musik.

Namun dalam penelitian ini, ada beberapa faktor yang tidak bisa dikendalikan sehingga mempengaruhi efektivitas musik jazz yang diperdengarkan kepada remaja. Rasyid (2010, h.73) menyatakan bahwa suasana tenang dibutuhkan agar musik berpengaruh terhadap denyut jantung. Musik memiliki kekuatan mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai dengan frekuensi, tempo dan volume.

Adanya suara berisik (suara mesin pemotong rumput dan suara musik senam) yang terjadi selama 3 kali pertemuan membuat subjek menjadi tidak fokus dan tidak tenang selama pembelajaran berlangsung, sehingga menciptakan suasana ramai diantara subjek. Schneck dan Berger (2006, h.183) menjelaskan bahwa suara

yang keras, berbahaya dan mengancam individu sehingga terjadi peningkatan *epinephrine* dan berbagai hormon yang dapat menyebabkan stress serta kekacauan berpikir. Dalam keadaan demikian, individu tidak akan mampu mengenali emosi yang terjadi.

Musik jazz sebagai *background* musik saat pelajaran berlangsung juga merupakan penyebab kurang efektifnya pengaruh musik jazz terhadap kecerdasan emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Sigman (2005) membuktikan bahwa *background* musik saat pelajaran berlangsung tidak dapat mempengaruhi konsentrasi. Penelitian Chou P.T. (2010) menyimpulkan bahwa siswa lebih baik belajar pada kondisi yang tenang dari pada dengan mendengarkan musik. Ketika individu tidak dapat berkonsentrasi, ia tidak mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan emosinya dengan tepat.

BAB IV SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tidak ada perbedaan peningkatan hasil *post-test* kecerdasan emosi pada kelompok eksperimen setelah perlakuan dengan pemberian musik jazz dibanding hasil *post-test* kecerdasan emosi pada kelompok kontrol.
2. Tidak ada perbedaan peningkatan hasil *post-test* kecerdasan emosi setelah perlakuan dengan pemberian musik jazz dibanding hasil *pretest* pada kelompok eksperimen

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang berminat untuk penelitian serupa dapat mempertimbangkan jenis musik ataupun musik yang diinginkan subjek. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel yang lebih spesifik, misalnya mengenali emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Barber, N.L., & Barber, J.L. 2003. *Jazz for Success: Alternative Music Therapy to Enhance Student Development in College*. North Dartmouth, MA: University of Massachusettes Dartmouth.
- Bar-on, R., Maree, J.G., & Elias, M.J. 2007. *Educating People to be Emotionally Intelligent*. British Library Cataloge.
- Chou, P.T. 2010. Attention drainage effect: How background music effects concentration in Taiwanese college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 10, No. 1, pp. 36 – 46.
- Fachner, J. 2003. Jazz, Improvisation And A Social Pharmacology Of Music. *Music Therapy Today*, vol. IV, 3.
- Goleman, D. 2007. *Emotional Intelligence*. Terjemahan oleh T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D. 2009. *Dari Anak sampai usia lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardjana, S. 2004. *Esai dan Kritik Musik*. Yogyakarta: Galang Press.
- Hardjana, S. 2004. *Musik Antara Kritik dan Apresiasi*. Jakarta: Buku Kompas.
- Holmes, T. 2006. *American Popular Music: Jazz*. New York: An Imprint of Infobase Publishing.
- Rasyid, F. 2010. *Cerdaskan Anakmu Dengan Musik*. Jogjakarta: DIVA Pers.
- Santrock, J.W. 2007. Ahli Bahasa: Shinto, B.A. & Sherly, S. *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schneck, D.J & Berger D.S. 2006. *The Music Effect: Music Physiology and Clinical Applications*. London: British Library Cataloging in Publication Data.
- Sigman, B.S., K.J. 2005. Using Background Music In The Classroom To Effectivity Enhance Concentration Within The Learning Environtment. *Thesis* (tidak

diterbitkan). Degree Master of Education in The Graduate School of Marietta College.

Tridhonanto, Al. & Beranda A. 2010. *Meraih sukses dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Yuanitasari, L. 2008. *Terapi Musik untuk Anak Balita: Panduan untuk mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.