

## BAB V

### PEMBAHASAN

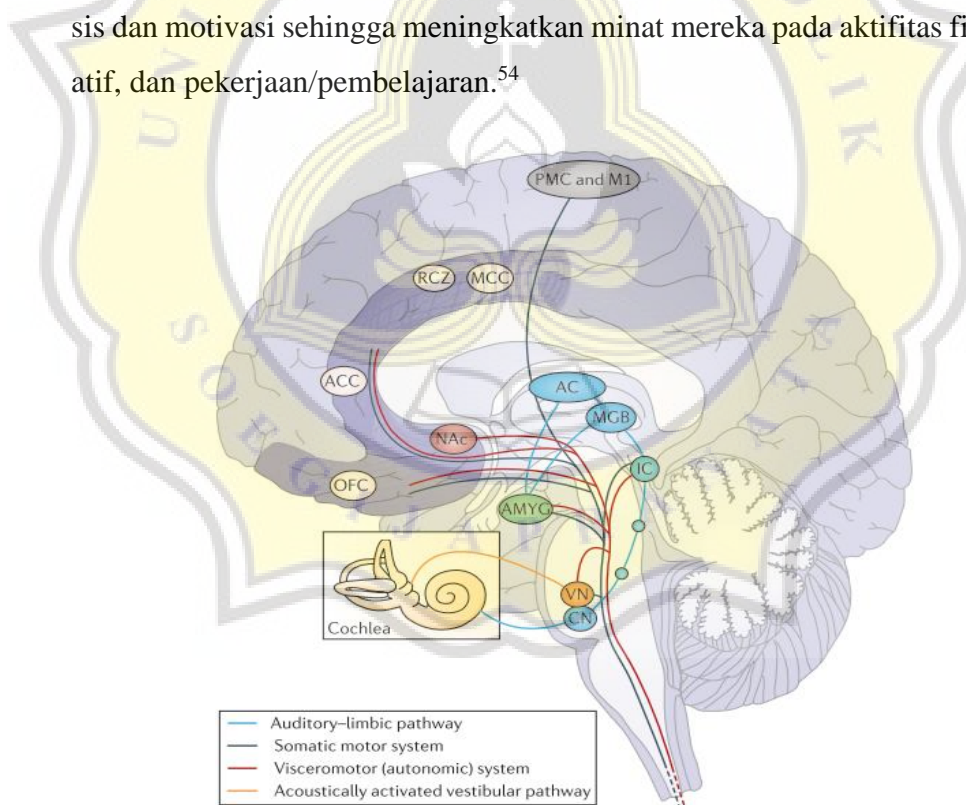
#### 5.1 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mencari pengaruh dari musik metal terhadap emosi pada remaja akhir di Kota Semarang. Subjek penelitian yang mengikuti penelitian ini berjumlah 32 orang dengan rentang usia 18 – 24 tahun dan mayoritas subjek adalah mahasiswa dengan rata-rata telah mendengarkan musik metal selama 7,4 tahun serta rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mendengarkan musik metal dalam satu hari adalah 2,9 jam. Hasil analisis univariat pada nilai PANAS SF kelompok *baseline* menunjukkan penurunan nilai rata-rata dibanding kelompok *pre-intervention*. Hal ini menunjukkan hasil *anger interview* yang diberikan kepada subjek penelitian untuk membuat emosi mereka menjadi lebih negatif sebelum diberikan intervensi. Nilai PANAS SF *post-intervention* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dua kali lipat dibanding nilai *pre-intervention* (6,28 SD  $\pm$ 11,22 dan 13,56 SD  $\pm$ 10,82). Hasil analisis data pada penelitian ini mendukung hasil penelitian dari Leah Sharman yang dilakukan di Australia yang juga memperlihatkan penurunan rata-rata nilai PANAS SF dari *baseline* ke *anger induction* dan juga ditemukan peningkatan nilai PANAS SF yang signifikan pada *pre-intervention* dan *post-intervention*.<sup>16</sup> Hasil pada penelitian ini mematahkan hasil penelitian sebelumnya dari Arnett J (1996) yang mengatakan musik ekstrim memicu kemarahan dan menimbulkan perilaku agresif.<sup>46,47</sup>

Analisis bivariat antara nilai *pre-intervention* dan *post-intervention* menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa pemberian intervensi berupa mendengarkan musik metal dengan durasi 10 menit memiliki pengaruh pada emosi subjek penelitian. Hasil pada penelitian ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2007 di Alabama yang menyatakan bahwa musik yang disukai oleh seseorang mampu memberikan rasa tenang sama seperti musik klasik, penelitian terbaru di tahun 2021 juga

memperlihatkan adanya efek yang signifikan terhadap kecemasan setelah diberikan intervensi berupa musik santai.<sup>48,49</sup>

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari musik untuk mengurangi kecemasan.<sup>50,51</sup> Penelitian kualitatif dari para *metalhead* dari Thompson et al., di tahun 2019 menunjukkan bahwa mereka menggunakan musik untuk menyalurkan emosi dan menurunkan emosi negatif atau meningkatkan emosi positif.<sup>52</sup> Penelitian lain menyebutkan bahwa penggemar berjenis kelamin laki-laki menggunakan musik *heavy metal* untuk memvalidasi perasaan mereka seperti marah dan sedih sehingga mampu merasakan secara penuh dan meregulasi perasaan ini sembari meningkatkan energi, motivasi, perasaan kuat, dan kepercayaan diri mereka.<sup>53</sup> Pada penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa musik *heavy metal* memberikan fungsi katarsis dan motivasi sehingga meningkatkan minat mereka pada aktifitas fisik, kreatif, dan pekerjaan/pembelajaran.<sup>54</sup>

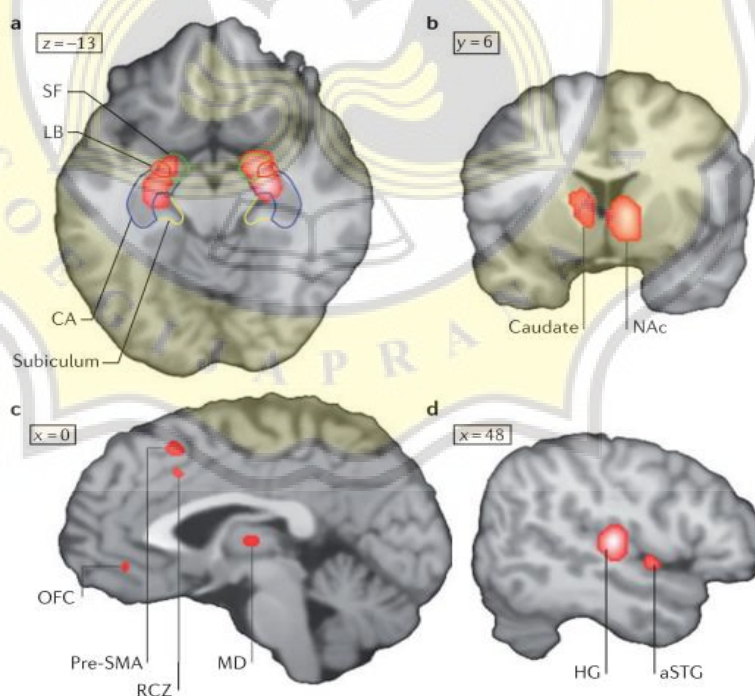


Gambar 5.1. Jalur impuls saraf respons otonomis dan respons muskular dari musik.<sup>24</sup>

Musik yang di dengar dapat memicu emosi seseorang, studi terbaru memberikan indikasi bahwa superior *amygdala* memiliki peran kunci dalam

memproses stimulus sosio-afektif yang umum (seperti musik). Musik memicu rasa puas yang berasosiasi dengan aktifitas *dopaminergic mesolimbic reward pathway* yang didalamnya juga termasuk *nucleus accumbens* (gambar 5.2). Nervus vestibular terdiri dari banyak serat yang sangat responsif terhadap suara, beberapa organ otolith seperti sakulus dan utrikulus sangat sensitif terhadap suara dan getaran.<sup>24,55</sup>

Sebuah meta-analisis dari penelitian aktifitas otak pada emosi yang dipicu oleh musik dengan *neuroimaging*, menunjukkan banyak perubahan aktifitas pada beberapa daerah otak ketika merespons terhadap musik, termasuk pada *amygdala*, hipokampus, *stratum ventral dextra* (termasuk *nucleus accumbens*), *nucleus caudatus sinistra*, *auditory cortex*, *pre-supplementary motor area* (SMA), dan *orbitofrontal cortex* (Gambar 5.1). Gambaran *neuroimaging* ini menunjukkan bahwa musik dapat memicu adanya aktifitas di daerah otak yang berperan penting dalam menentukan emosi manusia.<sup>24,56,55,57</sup>



Gambar 5.2 Gambaran neuroimaging otak dari emosi yang dipicu oleh musik.<sup>24</sup>

Beberapa teori lain yang menjelaskan mengenai pengaruh musik terhadap emosi adalah teori *musical expectancy and tension*, musik merupakan suara yang terstruktur dalam ritme, jarak dan intensitas dalam nada tunggal, kunci (*chord*), dan suara yang membentuk sekuensial seperti melodi atau simfoni, struktur musik ini diduga memiliki efek emosional tanpa pengaruh eksternal yang disebut dengan konsep *musical tension*. Terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan *musical tension* pada sebuah lagi seperti faktor akustik yang terdiri dari sensor harmonis maupun disonansi, volume suara, dan kualitas dapat meningkatkan atau mengurangi tensi musik dan menentukan apakah musik ini dapat dinikmati atau tidak. Sensor harmonis dan disonansi sudah ada di dalam *auditory brainstem* dan memodulasi aktifitas di dalam *laterobasal amygdala*.<sup>24,58</sup>

Musik juga mampu menularkan emosi dan mengekspresikan emosi dengan memicu proses fisiologis yang mencerminkan emosi seseorang. *Feedback* fisiologis dari beberapa otot dan aktifitas sistem saraf otonomik tubuh setelah mendengarkan musik dapat memberikan perasaan yang sesuai dengan respons. Beberapa kesamaan nuansa akustik antara musik dengan ungkapan perasaan yang dimengerti secara umum oleh manusia, misalnya karakteristik suara saat mengungkapkan kegembiraan (tempo yang cepat, suara yang keras dan nada yang tinggi) memiliki kesamaan dengan suara musik yang menggambarkan kegembiraan. Pada dasarnya musik memiliki beberapa sinyal akustik yang secara umum menyamai dengan ungkapan perasaan, sehingga dapat menularkan emosi yang dikandung dalam musik kepada seseorang.<sup>24,59</sup>

Sebagian besar subjek penelitian ini sudah mendengarkan musik metal lebih dari satu tahun dan durasi dengar 2,9 jam per harinya. Sebuah studi di Malaysia yang menyebutkan bahwa mendengarkan musik yang menenangkan selama 30 menit dalam dua minggu dapat meningkatkan jumlah gelombang alfa otak pada hasil *electroencephalography* (EEG) dari subjek penelitian.<sup>60</sup> Hal ini memperkuat argumentasi bahwa paparan musik metal sebagai intervensi pada penelitian ini dapat membuat subjek penelitian merasa lebih rileks dan menurunkan emosi negatif yang mereka rasakan.

Penelitian ini telah menambahkan data mengenai kegunaan musik sebagai terapi untuk mengurangi emosi negatif bagi pasien. Penelitian sebelumnya oleh Avinash Thakare et. al di India pada 2022 menyebutkan bahwa musik mampu mengalihkan sensasi dan persepsi nyeri bersamaan dengan rasa cemas.<sup>61</sup> Penelitian lain pada 2013 juga memberikan bukti bahwa pasien stroke yang mendengarkan musik secara berkala selama dua bulan setelah onset menunjukkan penurunan emosi negatif serta membaiknya memori verbal dan fokus atensi.<sup>62</sup> Berdasarkan hasil penelitian ini yang didukung dengan studi sebelumnya memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai potensi penggunaan musik sebagai terapi komplementer yang mudah dan terjangkau bagi pasien.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti tidak dapat menjelaskan bagaimana proses musik metal mempengaruhi emosi dikarenakan peneliti tidak mengambil data yang dapat menggambarkan proses fisiologis subjek penelitian sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Penelitian ini juga tidak memberikan data mengenai alasan mengapa subjek penelitian menyukai musik metal dan apa yang subjek penelitian rasakan setelah mendengarkan musik metal sehingga mampu meningkatkan skor PANAS SF.