

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa pandemi ini, kewajiban akan beraktivitas di rumah serta mengurangi kegiatan diluar akan mengakibatkan dampak tersendiri pada suasana hati individu. Aktivitas yang berulang dan dilakukan di tempat yang sama akan cenderung menimbulkan kebosanan dan suasana hati yang buruk. Suasana hati yang buruk dapat menimbulkan masalah pada kesehatan jiwa seseorang (Schafer, 2013).

Suasana hati menurut kamus Bahasa Inggris Oxford adalah keadaan emosional yang bersifat sementara. Setiap orang mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi buruknya suasana hati. Mendengarkan musik adalah salah satu dari sekian cara untuk mengatasi suasana hati yang buruk. Dengan hal ini, musik yang dapat membantu meningkatkan suasana hati pada saat beraktivitas yang berulang karena musik dapat menghilangkan rasa bosan dalam melakukan aktivitas yang berulang (Ahmad, 2015).

Dewasa kini, musik merupakan aspek yang mudah sekali dijumpai dalam kegiatan harian. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) musik memiliki arti ilmu atau seni dalam menghasilkan komposisi suara yang satu dan saling berkesinambungan dari susunan tata nada yang diatur secara melodis dan dihitung dengan satuan waktu yang disebut tempo. Musik sendiri terbagi menjadi berbagai jenis atau *genre*, dan salah satunya adalah

Jazz. Musik *Jazz* mempunyai sejarah dari musisi *afro-american* yang menekankan unsur sinkronisasi, sinkopisasi, improvisasi, ritme, dan iramanya diatur dengan instrumen perkusif (Oxford, 2006). Arti kata *Jazz* sendiri merupakan kata *slang* yang memiliki arti energi, vitalitas, dan semangat.

Menurut Sains, perubahan suasana hati pada manusia disebabkan oleh aktivitas dari berbagai macam neurotransmitter pada otak yang memiliki kadarnya masing - masing yang saling berhubungan. Dalam *mood regulation*, terdapat tiga neurotransmitter utama yang berperan yaitu, *serotonin*, *dopamin*, dan *norepinephrin* (Barret, 2015).

Dalam kegiatan mendengarkan musik perubahan suasana hati terjadi karena musik dapat merangsang otak untuk melepaskan neurotransmitter khusus, yaitu *dopamin* dan *serotonin* dalam kadar yang seimbang dan melepaskannya ke dua area di otak, yaitu *dorsal striatum* dan *ventral striatum* (Barret, 2015).

Penulis menemukan sebuah fenomena terkait aktivitas mendengarkan musik dengan suasana hati. Berdasarkan wawancara dengan kolega penulis yang berinisial Y dan N, penulis mendapatkan temuan bahwa hampir semua mahasiswa mendengarkan musik saat belajar. Narasumber yakin bahwa musik berguna untuk membantu narasumber dalam meningkatkan suasana hati yang membantu dalam kegiatan belajar.

B. Rumusan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini terdapat rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh musik *Jazz* terhadap kondisi suasana hati mahasiswa PSPD FKIK UMY Angkatan 2018?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh dari intervensi auditori berupa pendengaran musik *Jazz* dengan kondisi suasana hati mahasiswa PSPD FKIK UMY 2018.

2. Tujuan Khusus

Untuk menganalisis pengaruh musik *Jazz* terhadap suasana hati mahasiswa PSPD FKIK UMY angkatan 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan perspektif baru mengenai interaksi antara musik *Jazz* dengan suasana hati individu. Dengan menggunakan metode analisis yang kredibel dan data yang diverifikasi, Harapannya, temuan kami dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pengetahuan tentang hubungan antara musik *Jazz* dan pengaruhnya terhadap keadaan emosi manusia.

2. Manfaat untuk Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru kepada para mahasiswa tentang teknik baru *coping stress* berupa mendengarkan musik *Jazz* yang nantinya akan membantu mahasiswa saat belajar.

3. Manfaat untuk Peneliti Lain

Pengharapan kami adalah bahwa metode yang digunakan dan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini akan memberikan kontribusi penting sebagai acuan bagi penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan, penulis mendapatkan referensi dan tambahan informasi melalui penelitian terdahulu yang telah diteliti oleh peneliti lain.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul	Persamaan	Perbedaan
<i>Impact of Music on Mood: Empirical Investigation</i> (Ahmad, 2015)	Variabel Suasana Hati dan Variabel Musik	Metode Penelitian (<i>questionnaire</i>) Subjek Penelitian (150 orang random)
Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan (Farasidi, 2012)	Variabel Musik	Variabel bebas yang digunakan yaitu musik klasik dan Murotal
Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik	Variabel Musik	Variabel bebas yaitu musik klasik

Berdasarkan beberapa contoh penelitian di atas, penulis kembali menegaskan bahwa karya tulis yang penulis buat merupakan karya asli dan belum pernah di publish di tempat lainnya maupun dilakukan sebelumnya.