

MENINGKATKAN MEMORI JANGKA PENDEK DENGAN KARAWITAN

Very Julianto

Prodi. Psikologi Fakultas Sosial Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
very_psi07@yahoo.com

Abstract. *This study specifically examines the influence of listening to music karawitan on short-term memory performance of UIN Bandung students. Based on the daily phenomenon there are students who learn by listening to music and some are not. Subjects in this study were students from various faculty of UIN Sunan Gunung Jati Bandung taken from various semesters. In this study the samples were taken by random sampling technique, the samples were taken randomly to represent the population in which the sample was taken. The design used in this study was the pretest-pottest control group. The results obtained from this study indicate that listening to music karawitan, able to improve the performance of short-term memory.*

Keywords: *short-term memory, musical music*

Abstrak. *Penelitian ini secara khusus meneliti pengaruh mendengarkan musik karawitan terhadap kinerja memori jangka pendek siswa UIN Bandung. Berdasarkan fenomena sehari-hari ada siswa yang belajar dengan mendengarkan musik dan ada yang tidak. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai fakultas UIN Sunan Gunung Jati Bandung yang diambil dari berbagai semester. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan teknik pengambilan sampel acak, sampel diambil secara acak untuk mewakili populasi di mana sampel diambil. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok kontrol pretest-pottest. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik karawitan, mampu meningkatkan kinerja memori jangka pendek.*

Kata kunci : *memori jangka pendek, musik karawitan*

PENDAHULUAN

Di dalam kehidupan sehari-hari seringkali melihat seseorang belajar sambil mendengarkan musik, namun tidak sedikit juga orang yang ketika belajar harus dalam keadaan tenang dan tidak ada suara atau kebisingan yang dapat mengganggu konsentrasi belajarnya. Belajar berkaitan erat dengan fungsi kognitif manusia. Memori menjadi elemen pokok dalam sebagian besar fungsi kognitif. Memori membantu seseorang untuk mengambil, menyimpan, mengolah, serta mengambil kembali informasi yang telah disimpan untuk digunakan kembali. Atkinson dan Shiffrin (1968) membagi memori menjadi tiga bagian yaitu, ingatan sensoris, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Memori jangka

pendek memiliki peran besar dalam proses memori. Memori jangka pendek dapat digambarkan sebagai meja kerja yang secara terus-menerus mengubah, mengkombinasikan, memanipulasi, dan memperbarui informasi baru dan lama (Solso, dkk., 2008). Memori jangka pendek memiliki peran pokok untuk membantu manusia dalam proses belajar.

Berdasarkan pada hal tersebut kami ingin meneliti seberapa besar pengaruh mendengarkan musik karawitan terhadap kinerja memori seseorang, apakah dengan mendengarkan musik karawitan itu dapat meningkatkan kinerja memori jangka pendek atau justru menurunkan kinerja memori jangka pendek seseorang. Penelitian ini

diharapkan dapat membantu dalam mengoptimalkan kemampuan memori jangka pendek seseorang.

Setiap hari manusia mengalami sentuhan, rasa, bau, penglihatan, dan suara yang diterima oleh pancaindra. Setiap pengalaman dan informasi yang dialami dan dirasakan tersebut akan diberi nama dan akan disimpan di dalam ingatan atau memori. Ingatan bekerja dalam empat tahapan yaitu mengenali sesuatu, kesan yang tertinggal di dalamnya, ingatan yang tersimpan dalam kesan, ingatan yang dapat dipanggil kembali jika telah tersimpan. Ingatan merupakan suatu proses di mana informasi akan diberi kode, disimpan, dan dipanggil kembali. Ingatan membantu manusia untuk merekam, menyimpan, dan kemudian mengambil kembali pengalaman dan informasi. Ingatan juga berfungsi sebagai penyimpan informasi yang membentuk identitas atau jati diri manusia dan membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya (Kapadia, 2005).

Atkinson dan Shiffrin (1968) mengemukakan bahwa memori terdiri dari tiga macam penyimpanan yaitu ingatan sensoris, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Ingatan sensoris merupakan sistem penyimpanan yang memiliki kapasitas besar tetapi informasi dalam penyimpanannya akan dengan cepat hilang dan juga akan mudah digantikan oleh informasi baru yang serupa (King, 2014). Memori jangka pendek merupakan sistem penyimpanan aktif yang memiliki kapasitas terbatas (Ling & Caltling, 2012). Memori jangka panjang merupakan sistem penyimpanan yang memiliki kapasitas dan durasi yang besar, informasi yang disimpan relatif permanen dan dapat dipanggil kembali di kemudian hari (Fedlman, 2012).

Atkinson dan Shiffrin (1968) berpendapat bahwa memori jangka pendek (*short term memory*) adalah

bagian di mana pemrosesan seperti aritmatika mental dilakukan. Memori jangka pendek (*short term memory*) merupakan suatu sistem penyimpanan informasi aktif yang memiliki kemampuan untuk menampung informasi secara sementara ketika seseorang sedang melakukan tugas-tugas kognitif. Memori jangka pendek memiliki kapasitas terbatas. Informasi hanya dapat bertahan selama setengah menit. Secara umum kapasitas seseorang dalam menyimpan informasi di memori jangka pendek dalam satu waktu adalah tujuh informasi (Wade & Tavriss, 2008).

Keterbatasan kapasitas memori jangka pendek mengakibatkan informasi hanya bertahan sementara, sehingga diperlukan metode tertentu untuk dapat mempertahankan informasi lebih lama. Terdapat dua cara untuk meningkatkan kinerja memori jangka pendek yaitu pengulangan dan pengelompokan. Teknik pengulangan (*rehearsal*) merupakan upaya menyimpan informasi dengan berpikir secara berulang tentang suatu informasi. Teknik pengelompokan adalah suatu upaya menyimpan informasi dengan mengelompokkan atau memaketkan informasi yang melebihi rentang kemampuan kinerja memori yaitu tujuh informasi (King, 2014).

Kunci utama dalam melakukan teknik pengulangan dan pengelompokan untuk meningkatkan kinerja memori jangka pendek adalah kesadaran dan atensi. Memori jangka pendek akan lebih mudah diaktifkan dalam keadaan sadar dan memberi atensi pada informasi yang ditampilkan. Atensi yang terfokus (*selective attention*) akan meningkatkan kinerja memori jangka pendek karena informasi yang menjadi pusat perhatian hanya akan mendapatkan sedikit gangguan (Julianto dkk, 2011).

Kesadaran dan atensi dapat dibangun dengan adanya konsentrasi.

Konsentrasi merupakan kunci utama bagi memori dalam menerima, menyimpan, dan mengambil kembali informasi (Nuryana, 2010). Konsentrasi adalah pemusatan kesadaran jiwa terhadap suatu objek yang dilakukan dengan sengaja. Konsentrasi adalah keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Seseorang memerlukan kondisi yang tenang, nyaman, dan suasana yang menyenangkan untuk mengaktifkan sensasi tersebut. Ketegangan atau stres yang terjadi dalam diri seseorang dapat menurunkan aktivitas berpikir (Dennison, 2008).

Terapi musik telah menjadi pelengkap pada terapi gangguan jiwa seperti skizofrenia, perilaku kekerasan, gangguan perasaan atau mania dan depresi, gangguan emosional, stres dan gangguan kecemasan (Rahmawati, dkk., 2008). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang positif terhadap fisik maupun psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, memunculkan rasa gembira, mampu melepaskan rasa sakit, meningkatkan perhatian dalam proses belajar dan meningkatkan kemampuan kognitif (Dewi, dkk., 2015 ; Djohan, 2006 ; Faradisi, 2012 ; Gallego & Garcia, 2017 ; Hadi, 2013 ; Lidiansyah, 2014; Susanti & Rohmah, 2011). Penelitian pencitraan otak baru-baru ini menunjukkan bahwa pengaruh mendengarkan musik meluas melampaui bagian otak korteks pendengaran yang melibatkan jaringan bilateral yang luas pada daerah frontal, temporal, parietal dan subkortikal yang berkaitan dengan perhatian, pemrosesan semantik, dan fungsi memori (Koelsch, dkk., 2004; Popescu, dkk., 2004).

Indonesia memiliki kekayaan budaya dan kesenian. Musik karawitan

merupakan salah satu warisan Indonesia dalam bentuk kesenian musik. Karawitan merupakan kesenian yang mencakup cabang-cabang seni yang mengandung unsur-unsur keindahan, halus, dan *rumit* atau *ngrawit*. Secara khusus, karawitan adalah ekspresi jiwa manusia yang dimanifestasikan melalui media suara baik vokal maupun instrumental yang berlaraskan slendro atau pelog (Soedarsono, 1992). Jika ditinjau dari penyajiannya, karawitan digolongkan menjadi tiga jenis yaitu Karawitan Sekar, Karawitan Gending, dan Karawitan Sekar Gendhing. Karawitan sekar merupakan jenis karawitan yang mengutamakan penyajian suara manusia (vokal). Karawitan gendhing merupakan jenis karawitan yang menonjolkan instrumen atau alat musik. Karawitan sekar gendhing merupakan jenis karawitan yang memadukan jenis karawitan sekar dan karawitan gendhing (Safrina, 2002).

Karawitan merupakan kesenian musik gamelan jawa yang mengandung nilai-nilai historis dan filosofis Bangsa Indonesia khususnya bagi masyarakat jawa dan gamelan jawa juga mempunyai fungsi estetika yang berkaitan dengan nilai-nilai sosial, moral, serta spiritual. Perbendaharaan nada dari gamelan jawa dibagi menjadi dua yaitu gamelan laras slendro (alunan musik lembut, penuh kewibawaan, ketenangan dan ditujukan untuk usia tua) dan gamelan laras pelog (gerak-gerak lagu begitu bergariah dan ditujukan untuk usia muda) (Purwadi, 2006). Karawitan jawa memiliki tiga jenis tempo, yaitu tempo lambat, tempo sedang, dan tempo cepat (Martopangrawit, 1969).

Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa musik gamelan jawa memiliki pengaruh positif bagi kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Musik gamelan jawa mampu menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tingkat depresi, dan mampu

meningkatkan ekspresi wajah positif pada anak autis (Drajat, dkk., 2017; Hadi, 2013; Sartika & Rohmah, 2013).

Musik karawitan dengan tempo lambat antara 60–100 *beats per minute* (*bpm*), memiliki irama yang hampir sama dengan musik Mozart, yaitu dengan tempo kurang lebih 60 ketukan/menit. Musik dengan irama lambat dapat menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah. Penurunan konsentrasi katekolamin dalam plasma mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi (Suryana, 2012). Suasana hati yang tenang dan rileks akan meningkatkan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan daya ingat seseorang (Giannouli, dkk., 2012; Julianto, dkk 2011).

Musik dengan irama lambat memiliki pengaruh positif dalam proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa belajar lebih mudah dan efektif dalam kondisi santai dan reseptif. Musik dengan tempo lambat atau irama kurang lebih 60 ketukan tiap menit memiliki nada lembut yang mampu menstimulasi gelombang alfa yang memberikan efek ketenangan, kenyamanan, ketentraman dan memberi energi untuk mengurangi ketegangan maupun kecemasan (Analia & Moekroni, 2016 ; Morton, dkk., 1990). Ketika seseorang berada dalam keadaan santai, detak jantungnya adalah 60 sampai 80 kali per menit. Pada keadaan ini otak memasuki gelombang alfa (8 - 12 Hz), gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami relaksasi (Pasiak, 2007). Ketika otak berada dalam kondisi gelombang alfa, fungsi memori jangka pendek meningkat, sehingga sangat baik untuk melakukan aktivitas belajar dan mengingat informasi (Gunawan, 2007; Morton, dkk., 1990).

Gelombang alpha dapat menstimulasi pengeluaran suatu peptida, yaitu *-endorfin*. *-endorfin* memiliki efek menurunkan tonus simpatis dan

meningkatkan tonus parasimpatis, sehingga menimbulkan rasa tenang dan meningkatkan konsentrasi (Guyton & Hall, 2014). Musik dengan irama lambat mampu memberikan ketenangan yang membuat otak siap berkonsentrasi untuk menerima informasi baru dan mengingat kembali informasi yang telah disimpan (Deporter & Hernacki, 2016; Hidayat, 2011; Janah, dkk., 2016; Jones, 2010; Pope, 2017).

Berdasarkan latar belakang yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik karawitan jawa dengan irama lambat diduga dapat meningkatkan kinerja memori jangka pendek, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh mendengarkan musik karawitan jawa terhadap kemampuan kinerja memori jangka pendek pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah musik karawitan dengan irama lambat dapat meningkatkan kinerja memori jangka pendek.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu metode eksperimen. Penelitian dalam bidang psikologi ini menggunakan eksperimen psikologis, yaitu observasi yang objektif terhadap suatu fenomena yang dibuat agar terjadi dalam suatu kondisi yang terkontrol ketat, di mana satu atau lebih faktor divariasikan dan faktor yang lain dibuat konstan (Zimney dalam Christensen, 2004). Solso dan Maclin (2002) mengatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penyelidikan di mana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab akibat.

Variabel penelitian dibagi menjadi dua : (1) Variabel bebas (VB), yaitu variabel yang diduga berpengaruh terhadap variabel lain dan (2) Variabel Terikat (VT), yaitu segala respons yang

diukur sebagai akibat dari variasi Variabel Bebas. Variabel Bebas (VB) dalam penelitian ini adalah musik karawitan, sedangkan Variabel Terikat dalam penelitian ini adalah memori jangka pendek.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Gunung Jati Bandung, karena penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa dapat menjadi acuan terhadap kebanyakan penduduk Indonesia. Subjek diambil secara acak dengan menggunakan fasilitas mesin pengacakan pada website www.random.org. Subjek yang diambil berdasarkan pada nomor induk mahasiswa yang muncul pada saat pengacakan nomor. Sampel diambil secara acak sebanyak 12 orang yang berasal dari berbagai fakultas dan berbagai semester serta jumlah subjek laki-laki dan perempuan yang berbeda-beda.

Subjek laki-laki yang diambil sebanyak 8 orang dan perempuan 4 orang. Subjek kemudian ditempatkan secara acak dengan menggunakan fasilitas mesin pengacakan pada website www.random.org ke dalam kelompok. Ada dua pembagian kelompok yang akan diteliti, yang pertama tidak diberikan perlakuan disebut KK (Kelompok Kontrol) dan yang kedua diberikan perlakuan disebut KE (Kelompok Eksperimen). Subjek yang menjadi KK adalah 2 perempuan dan 4 laki-laki. Subjek yang menjadi KE adalah 2 perempuan 4 laki-laki.

Instrumen alat ukur yang digunakan untuk Variabel Bebas yaitu *stop watch*, musik karawitan dan *headset*. Sedangkan untuk Variabel Terikat disiapkan kalimat bacaan. Penelitian ini menggunakan metode desain penelitian *pretest-posttest control group*. Pada desain ini dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*)

pemberian treatment pada dua kelompok. Pada desain ini dilakukan randomisasi sebagai kontrol terhadap *proactive history* untuk menyetarakan KK dan KE. Untuk menganalisis pengaruh VB terhadap VT dilakukan analisis statistik yaitu menggunakan independent sample t-test, akan dihitung selisih antara skor pretest dengan posttest. Pada penelitian ini KK dengan KE masing-masing diberikan bacaan yang sama. Kemudian kedua kelompok itu diminta untuk menghafalkan bacaan yang telah diberikan. Kemudian keduanya diuji untuk melihat berapa banyak kata yang dapat mereka hafal. Setelah melewati proses tersebut KK kembali diminta untuk menghafal bacaan yang telah diberikan tanpa diperdengarkan musik dan KE diperdengarkan musik karawitan dengan menggunakan *headset* lalu diminta untuk mengafalnya selama 10 menit, kemudian KK dan KE diminta untuk mengulang kembali apa yang telah dihafalkannya sambil dihitung jumlah kata yang dapat dihafalnya dengan syarat harus sama dengan bacaan yang sebenarnya. Pergitungan skor dilakukan dengan pemberian poin 0 apabila salah dan terbalik, dan apabila benar diberi poin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

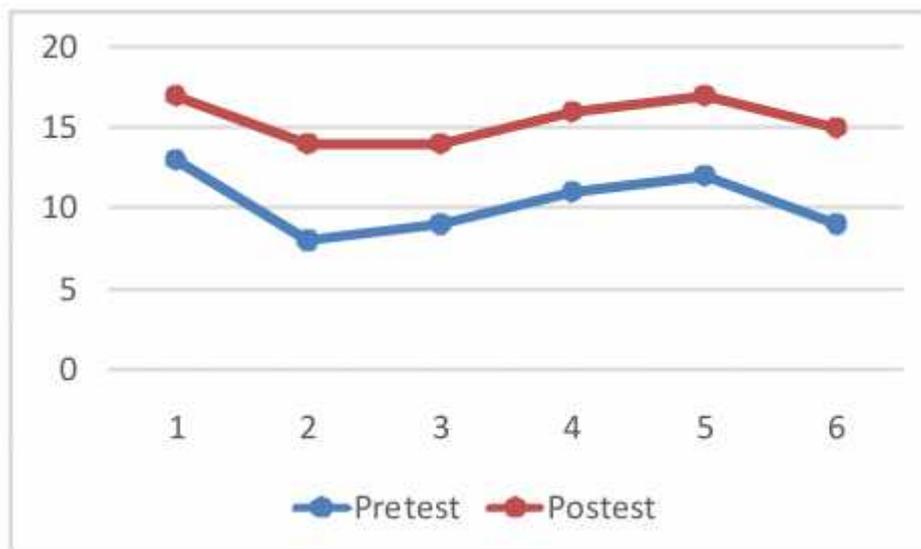
Ketika data dalam penelitian ini diambil, subjek yang diteliti berada dalam kondisi yang berbeda-beda. Subjek ada yang sedang istirahat, ada yang baru saja pulang dari kegiatannya, dan ada juga yang sedang mempunyai masalah. Hal ini dilakukan karena sampel yang diambil merupakan cerminan dari kehidupan nyata di lapangan, karena tidak setiap manusia menghafal dalam kondisi santai. Ketika mengambil data, ada subjek yang sedang dalam keadaan santai dapat menghafal dengan baik dengan mendengarkan musik, namun ada pula subjek lain yang dalam keadaan santai mampu menghafal dengan baik ketika tidak mendengar musik

dan kurang baik ketika diberikan musik. Subjek dalam penelitian ini mempunyai perbedaan yang bervariasi, ada yang lebih cepat hafal dalam keadaan mendengarkan musik, ada juga yang dapat menghafal dengan baik dalam keadaan tenang atau tanpa mendengarkan musik. Skor mean

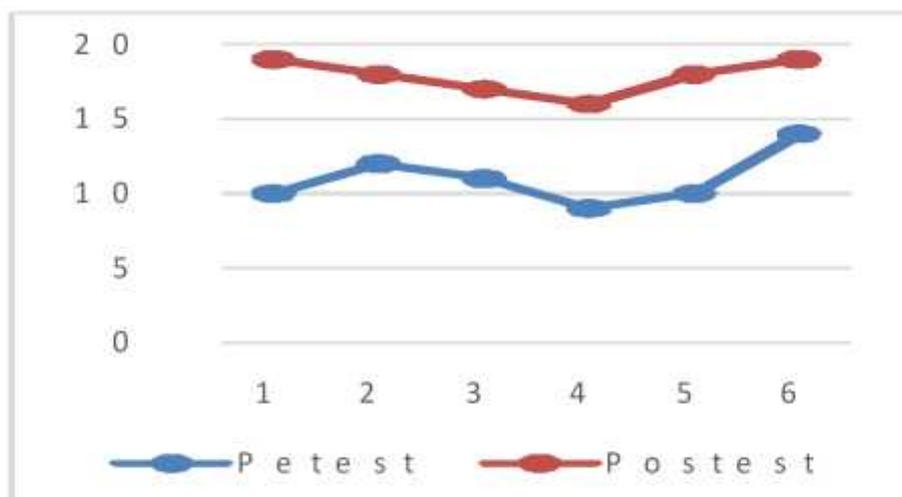
pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel 1, grafik skor dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2 . Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan independent sample t-test, dihitung selisih antara skor pre-test dengan post-test.

Tabel 1.
Data Kuantitatif

Skor	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD	Max	Min
Pretest	11	1.79	14	9	10.33	1.97	13	8
Posttest	17.83	1.17	19	16	15.5	1.38	17	14



Gambar 1.
Diagram Pretest & Posttest KK



Gambar 2.
Diagram Pretest & Postest KE

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis *independen sample t-test*. Hasil menunjukkan nilai sig (2 tailed) atau p value sebesar 0,026 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti H_a diterima. Demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa musik karawitan mempunyai pengaruh terhadap daya ingat.

Berdasarkan hasil analisis data, terjadi peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa musik karawitan. Seluruh subjek dalam kelompok eksperimen mampu mengingat bacaan lebih banyak setelah mendapatkan perlakuan musik karawitan. Jika dibandingkan dengan hasil *post-test* pada kelompok kontrol, hasil *pos-test* pada kelompok eksperimen memiliki skor yang lebih tinggi dari kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa musik karawitan mampu meningkatkan konsentrasi dan kinerja memori jangka pendek.

Atkinson dan Shiffrin (1968) mengemukakan bahwa memori terdiri dari tiga macam penyimpanan yaitu ingatan sensoris, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Memori jangka pendek (*short term memory*) merupakan suatu sistem penyimpan informasi aktif yang memiliki kemampuan untuk menampung informasi secara sementara ketika seseorang sedang melakukan tugas-tugas kognitif. Memori jangka pendek memiliki kapasitas terbatas. Informasi hanya dapat bertahan selama setengah menit (Wade & Tavis, 2008).

Keterbatasan kapasitas memori jangka pendek mengakibatkan informasi hanya bertahan sementara, sehingga diperlukan metode khusus untuk

meningkatkan kinerja memori jangka pendek yaitu pengulangan dan pengelompokan. Teknik pengulangan (*rehearsal*) merupakan upaya menyimpan informasi dengan berpikir secara berulang tentang suatu informasi. Teknik pengelompokan adalah suatu upaya menyimpan informasi dengan mengelompokkan atau memaketkan informasi yang melebihi rentang kemampuan kinerja memori yaitu tujuh informasi (King, 2014).

Kunci utama dalam melakukan teknik pengulangan dan pengelompokan untuk meningkatkan kinerja memori jangka pendek adalah kesadaran dan atensi. Memori jangka pendek akan lebih mudah diaktifkan dalam keadaan sadar dan memberi atensi pada informasi yang ditampilkan. Kesadaran dan atensi dapat dibangun dengan adanya konsentrasi. Konsentrasi merupakan kunci utama bagi memori dalam menerima, menyimpan, dan mengambil kembali informasi (Nuryana, 2010). Konsentrasi adalah pemusatan kesadaran jiwa terhadap suatu objek yang dilakukan dengan sengaja. Konsentrasi adalah keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Seseorang memerlukan kondisi yang tenang, nyaman, dan suasana yang menyenangkan untuk mengaktifkan sensasi tersebut. Ketegangan atau stres yang terjadi dalam diri seseorang dapat menurunkan aktivitas berpikir (Dennison, 2008).

Perlakuan mendengarkan musik karawitan dapat membantu subjek dalam meningkatkan konsentrasi, hal ini ditinjau dari peningkatan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan. Musik karawitan

dengan tempo lambat antara 60–100 *beats per minute (bpm)*, memiliki irama yang hampir sama dengan musik Mozart. Musik dengan irama lambat memiliki pengaruh positif dalam proses belajar, karena belajar akan menjadi lebih mudah dan efektif dalam kondisi santai dan reseptif (Deporter & Hernacki, 2016).

Peningkatan konsentrasi setelah mendengarkan musik karawitan berawal dari munculnya perasaan rileks dan tenang setelah mendengarkan musik karawitan dengan tempo lambat. Musik dengan tempo lambat atau irama kurang lebih 60 ketukan tiap menit memiliki nada lembut yang mampu menstimulasi gelombang alfa (Morton, dkk., 1990). Musik karawitan dengan tempo lambat akan menstimulasi gelombang alpha, kemudian gelombang alpha menstimulasi pengeluaran suatu peptida, yaitu *-endorfin*. *-endorfin* memiliki efek menurunkan tonus simpatis dan meningkatkan tonus parasimpatis, sehingga menimbulkan rasa tenang dan meningkatkan konsentrasi (Guyton & Hall, 2014; Pasiak, 2007).

Perasaan rileks dan tenang yang muncul ketika otak berada dalam kondisi gelombang alfa membangkitkan konsentrasi pada subjek. Hal ini sejalan dengan teori sebelumnya bahwa perasaan rileks dan tenang membuat otak siap berkonsentrasi untuk menerima informasi baru dan mengingat kembali informasi yang telah disimpan (Deporter & Hernacki, 2016; Hidayat, 2011; Janah, dkk., 2016; Jones, 2010; Pope, 2017).

Konsentrasi yang muncul setelah subjek pada kelompok eksperimen mendengarkan musik karawitan akan membangkitkan kesadaran dan atensi terhadap informasi yang diterima oleh pancaindra. Informasi yang mendapatkan atensi penuh akan lebih mudah masuk dan ke dalam memori jangka pendek (King, 2014). Konsentrasi akan membuat

subjek lebih mudah melakukan teknik pengulangan atau pengelompokan, sehingga informasi dapat bertahan lebih lama di memori jangka pendek. Suatu informasi yang bertahan lama di memori jangka pendek memiliki kemungkinan yang lebih besar ditransfer ke dalam memori jangka panjang untuk penyimpanan yang lebih permanen (Sri, 1989).

Konsentrasi merupakan kunci utama bagi memori dalam menerima, menyimpan, dan mengambil kembali informasi (Nuryana, 2010). Konsentrasi yang dimiliki oleh subjek pada kelompok eksperimen membuat mereka mampu menggunakan memori jangka pendek yang merupakan memori kerja dengan lebih optimal dalam mengerjakan tugas-tugas kognitif, yaitu mengingat, menyimpan, dan mengambil kembali informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang. Hasil keseluruhan dari penelitian ini membuktikan bahwa mendengarkan musik karawitan dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja memori jangka pendek seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa musik dengan irama lambat mampu memberikan perasaan rileks, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kinerja memori jangka pendek (Hidayat, 2011; Janah, dkk., 2016; Jones, 2010; Pope, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa yang diambil dari berbagai fakultas dan tingkatan di UIN Sunan Gunung Jati Bandung, peneliti dapat membuktikan bahwa orang yang mendengarkan musik karawitan ketika menghafal informasi mampu mengingat lebih banyak kata dibandingkan dengan orang yang menghafal tanpa mendengarkan musik karawitan. Dapat

disimpulkan bahwa musik karawitan dengan tempo lambat dapat memberikan ketenangan dan perasaan rileks, mampu meningkatkan konsentrasi serta kinerja memori jangka pendek. Hasil penelitian ini dapat menjadi model alternatif baru dalam dunia pendidikan di Indonesia. Musik karawitan dapat digunakan sebagai

pendamping dalam proses pembelajaran agar lebih efektif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan semangat baru bagi para ilmuwan Indonesia untuk meneliti dan mengembangkan kearifan lokal asli Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Analia & Moekroni, R. (2016). Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Majority*. 5(1). 6-11.
- Christense. (2004). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches, second edition*. Pearson: USA.
- Dennison, P.E. (2008). *Buku panduan lengkap brain gym*. Jakarta: Gramedia.
- Deporter, B & Hernacki, M. (2016). *Quantum learning*. Bandung : Mizan.
- Dewi, E. K., Rusmawati, D., & Ratnaningsih, I. Z. (2015). The effect of music and motoric movement intervention to increase attention among elementary school studentsin semarang central java. *Procedia Environmental Sciences*. 23. 179 – 185.
- Djohan. (2006). *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Drajat, R. S., Wardhana, E. S., & Rochmah, Y. S. (2017). Perbedaan pengaruh musik instrumental kitaro dan musik tradisional langgam jawa terhadap tingkat kecemasan anak – anak sebelum tindakan perawatan gigi. *ODONTO Dental Journal*. 4(1). 21-26.
- Faradisi, F. (2012). Efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5(2).
- Feldman, R. S. (2012). *Understanding psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gallego, M. Gómez., & Garcia, J. Gómez. (2017). Music therapy and Alzheimer's disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Neurología*. 32(5). 300—308
- Giannouli, V., Lytras, N., & Syrmos, N. (2012). Is there a place for music in Nuclear Medicine? *Hellenic Journal of Nuclear Medicine*. 15(3). 188-189.
- Gunawan, A. W. (2007). *Genius learning strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Textbook of medical physiology (11th ed.)*. Singapore: Elsevier.
- Hadi, W, R. (2013). Pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di panti wreda harapan ibu, Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas* . 1(2). 135-140.

- Hidayat, S. (2011). *Pengaruh musik klasik terhadap daya tahan konsentrasi mahasiswa dalam belajar*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Janah, S. N., Nurhayati, T., & Masdudi. (2016). Penerapan terapi musik instrumental klasik untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPS di SMPN 1 talun kabupaten Cirebon. *Jurnal Edueksos*. 5(2). 207-215.
- Jones, A. (2010). Music and the cognitive process – student perceptions. *Polyglossia*. 19. 143-150.
- Julianto, V., & Etsem, M. B. (2011). Pengaruh membaca ayat al quran terhadap kemampuan short-term memory dilihat dari perubahan gelombang otak. *Jurnal Psikologi*. 38(1). 17-29.
- Kapadia, Mahes. (2006). *Mendongkrak daya ingat untuk orang yang mudah lupa*. Bandung: Penerbit Jabal.
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Koelsch S., Kasper E., Sammler D., Schulze K., Gunter T., & Friederici A. D. (2004). Music, language and meaning: brain signatures of semantic processing. *Nature Neurosciene*. 7(3). 302–307.
- Lidyansyah, I. P. D. (2014). Menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2(1). 62-74.
- Ling, Jonathan & Calting, Jonathan. (2012). *Psikologi kognitif*. Surabaya: Erlangga.
- Martopangrawit. (1969). *Pengetahuan Karawitan 1*. Surakarta: Akademi Karawitan Indonesia.
- Morton, L. L, Kershner R, & Siegel SL. (1990). The potential for therapeutic applications of music on problems related to memory and attention. *Journal of Music Therapy*. 27(4). 195-208.
- Nuryana, Aryati & Setiyo Purwanto. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 12 (1). 88-99.
- Pasiak, T. (2007). *Brain management for self improvement*. Bandung: Mizan.
- Pope, Kelsey. (2017). The effects of jazz and classical music on recall. *Journal of Health Education Research & Development*. 5(2). 1-3.
- Popescu M, Otsuka A, & Ioannides AA. (2004). Dynamics of brain activity in motor and frontal cortical areas during music listening: a magnetoencephalographic study. *Neuroimage*. 21. 1622–1638.
- Purwadi. (2006). *Seni karawitan jawa ungkapan keindahan dalam musik gamelan*. Jogjakarta: Hanan Pustaka.

- Rahmawati, I., Haroen, H., & Juniarti, N. (2008). *Perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di Panti Asuhan Yasayan Bening Nurani di Kabupaten Sumedang*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Safrina, Rien. (2002). *Pendidikan seni musik*. Bandung : CV Maulana.
- Sartika, E. D., & Rohmah, F. A. (2013). Pengaruh terapi musik gamelan terhadap ekspresi wajah positif pada anak autis. *Jurnal Psikologi Integratif*. 1(1). 31 – 43.
- Solso & Maclin. (2002). *Experimental psychology*. Allyn & Bacon: Boston.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi kognitif edisi kedepalan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sri, E. W. D. (1989). *Psikologi pendidikan edisi revisi*. Jakarta: Grasindo.
- Suryana, D. (2012). *Terapi musik. ebook therapy*. Diakses dari <http://books.google.co.id/books?id> tanggal 17 September 2017.
- Susanti, W., & Rohmah, F. A. (2011). Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas. *Humanitas*. 8(2).129-141.
- Wade, C., & Tavis, C. (2008). *Psikologi jilid 1 edisi 9*. Jakarta : Penerbit Erlangga.