

## **BAB V**

### **SIMPULAN**

Pengertian tentang musik dapat diketahui dari berbagai sumber dan pakar musik. Masing-masing orang memberikan pengertian tentang musik berdasarkan pengalaman, cara kerjanya, dan dampak yang dirasakannya. Dari berbagai pengertian yang didapat sekurang-kurangnya dapat disimpulkan bahwa musik adalah bunyi yang diatur menjadi sebuah pola yang tersusun dari suara dan keadaan diam (*sound and silences*) dalam alur waktu dan ruang tertentu dalam urutan, kombinasi, hubungan temporal yang berkesinambungan sehingga mengandung ritme, melodi, warna suara, dan keharmonisan yang dapat diproduksi oleh alat musik atau suara manusia. Musik yang tepat adalah musik yang dapat menyenangkan telinga dan mengekspresikan ide, perasaan, emosi, atau suasana hati. Berdasar pada perspektif filosofis, musik dimaknai sebagai bahasa nurani yang mampu mengkorelasikan pemahaman dan pengertian antar manusia pada sudut-sudut ruang dan waktu. Musik memang memiliki fungsi atau peran yang sangat penting sehingga tidak satupun manusia yang bisa lepas dari keberadaan musik.

Musik juga memiliki makna empirik yang mampu memengaruhi kehidupan manusia. Musik sangat berkaitan dengan psikologi. Dampak terbesar yang diberikan oleh musik bagi manusia adalah persoalan mental. Selain itu musik juga mempengaruhi emosi manusia. Bahkan musikpun dapat memengaruhi pikiran dan otak manusia. Pada suatu pelatihan, musik juga bisa digunakan untuk memfasilitasi pelajaran bahasa. Dalam suatu penelitian FMRI (*functional magnetic resonance imaging*) mengindikasikan bahwa beberapa musik dan bahasa berproses dengan aktif pada area otak yang sama sehingga membuat musik mampu memberikan kontribusi bagi kecerdasan manusia.

Musik dan tubuh manusia adalah dua hal yang saling berkaitan. Musik juga memiliki korelasi dengan tubuh manusia yang membuatnya saling berpengaruh. Tubuh adalah pintu masuk musik yang mana merupakan sarana bagi manusia untuk mendengarkan musik. Tubuh manusia itu menciptakan musik sekaligus tubuh manusia juga memiliki dampak dari musik itu sendiri. Dengan demikian musik tidak dapat dipisahkan dari realitas kehidupan manusia. Bahkan ada yang disebut sebagai musik sepanjang sejarah, maksudnya selama manusia masih ada musik tersebut akan terus ada. Misalnya saja adalah musik-musik klasik karya para komposer ternama Mozart, J.S. Bach, G.F. Handel dan lain sebagainya. Lagu Symphony No. 9 karya milik Beethoven akan menjadi karya sepanjang masa yang akan selalu ada selama manusia ada.

Komposisi musik yang begitu megah dan rumit itu terdiri dari unsur-unsur musikal di dalamnya. Ada begitu banyak unsur musik yang ada, namun penulis menemukan ada 4 (empat) unsur yang mendasar, yang selalu ada pada setiap jenis musik. Keempat unsur ini dapat disebut sebagai unsur pokok yang dapat membangun

konstruksi musik yang kokoh dan megah sehingga menghasilkan nada-nada yang menawan. Keempat unsur tersebut adalah bunyi, gelombang, frekuensi, dan ritme. Bunyi, gelombang, dan frekuensi adalah unsur yang saling berkaitan. Ketiganya menyatu namun juga berbeda karena memiliki kinerja yang berbeda dan memiliki pengaruh yang berbeda pula.

Musik sungguh memberikan efek bagi manusia baik secara mental maupaun fisik. Musik mampu mengubah suasana hati seseorang, musik juga mampu membuat tubuh menjadi lebih sehat atau bahkan secara tidak langsung musik juga dapat menghancurkan tubuh manusia. Berdasarkan penelitian telah didapat bahwa musik memberikan dampak bagi manusia. Berdasarkan unsur-unsur musikal di atas, telah didapat bahwa musik mampu memberikan daya yang mengubah baik mental dan fisik manusia. Bunyi mampu memengaruhi perasaan manusia, gelombang memengaruhi otak manusia, frekuensi memengaruhi organ vital manusia seperti jantung atau darah, dan ritme memengaruhi gerakan tubuh manusia. Musik dapat memberikan dampak pada manusia karena 4(empat) hal tersebut. Hanya saja berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, musik tidak hanya memberikan dampak yang baik, musik juga memberikan dampak yang kurang baik. Berikut adalah inspirasi positif dari musik:

- 1.** Ketika manusia mendengarkan suatu musik tertentu, musik yang didengar itu akan menstimulasi sistem sarafnya. Proses stimulasi dari sistem saraf ini memiliki arti penting bagi pengobatan, karena sistem saraf mengambil bagian penting dalam proses fisiologis. Pada ilmu kejiwaan diketahui bahwa jika emosi manusia tidak stabil atau tidak harmonis, akan mengakibatkan gangguan pada sistem yang lain dari tubuh manusia itu sendiri. Misalnya saja pada sistem pernapasan, sistem endokrin, sistem imun, sistem metabolisme, sistem

motorik, dan lain sebagainya. Seluruh sistem ini akan bereaksi positif jika mendengar musik yang tepat. Musik akan menstimulasi sistem ini secara otomatis. Saat sistem-sistem ini distimulasi oleh musik maka akan membuat manusia mampu meningkatkan daya ingat, memahami proses pemetaan, meningkatkan memori, meningkatkan kinerja otak, meningkatkan kecerdasan, dan logika. Selain itu proses ini juga akan menimbulkan perasaan bahagia.

**2.** Selain membantu sistem tubuh manusia, musik juga memiliki efek terapeutik pada tubuh manusia. Musik dapat berfungsi sebagai alat terapi kesehatan. Ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otaknya dapat diperlambat atau dipercepat dan pada saat yang sama kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan, musik mampu mengatur hormon-hormon yang memengaruhi stres, serta mampu meningkatkan daya ingat. Musik dan kesehatan memiliki kaitan erat, dan tidak diragukan bahwa dengan mendengarkan musik kesukaannya seseorang akan mampu terbawa ke dalam suasana hati yang baik. Musik juga memiliki kekuatan memengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai dengan frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik, denyut jantung semakin lambat dan tekanan darah menurun. Efek ini sangat berguna bagi mereka yang mengalami penyakit seperti stress, depresi, nyeri, hipertensi, parkinson, epilepsi. Musik untuk penyembuhan ini sangatlah berguna bagi kehidupan manusia. Musik yang lazim digunakan untuk mendapatkan efek terapeutik ini adalah musik klasik. Dasar dari musik klasik secara umum adalah representasi dari ritme denyut nadi manusia. Adanya kesetaraan ritme antara denyut nadi dan musik klasik membuat musik klasik memiliki peran besar bagi perkembangan otak, jiwa,

dan karakter manusia. Proses terapi yang dilakukan dengan mendengarkan piano bagi para penderita insomnia akan memberikan dampak yang baik bagi mereka. Terapi ini sesungguhnya meningkatkan kadar melatonin, yakni zat kimia otak yang mendorong tidur dengan nyenyak.

**3.** Musik dapat memengaruhi imajinasi, intelegensi dan memori manusia. Selain itu musik juga memengaruhi hipofisis di otak yang mana bekerja untuk melepaskan endorfin. Endorfin ini bekerja untuk mengurangi rasa nyeri, sehingga Endorfin kita ketahui dapat mengurangi rasa nyeri.

**4.** Musik dapat membantu logika, bahasa, emosi dan kecerdasan manusia. Berdasarkan teori neuron (sel konduktor pada sistem saraf), dijelaskan bahwa neuron akan menjadi sirkuit jika ada rangsangan musik. Bunyi musik ini mengakibatkan neuron yang terpisah menjadi saling berintegrasi dalam sirkuit otak. Semakin kuat rangsangan musik yang diterima maka akan semakin kuat pula jalinan neuron-neuron tersebut. Dengan demikian kemampuan matematika, logika, bahasa, dan emosi akan meningkat.

**5.** Saat musik diperdengarkan maka musik tersebut dapat menghasilkan stimulan. Stimulan ini bersifat ritmis dan dapat ditangkap oleh pendengaran manusia dan kemudian diolah pada sistem saraf tubuh serta kelenjar otak yang mereorganisasikan interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal yang dihasilkan musik membuat saraf-saraf otak bekerja, rasa nyaman dan tenang yang distimulasi musik membuat fungsi kerja otak bekerja optimal. Bila hal ini sering dilakukan, fungsi kerja otak kita akan semakin prima, sehingga kemampuan berpikir kita lebih jernih dan tajam, serta

mencegah kepikunan (alzheimer). Bagian otak kanan sangat berkaitan erat dengan kecerdasan manusia, kreatifitas, serta daya artistik.

Beberapa dampak positif di atas memberikan efek yang berguna bagi manusia. Namun sebaliknya ternyata musik juga memiliki daya negatif bagi pendengarnya. Daya positif dan negatif pada musik dapat terjadi sesuai dengan jenis musik tertentu. Berikut beberapa uraian tentang dampak negatif dari musik.

**1.** Mendengarkan musik dengan volume berlebihan. Musik dapat mengisolasi manusia dari manusia yang lainnya. Misalnya saja ketika mengemudi, biasanya para pengendara mendengarkan musik untuk mengurangi kebisingan dan sekadar mengurangi rasa bosan. Akhirnya volume yang terlalu keras pun dapat merusak membran sel dari telinga yang dapat mengakibatkan ketulian. Level manusia saat berbicara adalah rata-rata 60 desibel, lebih keras daripada itu kita akan merasa bising dan lebih kecil daripada itu kita tidak dapat mendengarnya. Suara jalanan yang ramai ada pada rata-rata 80 desibel, mesin potong 90 desibel, bayi menangis 11 desibel. Ambang bahaya untuk pendengaran manusia adalah 125 desibel dan saat manusia mendengarkan kebisingan di atas angka 125 desibel tentu dapat merusak pendengaran secara permanen.

**2.** Beberapa penelitian menemukan bahwa ritme musik rock dapat mengganggu sistem kinerja tubuh manusia (kadar insulin dan kalsium dalam tubuh). Sumber makanan otak kita didapat dari gula dalam darah, namun bila darah lebih banyak dialirkan ke organ lainnya, maka otak akan kekurangan gula. Dengan demikian daya pikir dan pertimbangan moral juga menjadi tumpul. Tidak heran bila orang mendengar musik rock dalam sebuah konser, mereka dapat berbuat apa saja, tanpa pertimbangan. Apalagi ditambah dengan

syairnya yang tergolong provokatif dan sarkastik. Ritme yang dimiliki oleh musik rock juga memiliki bahaya bagi tubuh, karena berlawanan dengan ritme tubuh yang sehat.

**3.** Syair pada lagu memberikan dampak yang kuat pada pendengarnya. Anak-anak di bawah umur yang mengonsumsi musik ber-genre rock atau musik lainnya dengan syair yang kurang mendidik akan mempengaruhi perkembangan kepribadian sang anak. Lagu-lagu yang bersyairkan cinta akan membuat anak selalu berpikir seksual secara lebih rendah dan bahkan memandang rendah arti tubuhnya sendiri. Hal ini akan mengganggu perkembangan moral sang anak tentunya.

**4.** Terlalu sering mendengarkan musik juga tidaklah baik. Bahkan mendengarkan musik pada saat tidur pun akan mengganggu sistem metabolisme tubuh kita. Pada saat manusia tertidur sesungguhnya otak tidak pernah benar-benar tertidur. Otak akan tetap bekerja meski tidak sama intensitasnya pada saat beraktivitas. Pada saat manusia tidur, maka aktivitas tubuhnyaapun menurun dan ritme gelombang otakpun mengalami penurunan. Namun jika kita tidur sembari mendengarkan musik maka gelombang suara yang dipancarkan oleh pemutar musik tersebut akan selalu diterima oleh pendengaran manusia. Gelombang suara ini akan dilanjutkan di otak dan otak tidak akan seutuhnya beristirahat karena akan terangsang untuk bekerja terus-menerus dan mengolah informasi yang masuk. Apabila hal ini berlangsung sepanjang malam, berarti kita hanya tidur menurut tubuh luar, tetapi tidak menurut otak.

Dengan demikian musik akan memberikan efek yang positif sekaligus negatif. Secara positif musik dapat digunakan sebagai hiburan, efek terapeutik bagi tubuh, dan kecerdasan otak. Sedangkan efek negatifnya adalah dapat merusak indra pendengaran, mengganggu sistem metabolisme tubuh manusia (kadar insulin dan kalsium dalam tubuh), dapat merusak moral anak-anak dengan syair yang terlalu provokatif, bahkan secara berlebihan musik justru membuat otak tidak dapat bekerja secara optimal dan harus bekerja terus-menerus misalnya penggunaan musik pada saat tidur.

Kecerdasan musikal adalah anugerah seni yang amat berguna. Musik memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan manusia. Salah satu istilah untuk sebuah efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan intelegensi seseorang. Hal ini mulai diterapkan ketika seorang ibu yang sedang hamil duduk tenang seakan terbuai dengan alunan musik yang membantu ketenangan hati dan pikirannya. Hal ini dimaksudkan agar kelak sang bayi akan memiliki tingkat intelegensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa diperkenalkan pada musik. Dengan cara tertentu, otak pun akan distimulasi untuk “belajar” segala sesuatu lewat nada-nada musik. Selain itu, musik-musik yang berirama klasik adalah jenis musik yang dianjurkan, yaitu mampu mencerdaskan bayi dan juga mampu memberi ketenangan bagi para pendengarnya. Sehubungan dengan itu musik juga mampu mencegah kehilangan daya ingat. Bagi banyak orang yang mengalami kehilangan daya ingat dimana berbicara dengan bahasa menjadi tak berguna. Musik dapat membantu orang mengingat nada atau lagu dan berkomunikasi dengan sejarah mereka. Hal ini terjadi karena bagian otak yang memproses musik terletak di sebelah memori.



## DAFTAR PUSTAKA

### Pustaka Utama

- Campbell, Don. *Efek Mozart* (Terj. T. Hermaya). Jakarta: Gramedia, 2001.
- Davies, Stephen. *Theme In The Philosophy Of Music*. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- , *Musical Meaning and Expression*. Ithaca: Cornell University Press, 1994.
- Djohan. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Indonesia Cerdas, 2016.
- Grayck, Theodore dan Andrew Kania (Ed.). *The Routledge Companion to Philosophy and Music*. New York: Routledge, 2011.
- Kate dan Mucci Richard. *The Healing Sound of Music* (Terj. Juni Prakoso). Scotland: Findhorn Press, 2000.
- Nakagawa, Shin. *Musik dan Kosmos – sebuah pengantar etnomusikologi*. Jakarta: Obor, 2000.

### Pustaka Pendukung

- Bertens, Kees. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius, 1975.
- Chopra, Deepak. *Ageless Body, Timeless Mind*. New York: Harmony Books, 2009.
- Copland, Aaron. *What to Listen for in Music*. New York: Nal Trade, 2009.
- Copleston, Federick. *A History of Philosophy*. New York: Book I, Image Books, 1985.
- Edward, Paul (Ed.). *The Encyclopedia of Phylosophy*. New York: Macmillan and Free Pres, 1972.

- Flew, Antoni. *Body, Mind, and Death*. USA: Macmillan Publishing CO. IBC, 1964.
- Hagberg, Garry L. *Wittgenstein and the Understanding of Music*. New York: Springer International Publishing, 2016.
- Kent, Dawn. *The Effect of Music on the Human Body and Mind*. Virginia: Liberty University, 2006.
- Kivy, Peter. *Ossin's Rage: Philosophical Reflections on Opera, Drama, and Text*. Ithaca: Cornell University Press, 1999.
- Leahy, Louis. *Manusia, Sebuah Misteri, Sintesa Filosofis Tentang Makhluk Paradoksal*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1993.
- Machlis, Joseph. *The enjoyment of Music*. New York: W.W. Norton & Company Inc, 1970.
- Meyer, Leonard B. *Emotion and meaning in music*. Chicago: The University of Chicago Press, 1956.
- Prier, Karl-Edmund , *Sejarah Musik Jilid 1*. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi, 2005.
- Scruton, Roger. *Art and Imagination*. London: Methuen & Co. Ltd, 1974.
- Schmidt-Jones, Catherine. *The Basic Elements of Music*. Texas: Rice University, Houston, 2008.
- Thompson, Oscar. *How To Understand Music-and Enjoy It*. New York: Dial Press, 1958.

### **Kamus dan Ensiklopedia**

- Poerwadarminta, W. J. S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka, 1982.

## **Jurnal**

N. Hayashi., Y. Tanabe., S. Nakagawa., et al. “*Effects Of Group Musical Therapy On Inpatients With Chronic Psychoses: A Controlled Study*”. (Psychiatry and Clinical Neurosciences, 2002) vol. 56, hlm. 193.

R. McCaffrey., R. Locsin. “*The Effect Of Music Listening On Acute Confusion And Delirium In Elders Undergoing Elective Hip And Knee Surgery*”. Journal Clinical Nursing, vol.13, summer 2011.

## **Internet**

<http://central.gutenberg.org/wplbn0002909156-republic-the--chapter-28--platos--republic-by-plato.aspx?>

[http://gelombangotak.com/teknologi\\_gelombang\\_otak.html](http://gelombangotak.com/teknologi_gelombang_otak.html)