

PENGARUH JENIS MUSIK TERHADAP KECEMASAN PENGEMUDI

Yeni kurnia sari
Taruni – Pengujian Kendaraan
bermotor
Politeknik Keselamatan
transportasi jalan Tegal
Jln. Semeru no.3 kota Tegal
Telp:08562736226
yeni_kurniasari@ymail.com

Hendra wijayanto
Taruna – Manajemen
Keselamatan Transportasi jalan
Politeknik keselamatan
Transportasi Jalan Tegal
Jln. Semeru no.3 kota Tegal,
52125
Telp: 081542111194
darihendra@gmail.com

Naomie srie K
Master on psikologi
Politeknik Keselamatan
Transportasi Jalan
Jln. Semeru no.3 kota Tegal,
52125
Telp: 08562941150
naomisrie@yahoo.com

Abstract

The driver is the person who drives a motor vehicle on the street who has had a driver's license (UU no.22 of 2009). In driving, the driver demanded highly concentrated and is always eager to deal with various situations on the road. This causes a disparate impact to the driver while driving the anxiety. In addition to the internal factors, there are several external factors that also cause anxiety while driving. Listening to music while driving is one that affects the driver's level of anxiety. The type of music you listen to is different and has different influences, rock types raise the level of anxiety experienced by the driver during kspériment done, whereas the type of classical music and dance have actually lowered the anxiety level.

Keywords: *experiment design, type of music, the measurement of anxiety.*

Abstraksi

Pengemudi adalah orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan yang telah memiliki surat izin mengemudi (UU no.22 tahun 2009). Dalam mengemudi, pengemudi dituntut berkonsentrasi tinggi dan selalu sigap dalam menghadapi berbagai situasi di jalan. Hal ini menyebabkan dampak tersendiri kepada pengemudi yakni kecemasan saat mengemudi. Selain faktor internal tersebut terdapat beberapa faktor eksternal yang juga menyebabkan kecemasan saat mengemudi. Mendengarkan musik saat mengemudi merupakan salah satu yang mempengaruhi tingkat kecemasan pengemudi tersebut. Jenis musik yang didengarkan berbeda-beda dan mempunyai pengaruh yang berbeda pula, jenis musik rock menaikkan tingkat kecemasan yang dialami pengemudi selama kspériment dilakukan, sedangkan jenis musik klasik dan dance ternyata justru menurunkan tingkat kecemasan tersebut.

Kata Kunci: *desain eksperimen, jenis musik, pengukuran kecemasan.*

PENDAHULUAN

Mengemudi adalah menggunakan dan mengendalikan kendaraan bermotor dan kendaraan tidak bermotor di jalan. Mengemudi membutuhkan konsentrasi yang tinggi dan selalu sigap dalam menghadapi berbagai situasi dan keadaan di jalan. Konsentrasi yang tinggi yang dibutuhkan mengharuskan kinerja otak yang lebih ekstra. Hal ini yang menimbulkan dampak lain dari mengemudi, yakni kecemasan saat mengemudi. Kecemasan (*ansietas/ anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affectiv*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*). Kecemasan diakibatkan oleh beberapa faktor, faktor internal dari dalam diri pengemudi tersebut dan faktor eksternal dari stressor-stressor.

kecemasan pada pengemudi yang disebabkan oleh faktor internal pengemudi yakni tingkat pengetahuan, jenis kelamin, Pengalaman, kepriadian,dll. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhinya adalah keadaan lalu lintas, ruang kemudi,durasi mengemudi, kebisingan, dan lain-lain.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kebisingan disaat mengemudi, salah satunya adalah akibat suara musik yang kita dengarkan sambil mengemudi. Mendengarkan musik terlalu keras dapat mengisolasi pendengaran dari khalayak ramai. Ketika mengemudi seseorang biasanya mendengarkan musik untuk mengurangi kebisingan terhadap situasi sekitar. Tetapi lupa akan kebisingan yang ditimbulkan oleh suara musik itu sendiri. Tingkat kebisingan yang dihasilkan oleh musik klasik mencapai 80 dB – 90 dB, musik Rock 95 dB – 110 dB, musik jazz 90 dB – 98 dB. (ISBN No.978-1-84496-111-5, *the noise of musik*). Kebisingan dapat menyebabkan dampak psikologis seperti gangguan pendengaran dan dampak fisiologis seperti penurunan performansi kerja, menyebabkan kecemasan, dan lain-lain. kecemasan ini dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan dini, kegelisahan dan depresi. Secara spesifik kecemasan karena kebisingan ini akan mengakibatkan hal-hal sebagai berikut :

1. Menuju keadaan cepat marah
2. Gangguan reaksi psikomotor
3. Kehilangan konsentrasi
4. Penurunan performansi kerja yang kesemuanya itu akan bermuara pada kehilangan efisiensi dan produktifitas kerja.

Apabila hal itu terjadi saat mengemudi, tentu saja ini akan sangat berbahaya dan berpotensi menyebabkan dampak yang lebih serius seperti kecelakaan. Sehingga penelitian terhadap pengaruh intensitas suara jenis musik dianggap penting. Sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kejadian kecelakaan yang disebabkan oleh pengemudi.

RUMUSAN MASALAH

1. Adakah pengaruh jenis musik terhadap kecemasan pengemudi?
2. Bagaimana pengaruh jenis musik terhadap kecemasan pengemudi?
3. Apakah jenis musik yang aman bagi pengemudi?

HIPOTESA PENELITIAN

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang nyata dari jenis musik terhadap kecemasan pengemudi.

Ha : Terdapat pengaruh yang nyata dari jenis musik terhadap kecemasan pengemudi.

MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

Maksud dan tujuan penelitian tentang pengaruh jenis musik terhadap kecemasan pengemudi adalah untuk :

1. Mengetahui adakah pengaruh jenis musik terhadap kecemasan pengemudi.
2. Mengetahui bagaimana pengaruh jenis musik terhadap kecemasan pengemudi.
3. Mengetahui jenis musik yang aman untuk didengarkan saat mengemudi.

MANFAAT

1. Bagi Pemerintah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang bagaimana pengaruh intensitas suara jenis musik terhadap tingkat kecemasan pengemudi.
2. Bagi masyarakat, memberikan informasi tentang jenis musik yang aman untuk didengarkan saat mengemudi, sehingga dapat lebih cermat dan akurat dalam memilih jenis music untuk didengarkan saat mengemudi.
3. Bagi Akademisi, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam studi lebih lanjut oleh peneliti lainnya

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian, memprediksi kejadian atau peristiwa didalam latar eksperimen, dan menarik generalisasi hubungan antar variabel (Zuriah,2006:58). Desain eksperimen yang digunakan adalah *true experiments posttest only control group design* karena hanya dilakukan satu kali pengukuran pada kelompok objek penelitian, yakni setelah eksperimen dilakukan atau setelah diberikan perlakuan. Dilakukan di laboratorium penelitian Politeknik Keselamatan Transportasi Jalan dan Ruas jalan arteri kota Tegal. Sampel yang digunakan adalah pengemudi mobil berusia 18 – 24 tahun, berprofesi Pelajar, berjenis kelamin laki-laki dan bergolongan darah O. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah pengemudi yang dalam keadaan kurang sehat dan kriteria *drop out* adalah pengemudi yang tidak menyelesaikan eksperimen mengemudi sesuai desain penelitian yang telah ditetapkan.

Dengan perhitungan federer diperoleh jumlah sampel 16 pengemudi dalam satu perlakuan, dengan perkiraan *drop out* 10%, maka pengemudi yang mendapat satu perlakuan adalah 18 pengemudi. Dengan adanya 4 perlakuan maka diperlukan 72 pengemudi.

Setelah dilakukan randomisasi sederhana didapatkan sampel pengemudi pada masing-masing kelompok-kelompok musik klasik, rock, jazz dan kontrol. Kemudian dilakukan eksperimen mengemudi dengan jarak tempuh 100 km. Desain eksperimen tersebut sebagai berikut :

- a. Kelompok A
Kelompok A merupakan kelompok kontrol, yang tidak diberi perlakuan untuk digunakan sebagai tolak ukur.
- b. Kelompok B
Adalah kelompok yang diberi perlakuan I yakni perlakuan mendengarkan musik klasik.
- c. Kelompok C
Merupakan kelompok yang diberi perlakuan II yakni mendengarkan musik rock.
- d. Kelompok D
Merupakan kelompok yang mendapat perlakuan III, yakni mendengarkan musik jazz.

Masing- masing kelompok diatas mengemudikan kendaraan di suatu ruas jalan yang mempunyai karakteristik lalulintas yang sama, dengan jarak tempuh yang sama. dan diberi perlakuan masing-masing. Volume suara untuk perlakuan musik adalah sama. Dan judul lagu yang diberikan juga sama.

Kelompok pengemudi klasik diberikan perlakuan musik klasik mozart yang berjudul *symphony 40, die layerer* dan *cottilon*, kelompok pengemudi rock diberi perlakuan musik rock berjudul *break in the habbit* (linkin park), *let it die* (foo fighters) dan *sign of fear* (psycho) dan kelompok musik jazz diberi perlakuan musik jazz berjudul *kind of blue* (Miles davis), *love supreme* (John coltrane), *time out* (Dave brubeck). kemudian dilakukan pengukuran dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) berupa kuesioner. Selain menggunakan kuesioner, dilakukan pula perekaman video saat mengemudi, bertujuan untuk mengetahui perubahan raut wajah pengemudi, karena pada salah satu indikator HARS terdapat perubahan raut wajah yang mengalami kecemasan.

Data hasil pengukuran masing-masing kelompok dibandingkan dengan kondisi kecemasan pengemudi yang mengemudi tanpa mendengarkan musik (kelompok kontrol). Dan diolah menggunakan program Ms.Excel 2010 dan dianalisis dengan bantuan SPSS 16.0.

Analisis yang digunakan dengan SPSS 16.0 adalah uji normalitas data (*Kolmogorof-smirnov*) untuk mengetahui bahwa data yang diperoleh adalah normal sehingga dapat dilakukan analisis statistik berikutnya. Kemudian dilakukan uji t (*Paired sample T-test*) untuk mengetahui perbedaan rata-rata dari masing-masing kelompok penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tidak ada pengemudi yang memenuhi kriteria *drop out*, seluruh sampel dimasukan dalam perhitungan.

Hasil pengukuran kecemasan melalui kuesioner sebagai berikut :

Tabel 1. hasil *score* kuisisioner Pengukuran Tingkat Kecemasan

Responden	kelompok			
	A	B	C	D
1	30	22	34	31
2	27	22	35	31
3	30	23	37	19
4	29	26	36	25
5	26	24	39	26
6	31	17	39	22
7	30	19	34	29
8	33	23	34	25
9	33	18	34	36
10	28	22	34	25
11	27	20	35	16
12	27	18	43	27
13	30	20	34	26
14	23	20	40	29
15	27	24	35	28
16	24	24	37	16
17	34	22	37	21
18	36	22	39	29
Rata-rata	29	21	36	26

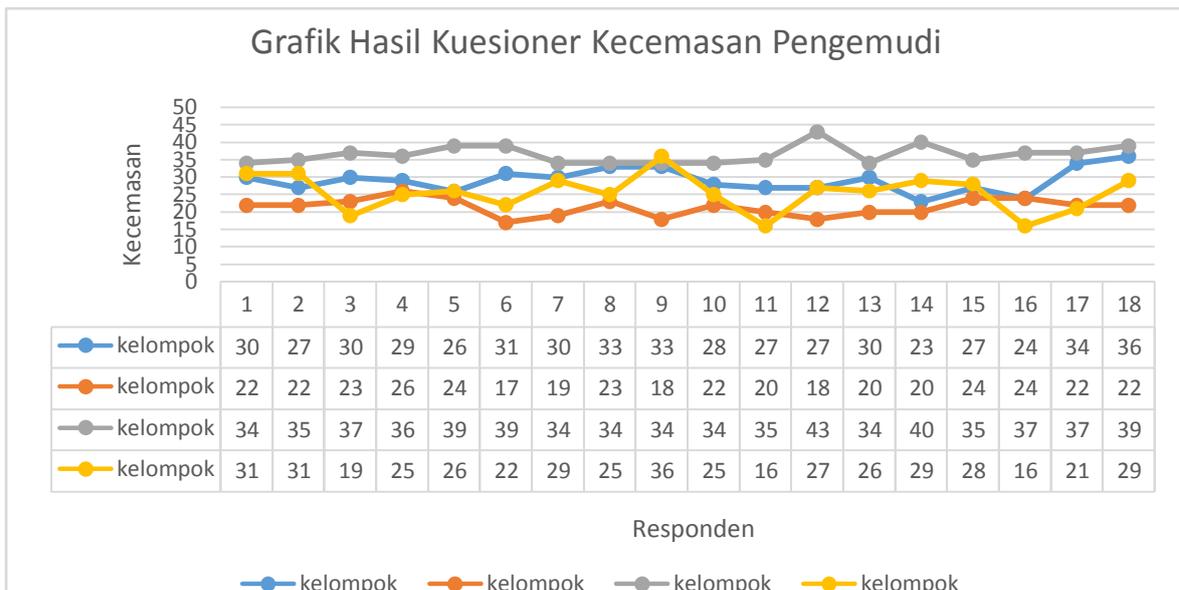


Figure 1. Perbedaan hasil kuesioner masing-masing kelompok

Berdasarkan data grafik diatas menunjukkan tingkat kecemasan kelompok A kontrol (Berwana biru), dan grafik kelompok B musik klasik (berwarna merah) yang mengalami penurunan dari kelompok A kontrol, sedangkan grafik kelompok C musik rock (berwarna abu-abu) yang mengalami kenaikan tingkat kecemasanya dari kelompok kontrol. Dan grafik kelompok D musik Jazz mengalami penurunan lebih sedikit dari penurunan grafik yang dialami kelompok B musik Klasik. Data diatas telah dilakukan uji normalitas (*Kolmogorof-smirnov*) dengan hasil Sig. (2-tailed) > 0.5 yang menunjukkan bahwa data tersebut adalah Normal.

Lebih jelas berapa nilai penurunan ataupun kenaikan masing-masing tingkat kecemasan dibandingkan dengan kelompok A kontrol dapat dilihat di diagram batang sebagai berikut :

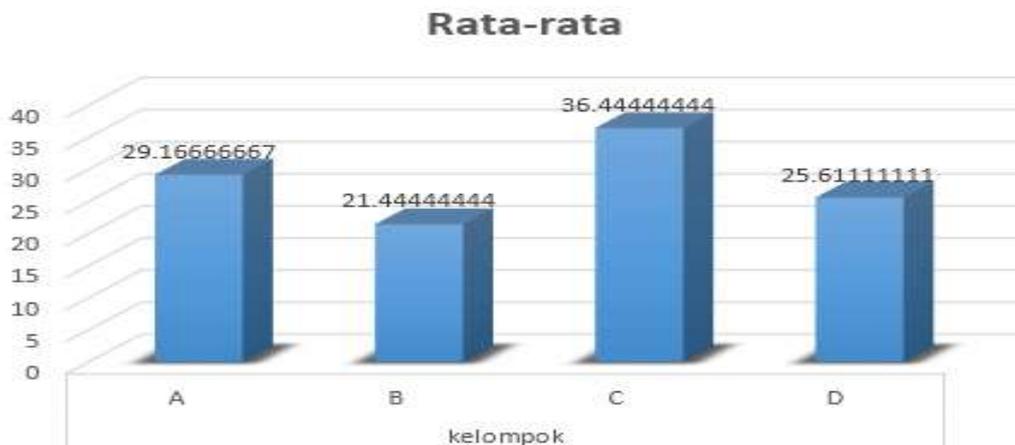


Figure 2. Hasil rata-rata kuesioner tingkat kecemasan pengemudi

Diagram batang rata-rata hasil kuesioner diatas menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antara hasil rata-rata kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kontrol) dengan hasil rata-rata kelompok yang diberikan perlakuan lainnya.

Hasil rata-rata kelompok B musik klasik sebesar 21,444. Hasil rata-rata kelompok C musik Rock sebesar 36,444. Hasil rata-rata kelompok D musik Jazz sebesar 25,611. Sedangkan hasil rata-rata kelompok A kontrol adalah sebesar 29,167.

Jika hasil rata-rata tersebut dibandingkan dengan kelompok kontrol, hasilnya Kelompok B musik Klasik mengalami penurunan tingkat stress sebesar 26 % dari kelompok A kontrol, sedangkan kelompok C musik Rock mengalami kenaikan tingkat kecemasan sebesar 7% dari kelompok kontrol, dan kelompok D musik Jazz mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 12 % dari kelompok kontrol. Ini menunjukkan adanya pengaruh yang nyata dari jenis musik terhadap tingkat kecemasan pengemudi.

Dalam menyimpulkan adanya pengaruh yang nyata tersebut, dilakukan pula analisis secara statistik yakni Paired sample T-test menggunakan SPSS.

Paired Samples Test									
	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 A - B	7.72222	4.49582	1.05968	-5.48650	9.95794	7.287	17	.000	
Pair 1 A - C	-7.27778	4.77500	1.12548	-9.65233	-4.90322	-6.466	17	.000	
Pair 1 A - D	3.55556	5.66955	1.33633	.73615	6.37496	2.661	17	.016	

Figure 3. Hasil Uji analisis menggunakan SPSS

Dari hasil *Paired Sample T-test* diatas menunjukkan Sig. (2-tailed) < 0,05 atau Ho ditolak, ini artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara mendengarkan jenis musik Klasik, Rock, dan Jazz terhadap kecemasan pengemudi.

DISKUSI

Mengemudi sambil mendengarkan musik merupakan suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh pengemudi. Hal ini tentunya mempunyai dampak, dampak positif maupun dampak negatif. Mengingat dampak yang ditimbulkan oleh suara musik juga berbeda-beda tergantung dari jenis musiknya. Berbagai penelitian tentang pengaruh musik terhadap manusia telah terbukti, baik pengaruh musik terhadap kesehatan, pengaruh musik terhadap kerja organ, pengaruh musik terhadap pikiran, maupun pengaruh musik terhadap keadaan emosional jiwa dan stress. Musik ada yang membuat gembira, sedih, terharu, terasa sunyi, gelisah, semangat, mengingat masalah dan lain-lain. Dr. Ali Zadeh Muhammadi mengungkapkan bahwa beberapa jenis musik dapat membantu jiwa manusia menjadi lebih tenang dan seimbang bahkan dapat menghapus rasa tertekan dan stress, tentunya penggunaan musik digunakan secara proporsional.

Musik mempengaruhi manusia melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut didalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak. Musik diterima langsung oleh talamus, yaitu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa terlebih dahulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir baik-buruk maupun intelegensia. Musik juga diterima melalui hipotalamus yang mempengaruhi struktur basal (forebrain) termasuk sistem limbik, hipotalamus merupakan pusat saraf otonom yang mengatur fungsi pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, pergerakan otot usus, fungsi endokrin, memori,

dan lain-lain. Begitu kompleksnya jalan atau proses yang dilalui musik untuk masuk ke manusia. Oleh karenanya pengaruh musik terhadap manusia akan sangat berpengaruh.

Pengemudi dalam hal ini adalah manusia tak lepas dari pengaruh musik tersebut, apabila mengemudi sambil mendengarkan suara musik. Kegiatan mengemudi yang merupakan kegiatan yang melelahkan dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi akan terpengaruh oleh suara musik yang didengarkan ketika mengemudi. Pengaruh tersebut salah satunya adalah kecemasan pengemudi.

Perbedaan hasil rata-rata dari jenis musik yang berbeda dapat dijelaskan dari perbedaan karakteristik masing-masing jenis musik tersebut. Musik Rock adalah musik yang memiliki fokus pada ritme dengan harmoni yang sederhana, sedikit melodi dan volume yang keras. Ritme pada musik Rock disebut *backbeat* atau sinkopasi konstan atau disebut juga ketukan anapestik yang memiliki ketukan terkuat pada ketukan keempat dan ketukan terkuat selanjutnya berada pada ketukan kedua. Ritme musik Rock dianggap berlawanan dengan ritme tubuh, khususnya denyut jantung. Hill J, 2006 mengungkapkan bahwa mendengarkan musik hard Rock yang diwakili oleh musik Marilyn Manson mengakibatkan responden lebih merasa stress, marah, jijik, takut, dan kurang bahagia dibanding dengan responden yang tidak mendengar musik apapun. Berbeda dengan musik klasik yang memiliki fokus pada melodi, harmoni seimbang dan ritme yang konstan. Ritme musik klasik disebut *downbeat* yakni ketukan terkuat berada pada ketukan pertama dan ketukan terkuat selanjutnya berada pada ketukan ketiga. Sedangkan jenis musik Jazz merupakan salah satu musik instrumental yang mempunyai karakter yang mirip dengan jenis musik klasik, hanya saja ritme pada jenis musik Jazz lebih bervariasi. Perbedaan ritme pada masing-masing jenis musik tersebutlah salah satu yang menyebabkan perbedaan hasil rata-rata tingkat kecemasan pada pengemudi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis musik dengan tingkat kecemasan pengemudi berusia 18-24 tahun yang berprofesi pelajar dan berjenis kelamin laki-laki, Sig. (2-tailed) < 0,05 yang menunjukkan penolakan pada Ho.

Pengaruh tersebut adalah jenis musik Klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 21,444 atau 26% dari kecemasan yang diderita sebesar 29,167 setelah mengemudi sejauh 10 km selama eksperimen dilakukan. Jenis musik Jazz dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 25,611 atau 12% dari kecemasan yang diderita pengemudi sebesar 29,167 setelah mengemudi sejauh 10 km selama eksperimen dilakukan. Sedangkan jenis musik Rock justru menaikkan tingkat kecemasan sebesar 36,444 atau menaikkan sebesar 7% dari kecemasan yang diderita sebesar 29,167 setelah mengemudi sejauh 10 km selama eksperimen dilakukan.

Jenis musik klasik dan jenis musik jazz merupakan jenis musik yang aman bagi pengemudi bahkan mempunyai manfaat mengurangi kecemasan yang dialami saat mengemudi.

PUSTAKA

- Sherwood L. Energy balance and temperature regulation. In: Human physiology from cells to systems. 5th ed. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning; 2004.p.647-63.
- Kishi T, Elmquist JK. Body weight is regulated by the brain: a link between feeding and emotion. *Molecular Psychiatry*.2005:1-15.
- Lewis PA. Musical minds. *Trends in Cognitive Sciences*.2002;6(9):364-5.
ISBN No.978-1-84496-111-5, the noise of musik 2007
- McEwen BS. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiol Rev*. 2007;87:873-904
- Needlman, R. 2004. *Adolescent Stress*. online at <http://www.drspock.com/article/0,1510,7961,00.html> (diakses tanggal 01 juni 2014).
- Prabowo, H. dan Regina, H.S. 2007. *Tritmen Meta Musik Untuk Menurunkan Stres*. Available online at <http://repository.gunadarma.ac.id> (diakses 01 Juni 2014).
- Halim, S. 2007. *Efek mozart dan terapi musik dalam dunia kesehatan*. Available online at <http://www.tempo.co.id/medika/arsip/012003/pus-2.htm> (diakses 05 Juni 2014).
- Hardjana, A. 1994. *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius.
- Salempesy, W. 2001. *Terapi dengan Musik*. Jakarta. Pustaka Jaya.
- Zuriah, Nurul. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Bacchicocchi S. A closer look at rock music. *End Time Issues*.2000;36:6-23.
- Hill J. Assessing the influence of rock music on emotions. *Chrysalis: The Murray State University Journal of Undergraduate Research*.2006.