

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Musik klasik merupakan kumpulan melodi dan harmoni yang sangat kompleks. Tidak jarang musik klasik dihubungkan dengan fungsi otak.<sup>1</sup> Terdapat beberapa penelitian yang meneliti secara spesifik pengaruh paparan musik klasik terhadap aktivitas otak.<sup>2</sup>

Atensi merupakan kemampuan untuk tetap fokus terhadap satu atau lebih informasi dalam kurun waktu tertentu sehingga informasi yang diterima dapat diproses menjadi sesuatu yang bermakna. Atensi dapat dijadikan dasar terbentuknya memori jangka pendek (*working memory*) serta fungsi kognitif lainnya.<sup>3</sup>

*Sustained attention* adalah salah satu jenis atensi yang memungkinkan seseorang untuk tetap fokus terhadap suatu tugas dalam jangka waktu yang lama. Atensi jenis ini membuat seseorang dapat mempertahankan kewaspadaan, membentuk atensi yang selektif dan terfokus, serta mempertahankan usaha yang dilakukan meski terjadi perubahan pada kondisi lingkungan sekitar. *Sustained attention* umumnya muncul ketika seseorang sedang melakukan aktivitas yang membutuhkan fokus dengan intensitas tinggi serta proses kognitif yang aktif untuk mengantisipasi jika terjadi perubahan.<sup>4</sup>

Sebuah studi oleh Azad et al. menyatakan bahwa tidak jarang mahasiswa fakultas kedokteran mengalami gangguan tidur.<sup>5</sup> Studi lain yang melakukan meta-analisis terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran dari berbagai negara menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk.<sup>6</sup> Kondisi kurang tidur atau *sleep deprivation* dapat menyebabkan kelelahan mental (*behavioral fatigue*) yang kemudian menurunkan motivasi belajar sehingga akhirnya menurunkan *sustained attention* individu tersebut. Hal ini tentunya akan berdampak pada fungsi kognitif lainnya seperti *working memory*.<sup>7,8</sup>

Studi yang dilakukan oleh Tai dan Lin menyatakan bahwa mendengarkan musik klasik meningkatkan gelombang alfa dan beta pada EEG yang menandakan individu dalam kondisi waspada dan penuh perhatian.<sup>9,10</sup> Selain itu, terdapat penelitian yang mengemukakan bahwa musik klasik dapat meningkatkan *arousal* dan *mood* yang dapat meningkatkan *sustained attention* seseorang.<sup>11,12</sup>

Berbagai proses kompleks dibutuhkan untuk menciptakan fokus atau atensi yang baik. Musik klasik diyakini memberikan pengaruh positif terhadap kewaspadaan seseorang serta dapat meningkatkan fungsi kognitif lewat beberapa cara, salah satunya dengan menenangkan suasana hati.<sup>13</sup> Oleh sebab itu, peneliti hendak meneliti apakah adanya pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap *sustained attention* mahasiswa fakultas kedokteran.

## 1.2 Rumusan Masalah

Kelelahan serta gangguan tidur yang dialami mahasiswa menyebabkan penurunan *sustained attention* sebagai hasil akhir dari penurunan kapasitas atensi dan hilangnya motivasi.<sup>7</sup> Beberapa penelitian telah meneliti pengaruh musik klasik terhadap *mood*, namun belum terdapat penelitian di Indonesia yang secara spesifik meninjau pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap *sustained attention*. Dengan demikian peneliti hendak meneliti apakah adanya pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap *sustained attention* mahasiswa fakultas kedokteran.

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah adanya pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap *sustained attention* mahasiswa fakultas kedokteran.

## 1.4 Tujuan Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah adanya pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap *sustained attention* mahasiswa fakultas kedokteran.

### 1.4.2 Tujuan Khusus

a) Mengetahui rata-rata *sustained attention* mahasiswa fakultas kedokteran.

- b) Mengetahui persentase kelompok intervensi yang mengalami peningkatan *sustained attention*.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademik**

- a) Memberikan pengetahuan kepada responden mengenai manfaat mendengarkan musik klasik yang masih jarang diketahui.
- b) Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap *sustained attention* saat mengerjakan tugas, serta memberikan solusi bagi mahasiswa yang memiliki kesulitan untuk fokus dalam mengerjakan suatu tugas.

