

**EFEKTIVITAS MUSIK JAZZ TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL (EQ) PADA SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 1 SEDAYU**

Redhoni Rahman
Universitas Ahmad Dahlan
redhoni1700001066@wemail.uad.ac.id

Abstrak

Kecerdasan emosional merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan, kesuksesan dalam akademik maupun bersosial, hal tersebut di karenakan kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang di miliki seseorang dalam mengenali, memotivasi, mengekspresikan emosi dan kemampuan dalam mengambil sebuah keputusan. Dalam hal ini, remaja merupakan masa yang sangat sulit dalam mengendalikan emosi, karena masa remaja merupakan masa yang sangat sensitif dan penuh emosional. Pemberian musik *jazz* di harapkan dapat memberikan dampak serta pengaruh yang positif bagi perkembangan siswa, hal tersebut di pertimbangkan karena musik *jazz* dapat memberikan efek *flow* yang di butuhkan oleh manusia, selain itu, musik pada hakekatnya merupakan komponen seni yang dapat memberikan rasa senang, Bahagia, serta nyaman bagi seseorang.

Kata Kunci : Musik Jazz; Kecerdasan Emosional; Efektifitas

1. Pendahuluan

Dalam kehidupan, music merupakan salah satu komponen seni yang tidak dapat di pisahkan, musik salah satu seni yang dapat memberikan hal hal ajaib pada otak manusia, seperti dengan hanya mendengarkan musik, seseorang dapat merasakan tenang serta rasa emosional yang tinggi. Musik merupakan seni kreatif yang memiliki intensitas tinggi dan tidak dapat di pisahkan dari manusia, musik bukan sekedar berfungsi sebagai seni semata, namun bisa juga meningkatkan kecerdasan. Iswandi 2015 (Saputra 2017:396)

Rismi U, 2012 (Roffiq, Qiram, & Rubiono, 2017:36). Mengungkapkan, musik dapat memberikan rasa senang, bahagia serta nyaman, musik juga dapat menjadi efektif pada bidang akademis dalam membentuk pola belajar siswa, hal tersebut di karenakan musik

dapat membantu meredakan kebosanan serta meredam kebisingan eksternal yang mengganggu, hal tersebut di karenakan musik mampu membantu pembentukan jalur-jalur saraf yang berhubungan dalam otak dan dengan cara mendorong terbentuknya hubungan antar sel otak Sehingga musik memiliki pengaruh yang signifikan pada perkembangan mental serta fisiologis pada otak. Selain itu, musik dapat membantu seseorang merasa bertenaga, percaya diri, mengurangi kesedihan, menghapus kemarahan, melepaskan stres serta mengurangi rasa takut dan cemas

Para terapis membagi musik dalam 5 tema yang berbeda, yaitu musik dengan tema trance, melow, semangat, ceria, dan relaksasi. Musik bertema trance adalah jenis musik yang mengandung ungkapan rasa ceria yang luar biasa, jenis musik semacam itu cocok untuk menyembuhkan orang yang mengalami tekanan mental atau stress. Musik yang berirama melow dan melankolis merupakan jenis musik yang menyayat perasaan. Musik semacam ini, bisa menurunkan asupan sejumlah komposisi kimia dalam otak. Musik bertema melankolis dalam kondisi normal bisa mengurangi rasa sakit dan nyeri. Sementara jika didengar di saat sedih, bisa mempermudah bagi seseorang untuk menahan rasa duka. Namun, penggunaan musik bertema seperti itu secara berlebihan bisa menurunkan semangat dan kebencian. Musik bertema semangat merupakan jenis musik yang bisa membangkitkan reaksi kuat dan cepat yang disertai dengan tanggapan fisiologis. Anwar S, 2013 (Roffiq, Qiram, & Rubiono, 2017:36).

Musik memiliki pengaruh pada emosional seseorang, dalam hal ini kecerdasan emosional menjadi focus yang utama, hal tersebut di ladasi karena kurangnya pemahaman akan pentingnya kecerdasan emosional. Hal tersebut di karenakan anggapan bahwa bila seseorang hendak memperoleh prestasi atau sebuah pencapaian besar, seseorang harus memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi, sedangkan dalam kenyataannya, *Intelligence Quotient* (IQ) hanya menyumbangkan 20% bagi kesuksesan seseorang, sedangkan 90% nya di tentukan oleh faktor faktor pendukung lainnya, salah satunya adalah kecerdasan emosional (EQ).

2. Pembahasan

Menurut Goleman (2005) kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan dalam mengenali perasaan diri serta perasaan orang lain, kemampuan dalam memotivasi diri, serta kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan sosial. Rachmi (2010:31) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu kemampuan dalam merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosi menuntut seseorang untuk belajar mengakui, menghargai perasaan diri sendiri serta orang lain dan menanggapi secara tepat serta mampu menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Kecerdasan emosional merupakan hal yang penting dalam diri manusia, sehingga perlu adanya perhatian yang khusus sejak dini baik melalui orang tua, keluarga, konselor, maupun masyarakat. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional pada seseorang, seperti lingkungan, keluarga, masyarakat, pola asuh orang tua dan lain sebagainya. Maka tak heran kecerdasan emosional merupakan hal yang sangat penting untuk di perhatikan.

Dalam hal ini, masa remaja merupakan masa yang sangat perlu mendapat perhatian khusus, hal tersebut di karenakan masa remaja merupakan masa yang sensitif, masa muda adalah masa yang penuh akan emosi, seperti mudah merasa sedih, senang atau putus asa. Emosi pada remaja umumnya tidaklah seimbang seperti mudah tersinggung dan cengeng, yang di akibatkan oleh perubahan pada hormone dan juga lingkungan, masa remaja sangatlah sulit dalam mengelola emosi secara efektif. Hal tersebut menyebabkan remaja rentan mengalami kejadian emosional yang tidak stabil, seperti mudah depresi, marah, sedih, senang dan mudah tersinggung, yang dapat memicu permasalahan seperti kesulitan akademis, hingga kenakalan remaja Santrock, 2007:202 (Yulissusanti, 2013).

Seperti yang telah di jelaskan di atas, musik merupakan salah satu komponen seni yang dapat memberikan pengaruh pada perkembangan mental serta fisiologi manusia. Musik merupakan seni kreatif yang memiliki intensitas tinggi dan tidak dapat di pisahkan dari kehidupan manusia, fungsi musik bukanlah sekedar sebagai seni dan memiliki estetika semata, namun bisa juga berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan seseorang. Iswandi 2015 (Saputra 2017:396). Sehingga, dalam hal ini, musik dapat menjadi salah satu metode

dalam pembentukan emosional pada siswa, hal tersebut dapat di terapkan dalam mengatasi rasa kebosanan belajar serta mengasah jiwa kreativitas pada siswa.

Salah satu genre musik yang menjadi focus merupan musik dengan genre *Jazz*, music *Jazz* merupakan salah satu genre musik yang di mainkan tanpa menggunakan note yang tertulis, melainkan dengan mengandalkan kreativitas yang spontan. Manusia cenderung mendengarkan musik yang cenderung memiliki kesamaan dengan kondisi perasaannya saat itu, orang dengan keadaan emosional yang sedang sedih cenderung akan mendengarkan musik yang mellow, begitu juga Ketika seseorang merasa senang, maka seseorang akan cenderung mendengarkan musik yang memiliki *beat*. Menurut Goleman, 2007:127-129 (Yulissusanti,2013) manusia memiliki kebutuhan *flow* atau keadaan di mana seseorang bebas akan gangguan emosional, sehingga seseorang dapat fokus pada apa yang sedang di jalani atau di kerjakannya, *Flow* juga menimbulkan motivasi, sehingga remaja yang mengalami efek *flow* dalam kegiatan belajar dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik.

Menurut Fachner, 2003 (Yulissusanti, 2013) Musik jazz dapat memberikan efek *flow* pada pendengarnya, dan fek *flow* dapat memberikan rasa tenang bagi pendengarnya. Hal tersebut di karenakan musik *Jazz* lebih dari sekedar musik. *Jazz* merupakan cara untuk mengkomunikasikan jiwa seseorang yang mengalami kesulitan, ide dari suatu bangsa, cinta yang menerangi anak, dan aspirasi dari semua orang untuk membuat hidup yang lebih baik. *Jazz* juga tentang merayakan kehidupan, karena *jazz* merupakan musik yang dimainkan dan didengar saat orang merasa senang dan menderita. *Jazz* adalah cara musisi untuk mengartikulasikan emosi serta ide-ide kompleks, dan mengekspresikan diri melalui musik adalah jiwa dari kesenian *jazz*.

3. Kesimpulan

Kecerdasan emosional (EQ) merupakan sebuah kemampuan yang di miliki oleh manusia dalam mengenali, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberi motivasi diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta menunjang kesuksesan pada seseorang. Dalam hal ini, music *jazz* merupakan salah satu musik yang dapat memberi pengaruh pada kecerdasan emosional, hal tersebut di karenakan *jazz* dapat memberikan *flow*, yaitu sebuah kebebasan akan gangguan emosional, karena *jazz* dapat memberikan efek tenang dan rasa senang bagi pendengarnya,

di samping itu, musik *jazz* dapat meredakan rasa bosan pada seseorang. Efektifitas penggunaan musik *jazz* pada siswa dapat memberikan dampak yang signifikan dalam membantu siswa untuk menunjang prestasi belajar, motivasi, serta kemampuan dalam mengendalikan emosinya.

Daftar Pustaka

- Hermawan, Iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Hidayatul Quran Kuningan
- Pasek, Nyoman S. 2016. *Pengaruh Kecerdasan Intelektual Pada Pemahaman Akuntansi Dengan Kecerdasan Emosi Dan Kecerdasan Spiritual Sebagai Variabel Pemoderasi*. Jurnal Ilmiah Akuntansi • Vol. 1 (1), 62-76
- Roffiq, A., Qiram, I., & Rubiono, G. (2017). *Media musik dan lagu pada proses pembelajaran*. JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia), 2(2), 35-40.
- MAULIDA, R. N., & LIANA, C. (2018). *Benny Likumahuwa dalam Perkembangan Musik Jazz di Indonesia Tahun 1966-1986*. Avatara, 6(2).
- Sugiyono, P.D. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Saputra, W. N. E. (2017). *Musik Dan Konseling: Sebuah Inovasi Dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif Dalam Konseling*. In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling (Vol. 1, No. 1, pp. 395-401).

- Afero, B., & Adman, A. (2016). *Peran kecerdasan emosional sebagai faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar siswa*. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper), 1(1), 215-223.
- Thaib, E. N. (2013). *Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional*. JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran, 13(2).
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Yulissusanti, D. A., Widodo, P. B., & Rusmawati, D. (2013). *Pengaruh musik jazz terhadap kecerdasan emosi pada remaja SMA Kelas XI*. Jurnal EMPATI, 2(3), 70-83.
- Purnomo, P., & Palupi, M. S. (2016). *Pengembangan tes hasil belajar matematika materi menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan waktu, jarak dan kecepatan untuk siswa kelas V*. Jurnal Penelitian, 20(2).
- Hakim, L. N. (2013). *Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit. Aspiras*. Jurnal Masalah-masalah Sosial, 4(2), 165-172.