

# PENGARUH RITME DALAM MUSIK TERHADAP PSIKOLOGI MANUSIA

**Deon Abhiyoga**

*Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana  
Fakultas Bahasa dan Seni Program Studi Seni Musik*

## **ABSTRACT**

*Rhythm in music plays a significant role in influencing human psychology. It affects emotions, cognitive functions, and physiological responses. Simple rhythms tend to provide a sense of comfort and relaxation, making them suitable for stress reduction and improving focus. In contrast, complex rhythms stimulate cognitive processes, enhance creativity, and evoke curiosity. Changes in rhythm, syncopation, and interlocking patterns can create different psychological effects, such as tension, excitement, or relaxation. Furthermore, rhythm influences movement synchronization, which can enhance mood and social bonding. Understanding the psychological impact of rhythm in music allows individuals to select music that aligns with their emotional state and needs.*

**Keywords:** *Influence of music rhythm, human psychology, interrelation*

## **Pendahuluan**

Musik merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh International Federation of the Phonographic Industry (IFPI) di tahun 2023, hasil yang didapat adalah rata-rata manusia secara global mendengarkan musik selama 20, 7 jam setiap minggunya, atau hampir 3 jam setiap harinya. Manusia mendengarkan musik karena dampak musik terhadap otak manusia, dimana musik akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon dopamine yang kemudian akan diterjemahkan oleh neurotransmitter sebagai perasaan yang menyenangkan atau memuaskan (Salimpoor et al. 2011). Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Janata, musik dapat menstimulus memori lewat aktivasi hippocampus (bagian otak yang bertanggung jawab untuk memori).

Ritme dalam musik menurut Schulkind adalah serial pola panjang pendeknya notasi dari sebuah melodi (1999, p. 896). Ritme sendiri dibagi menjadi dua jenis, yaitu ritme yang sederhana dan ritme yang kompleks. Kedua jenis ritme ini akan menghasilkan dampak psikologis yang berbeda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maria A. G. Witek, musisi relatif lebih menyukai musik dengan ritme yang lebih kompleks karena dapat menimbulkan efek kejutan yang merangsang kreativitas, sedangkan non-musisi lebih menyukai musik dengan ritme yang sederhana karena lebih menenangkan.

Dengan memahami tentang dampak ritme dalam musik terhadap psikologi manusia, maka kita dapat memilih musik yang sesuai dengan kondisi perasaan kita pada saat tertentu. Tentunya musik juga menjadi sarana untuk dapat mendongkrak kinerja otak, meningkatkan kreativitas, menurunkan stres, dan hal lain yang sifatnya membantu kegiatan sehari-hari.

### **Kompleksitas Ritme Musik**

Ritme musik erat kaitannya dengan sukat dan tempo yang berhubungan dengan perhitungan waktu. Kompleksitas pada ritme musik memiliki efek signifikan terhadap psikologis manusia. Eksplorasi musik pada berbagai tingkat kompleksitas ritme dapat membantu kita memahami lebih dalam tentang pengaruh musik terhadap pikiran dan perasaan manusia.

Musik dengan ritme sederhana, teratur, berulang-ulang, dan mudah diprediksi cenderung menciptakan rasa nyaman kepada pendengarnya. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, dan menciptakan suasana yang kondusif (tenang, aman, nyaman) untuk belajar, bekerja, atau beristirahat. Contoh: komposisi musik untuk relaksasi, langgam Jawa menggunakan gamelan Jawa, lagu pengantar tidur untuk anak-anak, dsb.

Hasil penelitian Prof. Marcel Zentner tentang preferensi musik pada bayi dan anak-anak menunjukkan bahwa bayi lebih menyukai musik dengan ritme sederhana dan mudah ditebak, karena memberikan rasa aman dan nyaman. Sementara dalam penelitian efek musik terhadap stres oleh Dr. Emily Carlson, kegiatan mendengarkan musik dengan ritme yang lambat dan teratur didapati mampu menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta mengurangi kadar hormon kortisol (hormon stres).

Musik dengan ritme yang kompleks, bervariasi, dan tidak terduga dapat merangsang otak dan memicu rasa ingin tahu dan eksplorasi (Salimpoor, 2011). Ritme ini membantu meningkatkan kemampuan kognitif, memori, dan kreativitas. Dalam penelitian Dr. Valorie Salimpoor, musik dengan ritme yang kompleks dapat memicu hormon *dopamine* sehingga dapat memberikan perasaan senang dan termotivasi. *Dopamine* adalah hormon *neurotransmitter* yang terkait dengan perasaan senang dan motivasi. Musik yang memiliki ritme yang kompleks seperti *jazz*, *fusion*, *funk*, dan *black gospel* dapat mengaktifkan jaringan otak yang luas, termasuk area yang terlibat dalam kognisi dan emosi (Limb & Braun, 2008).

### **Aspek Ritme yang Mempengaruhi Psikologi Manusia**

Di antara banyaknya komponen dan aspek yang mempengaruhi kompleksitas ritme, berikut ini beberapa aspek terkait ritme, yang dapat memberikan dampak bagi psikologis manusia:

#### **Perubahan Ritme**

Perubahan ritme dalam musik, seperti perubahan tempo atau ketukan, dapat memicu berbagai emosi yang kuat pada pendengar. Perubahan ritme yang tiba-tiba menjadi cepat dapat menciptakan rasa terkejut, kejutan, atau ketegangan. Perubahan ritme yang cepat tiba-tiba lambat menciptakan efek *release* seperti ketenangan, keheningan, kenyamanan, atau kesedihan. Sebaliknya, perubahan ritme yang lambat menjadi cepat menciptakan efek *tension*. Sementara perubahan ritme yang bertahap dapat menciptakan rasa antispasi.

#### **Sinkopasi**

Sinkopasi adalah teknik dalam musik terkait tekanan atau aksen ditempatkan pada ketukan yang lemah atau aksen pada posisi yang tidak semestinya. Hal ini menciptakan rasa

kejutan, ketegangan, dan ketidakstabilan ritmis (London, 2004). Sinkopasi dapat memberikan efek yang menarik dan menggugah pada pendengar, dampaknya terhadap pendengar adalah meningkatkan perhatian, menciptakan rasa penasaran, dan menambahkan dimensi emosional yang lebih dalam pada musik.

### *Interlocking*

*Interlocking* adalah teknik di mana beberapa instrumen atau suara memainkan pola ritmis yang saling terkait dan melengkapi satu sama lain. Hal ini menciptakan tekstur ritmis yang kompleks dan kaya. Contohnya adalah musik gamelan Bali. *Interlocking* dapat memberikan efek yang mendalam dan memikat pada pendengar. Hal ini dapat menciptakan rasa keterkaitan, kebersamaan, dan kompleksitas yang menarik untuk dieksplorasi.

### **Sinkronisasi Gerakan Tubuh Pendengar**

Ritme dalam musik dapat mempengaruhi sinkronisasi gerakan tubuh pendengar. Musik dengan ritme yang kuat dan teratur dapat mendorong pendengar untuk bergerak atau menari mengikuti irama. Sinkronisasi gerakan ini dapat memberikan efek positif pada suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa kebersamaan.

Dalam istilah musik ini disebut dengan *Groove*. *Groove* adalah dorongan untuk bergerak sebagai respon terhadap musik, yang dikombinasikan dengan pengaruh positif yang terkait dengan penggabungan proses sensorik dan motorik saat terlibat dengan musik (Janata, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Petr Janata, genre musik R&B (dalam hal ini musik *Motown* dan *Soul*) dinilai lebih *groovy* daripada genre musik lain (*Rock*, *Jazz*, dan *Folk*). Lalu juga musik yang relatif lebih cepat (diatas 100 bpm) juga dinilai lebih *groovy* daripada musik yang relatif bertempo pelan. Hal ini menyebabkan musik yang *groovy* dianggap lebih mendorong para pendengarnya untuk bergerak.

### **Simpulan**

Ritme dalam musik dapat mempengaruhi psikologis manusia. Eksplorasi bentuk ritme dan kecepatan ritme sangat luas dan dapat memberikan efek psikologis kepada pendengarnya. Namun, dampak yang dirasakan masing-masing pendengar tidaklah sama. Efek psikologis ritme musik yang dihasilkan bervariasi tergantung pada preferensi individu, referensi musik, dan kondisi psikologis pendengar. Efek psikologis terkait ritme musik juga bergantung pada aspek musik yang lainnya seperti akor, *pitch*, timbre, dinamika, hingga teknik permainan serta instrumentasi dalam sebuah karya komposisi musik.

### **Daftar Pustaka**

- Carlson E. (2014). *Affect regulation, mental health disorders, and maladaptive brain responses in music listening: a correlational study*.
- Donnay, Rankin, Lopez-Gonzalez (2014). *Neural Substrates of Interactive Musical Improvisation: an FMRI Study of 'Trading Fours' in Jazz*. PLoS one.
- Janata, P., Tomic S. t., & Haberman J. M. (2012). *Sensomotoric in Music and the Psychology of the Groove*. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 54-75. <https://doi.org/1037/a0024208>

- J. Daniel, A. Jessica, Grahn, and L. Justin (2018). *The Psychology of Music: Rhythm and Movement*. The Annual Review of Psychology. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011740>
- L. Justin (2004). *Hearing In Time: Psychological Aspects of Musical Meter*. Oxford University Press, USA.
- Limb, J. Charles, Braun Allen (2008). *Neural Substrates of Spontaneous Musical Performance: An fMRI Study of Jazz Improvisation*. PLoS One.
- McPherson, Barrett FS., Lopez-Gonzalez (2016). *Emotional intent modulates the neural substrates of creativity: An fMRI Study of Emotionally Targeted Improvisation in Jazz Musician*. Scientific reports.
- Schulkind MD, Hennis LK, Rubin DC (1999). *Music, Emotion, and autobiographical memory: they're playing your song*.
- VN. Salimpoor, M. Benovoy, K. Larcher, A. Dagher (2011). *Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music*. *Nature neuroscience*.
- Witek MAG, Matthews T, Bodak R, Blausz MW, Penhune V, et al. (2023). *Musicians and non-musicians show different preference profiles for single chords of varying harmonic complexity*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281057>
- Zentner, M., T. Erola (2010). *Rhythmic Engagement with Music in Infancy*. Proceedings of the National Academy of Sciences.