

# Earworm: Fenomena Unik yang Bikin Lagu 'Tertanam' di Otak, Yuk Cari Tahu!

Category: LifeStyle

12 November 2024



**Prolite – Kenapa Lagu Bisa Terus Terngiang di Kepala? Yuk, Cari Tahu Apa Itu Earworm!**

Pernah nggak sih, kamu mendengarkan sebuah lagu yang begitu catchy sampai-sampai nggak bisa berhenti terngiang-ngiang di kepala?

Mungkin kamu jadi tidak bisa fokus atau bahkan merasa terganggu dengan melodi yang terus berputar. Ini nih, yang disebut dengan *earworm*.

Kalau kamu penasaran kenapa bisa terjadi dan apa yang sebenarnya terjadi di otak kita, yuk, simak penjelasan

lengkapnya!

## **Apa Itu Earworm? “Musik Intrusif” yang Menghantui Kepala**



Earworm, atau dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan “musik intrusif”, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan fenomena ketika lagu atau melodi tertentu terus terngiang di kepala kita tanpa bisa dihentikan.

Biasanya, musik intrusif ini muncul setelah kita mendengarkan lagu yang sangat catchy atau mudah diingat, bahkan meskipun kita hanya mendengarnya sekali. Kadang, lagu ini bisa bertahan sehari-hari dan membuat kita merasa terganggu.

Fenomena ini sangat umum, lho! Banyak orang yang mengalaminya. Bahkan, ada yang bisa mengingat detail lagu dengan sangat jelas hanya dari beberapa detik mendengarkan.

Sebenarnya, apa yang terjadi di otak kita saat earworm muncul? Yuk, lanjutkan membaca!

## **Bagaimana Otak Mengolah dan Mengulang Melodi Tertentu?**

Secara ilmiah, musik intrusif terjadi karena cara otak kita memproses informasi musik. Otak kita memiliki kemampuan luar biasa dalam mengenali pola-pola suara, dan ini membuat kita mudah untuk mengingat melodi, lirik, atau bagian tertentu dari lagu.

Ketika kita mendengarkan sebuah lagu yang mudah dikenali atau memiliki ritme yang menonjol, bagian-bagian tertentu dari melodi tersebut sering kali diproses lebih dalam oleh otak.

Otak kita, khususnya area yang terlibat dalam memori dan pemrosesan suara, dapat “terjebak” dalam pola melodi tersebut, dan secara otomatis mengulang-ulangnya di kepala kita, bahkan tanpa kita sadari.

Proses ini disebut dengan “looping mental”. Ini mirip dengan kita yang secara otomatis memutar ulang sebuah video atau lagu di aplikasi streaming, tapi kali ini di dalam pikiran kita sendiri.

## Faktor yang Membuat Lagu Lebih Mudah Menjadi Earworm

Beberapa lagu lebih rentan untuk menjadi earworm karena mereka memiliki elemen-elemen tertentu yang membuatnya mudah diingat. Berikut adalah beberapa faktor yang bisa membuat lagu lebih berpotensi jadi earworm:

- **Melodi yang Catchy:** Lagu dengan melodi yang sederhana dan mudah diingat, seperti yang memiliki pola ritmis atau interval yang konsisten, cenderung lebih mudah menempel di otak. Lagu yang memiliki hook (bagian yang menarik dan mudah diingat) akan sangat sulit untuk dihapus dari pikiran.
- **Pengulangan:** Pengulangan adalah kunci dalam musik, terutama dalam lagu-lagu pop atau iklan. Semakin sering bagian dari lagu itu diputar dalam otak kita, semakin besar kemungkinan kita akan terjebak dalam “looping” tersebut.
- **Emosi atau Kenangan yang Terhubung:** Lagu yang terhubung dengan kenangan atau emosi tertentu juga lebih mungkin menjadi earworm. Misalnya, lagu yang pernah kamu dengar saat acara penting atau liburan, bisa membuat otak mengingatnya secara otomatis.
- **Kualitas Suara yang Unik:** Lagu dengan suara atau instrumen yang menonjol (seperti suara khas atau synthesizer yang jarang terdengar) juga dapat menempel

di kepala lebih lama.

## Dampak terhadap Konsentrasi, Apakah Mengganggu Pekerjaan?



Sekarang, bayangkan lagi saat kamu mencoba untuk bekerja atau belajar, tetapi di tengah aktivitas tersebut, lagu yang tidak kamu inginkan terus berputar di kepala.

Tentu saja ini bisa sangat mengganggu! Earworm bisa membuat konsentrasi kita terganggu karena otak kita terus-menerus berfokus pada melodi tersebut, bukan pada pekerjaan yang harus diselesaikan.

Selain itu, terlalu seringnya earworm bisa membuat kita merasa frustrasi, karena kita merasa seperti tidak bisa “menghentikan” lagu tersebut.

Nah, jika kamu sering merasa terganggu dengan earworm ini, berikut beberapa tips untuk mengatasinya!

## Teknik Praktis untuk Menghilangkan Earworm

Jangan khawatir, ada beberapa teknik yang bisa kamu coba untuk menghilangkan earworm atau mengurangi frekuensi kemunculannya. Berikut beberapa cara yang bisa membantu:

- **Alihkan Perhatian dengan Aktivitas Lain:** Cobalah untuk melakukan aktivitas yang melibatkan otak secara aktif, seperti membaca buku, menulis, atau bahkan menyelesaikan teka-teki. Hal ini akan mengalihkan fokus otak dari lagu tersebut.
- **Dengarkan Lagu Lain:** Jika earworm sudah terlanjur muncul, coba dengarkan lagu lain dengan melodi yang

lebih kompleks atau berbeda dari yang sudah terngiang. Ini bisa “menimpa” melodi sebelumnya dan mengurangi efek earworm.

- **Berbicara dengan Teman:** Berbicara atau berdiskusi tentang hal lain juga bisa menjadi cara efektif untuk mengalihkan pikiran dari lagu yang terputar di kepala.
- **Meditasi atau Relaksasi:** Terkadang, ketenangan pikiran bisa membantu otak kita melepaskan diri dari repetisi melodi tersebut. Coba lakukan pernapasan dalam atau meditasi singkat.



Nah, sekarang kamu sudah tahu kan apa itu earworm dan kenapa lagu bisa terus terngiang di kepala?

Meskipun earworm bisa mengganggu konsentrasi, hal ini juga menunjukkan bagaimana hebatnya otak kita dalam memproses musik.

Jadi, lain kali saat lagu favoritmu terjebak di kepala, kamu bisa merasa lebih paham tentang apa yang sedang terjadi.

Tapi, kalau kamu merasa terganggu, jangan ragu untuk coba beberapa tips yang sudah dibagikan di atas. Ingat, kendalikan earworm, jangan biarkan dia yang mengendalikan kamu!