

MEDIA COVERAGE

Publication: Berita Harian
 Date: 14 October 2013
 Headline: Excel with music
 Link: NA

BERITA HARIAN

BERITA | ISNIN 14 OKTOBER 2013 | 3

Cemerlang dengan muzik

Mendengar lagu-lagu sesuai apabila mengulangkaji pelajaran boleh membantu pelajar tingkatan prestasi dalam peperiksaan

MENDENGAR lagu-lagu nyanyian artis antarabangsa seperti Katy Perry, Bruno Mars mahupun Miley Cyrus boleh membantu anda cemerlang dalam peperiksaan.

Betul ke? Menurut pakar psikologi klinikal, Cik Nicole M. Charara berkata beberapa kajian telah mendapati bahawa mendengar muzik mempunyai kesan-kesan positif – daripada menambah motivasi, menenangkan fikiran apabila melakukan sesuatu tugas yang mencabar dan membantu meleraikan tekanan.

"Kajian juga menunjukkan bahawa mendengar jenis muzik yang tertentu apabila mengulangkaji subjek-subjek khusus boleh membantu," jelas beliau.

Namun, tidak semua jenis muzik yang ada diluar sana yang sesuai untuk digunakan semasa mengulangkaji. Kesan positif sesebuah lagu dalam pembelajaran bergantung kepada beberapa faktor.

Selain jenis muzik, **ritma** lagu tersebut atau degupan per minitnya juga memainkan peranan.

KESAN MUZIK KLASIKAL:

Muzik klasik mempunyai ritma antara 60 hingga 70 degupan seminit (BPM), melodi yang tetap dan **julat** ton.

Sesuai untuk mengulangkaji subjek matematik.

Kajian menunjukkan bahawa prestasi anda dalam peperiksaan boleh meningkat sekitar 12 peratus apabila anda mendengar muzik klasik.

Contoh: *Fur Elise* (Beethoven) dan *Swan Lake-Scene* (Tachikovsky).

KESAN LAGU-LAGU DENGAN RITMA 50-80 BPM:

Ia boleh membantu proses pemikiran logikal dan menenangkan minda sekali gus



JANGAN SAMPAI LEKA: Walaupun ada kajian yang menunjukkan bahawa mendengar muzik semasa menelaah pelajaran boleh membantu, kesannya menjadi negatif sekiranya ia menjadi utama dan meletakkan. – Foto SPH

membolehkan **otak** belajar dan ingat fakta-fakta baru.

Ia sesuai untuk pembelajaran sains, ilmu kemanusiaan dan bahasa.

Contoh: *Man Down* (Rihanna), *We can't Stop* (Miley Cyrus) dan *Our first time* (Bruno Mars).

KESAN LAGU-LAGU POP DAN ROK:

Mendengar lagu-lagu sedemikian boleh merancakkan minda dan menggalak **prestasi** kreatif yang menggunakan bahagian otak sebelah **kanan**.

Contoh: *Firework* (Katy Perry), *One Way or Another* (One Direction), *Stronger* (Kelly Clarkson) dan *Beauty and a Beat* (Justin Bieber).

"Mendengar muzik mungkin menenangkan bagi sesetengah individu; justeru mereka mungkin perlu mendengar muzik apabila menelaah subjek-subjek bagi peperiksaan yang boleh menyebabkan kebingungan dan rasa tertekan," tambah Cik Charara.

Ditanya mengenai jenis muzik yang sesuai

bagi murid-murid sekolah rendah, Cik Charara menasihatkan:

"Pilihan yang baik ialah muzik yang tiada lirik seperti muzik klasik *Fur Elise* (Beethoven) dan *Swan Lake-Scene* (Tachikovsky). Muzik tanpa lirik kurang mengganggu.

"Ramai kanak-kanak mendapati lebih mudah untuk menghafal dan belajar maklumat baru apabila disajikan dalam bentuk lagu."

Menurut Cik Charara, selain lagu-lagu Inggeris, lagu-lagu dalam bahasa ibunda juga boleh digunakan.

"Jika musik etnik sesuatu yang biasa didengar pelajar dan boleh menenangkan mereka, ia boleh membantu mereka bertukar kepada mod belajar dan mengemukakan tumpuan bagi jangka masa yang panjang," katanya.

Namun, Cik Charara berkata **keberkesanan** dan tempoh penggunaan muzik dalam pembelajaran bergantung kepada pelajar berkenaan.

"Isyarat terbaik untuk mengetahui bila untuk memamatkan muzik semasa belajar ialah apabila ia menjadi tumpuan utama anda," ujar beliau.

ISTILAH



1. **antarabangsa:** international
2. **pakar:** expert
3. **meleraikan:** unravel
4. **khusus:** specific
5. **ritma:** rhythm

6. **otak:** brain
7. **prestasi:** performance
8. **kanan:** right (direction)
9. **julat:** range
10. **keberkesanan:** effectiveness



Berita Harian – Translation

Excel With Music

Sub headline: Listening to right genre of music while revising can help students improve their performance during exams

- According to clinical psychology expert, Ms Nicole M. Charara, students who listen to music while revising are motivated, calmer when completing an assignment, and less stressed when doing a challenging task.
- Research has shown that different genres of music can help make revising for specific subjects more effective, due to the rhythm of the music and its beats per minute (BPM), as shown in the study below:
 - ❖ classical music is ideal for mathematics, as its 70 BPM help student improve their performance by 12%.
 - ❖ songs with 50-80 BPM is idea for science, humanity and language studies, as they help with logical thinking, have a calming effect on the mind and encourages the brain to absorb new information.
 - ❖ pop and rock music is ideal for creative studies, as its upbeat tunes help to stir the mind and encourage the use of the right brain.
- Meanwhile, it is encouraged that primary school children listen to songs without lyrics to help promote their concentration level.

In conclusion, the efficacy of listening to music while studying largely depends on the individual and how well he/she responds to music therapy.