

**I Got that Feeling:
The Effects of Music on Motor Performance and Risk-Taking Behavior**

Rinanda Rizky Amalia Shaleha
Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Musik memiliki pengaruh terhadap level valence dan arousal yang merupakan dimensi pembentuk afek. Musik dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan performansi karena dapat membuat individu merasa lebih nyaman untuk mengerjakan tugas-tugas, khususnya jika musik tersebut adalah musik yang dipilih sendiri. Individu yang memiliki kesempatan untuk memilih caranya sendiri, yang menunjukkan adanya *sense of agency*, secara intrinsik lebih termotivasi, lebih bahagia, dan lebih sehat daripada yang tidak memilih sendiri. Tidak adanya *sense of agency* membuat individu melakukan sesuatu tanpa rasa. Studi ini menunjukkan bahwa *sense of agency* dalam memilih musik memiliki pengaruh dalam meningkatkan performansi motorik melalui mekanisme *valence* dan *arousal*. Studi ini juga menunjukkan bahwa perilaku *risk-taking* juga dipengaruhi oleh musik, terlepas apakah musik tersebut dipilih oleh orang lain ataupun dipilih sendiri. Musik dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk lebih mengambil risiko dengan mempersepsikan bahwa semakin besar risiko yang diambil, maka semakin besar hasil yang diperoleh. Namun, musik yang dipilih sendiri tetap lebih meningkatkan perilaku *risk-taking* daripada musik yang dipilih oleh orang lain.

Kata Kunci: musik, afek, agensi, performansi, pengambilan risiko

Abstract

Music has been used to influence the level of valence and arousal, the forming dimension of affect. It could potentially be used as a way to increase performance because it makes people feel more comfortable to do tasks, especially if the music is self-selected. Those who do things of their choice, indicating the sense of agency, are more likely to be intrinsically motivated, happier, and healthier than those who do not get to choose. The absence of a sense of agency makes someone do something without feeling. In this study, the finding shows agency in choosing music has the influence to improve motor performance by increasing a person's level of valence and arousal. Then, this study found that risk-taking behavior is influenced by music, regardless of the music chosen by others or self-selected music. It can increase a person's tendency to take risks through perceiving that the greater the risk taken, the greater the results obtained. However, self-selected music increases risk-taking behavior more than music chosen by others.

Keywords: music, affect, agency, performance, risk-taking