

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Musik adalah bunyi vokal atau instrumental (ataupun keduanya) yang dikombinasikan sedemikian rupa untuk menghasilkan suatu hal yang indah, harmonis, dan mengkespresikan emosi (Oxford Dictionaries, 2016). Musik sudah menjadi salah satu bagian yang penting dalam peradaban manusia. Hal ini dibuktikan melalui perkembangan musik yang tiada henti sejak 4000 tahun sebelum masehi (Hollis, Bankson, dan Gillotti, 2004). Sejarah mencatat bahwa alat musik pertama ditemukan di negara Mesir 4000 tahun sebelum masehi. Pada masa itu, musik digunakan dalam upacara-upacara yang berhubungan dengan kepercayaan masyarakat di zaman tersebut. Keindahan musik membuat musik senantiasa berkembang dari instrument yang paling sederhana hingga instrument yang lebih kompleks. Musik pun bukan hanya digunakan untuk upacara-upacara kepercayaan atau keagamaan, melainkan juga mulai dinikmati oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Pada zaman itu musik digunakan sebagai penyemangat saat berburu, menidurkan bayi pada malam hari, dan lain-lain.

Pada awalnya musik merupakan suatu hal yang eksklusif karena hanya dapat dinikmati oleh kalangan tertentu, seperti kaum bangsawan dan pemimpin agama. Seiring dengan perkembangan zaman dan meluasnya genre musik, musik pun mulai dinikmati oleh berbagai kalangan. Saat ini musik dapat didengarkan dimana saja dan oleh siapa saja. Musik dapat didengarkan di mobil, café, perpustakaan, rumah sakit, di tempat kursus, bahkan di pinggir jalan. Musik menjangkau seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang suku, agama, budaya, status sosial ekonomi, dan usia. Musik pun menjadi fenomena yang dapat terjadi dimana pun,

disepanjang sejarah manusia dan disetiap budaya, semua orang memainkan dan menikmati musik (Koelsch dan Siebel, 2005).

Begitu dekatnya musik dengan kehidupan masyarakat, penggunaan musik pun menjadi semakin beragam. Industri hiburan mulai menyandingkan musik dengan film atau kegiatan menghibur lainnya. Bidang bisnis pun ikut menggunakan musik sebagai salah satu sarana pemasaran produk, musik dianggap dapat menarik minat masyarakat. Para sosiolog melihat pula kegunaan musik dalam lapisan masyarakat dan mulai membuat penelitian mengenai hal tersebut North et al., 2000; Tarrant, 2000). Seolah tak mau ketinggalan, bidang kesehatan pun mulai melihat bahwa musik juga berguna sebagai penenang pasien sebelum melakukan operasi (Cooke & Chaboyer, 2005). Satu hal yang menarik dari berbagai jenis penggunaan musik ini adalah bahwa musik digunakan karena dengan musik penggunaannya dapat menghasilkan emosi tertentu sebagai hasil. Dengan kata lain, tanpa disadari para pengguna musik mengetahui bahwa musik dapat membuat orang lain merasakan suatu emosi. Penelitian mengenai respon emosional yang ditimbulkan oleh musik pun mulai banyak dikembangkan.

Respon emosional yang ditimbulkan dari mendengarkan musik dapat dibuktikan dalam kehidupan sehari-hari (Sloboda et al., 2001). Dunia perfilman maupun iklan seringkali menggunakan musik untuk menggugah penontonnya. Tak jarang penonton merasa semakin sedih ataupun sangat bahagia karena latar musik yang didengarkannya pada saat menonton film atau pun iklan. Bila berbicara mengenai kehidupan sehari-hari, tentunya respon emosional yang ditimbulkan oleh musik juga mudah teramati di masyarakat. Fenomena ini terungkap dalam kalimat-kalimat sederhana ketika seperti merasa sedih ketika mendengar lagu tertentu atau merasa bahagia karena mendengar lagu tertentu.

Fenomena respon emosional karena adanya musik semakin mudah dijumpai di masyarakat karena mudahnya akses terhadap musik. Perkembangan industri dan teknologi yang pesat mempermudah seluruh lapisan masyarakat untuk menikmati musik dan efek dari

mendengarkan musik. Data statistik dari perusahaan statistik besar di Amerika mengungkapkan bahwa persentase terbesar penikmat musik di Amerika berada pada rentang usia 18 – 24 tahun yaitu 33% dari populasi di Amerika (Nielsen, 2014). Walaupun data statistik tersebut tidak ditemui di Indonesia, namun tentunya hal ini mudah sekali diamati bahwa persentase terbesar penikmat musik di Indonesia berada pada rentang usia tersebut. Hal ini didukung oleh data dari *Data For Life* (2016) bahwa 56% pengguna aplikasi *music streaming* Spotify berusia 19 – 35 tahun. Aplikasi *music streaming* Spotify merupakan aplikasi *music streaming* yang paling banyak digunakan di Indonesia hingga tahun 2016 (www.bigdataindonesia.com). Komposisi data tersebut memperlihatkan bahwa persentase pengguna musik terbanyak saat ini adalah kaum remaja dan dewasa.

Pada rentang usia di atas, pada umumnya remaja di Indonesia sedang menjalankan peran sebagai siswa ataupun mahasiswa. Peran sebagai siswa maupun mahasiswa, khususnya di Indonesia, sarat akan proses pembelajaran yang mencakup berbagai mata pelajaran, tugas, dan juga ujian yang rutin diselenggarakan oleh institusi pendidikan maupun pemerintah. Tugas, kuis, dan ujian menjadi hal yang wajib dihadapi untuk memenuhi peran sebagai siswa maupun mahasiswa. Menariknya, seringkali tuntutan-tuntutan dalam dunia pendidikan ini menjadi stressor yang mendatangkan emosi negatif bagi siswa dan mahasiswa. Tuntutan yang diberikan kepada pelajar tentunya berbanding lurus dengan tingkat pendidikan yang ditempuh. Tak heran, semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh, semakin banyak pula tuntutan peran yang harus dipenuhi.

Salah satu jenjang pendidikan yang memiliki tuntutan besar adalah jenjang pendidikan Sarjana 1. Hal ini didukung oleh lamanya waktu untuk menyelesaikan masa studi, banyaknya jumlah SKS yang harus diambil, ditambah lagi Sarjana 1 menjadi masa transisi seorang siswa memasuki lingkungan belajar yang lebih serius dan terarah. Puspitasari et al. (2010), dalam studinya menyebutkan bahwa ujian dan masa transisi dari satu jenjang pendidikan ke jenjang

pendidikan yang lebih tinggi menjadi penyebab utama kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa di dunia pendidikan. Maka dari itu, tak mengherankan bila mahasiswa seringkali mengalami kecemasan selama menjalani studinya. Fenomena kecemasan ini ternyata ditemukan juga pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung.

Fenomena ini didukung oleh hasil survey kepada 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung. Berdasarkan survey tersebut, ditemukan bahwa 70% (14 orang) mahasiswa merasa cemas pada saat menghadapi studi. Terdapat 64% (9 orang) mahasiswa yang khawatir akan mendapatkan nilai dibawah standar yang ditetapkan fakultas pada saat kuis dan ujian, 21% (3 orang) merasa memikirkan terus menerus presentasi ataupun tugas kuliah, 14% (2 orang) merasa gugup dan gelisah pada saat akan menghadapi ujian walaupun sudah mempersiapkan ujian tersebut, dan 28% (4 orang) mahasiswa merasa tidak tenang karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam suatu waktu yang bersamaan. Tugas kuliah, kuis, ujian, dan standar nilai yang ditetapkan oleh Fakultas Psikologi Universitas 'X' dapat *stressor* yang membangkitkan kecemasan mahasiswa.

Kecemasan adalah suatu ketegangan, antisipasi dari suatu ancaman dari suatu keadaan yang tidak jelas, perasaan ketegangan dan kegelisahan (Rachman, 1998). Kecemasan biasanya berasal dari ancaman yang sulit dipahami atau tidak jelas. Spielberger pun mengungkapkan *anxiety* adalah suatu keadaan emosional yang berubah-ubah atau kondisi emosi individu yang memiliki variasi intensitas dan juga fluktuasi pada sepanjang waktu (1972). Spielberger (1966), mengemukakan dua jenis kecemasan untuk dapat menjelaskan tentang kecemasan yang biasa dihadapi oleh manusia, yaitu *trait-anxiety* dan *state-anxiety*.

Trait-anxiety akan mengacu pada kecenderungan individu menangkap stimulus yang dianggap berbahaya ataupun mengancam dalam berbagai situasi. Individu dengan *trait-anxiety* yang tinggi cenderung akan lebih mudah tergugah untuk merasakan kecemasan, sedangkan individu dengan *trait-anxiety* yang rendah cenderung tidak mudah tergugah untuk merasakan

keemasan. *Trait-anxiety* cenderung bersifat menetap dalam diri individu. *State-anxiety* didefinisikan sebagai suatu keadaan emosional yang berubah-ubah atau kondisi emosi individu yang memiliki variasi intensitas dan juga fluktuasi pada sepanjang waktu. Ketika individu mempersepsi bahwa situasi saat ini yang ia alami sebagai sesuatu yang bersifat mengancam maka *state-anxiety* individu akan tinggi, sebaliknya situasi yang tidak mengancam membuat individu memiliki derajat *state-anxiety* yang rendah.

Fenomena kecemasan terhadap studi yang dihadapi oleh mahasiswa merupakan salah satu situasi yang dapat meningkatkan *state-anxiety* mahasiswa. Pada saat mahasiswa harus menghadapi kuis, presentasi, *role-play* maka *state-anxiety* mahasiswa meningkat, kemudian akan menurun seiring dengan berlalunya situasi tersebut. Pada dasarnya, kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang cenderung memberikan pengaruh yang positif pada performa belajar (Elliot, et. all, 1996). Sebaliknya, kecemasan yang tinggi akan memberikan pengaruh yang buruk dalam performa belajar (Elliot et al., 1996). Kecemasan juga dapat mengganggu kejernihan pikiran dan daya ingat sehingga menghambat individu untuk belajar dengan efektif (Goleman, 1997).

Adanya indikasi kecemasan yang ditemui pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung tentunya menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji dan ditemukan solusinya. Penelitian Goleman menyebutkan efek buruk dari kecemasan yang mungkin dapat dialami oleh mahasiswa jika mereka merasakan kecemasan yang sangat tinggi. Mencegah lebih baik daripada mengobati. Slogan yang tentunya akrab di telinga masyarakat Indonesia. Ada baiknya bila slogan ini diterapkan di Fakultas Psikologi Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung. Indikasi fenomena kecemasan ini akan lebih baik bila segera ditangani atau dicari solusi untuk meminimalisir kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa sebelum mengakibatkan dampak yang buruk. Walaupun begitu, mengatasi kecemasan bukanlah suatu hal yang mudah. Khususnya melalui perspektif psikologi, cara yang paling sering digunakan

untuk mengatasi kecemasan pada tingkat moderat adalah relaksasi progresif dan hypnosis. Sayangnya, kedua cara tersebut membutuhkan waktu relative yang lama dan tenaga ahli untuk memberikan treatment tersebut. Menariknya, beberapa penelitian menemukan bahwa musik dapat menjadi salah satu solusi untuk meminimalisir kecemasan yang sedang dirasakan oleh seseorang.

Koelsch dan Feurmetz (2011), menemukan dalam penelitiannya tentang musik bahwa pasien yang mendengarkan musik klasik dan instrumental sebelum operasi mengalami penurunan kortisol yang secara signifikan berbeda. Penurunan kortisol mencerminkan penurunan kadar stress dan kecemasan yang dialami oleh pasien pada saat operasi. Agustin (1996) menemukan bahwa bukan hanya musik klasik yang dapat menurunkan kecemasan melainkan juga jenis musik lain yang disukai oleh pendengarnya. Penelitian Agustin ini, diperkuat oleh penelitian Cooke & Chaboyer (2005) serta Juslin et al. (2001) yang mengungkapkan bahwa *preferences* pendengar menjadi kunci yang penting dalam mekanisme *musical emotion*. Partisipan yang mendengarkan musik pilihannya sendiri merasa lebih tenang dan lebih memiliki kontrol terhadap situasi cemas yang dihadapi.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, tentunya diketahui bahwa musik dapat menjadi cara yang efektif dan efisien dalam menurunkan kecemasannya. Pertanyaan lain yang muncul adalah jenis musik apa yang dapat lebih efektif dalam menanggulangi kecemasan tersebut. Penelitian mengenai pengaruh *preferences* seseorang terhadap musik pun mulai dikembangkan dengan mempertimbangkan semakin berkembangnya genre musik yang ada di masyarakat. Menurut Glenn McDonald (2014), saat ini terdapat 1,264 genre musik yang sudah cukup populer di masyarakat (www.EverNoise.com). Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *music preferences* terhadap kecemasan.

Fakta lain yang juga menarik untuk diangkat adalah bahwa seluruh penelitian tersebut, dilakukan pada setting kesehatan. Hal ini memunculkan pertanyaan baru dalam benak peneliti

apakah musik masih efektif bila digunakan untuk menanggulangi *stressor* dalam bidang pendidikan yang tentunya sangat berbeda dengan *stressor* yang muncul dalam prosedur operasi. Fakta bahwa musik sangat dekat dengan kehidupan mahasiswa pun menjadi salah satu pertimbangan bahwa musik mungkin dapat menjadi solusi alternatif yang efektif dan efisien dalam meminimalisir kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Music preferences* terhadap *State-Anxiety* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat pengaruh *music preferences* terhadap *state-anxiety* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Memperoleh data dan gambaran tentang derajat *state-anxiety* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung setelah mendengarkan musik yang mereka pilih (*music preferences*).

1.3.2. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *music preferences* terhadap derajat *state-anxiety* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Memberikan sumbangsih dalam penelitian Psikologi Musik, khususnya mengenai pengaruh *music preferences* terhadap derajat *state-anxiety*.
- Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan pengaruh *music preferences* terhadap derajat *state-anxiety* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di kota Bandung.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan solusi alternatif kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung untuk dapat meminimalisir kecemasan yang dihadapi dengan mendengarkan musik yang mereka suka pada saat menghadapi situasi cemas.
- Memberikan informasi bagi lembaga pendidikan tentang manfaat mendengarkan *music preferences* saat situasi cemas yang ada di dunia pendidikan.

1.5. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung memiliki rentang usia 18 – 22 tahun yang pada tahap perkembangan kognitif ada pada tahap *formal operational* (Piaget, dalam Santrock, 2012). Pada tahap ini mahasiswa sudah mampu berpikir secara abstrak dan logis. Pada tahap kognitif ini mahasiswa mampu memecahkan masalah dengan lebih sistematis, mengembangkan hipotesis tentang penyebab suatu hal, dan menguji hipotesis tersebut. Dalam hal ini, mahasiswa pun dapat menilai dan memahami suatu hal maupun situasi di lingkungannya secara objektif. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk menilai suatu hal atau situasi yang dianggap menjadi ancaman atau tidak bagi dirinya.

Dalam dunia perkuliahan, khususnya dengan kurikulum yang diterapkan oleh Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung, mahasiswa dihadapkan pada beberapa *stressor* dari lingkungan, seperti tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi. Selain itu, *stressor* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' bertambah dengan adanya jadwal perkuliahan yang padat dan waktu pengumpulan tugas yang singkat dalam kurun waktu yang hampir bersamaan. Mahasiswa juga harus dapat beradaptasi dengan anggota kelompok yang berbeda dengan karakteristik dan kemampuan dalam mengerjakan tugas yang juga berbeda-beda. Hal ini menjadi *stressor* yang dapat mendatangkan kecemasan bagi mahasiswa pada saat menghadapi *stressor* tersebut. Kecemasan tersebut memiliki peluang untuk memunculkan perilaku yang tidak diharapkan seperti ketegangan dan perasaan tidak nyaman dalam diri mahasiswa (Speilberger, 1972).

Kecemasan dapat muncul karena adanya proses penilaian kognitif individu terhadap suatu situasi (Rachman, 1988). Proses penilaian kognitif ini disebut juga dengan *cognitive appraisal*. Penilaian kognitif mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' terhadap tuntutan perkuliahan inilah yang nantinya dapat menggugah *state-anxiety* mahasiswa. Rachman (1988) menjelaskan proses munculnya *anxiety* ke dalam suatu model. Dalam model ini dijelaskan bahwa tingkat kerentanan dan kewaspadaan individu terhadap situasi baru atau pun hal baru di lingkungannya akan mempengaruhi *cognitive appraisal*. Mahasiswa yang rentan terhadap situasi atau hal baru yang ada di lingkungannya akan menjadi sangat waspada (*hyper vigilant*) terhadap situasi tersebut. Kewaspadaan inilah yang mendorong mahasiswa melakukan *global scanning*. Mahasiswa akan menilai secara luas situasi yang sedang dihadapinya dan akan menjadi lebih fokus bila ancaman sudah dideteksi.

Pada saat mahasiswa sudah menemukan ancaman tersebut maka mahasiswa memberikan perhatian yang lebih fokus dan *intense* terhadap potensi ancaman tersebut dengan

meningkatkan *perceptual sensitivity*. Pada saat ancaman terlihat maka skema kognitif yang relevan akan diaktivasi. Hal ini berguna sebagai evaluasi dan penetapan makna dari kejadian atau situasi tersebut. Jika mahasiswa menilai bahwa situasi tersebut merupakan situasi yang aman, maka mahasiswa dapat melanjutkan kegiatan yang sedang dilakukan. Jika keadaan dinilai berbahaya oleh mahasiswa maka derajat kecemasan mahasiswa akan meningkat dan diikuti dengan perilaku *escape*, *avoidance*, atau *coping*.

Dalam proses *cognitive appraisal* ini, Rachman juga menyebutkan bahwa pemberian atensi terhadap situasi dan stimulus-stimulus yang relevan dengan kecemasan menjadi bagian yang penting dalam proses interpretasi stressor (Rachman, 1998). Rachman mengungkapkan bahwa stimulus ini bisa bersifat internal maupun eksternal. Stimulus internal terkait dengan hal-hal personal yang dimiliki mahasiswa seperti perasaan ataupun penghayatan diri mahasiswa. Stimulus eksternal berupa segala stimulus yang ada di lingkungan terkait dengan situasi mahasiswa. Contohnya, frekuensi pemberitahuan *deadline* tugas yang semakin sering ketika mendekati waktu pengumpulan, materi yang terkait dengan ujian, bahkan pembicaraan teman mengenai situasi tersebut dapat menjadi stimulus eksternal yang relevan. Pada saat mahasiswa terfokus pada stimulus-stimulus tersebut maka kecemasan akan meningkat.

Pada proses inilah *music preferences* mengambil bagian dalam *cognitive appraisal* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung. *Music preferences* adalah pilihan jenis musik yang didengarkan oleh mahasiswa yang diasumsikan memiliki hubungan dengan kepribadian individu, ketergugahan fisik, dan identitas sosial (Gosling, 2003). *Music preferences* individu seringkali diungkapkan dalam pemilihan genre musik, yaitu alternatif, *blues*, klasik, *country*, elektronika/*dance*, *folk*, *heavy metal*, *rap/hip-hop*, *jazz*, *pop*, religius, *rock*, *soul/funk*, dan *soundtracks*. *Genre* musik ini terbagi ke dalam empat dimensi. Pertama, *reflective* dan *complex* yaitu *genre* musik yang memudahkan seseorang melakukan introspeksi dan memiliki struktur musik yang cenderung kompleks, seperti *blues*, *jazz*, klasik, dan *folk*.

Kedua, *intense* dan *rebellious* yaitu *genre* musik yang penuh energi dan biasanya mengangkat tema-tema pemberontakan, seperti *rock*, alternatif, dan *heavy metal*. Ketiga, *upbeat* dan *conventional* yaitu *genre* musik yang mementingkan keceriaan dan emosi positif dan memiliki struktur musik yang sederhana, seperti *country*, *sound track*, *religious*, dan musik *pop*. Keempat, *energetic* dan *rhythmic* yaitu *genre* musik yang pada umumnya menitikberatkan pada tempo dan memberikan suasana yang hidup, seperti *rap/hip-hop*, *soul/funk*, dan *elektronika/dance*.

Music preferences menjadi stimulus eksternal di lingkungan yang mengalihkan atensi mahasiswa dari stimulus yang relevan dengan situasi cemas seperti situasi akan kuis, roleplay, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, atau Sidang Skripsi. Nilsson (2008) menjelaskan bahwa mendengarkan *music preferences* digunakan sebagai *distracter*, pengalih perhatian seseorang dari suatu stimulus negatif pada suatu hal yang menyenangkan. *Music preferences* membuat pikiran mahasiswa yang awalnya memikirkan situasi cemas menjadi terokupasi dengan suatu lagu yang mereka sukai dan familiar. Hal ini mengizinkan mahasiswa untuk memiliki “dunianya sendiri” untuk beberapa waktu. Pada saat inilah mahasiswa teralihkan fokusnya dari stimulus yang tidak menyenangkan (*stressor*) ke stimulus yang lebih menyenangkan.

Juslin (2008) mengungkapkan bagaimana emosi dapat diinduksikan oleh musik dalam *cognitive appraisal*. Berdasarkan mekanisme ini dijelaskan bahwa terdapat enam mekanisme dimana emosi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas ‘X’ di Kota Bandung dapat diinduksi oleh musik. Mekanisme yang pertama melibatkan *brain stem reflex* dari mahasiswa. *Brain stem reflex* merupakan respon biologis yang dimiliki mahasiswa terkait dengan penerimaan sensasi dan persepsi auditory mahasiswa terhadap *music preferences*. Berdasarkan mekanisme ini, emosi diinduksi oleh musik karena musik memiliki karakteristik yang signifikan bagi mahasiswa. Karakteristik musik yang dapat menggugah *brain stem reflex* mahasiswa ini

misalnya nada yang menyenangkan atau lagu yang *familiar*. *Brain stem reflex* ini nantinya akan mengaktifasi bagian otak yang erat kaitannya dengan emosi seperti amygdala. Aktivasi ini terkait dengan pelapasan hormon pengatur emosi seperti *dopamine* dan kortisol. Pada saat jumlah *kortisol* mahasiswa menurun maka kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa juga akan menurun.

Mekanisme kedua adalah *evaluative conditioning*. Mekanisme ini merujuk pada proses dimana emosi diinduksi oleh musik karena musik sudah dipasangkan dengan stimulus positif atau stimulus negatif lainnya. Dalam hal ini, *music preferences* menjadi stimulus positif karena merupakan lagu yang disukai atau dipilih sendiri oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung. Dalam proses ini, musik yang dipilih oleh mahasiswa mungkin sudah diasosiasikan dengan peristiwa yang memberikan emosi positif. Hal ini menguatkan posisi *music preferences* sebagai *distracter*. Pada saat mahasiswa mendengarkan *music preferences*, maka musik tersebut menjadi stimulus positif karena memberikan emosi yang positif. Pada saat mahasiswa menilai demikian maka kecemasan mahasiswa akan menurun karena mahasiswa berfokus pada stimulus positif yaitu *music preferences*.

Mekanisme ketiga adalah *emotion contagion*. Mekanisme ini merujuk pada proses dimana emosi diinduksi oleh musik karena pendengar merasakan ekspresi emosional dari musik yang sedang didengarkan dan kemudian meniru ekspresi emosi tersebut secara internal. Berdasarkan mekanisme ini, mahasiswa dapat merasakan emosi yang diekspresikan oleh *music preferences* yang sedang didengarkan. Pada saat mahasiswa memilih dan mendengarkan lagu-lagu yang mengekspresikan emosi sedih maka mahasiswa akan merasa sedih. Sebaliknya ketika mahasiswa memilih dan mendengarkan lagu yang menenangkan maka mahasiswa juga akan merasakan ketenangan yang diekspresikan oleh lagu tersebut. Dalam situasi ini, perasaan yang ditularkan dari lagu dapat dinilai sebagai stimulus internal yang memengaruhi proses *cognitive appraisal*. Ketika lagu ternyata memberikan perasaan tenang tentunya kecemasan

mahasiswa menurun. Sebaliknya, ketika lagu memberikan perasaan yang negatif justru akan meningkatkan kecemasan mahasiswa.

Mekanisme keempat adalah *visual imagery*. Mekanisme ini merujuk pada proses dimana emosi diinduksi oleh pendengar karena pendengar memunculkan gambaran visual tertentu (contohnya, pemandangan indah) sementara dirinya mendengarkan musik. Pada proses ini, mahasiswa merasakan emosi tertentu karena mahasiswa membayangkan hal-hal tertentu pada saat mendengarkan lagu. Misalnya, pada saat mendengarkan *music preferences* ternyata mahasiswa membayangkan pemandangan pegunungan yang tenang atau kilat yang menyramkan. Bayangan yang muncul ketika mendengarkan musik inilah yang menghadirkan emosi-emosi tertentu pada diri mahasiswa. Ketika mahasiswa membayangkan hal-hal yang menyenangkan maka kecemasan akan menurun. Sebaliknya, pada saat mahasiswa membayangkan hal-hal yang tidak menyenangkan maka *music preferences* justru akan dinilai sebagai stimulus negatif yang mendatangkan kecemasan.

Mekanisme kelima adalah *episodic memory*. Dalam mekanisme ini emosi diinduksi karena musik membangkitkan memori dari kejadian tertentu yang terjadi dalam hidup pendengar. Seringkali mekanisme ini dikaitkan dengan *evaluative conditioning*. Dalam mekanisme ini pada saat mahasiswa mendengarkan *music preferences*, lagu yang dipilih dan didengarkan menghadirkan ingatan-ingatan tertentu. Misalnya, mahasiswa mengingat peristiwa yang membahagiakan bersama teman-temannya atau mahasiswa mengingat kejadian ketika ia dimarahi di kelas oleh dosen. Pada saat mahasiswa mengingat peristiwa yang bervalensi positif maka hal tersebut akan menjadi *distracter* mahasiswa dari situasi cemas. Sebaliknya, pada saat mahasiswa mengingat peristiwa yang bervalensi negatif maka hal ini justru akan membuat mahasiswa memiliki emosi yang semakin negatif. Bisa jadi justru meningkatkan kecemasan mahasiswa.

Mekanisme yang keenam adalah *musical expectancy*. *Musical expectancy* mengarah pada proses dimana emosi diinduksi pada pendengar karena adanya bagian musik yang ditunda atau bagian musik yang membangkitkan harapan pendengar bahwa musik akan dilanjutkan. Mekanisme ini terjadi pada saat mahasiswa memiliki ekspektasi tertentu terhadap lagu yang didengarkan. Pada saat mahasiswa mendengarkan lagu yang sesuai dengan harapan mereka maka akan menjadi stimulus yang dirasa menyenangkan, namun bila lagu yang didengarkan tidak sesuai dengan ekspektasi mahasiswa maka lagu dapat dipersepsi sebagai stimulus yang tidak menyenangkan. Pada saat mahasiswa menilai lagu sebagai stimulus yang menyenangkan maka musik tersebut dapat menjadi *distracter* dari situasi cemas. Sebaliknya, pada saat mahasiswa menilai lagu sebagai stimulus yang tidak menyenangkan maka musik justru dipersepsi sebagai noise yang justru membuat mahasiswa semakin merasa tidak nyaman.

Proses *cognitive appraisal* individu terhadap stimulus-stimulus yang ada di lingkungan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, pengalaman, dan tingkat. Usia memengaruhi bagaimana individu mengevaluasi keadaan yang menimbulkan kecemasan. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' berada pada rentan usia 18 – 22 tahun yang termasuk dalam usia remaja akhir dan dewasa muda pada tahap perkembangan. Santrock (2002) mengatakan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Di sisi lain, pada usia ini mahasiswa dihadapkan pada stressor eksternal yang ada di perkuliahan. Mahasiswa harus mampu menghadapi tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi. hal ini membuat mahasiswa kesulitan untuk meluangkan waktu untuk hal lainnya dalam kehidupannya. Pada saat mahasiswa menilai bahwa dirinya mampu menghadapi tuntutan-tuntutan perkuliahan maka mahasiswa tidak akan mempersepsi situasi tersebut sebagai keadaan cemas. Sebaliknya,

pada saat mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan perkuliahan maka mahasiswa dapat mempersepsi keadaan tersebut sebagai situasi cemas.

Selain usia, pengalaman yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung juga dapat memengaruhi *cognitive appraisal*. Pengalaman yang dimiliki mahasiswa terkait dengan tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi memengaruhi penilaian mahasiswa ketika menghadapi situasi tersebut. Semakin sering mahasiswa mengalami pengalaman tersebut maka mahasiswa akan semakin familiar dengan situasi tersebut. Sebaliknya, bila mahasiswa tidak memiliki pengalaman terkait dengan situasi tersebut maka situasi dianggap sebagai situasi yang unfamiliar. Situasi yang baru atau novel dinilai sebagai situasi yang lebih membangkitkan kecemasan dibandingkan dengan situasi yang familiar (Rachman, 2004). Maka pada saat mahasiswa menilai bahwa tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi merupakan situasi yang familiar, hal tersebut akan menurunkan kecemasan. Sebaliknya, bila situasi tersebut merupakan situasi yang baru/novel/unfamiliar maka situasi tersebut akan cenderung membangkitkan kecemasan.

Tingkat pendidikan yang dimiliki oleh mahasiswa juga Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung dapat memengaruhi *cognitive appraisal*. Tingkat pendidikan berhubungan dengan bagaimana proses penerimaan informasi dan juga pengetahuan yang diperoleh. Individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memperoleh lebih banyak informasi dan pengetahuan sehingga memiliki penilaian yang lebih objektif dan luas. Semakin tinggi pendidikan dan pengetahuan yang didapatkan mengenai suatu situasi maka semakin jarang individu akan menilai situasi tersebut sebagai situasi mengancam dan tidak menyenangkan sehingga tidak menimbulkan kecemasan. Pada tingkat pendidikan sarjana, tentunya informasi dan pengetahuan yang diperoleh akan lebih banyak dibandingkan dengan

tingka-tingkat pendidikan sebelumnya. Walaupun begitu ujian dan masa transisi dari satu jenjang pendidikan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi diketahui menjadi penyebab utama kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa di dunia pendidikan (Puspitasari, Abidin, dan Sawitri, 2010). Selain masa transisi dari siswa SMA menjadi mahasiswa, setiap semester mahasiswa menghadapi mata kuliah yang baru. Setiap mata kuliah memiliki tuntutan kompetensi yang berbeda-beda. Mahasiswa seringkali hanya mendapatkan informasi yang minim dari senior maupun dosen wali untuk menghadapi semester yang baru. Sedikitnya informasi yang didapat ini membuat mahasiswa menilai bahwa perkuliahan menjadi situasi yang baru sehingga menimbulkan kecemasan.

Setelah melalui proses *cognitive appraisal*, individu akan menilai apakah situasi tersebut merupakan situasi yang mengancam atau tidak. Sama halnya dengan yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung. Pada saat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung menilai bahwa situasi yang tengah dihadapinya merupakan situasi yang tidak mengancam maka kecemasan tidak akan muncul. Sebaliknya, apabila mahasiswa menilai bahwa situasi yang dihadapinya mengancam maka kecemasan akan muncul. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung pada saat menghadapi suatu situasi disebut dengan *state-anxiety*.

Menurut Spielberger (1972), kecemasan terdiri dari 2 jenis yaitu kecemasan sesaat (*state-anxiety*) dan kecemasan menetap (*trait-anxiety*). *Trait-anxiety* merupakan kecenderungan perasaan cemas yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi suatu situasi. Selain bersifat menetap, *trait-anxiety* juga bersifat bawaan atau sudah ada dalam diri mahasiswa. *State-anxiety* merupakan kecemasan yang muncul ketika individu menghadapi situasi tertentu. *State-anxiety* yang muncul pada saat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung dapat muncul karena adanya *stressor* seperti tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar

Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi. Derajat *state-anxiety* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung ditampilkan secara lebih konkret melalui empat aspek yaitu *tension*, *nervousness*, *worry*, dan *apprehension*.

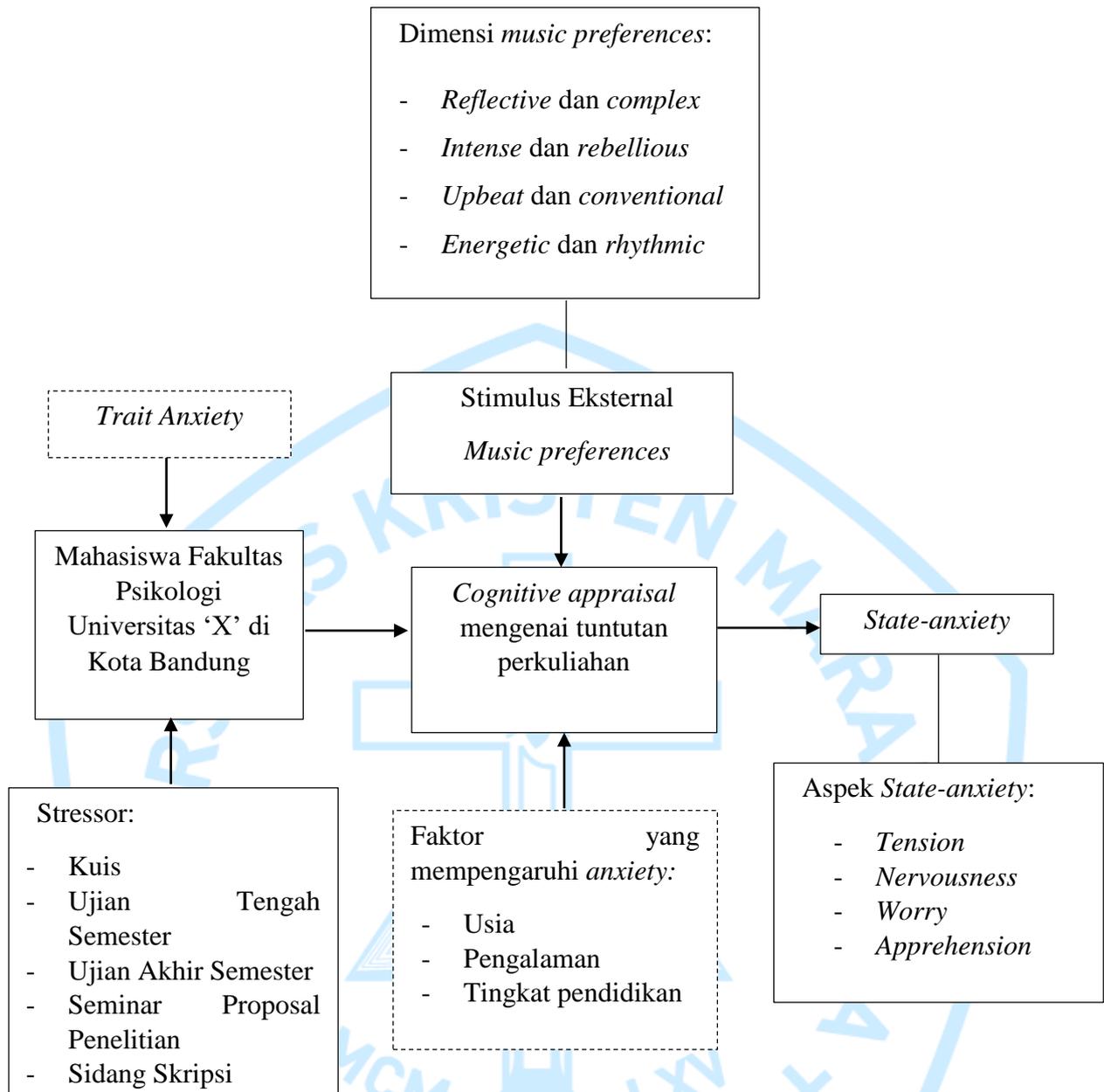
Tension merupakan kecemasan, kegelisahan, maupun kerisauan hati individu yang direfleksikan dalam respon fisiologis seperti ketegangan otot, otot-otot kehilangan kekuatan dan koordinasinya, dan tulang sendi menjadi kaku. Pada saat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung menilai bahwa tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi sebagai situasi cemas maka mahasiswa akan merasakan *tension* yang muncul dalam bentuk kekakuan otot pada saat akan berbicara di depan disertai dengan detak jantung yang lebih cepat. Sebaliknya, pada saat mahasiswa tidak menilai situasi tersebut sebagai situasi berbahaya maka *tension* tidak akan muncul.

Nervousness merupakan suatu perasaan gelisah atau resah yang ditampilkan dalam perilaku mudah tersinggung atau mudah marah. Pada saat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung menilai bahwa tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi sebagai situasi cemas maka mahasiswa akan merasakan perasaan gelisah atau resah. Tak jarang mahasiswa menampilkan perilaku mudah tersinggung atau mudah marah. Sebaliknya, pada saat mahasiswa tidak menilai situasi tersebut sebagai situasi berbahaya maka mahasiswa tidak akan merasa gelisah ataupun resah.

Worry merupakan salah satu komponen kognitif dari *anxiety* yang mana seseorang akan merespon situasi yang ia nilai sebagai ancaman dengan merasa khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi situasi mengancam. Pada saat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung menilai bahwa tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi sebagai

situasi cemas maka mahasiswa akan merasa khawatir dan merasa tidak mampu menghadapi situasi tersebut. Sebaliknya, pada saat mahasiswa tidak menilai situasi tersebut sebagai situasi berbahaya maka perasaan khawatir dan tidak mampu tersebut tidak akan muncul.

Apprehension perasaan keprihatinan yang dialami oleh individu pada saat menghadapi situasi cemas, eringkali muncul dalam perasaan gelisah dan gugup (Spielberger, 1966). ada saat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung menilai bahwa tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi sebagai situasi cemas maka mahasiswa akan menampilkan kegugupan dan kegelisahannya. Sebaliknya, pada saat mahasiswa tidak menilai situasi tersebut sebagai situasi berbahaya maka mahasiswa tida menampilkan kegugupan maupun kegelisahan pada saat menghadapi tugas-tugas perkuliahan, kuis, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Seminar Proposal Penelitian, dan Sidang Skripsi.



Bagan 1.1. Bagan Kerangka Pikir

1.6. Asumsi Penelitian

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung memiliki derajat *state-anxiety* yang bervariasi.
- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung suka mendengarkan berbagai *genre* musik.

1.7. Hipotesis Penelitian

Music preferences memiliki pengaruh terhadap derajat *state-anxiety* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Kota Bandung.

