

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Musik merupakan ilmu atau seni penyusunan nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Musik sendiri menjadi suatu karya seni bunyi dalam bentuk sebuah lagu atau suatu komposisi musik. Lagu atau komposisi musik tersebut dapat ditampilkan melalui suara manusia (*vocal*) atau suara dari instrumental yang dimainkan. Musik vokal atau biasa disebut sebagai seni menyanyi dapat ditampilkan oleh seorang penyanyi (*solo*) atau sekelompok orang, seperti *duet*, *trio*, *group* dan terdapat juga paduan suara.

Paduan suara merupakan suatu kelompok yang terdiri atas beberapa individu dengan jenis suara yang beragam dan ditampilkannya dengan teknik tertentu, dan suara yang dihasilkan bukan merupakan suara perorangan tetapi perpaduan suara setiap individu didalam kelompok tersebut. Jenis suara yang dapat ditemukan diantaranya adalah *soprano* (jenis suara perempuan yang berambitus tertinggi), *alto* (ambitus suara perempuan paling rendah; terdapat juga *alto* laki-laki yaitu suara laki-laki yang hampir sama ambitusnya dengan *alto* perempuan), *tenor* (suara laki-laki yang berambitus paling tinggi), dan *bass* (suara laki-laki berambitus paling rendah) (Teknik Vokal Paduan Suara, 2008). Setiap individu didalam kelompok paduan suara perlu mempelajari setiap teknik yang dibutuhkan, dan meningkatkan keahliannya agar dapat mencapai keharmonisan dari suara yang dipadukan ketika menunjukkan performanya. Didalam paduan suara juga terdapat pemandu yang disebut konduktor.

Paduan suara merupakan pilihan dan telah dikenal masyarakat sejak abad ke 20, terbukti dengan meningkatnya jumlah dan kualitas anggota melalui paduan suara yang ada di

sekolah ataupun di perguruan tinggi. Musik paduan suara juga menjadi bagian yang esensial dalam kurikulum suatu sekolah (Garretson, 1993 dalam buku Garretson, 2013). Universitas “X” Bandung merupakan salah satu perguruan tinggi yang menyediakan unit kegiatan paduan suara mahasiswa. Paduan suara mahasiswa atau disingkat menjadi PSM ini merupakan sebuah unit kegiatan mahasiswa dibidang paduan suara yang telah berprestasi di tingkat nasional maupun internasional dengan membawa nama baik, bagi perguruan tinggi juga negara. PSM Universitas “X” ini memiliki visi yaitu menjadi salah satu Paduan Suara terbaik di Indonesia yang mempunyai kualitas kelas dunia (*Recognized as A World Class Choir*), dengan misi melestarikan serta mempromosikan budaya Indonesia melalui seni suara. Untuk mencapai visi dan menjalankan misinya tersebut, PSM universitas “X” memiliki beberapa program yang selalu diadakan setiap tahunnya, yaitu program konser tahunan, konser natal, mengikuti kompetisi berskala nasional maupun internasional, pelayanan gereja, dan program lainnya. Selain untuk mencapai visi dan menjalankan misinya, program tersebut dijalankan untuk tetap meningkatkan kualitas dan menjaga eksistensi dari kelompok paduan suara tersebut.

Seiring dengan program yang dijalankan oleh PSM, anggotanyapun melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan *skill* dalam menampilkan performa paduan suaranya tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengurus PSM universitas “X” didapatkan data bahwa para anggota PSM melakukan latihan rutin selama seminggu tiga kali dengan durasi kurang lebih selama 4,5 - 5 jam setiap latihan, sehingga dalam seminggu anggota harus mengalokasikan waktunya untuk latihan kurang lebih selama 14 jam. Latihan PSM tersebut dipimpin oleh seorang konduktor. Teknik yang diajarkan dari mulai cara pernapasan, postur tubuh, cara membunyikan nada, pelafalan, penghayatan akan lagu, penempatan suara/nada, dan kecepatan penyanyi saat membawakan lagu. Peningkatan teknik-teknik ini diperlukan untuk dapat meningkatkan performa anggota dalam melakukan penampilan paduan suaranya tersebut. Selain itu, peningkatan teknik yang dimiliki juga dapat membantu anggota untuk

menjalankan program-program tahunan yang telah direncanakan, oleh karena itu anggota harus mengikuti latihan rutin.

Adanya peningkatan performa melalui latihan rutin juga diperlukan oleh para anggota PSM agar dapat berkompetisi dengan paduan suara – paduan suara lainnya, baik di ajang nasional maupun internasional. Latihan rutin ini telah membuktikan hasil berupa prestasi di beberapa ajang kompetisi yang telah diikutinya selama ini. Diantaranya adalah Juara 1 Lomba Paduan Suara Kopetis se-Jawa Barat tahun 2015; Juara 1 Mix Choir, Juara 2 Folklore, dan Best Interpretation for Compulsory Work, di Jerman tahun 2014; mendapatkan tiga Gold Medal Pesparawi Mahasiswa Nasional XIII, di Jakarta tahun 2014.

Selain mengikuti kompetisi, setiap tahunnya PSM juga memiliki dua program konser utama yang selalu dijalankan. Konser yang pertama adalah konser natal yang diadakan setiap bulan Desember, dan konser tahunan yang diadakan sekitar bulan Mei – Juni. Saat ini konser tahunan dilakukan di dua kota yaitu Jakarta dan Bandung. Setiap kali akan diadakan konser, pelatih membuka kesempatan para anggota untuk mendaftarkan diri. Di dua bulan menjelang konser, selanjutnya peserta yang mendaftarkan diri ini akan diseleksi oleh pelatih hingga mendapatkan tim yang akan tampil untuk konser. Konser natal dibutuhkan kurang lebih 55-60 orang anggota paduan suara, sedangkan untuk konser tahunan sebanyak 40 orang. Anggota yang terpilih harus mengikuti latihan rutin, dan ditolerir untuk tidak hadir latihan sebanyak-banyaknya dua kali namun harus memiliki alasan yang jelas. Pelatih berwenang untuk mencoret anggota yang sudah terpilih, jika selama mengikuti latihan dirasa kurang serius.

Saat sudah mendekati pelaksanaan konser sekitar dua minggu sebelumnya, latihan akan dilakukan lebih sering yaitu setiap hari. Anggota harus mengalokasikan waktu latihan kurang lebih selama 35 jam dalam seminggu. Latihan rutin ini sangat diperlukan karena setiap anggota harus mempelajari bagaimana penghayatan terhadap lagu, membawakan lagu dengan teknik yang diajarkan, harmonisasi perpaduan antar suara yang dibawakan setiap pemainnya, dan juga

koreografi ketika membawakan lagu tersebut. Selain itu, lagu yang dibawakan saat konser biasanya adalah lagu-lagu yang belum pernah dipelajari sebelumnya, bahkan belum pernah didengar oleh anggota karena lagu yang sudah berumur lama.

Tahap seleksi yang dijalani setiap anggota, latihan rutin yang dijalankan, dan tingkat kesulitan pembawaan lagu saat konser dapat menjadi tantangan (*challenge*) tersendiri bagi para anggota tersebut. Untuk mengatasi keadaan ini, anggota perlu meningkatkan *skills* agar sesuai dengan standar yang ditetapkan. Tanpa adanya keseimbangan tersebut, tantangan yang dihadapi dapat dihayati sebagai sesuatu yang sulit untuk dilakukan oleh anggota. Seperti yang dialami dalam kelompok paduan suara mahasiswa universitas “X” Bandung, berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus, terkadang konduktor atau pelatih mengalami kekurangan anggota yang dapat berpartisipasi dalam konser karena kurangnya anggota yang mendaftarkan diri dan memiliki keterampilan seperti apa yang diharapkan oleh pelatih. Hal inipun terkadang membuat para anggota yang lebih senior dan sudah tidak menjadi mahasiswa aktif, ikut serta untuk tampil dalam konser.

Pengurus paduan suara mahasiswa universitas “X” Bandung juga memaparkan bahwa alasan kurangnya anggota yang mendaftarkan diri karena menurut anggota jam latihan yang dijalani terlalu padat, sulitnya dalam mempelajari lagu yang akan dibawakan, butuhnya keterampilan yang lebih dalam menjalankannya, sulitnya mempelajari setiap gerakan yang dibawakan, tuntutan yang dirasa berat selama mengerjakan kegiatan latihan atau *perform*. Tuntutan atau tantangan berat ini menjadi hal yang dirasa sulit dihadapi dan anggotapun tidak menikmati setiap kegiatannya.

Agar setiap anggota dapat menikmati setiap kegiatan yang berkaitan dengan konser, merasa dapat menyeimbangkan setiap *skill* dan *challenges* yang dihadapi, maka anggota PSM perlu mencapai pengalaman yang optimal dalam menjalankan kegiatannya. Saat mencapai pengalaman yang optimal anggota akan merasa secara penuh berada dalam melakukan kegiatan

paduan suara dan mengetahui secara spontan apa yang harus dilakukan dalam kegiatan tersebut, sehingga anggota dapat merasa kegiatan paduan suara yang ditekuninya merupakan kegiatan yang menyenangkan.

Dalam mencapai pengalaman yang optimal, selain dengan menyeimbangkan *skill* yang dimiliki dan *challenge* yang dihadapi, anggota perlu memiliki tujuan yang jelas (*clear goals*) dalam melakukan kegiatan paduan suara untuk mengarahkan setiap tindakannya. Tujuan ini dapat berupa tujuan yang telah ditetapkannya sendiri atau tujuan kelompok paduan suaranya yang diinternalisasi kedalam dirinya.

Selama melakukan latihan rutin, setiap anggota akan mendapatkan *feedback* atas performa menyanyinya baik dari konduktor, anggota lain yang dianggap lebih ahli, dan rekannya. *Feedback* ini berguna untuk memberitahukan kepada anggota terhadap bagian mana yang perlu diperbaiki atau perlu ditingkatkan. Selain itu para anggota paduan suara dapat melakukan *feedback* dari dalam diri bila mengetahui sendiri bagian mana yang harus diperbaiki atau ditingkatkan oleh dirinya. *Feedback* dari diri sendiri dapat dilakukan bila anggota telah memiliki pengetahuan mengenai segala persoalan yang berkaitan dengan paduan suara sebelumnya. *Feedback* yang didapatkan oleh anggota dapat digunakan untuk meningkatkan *skills* paduan suaranya.

Selain adanya keseimbangan antara *skills* dan *challenges*, tujuan yang jelas (*clear proximal goals*), dan *feedback* yang diterima, di dalam menjalankan kegiatan paduan suara yang optimal anggota diharapkan memiliki konsentrasi yang penuh (*deep concentration*), sehingga anggota lupa akan waktu saat melakukannya (*transformation of time*), tidak menyadari apa yang terjadi dalam dirinya (*loss of self-consciousness*), merasa tindakannya terjadi secara begitu saja (*merging of action and awareness*), merasa dapat mengontrol segala tindakannya (*a sense of control*), dan para anggota tidak mengharapkan adanya penghargaan

tetapi berdasarkan motivasi dari dalam diri saat melakukan aktivitas paduan suara (*autotelic experience*).

Ketika anggota sampai pada kondisi yang optimal dan merasa bahwa dirinya dapat menjalankan secara penuh setiap kegiatan paduan suara yang dijalannya sehingga paduan suara menjadi kegiatan yang menyenangkan, dapat disebut sebagai *flow*. Menurut Mihalyi, *flow* terjadi ketika individu merasa benar-benar berkonsentrasi dengan tugas yang dijalannya, secara jelas mengetahui apa yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas saat ini maupun seterusnya; memiliki tujuan yang tersusun dengan jelas, dan memperoleh *feedback* untuk kemudian memanfaatkannya bagi pengembangan *skills*. *Flow* juga terjadi ketika adanya keseimbangan antara *skills* yang dimiliki dengan *challenges* yang diterima dari lingkungan. Ketika individu mengalami *flow*, maka akan merasakan pengalaman yang optimal yaitu dengan spontan mengetahui apa yang harus dilakukan dan berkonsentrasi penuh untuk meraih tujuan, juga menyelesaikan tantangan dari lingkungan, dan merasa dapat menikmati aktivitasnya (Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi ; 1988 dalam csikszentmihalyi., M ; 1990).

Csikszentmihalyi menjelaskan bagaimana tubuh dan pikiran bekerja bersama, untuk menghasilkan pengalaman *flow* saat individu dapat “*engage*” dalam aktivitas yang ditekuninya. Salah satu aktivitas yang menurutnya memiliki kaitan erat dengan pengalaman *flow* adalah kegiatan yang berkaitan dengan musik, karena menurut Csikszentmihalyi musik dapat mendukung motivasi intrinsik seseorang dalam mengerjakan sesuatu (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000)

Beberapa penelitian mengenai *Flow* dengan musik telah dilakukan, salah satunya oleh Chirico A, Serino S, Cipresso P, Gaggioli A and Riva G (2015). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam musik dengan perasaan senang selama proses mendengarkan, menyusun (*composing*), menampilkan (*performing*), mengimprovisasi

(*improvising*), atau memimpin (*conducting*) akan membangun kesempatan untuk mengalami *flow* dalam hubungan pribadi dengan pengalaman menikmati musik.

Sebagai salah satu kegiatan yang melibatkan musik, aktivitas bernyanyi dalam paduan suara dapat menjadi kegiatan yang membangun kesempatan individu untuk merasakan pengalaman *flow*. Anggota PSM Universitas “X” Bandung dapat mencapai pengalaman *flow* saat merasa bahwa dirinya benar-benar *engage* dengan aktivitas paduan suara, dan secara penuh melakukannya. Anggota PSM juga dapat merasakan bahwa paduan suara merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi dirinya.

Flow biasanya berhubungan dengan performa optimal dan rasa bahagia yang selanjutnya akan dirasakan oleh individu. Berada dalam pengalaman *flow* juga dianggap sebagai pengalaman yang sangat emosional dan memiliki manfaat intrinsik (Csikszentmihalyi, 1990). Juslin dan Slonoda (2010) menyatakan bahwa musik merupakan bentuk komunikasi yang kuat dari emosi. Telah banyak dilakukan penelitian mengenai *flow* dan kaitannya dengan emosi pada kegiatan musik, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Manuela M. Marin dan Joydeep Bhattacharya (2013). Berdasarkan penelitian itu ditemukan ada hubungan antara *trait emotional intelligence* dan *flow* pada para pianis. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi *trait emotional intelligence* siswa yang bermain piano, semakin mudah pemain piano tersebut mencapai pengalaman *flow*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut sejalan dengan yang diungkapkan Csikszentmihalyi dan Juslin dan Sloboda, bahwa kegiatan musik yang melibatkan individu dalam menangani emosinya secara efektif dapat mendasari adanya pencapaian pengalaman *flow* selama menampilkan kegiatan musiknya.

Trait emotional intelligence (*trait EI*) merupakan persepsi individu mengenai kemampuan dan keterampilan emosional yang dimilikinya, karakteristik kepribadian dan disposisi perilaku yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi tuntutan dan tekanan dari lingkungan (Petrides, 2011). Persepsi anggota paduan suara mengenai bagaimana

keterampilan emosionalnya akan mempengaruhi bagaimana dirinya menghadapi dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kegiatan paduan suara. Anggota yang merasa dirinya memiliki keterampilan emosi dengan baik, akan mengetahui bagaimana dirinya menghadapi setiap tantangan dan tuntutan dalam menjalankan aktivitas paduan suara. Dengan keterampilan emosi yang efektif ini membantu anggota untuk menyeimbangkan keterampilannya dan tantangan yang dihadapi, sehingga akan mendasari terjadinya pencapaian pada pengalaman optimal dalam menjalankan aktivitas paduan suara.

Pada *trait emotional intelligence* terdapat 15 faset kepribadian yang tercakup didalamnya. Tiga belas faset diantaranya tercakup kedalam empat faktor besar, dan dua faset lainnya berdiri sendiri. Keempat faktor dan 15 faset tersebut yaitu (1) *well being factor* terdiri atas faset *trait happiness, trait optimism, self-esteem*; (2) *self control factor* terdiri atas faset *emotion regulation, low impulsiveness, stress management*; (3) *emotionality factor* terdiri atas faset *relationships, emotion expression, emotion perception (self and others), trait empathy*; (4) *sociability factor* terdiri atas faset *emotion management (others), assertiveness, social awareness*; dan kedua faset yang berdiri sendiri adalah *adaptability* dan *self-motivation*.

Penelitian mengenai pentingnya *trait emotional intelligence* dalam menjalankan pelatihan musik telah dilakukan, salah satunya oleh Petrides pada tahun 2006. Sebagai salah satu bentuk pelatihan musik, dalam menjalankan aktivitas pada paduan suara pun dipengaruhi oleh *trait emotional intelligence* yang dimiliki anggotanya. Penting bagi anggota PSM untuk memiliki *trait emotional intelligence* yang tinggi agar dapat membantu anggota untuk dapat menjalankan setiap kegiatan yang dijalankannya dalam mengikuti paduan suara, baik ketika latihan maupun mengikuti konser.

Pentingnya memiliki *trait emotional intelligence* yang tinggi pada anggota PSM dapat tergambar melalui faktor dan faset dari *trait emotional intelligence*. Anggota PSM dengan *trait emotional intelligence* yang tinggi dalam menjalankan aktivitas paduan suara, merasa bahwa

dirinya dalam keadaan yang positif, bahagia, dan terpenuhi (*well-being factor*). Anggota PSM tersebut juga merasa dirinya dapat mengatasi tekanan dan stres eksternal yang sedang dihadapinya (*self-control factor*). Anggota PSM merasa yakin bahwa dirinya memiliki keterampilan untuk mengatur perasaan saat melakukan aktivitas paduan suara (*emotionality factor*). Anggota PSM tersebut juga merasa yakin bahwa dirinya mampu melakukan komunikasi sosial saat menampilkan performanya di paduan suara (*sociability factor*). Anggota PSM merasa dapat beradaptasi dan fleksibel dengan situasi-situasi baru dalam melakukan kegiatan paduan suara yang diikutinya (*adaptability*). Anggota PSM juga merasa yakin bahwa dirinya dapat menghadapi kegagalan dengan arah dan sikap yang positif dalam menjalankan kegiatan di paduan suara ini (*self-motivation*).

Trait emotional intelligence dan *flow* menjadi hal penting dan dapat mendukung anggota PSM untuk mencapai pengalaman yang optimal. Bagaimana anggota memersepsikan kemampuan emosional dalam dirinya dapat mendasari anggota dalam mencapai kondisi dimana secara penuh terlibat dalam kegiatan paduan suara, sampai merasakan bahwa kegiatan tersebut menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi dirinya.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara *Trait Emotional Intelligence* dan *Flow* pada Anggota Paduan Suara Mahasiswa Universitas “X” Bandung.”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara *trait emotional intelligence* dan *flow* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa (PSM) di Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *flow* dan *trait emotional intelligence*.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai seberapa besar hubungan antara *trait emotional intelligence* dan *flow* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa (PSM) di Universitas “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- a. Memberikan informasi tambahan bagi ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Positif yang berkaitan dengan hubungan antara *trait emotional intelligence* dan *flow* pada anggota paduan suara mahasiswa di Universitas “X” Bandung.
- b. Memberikan masukan bagi para peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara *trait emotional intelligence* dan *flow* pada anggota paduan suara mahasiswa.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- a. Memberikan informasi kepada anggota Paduan Suara Mahasiswa (PSM) di Universitas “X” Bandung mengenai *trait emotional intelligence* dan *flow* agar dapat mendukung mereka untuk optimal dalam melakukan aktivitas paduan suara dan terasa menyenangkan saat melakukannya.
- b. Memberikan informasi kepada pelatih/konduktor Paduan Suara Mahasiswa (PSM) di Universitas “X” Bandung mengenai *trait emotional intelligence* dan *flow* yang

dimiliki para anggota yang telah mengikuti konser, agar pelatih dapat membantu para anggota untuk optimal dalam menjalankan aktivitas paduan suara.

1.5 Kerangka Pemikiran.

Dalam menampilkan konser natal maupun konser tahunan, setiap anggota paduan suara mahasiswa atau disingkat sebagai PSM, yang telah terpilih harus mengikuti segala latihan yang diadakan, dan mencapai kriteria yang ditetapkan oleh pelatih. Latihan rutin yang dilakukan oleh anggota PSM diperlukan untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki dalam menampilkan performa paduan suaranya saat konser seperti mempelajari bagaimana penghayatan terhadap lagu, membawakan lagu dengan teknik yang diajarkan, koreografi ketika membawakan lagu tersebut, dengan lagu yang biasanya belum pernah didengar oleh anggota sebelumnya. Selain untuk meningkatkan keterampilan, latihan rutin juga diperlukan untuk menampilkan paduan suara yang harmonis karena dalam paduan suara bukan suara personal yang diutarakan melainkan keharmonisan suara bersama yang dipadukan. Setiap anggota juga memiliki pembagian suara yang berbeda sesuai dengan perannya dalam kelompok tersebut, sehingga penting bagi mereka untuk mengikuti latihan rutin tersebut. Kegiatan paduan suara yang memerlukan adanya peningkatan keterampilan guna dalam menyelesaikan setiap tantangan yang ada, akan membuat anggota PSM tersebut membutuhkan untuk sampai kepada pengalaman yang optimal sehingga membantunya dalam menjalankan setiap aktivitas di kelompok paduan suara. Ketika anggota PSM merasakan pengalaman yang optimal, maka anggota tersebut sampai pada kondisi yang *flow*.

Flow merupakan kondisi saat seseorang secara penuh terlibat dalam suatu kegiatan yang dilakukan dan merasa *enjoy* dalam melakukan kegiatannya. Motivasi instrinsik lebih menonjol dalam kegiatan yang dijalani, dan individu merasakan adanya pengalaman optimal (Csikszentmihalyi; 1988 dalam Csikszentmihalyi, 1990). Dalam mendefinisikan *flow*,

Csikszentmihalyi membaginya kedalam sembilan dimensi, yaitu *ballance between challenge and skill, clear proximal goals, unambiguous feedback, deep concentration, merging of action and awareness, loss of self-consciousness, a sense of control, transformation of time, dan autotelic experiences.*

Ballance between challenge and skill merupakan kondisi saat adanya keseimbangan antara tantangan tugas yang dikerjakan dengan tingkat keterampilan anggota PSM. Keseimbangan ini menunjukkan adanya proses belajar dan pertumbuhan sehingga setiap anggota PSM dapat menikmati kegiatannya. Tingkat tantangan harus meningkat mengikuti keterampilan yang semakin bertumbuh. Jika tantangan yang dihadapi lebih tinggi dibandingkan keterampilan yang dimiliki, maka anggota tersebut perlu meningkatkan keterampilannya, agar tidak berada pada kondisi yang membuatnya cemas (*anxiety*). Jika keterampilan yang dimiliki lebih tinggi dibandingkan tantangan yang dihadapi, maka perlu untuk mencari tantangan yang lebih seimbang, agar tidak berada pada kondisi yang membosankan (*boredom*). *Flow* akan terjadi ketika tercipta keseimbangan antara *high skill* dan *optimal challenge*. Pada anggota PSM perlu terjadinya keseimbangan antara tantangan tugas yang dikerjakannya selama melakukan latihan paduan suara atau *perform* dengan tingkat keterampilan anggota dalam bernyanyi di paduan suara. Latihan rutin yang dilakukan setiap hari, keajegan anggota paduan suara dalam mengikuti latihan untuk konser, keseriusan anggota, dan usaha anggota dalam mencapai performa yang diinginkan oleh pelatih menjadi tantangan (*challenge*) yang dapat dirasakan oleh setiap anggota yang mengikutinya. Untuk menyelesaikan hal tersebut maka anggota perlu meningkatkan *skill* agar sesuai dengan kriteria yang diinginkan dengan cara mengikuti latihan rutin.

Clear proximal goals dan *unambiguous feedback* menjelaskan bahwa seseorang yang mengikuti paduan suara harus sepenuhnya menyadari tujuan atau maksud dari kegiatan yang diikutinya. Bila individu telah mengetahui tujuan dari kegiatannya, maka *feedback* secara tegas

yang didapatkan akan memastikan apakah seseorang sudah atau belum meraih tujuan dari kegiatan yang ditekuninya. Ada kalanya suatu kegiatan tidak memiliki tujuan yang jelas untuk diraih, disinilah perlunya individu bersangkutan menegakkan pendirian pribadi yang kuat dalam hal niat melakukan kegiatan yang diikutinya. Paduan suara mahasiswa memiliki tujuan atau target yang perlu dicapai bersama oleh setiap anggotanya, dan setiap anggota PSM pun secara pribadi perlu menetapkan tujuan-tujuan yang ingin diraih sehubungan dengan kegiatan paduan suara yang diikutinya. *Feedback* yang diterima oleh anggota PSM dapat membantu anggota untuk memastikan apakah sudah atau belum mencapai setiap tujuan yang telah ditetapkannya dalam kegiatan paduan suara.

Deep concentration, yaitu memiliki niat untuk fokus terhadap kegiatan yang sedang dijalani, tidak menyisakan sedikitpun pikiran untuk memikirkan hal lain. Dalam dimensi ini menjelaskan bahwa saat anggota PSM melakukan latihan paduan suara maupun saat *perform*, konsentrasi saat itu benar-benar tertuju hanya untuk latihan atau *perform*.

Dimensi selanjutnya adalah *merging of action and awareness*, merupakan keterlibatan yang mendalam untuk melakukan suatu tindakan dan terjadi secara otomatis. Saat anggota paduan suara melakukan aktivitas bernyanyi baik saat latihan maupun saat *perform* haruslah larut ke dalamnya, bukan semata-mata karena menyadari aktivitasnya dalam kegiatan tersebut. Anggota PSM selama menyanyi dalam paduan suara, maka pikiran dan perasaannya larut kedalam kegiatan bernyanyi, suaranya menyatu secara harmoni dengan tuntutan lagu yang dibawakan oleh kelompok.

Dimensi *loss of self-consciousness* sebagai kelanjutan dari dimensi *merging of action and awareness* maka saat melakukan aktivitasnya, anggota paduan suara secara tidak lagi memedulikan tentang kostum yang dikenakan atau seperti apa tampilannya saat itu melainkan selama kegiatan menyanyi di paduan suara anggota merasa menyatu dengan kegiatan tersebut.

Dimensi selanjutnya adalah *a sense of control*, atau pemberdayaan untuk mengatasi keadaan saat latihan maupun saat *perform*. Pada dimensi ini, seorang anggota paduan suara mampu mengatasi situasi yang dihadapi saat latihan atau *perform*, melebihi kemampuannya saat melakukan aktivitas diluar paduan suara.

Dimensi kedelapan adalah *transformation of time* meliputi adanya ketidaksadaran anggota PSM akan waktu ketika melakukan aktivitas paduan suara. Ketika anggota PSM merasa larut dalam aktivitas latihan atau *perform* paduan suara, maka tidak menyadari berlalunya waktu, biasanya karena terlalu larut dalam suasana sehingga merasakan waktu yang begitu cepat berlalu.

Dimensi yang terakhir yaitu *autotelic experiences*, termotivasi secara intrinsik untuk kembali terlibat ke dalam kegiatan serupa ini. Anggota melakukan aktivitas paduan suara karena kepentingan sendiri, bukan karena adanya ekspektasi atau penghargaan yang akan datang nantinya (manfaat secara intrinsik). Pengalaman *flow* menjadikan anggota PSM akan secara instrinsik termotivasi untuk mencari dan terlibat kembali dalam pengalaman kegiatan paduan suara.

Flow biasanya berhubungan dengan performa optimal dan rasa bahagia yang selanjutnya akan dirasakan oleh individu. Berada dalam pengalaman *flow* juga dianggap sebagai pengalaman yang sangat emosional dan memiliki manfaat secara instrinsik (Csikszentmihalyi, 1990). Juslin dan Slonoda (2010) juga menyatakan bahwa musik merupakan bentuk komunikasi yang kuat dari emosi. Telah banyak dilakukan penelitian mengenai *flow* dan kaitannya dengan emosi pada kegiatan bermusik, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Manuela M. Marin dan Joydeep Bhattacharya (2013). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi *trait emotional intelligence* yang dimiliki oleh siswa yang bermain piano, semakin besar pemain tersebut mudah mencapai pengalaman *flow*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut sejalan dengan yang diungkapkan Csikszentmihalyi, Juslin dan

Sloboda, bahwa kegiatan musik yang melibatkan individu dalam menangani emosinya secara efektif dapat mendasari adanya pencapaian pada pengalaman *flow* selama menampilkan kegiatan musiknya tersebut.

Trait emotional intelligence merupakan persepsi individu mengenai kemampuan dan keterampilan emosional yang dimilikinya, karakteristik kepribadian dan disposisi perilaku yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi tuntutan dan tekanan dari lingkungan (Petrides, 2011). *Trait emotional intelligence* yang dimiliki oleh anggota PSM akan mempengaruhi bagaimana dirinya dapat menghadapi setiap tantangan yang ada dalam melakukan kegiatan paduan suara baik saat latihan atau melakukan *perform*. Dengan persepsi anggota bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menangani emosinya secara efektif, dapat membantunya dalam menghadapi secara positif setiap tantangan yang dihadapinya, sehingga anggota dapat terus meningkatkan keterampilannya dan menyeimbangkan dengan tantangan yang ada, hal tersebut mendasari anggota PSM untuk dapat mencapai pengalaman yang optimal.

Pada *trait emotional intelligence* terdapat 15 faset kepribadian yang tercakup didalamnya. Tiga belas faset diantaranya tercakup kedalam empat faktor besar, dan dua faset lainnya berdiri sendiri. Keempat faktor dan 15 faset tersebut yaitu (1) *well being factor* terdiri atas faset *trait happiness, trait optimism, self-esteem*; (2) *self control factor* terdiri atas faset *emotion regulation, low impulsiveness, stress management*; (3) *emotionality factor* terdiri atas faset *relationships, emotion expression, emotion perception (self and others), trait empathy*; (4) *sociability factor* terdiri atas faset *emotion management (others), assertiveness, social awareness*; dan kedua faset yang berdiri sendiri adalah *adaptability* dan *self-motivation*.

Well being factor merujuk pada *trait* yang berkaitan dengan *mood* disposisional. Faset yang termasuk kedalam faktor ini adalah *trait happiness, trait optimism, self-esteem*. *Trait happiness* adalah seberapa besar anggota PSM merasa senang dan puas dengan kehidupan yang

dijalaninya saat ini melalui kegiatan paduan suara yang dilakukan. *Trait optimism* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM merasa yakin dan kecenderungannya melihat sisi baik ketika memandang dirinya dalam melakukan kegiatan paduan suara. *Self-esteem* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM merasa sukses dan percaya diri dalam melakukan kegiatan paduan suara. Anggota PSM yang memiliki skor tinggi dalam faktor ini akan memiliki perasaan kesejahteraan secara umum, seperti merasa positif, bahagia, dan percaya diri, melihat dirinya dalam melakukan kegiatan paduan suara. Sedangkan, anggota PSM yang memiliki skor rendah pada faktor ini cenderung memiliki penghargaan diri yang rendah dan merasa kecewa dengan dirinya dalam melakukan kegiatan paduan suara.

Self-control factor merujuk pada *trait* yang berkaitan dengan regulasi emosi dan impuls-impuls. Faset yang termasuk ke dalam faktor ini adalah *emotion regulation*, *low impulsiveness*, *stress management*. *Emotion regulation* adalah seberapa besar anggota PSM mampu mengendalikan emosi yang dimilikinya ketika melakukan kegiatan paduan suara. *Low impulsiveness* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM mampu untuk reflektif dan cenderung tidak mudah menyerah pada keinginan yang dimiliki, memikirkan secara matang setiap keputusan yang diambilnya dalam melakukan aktivitas paduan suara. *Stress management* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM merasa mampu untuk bertahan dibawah tekanan dan meregulasi *stress* yang dihadapi dirinya dalam melakukan kegiatan paduan suara. Anggota PSM yang memiliki skor tinggi dalam faktor ini akan memiliki derajat kontrol yang tinggi terhadap keinginan dan hasrat yang dimilikinya, dapat mengelola tekanan-tekanan yang dihadapi ketika melakukan kegiatan atau aktivitas paduan suara. Sedangkan, anggota PSM yang memiliki skor rendah pada faktor ini cenderung impulsif dan tampak kurang dapat mengelola stres yang dihadapinya saat melakukan kegiatan paduan suara.

Emotionality factor merujuk pada *trait* yang berkaitan dengan persepsi dan ekspresi emosi. Faset yang termasuk ke dalam faktor ini adalah *relationships*, *emotion expression*,

emotion perception (self and others), trait empathy. Relationship adalah seberapa besar anggota PSM merasa mampu untuk menjaga pemenuhan hubungan personal yang dimiliki, mampu untuk membangun dan menjaga relasi personalnya dengan orang lain dalam kelompok paduan suara. *Emotion expression* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM merasa mampu untuk mengkomunikasikan perasaan yang dimilikinya kepada orang lain melalui kegiatan paduan suara. *Emotion perception (self and others)* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM merasa memiliki pemahaman yang jelas dalam memersepsikan perasaan dirinya dan orang lain ketika melakukan kegiatan paduan suara. *Trait empathy* merupakan seberapa besar anggota PSM merasa mampu untuk melihat dari sudut pandang orang lain melalui kegiatan paduan suara yang dilakukan. Anggota PSM yang memiliki skor tinggi dalam faktor ini mampu untuk menangkap dan mengekspresikan emosi yang dimiliki, menangkap emosi sekitar, dapat menggunakan kemampuannya tersebut untuk membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain ketika melakukan kegiatan paduan suara. Sedangkan, anggota PSM yang memiliki skor rendah pada faktor ini cenderung sulit untuk mengenali kondisi emosi dalam dirinya maupun orang lain, dan sulit untuk mengungkapkan perasaannya ketika melakukan kegiatan paduan suara tersebut.

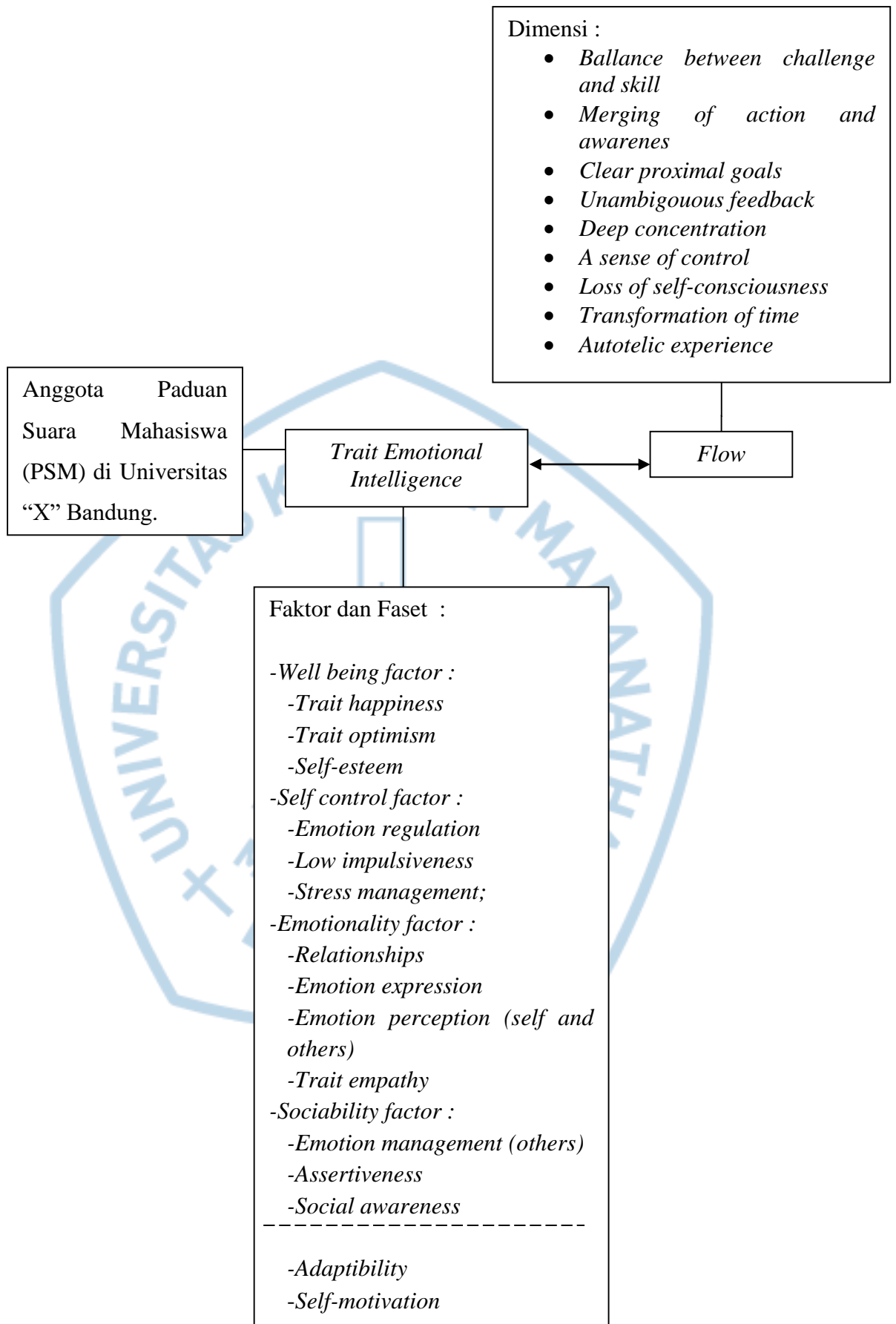
Sociability factor merujuk pada *trait* yang berkaitan dengan penggunaan dan manajemen emosi dalam hubungan interpersonal. Faset yang termasuk ke dalam faktor ini adalah *emotion management (others), assertiveness, social awareness*. *Emotion management (others)* adalah seberapa besar anggota PSM merasa mampu untuk memengaruhi perasaan orang lain melalui kegiatan paduan suara. *Assertiveness* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM yang secara terang-terangan, nyata, dan berpegang teguh pada hak yang dimilikinya, dan menyampaikannya tanpa menyakiti pihak manapun dalam melakukan kegiatan paduan suara. *Social awareness* menjelaskan mengenai seberapa besar anggota PSM yang merasa handal dalam menjalin suatu hubungan dengan keterampilan sosial yang unggul

melalui kegiatan paduan suara. Anggota PSM yang memiliki skor tinggi dalam faktor ini akan memiliki keterampilan sosial yang baik, mampu untuk menjalin hubungan dengan orang sekitar dan memberikan pengaruh pada lingkungan sosial sekitarnya melalui kegiatan paduan suara yang dilakukan. Sedangkan, anggota PSM yang memiliki skor rendah pada faktor ini cenderung merasa tidak yakin dengan yang dilakukan dan dikatakannya dalam lingkungan sosial.

Faset lainnya yang berdiri sendiri yaitu *adaptability* dan *self-motivation*. *Adaptability* membahas mengenai fleksibilitas individu dalam situasi baru. Anggota PSM dengan nilai skor tinggi pada faset ini akan menjadi individu yang fleksibel dan dapat beradaptasi dengan situasi baru ketika melakukan kegiatan paduan suara, seperti adaptasi dengan anggota kelompok paduan suara, adaptasi dengan lagu yang dibawakan, adaptasi dengan gerakan yang dilakukan. Anggota PSM yang memiliki skor rendah pada faset ini akan menunjukkan sikap yang cenderung sulit untuk beradaptasi pada situasi baru pada kegiatan paduan suara. *Self-motivation* menjelaskan tentang arah dan sikap dalam menghadapi kegagalan. Anggota PSM yang memiliki skor tinggi dalam faset ini akan terarah dan tidak mudah menyerah pada kegagalan atau kemalangan ketika melakukan kegiatan paduan suara. Anggota PSM yang memiliki skor rendah pada faset ini cenderung tidak terarah dan mudah menyerah ketika menghadapi suatu kemalangan.

Trait emotional intelligence dan *flow* pun menjadi hal penting bagi anggota PSM dalam melakukan aktivitas paduan suaranya. Bagaimana anggota memersepsikan kemampuan emosional dalam dirinya dapat berkaitan dengan bagaimana anggota dalam mencapai kondisi dimana ia merasa secara penuh terlibat dalam kegiatan paduan suara dan mencapai pengalaman optimal. Perasaan positif, bahagia, dan terpenuhi yang dimiliki anggota PSM ketika melaksanakan kegiatan bernyanyi dalam paduan suara dapat membantu anggota dalam mencapai kondisi yang berkonsentrasi dengan penuh ketika bernyanyi, membantunya untuk

mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan, dan membantu anggota menerima dan mencari alternatif dalam menanggapi umpan balik yang didapatkan. Kemampuan anggota dalam mengatasi tekanan dan stress eksternal yang dihadapi saat bernyanyi di kelompok paduan suara dapat membantu anggota PSM dalam secara fokus dan dengan konsentrasi yang penuh bernyanyi dalam kelompok paduan suara, dengan terfokusnya diri anggotapun dapat terus meningkatkan *skill* yang dimiliki agar dapat menghadapi tantangan yang ada, dan konsentrasi yang penuh tersebut dapat membantu anggota untuk mencapai dalam kondisi yang hilang akan kesadaran pada dirinya, dan kesadaran akan waktu ketika bernyanyi dalam kelompok paduan suara. Keyakinan anggota PSM bahwa dirinya memiliki keterampilan untuk mengatur perasaannya, saat bernyanyi dalam paduan suara akan membantu anggota mengenali perasaan apa yang dimiliki dan dapat mengatur perasaannya tersebut agar dapat menyatu dengan perasaan yang ingin disampaikan oleh lagu yang dibawakan saat bernyanyi dalam kelompok paduan suara, sehingga hal tersebut dapat membantunya meningkatkan *skill* yang dimiliki, merasa dapat mengontrol keadaan, dan mencapai kondisi dengan konsentrasi yang mendalam. Keyakinan anggota PSM bahwa dirinya mampu melakukan komunikasi sosial saat bernyanyi dalam paduan suara akan membantu anggota dalam meningkatkan *skill* bernyanyinya, sehingga anggota dapat mengkomunikasikan perasaan lewat syair dan lagu-lagu yang membuat anggota menjadi menyatu dengan lagu yang dibawakan dan tersampaikan kepada orang-orang yang menyaksikan. Kemampuan fleksibilitas terhadap situasi baru yang dimiliki anggota PSM, dapat membantu anggota mencapai pada kondisi mencari dan berusaha menghadapi setiap tantangan yang ada. Kemampuan untuk tidak menyerah dalam menghadapi kegagalan yang dimiliki anggota PSM juga dapat membantu untuk terus meningkatkan *skill* yang dimiliki, mencari tantangan yang sepadan dengan *skill* yang dimilikinya dan menghadapinya, dan mencapai kedalam kondisi dimana dirinya secara intrinsik ingin mengikuti kegiatan paduan suara kembali.



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- Pengalaman *flow* dalam melakukan aktivitas paduan suara, memungkinkan anggota paduan suara mahasiswa berbuat totalitas dan konsentrasi mendalam di setiap kegiatan bernyanyi.
- Totalitas dan konsentrasi mendalam anggota paduan suara mahasiswa saat bernyanyi dapat digerakan oleh adanya *well-being factor*, dan/atau *self-control factor*, dan/atau *emotionality factor*, dan/atau *sociability factor*, dan/atau *self-motivation*, dan/atau *adaptability*.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₁ = Terdapat hubungan yang kuat antara *trait emotional intelligence* dan *flow*

