

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan musik dengan genre electronic dance music terhadap derajat stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" di Kota Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Karakteristik sampel penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung yang sedang menjalani perkuliahan, tidak sedang cuti, berada di semester dengan bobot perkuliahan yang padat (yaitu semester 4 dan 6) dan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (yaitu semester 8), terbiasa mendengarkan musik menggunakan headphone/headset dan memiliki derajat stres tinggi. Tingginya tuntutan akademik dalam perkuliahan seringkali menyebabkan tingginya derajat stres. Mendengarkan musik dengan genre electronic dance music merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan derajat stres karena beat yang cepat dan tempo yang berangsur-angsur meningkat dianggap mampu memunculkan emosi-emosi positif.*

*Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan bentuk desain nonequivalent control group design yang melibatkan empat kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 15 responden. Penelitian yang berlangsung selama 8 hari ini, diawali pre-test dan diakhir dengan post-test untuk mengukur derajat stres. Alat ukur derajat stres yang didasari oleh teori Lazarus (1984) ini disusun oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala stres berupa reaksi fisiologis, psikologis dan tingkah laku. Treatment yang diberikan adalah sebuah lagu dengan genre electronic dance music berdurasi 4 menit 7 detik yang harus didengarkan oleh partisipan selama 8 hari.*

*Berdasarkan hasil pengolahan data, disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh mendengarkan musik dengan genre electronic dance music terhadap derajat stres mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas "X" Bandung.*

*Kata Kunci : electronic dance music, stress, kuasi eksperimental*

## **ABSTRACT**

*This research aims to know the effect of listening to music with the genre of electronic dance music toward the stress degree of students at Faculty of Psychology, "X" University in Bandung. The sampling technique used was purposive sampling. Characteristics of the sample was the students from the Faculty of Psychology, "X" University which is undergoing lectures, not currently on leave, on the heavy lectures (i.e. semester 4 and 6) and students who are work on the final project (i.e. 8 semester), accustomed to listening to music using headphones/headset and have a high-stress degree. High academic demands often cause high-stress degree. Listening to electronic dance music is an alternative to reduce the stress degree due fast beat and gradually increasing tempo that could conjure positive emotion.*

*This research is a quasi-experimental design with the nonequivalent control group design involving four groups with each group consisting of 15 respondents. The study which lasted for 8 days, starting with this pre-test and ended with post-test for measuring the stress degree. Measuring instrument for stress degree was based on the theory of Lazarus and Folkman (1984) which composed by the researcher based on the symptoms of stress in the form of physiological, psychological and behavioral reaction. The given treatment is a song with the genre of electronic dance music with 4 minutes 7 seconds that should be heard by the participants for 8 days.*

*Based on the results of the data processing, it was concluded that there was no effect on the electronic dance music genre toward the stress degree of students at Faculty of Psychology, "X" University in Bandung.*

*Keywords : electronic dance music, stress, quasi-experimental*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	11
1.3.1 Maksud Penelitian .....	11
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Kegunaan Penelitian.....	12
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	12
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	12
1.5 Kerangka Pemikiran.....	12

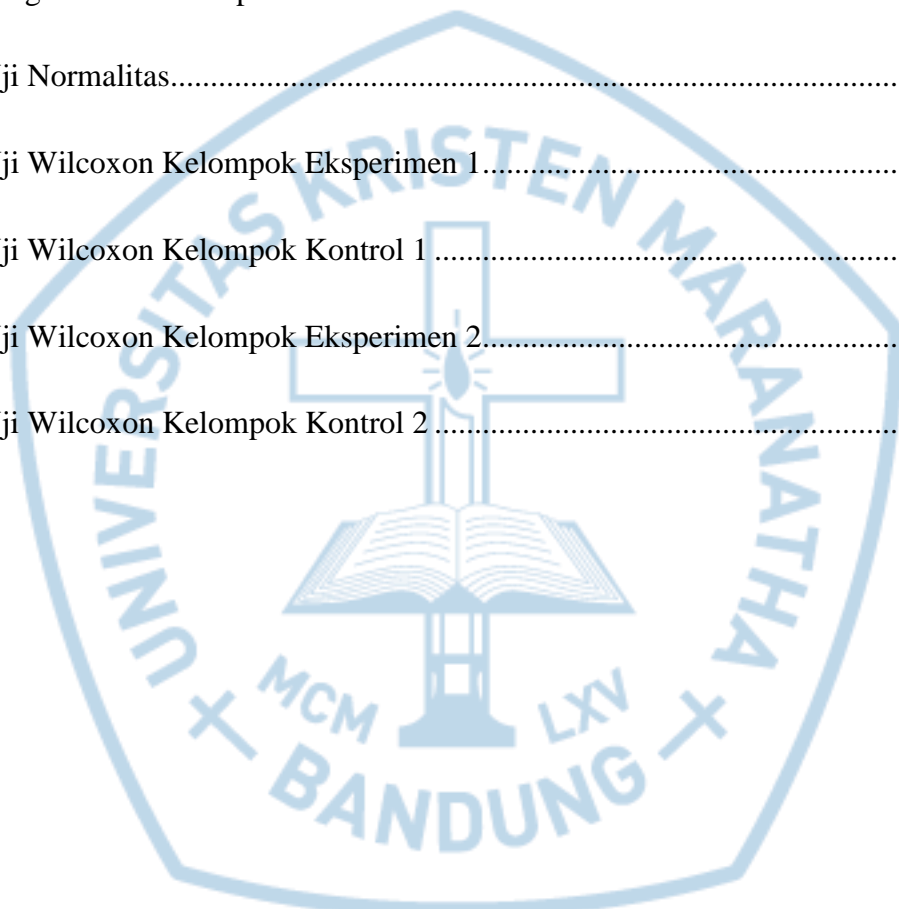
1.6.	Asumsi Penelitian.....	17
1.7.	Hipotesis Penelitian.....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....		18
2.1.	<i>Electronic Dance Music</i> .....	18
2.1.1.	Definisi Musik .....	18
2.1.2.	Psikologi Musik .....	18
2.1.3.	Alasan Mendengarkan Musik .....	18
2.1.4.	Reaksi Psikologis terhadap Musik.....	20
2.1.5.	Reaksi Fisiologis terhadap Musik.....	21
2.1.6.	Musik dan <i>Stress</i> .....	23
2.1.7.	Definisi <i>Electronic Dance Music</i> .....	23
2.1.8.	Tipologi <i>Electronic Dance Music</i> .....	23
2.1.9.	Reaksi Fisiologis saat Mendengarkan <i>Electronic Dance Music</i> .....	24
2.1.10.	Reaksi Psikologis saat Mendengarkan <i>Electronic Dance Music</i> .....	24
2.2.	Stres.....	25
2.2.1.	Definisi Stres.....	25
2.2.2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres .....	26
2.2.3.	<i>Cognitive Appraisal</i> .....	27
2.2.4.	Reaksi terhadap Stres .....	29
2.2.5.	Derajat Stres.....	30
2.3.	Dewasa Awal.....	31
2.3.1.	Definisi Dewasa Awal .....	31
2.3.2.	Transisi Remaja ke Dewasa Awal .....	32

2.3.3.	Perkembangan Kognitif .....	33
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	34
3.1.	Rancangan dan Prosedur Penelitian .....	34
3.1.1.	Rancangan Penelitian.....	34
3.1.2.	Prosedur Penelitian .....	34
3.2.	Bagan Prosedur Penelitian .....	39
3.3.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	40
3.3.1.	Definisi Konseptual Genre <i>Electronic Dance Music</i> .....	40
3.3.2.	Definisi Konseptual Derajat Stres.....	40
3.3.3.	Definisi Operasional Genre <i>Electronic Dance Music</i> .....	41
3.3.4.	Definisi Operasional Derajat Stres.....	41
3.4.	Alat Ukur.....	42
3.4.1.	Alat Ukur Derajat <i>Stress</i> .....	42
3.4.2.	Sistem Penilaian Alat Ukur <i>Stress</i> .....	43
3.4.3.	Sistem Penilaian Kuesioner Optimisme.....	44
3.5.	Data Pribadi dan Data Penunjang.....	45
3.6.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	46
3.6.1.	Validitas .....	46
3.6.2.	Reliabilitas .....	48
3.7.	Populasi Sasaran dan Teknik Penarikan Sampel.....	48
3.7.1.	Populasi Sasaran .....	48
3.7.2.	Karakteristik Populasi.....	47

3.7.3. Teknik Penarikan Sampel .....	49
3.8. Teknik Analisis Data .....	49
3.9. Hipotesis Statistik.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Gambaran Sampel Penelitian.....	50
4.2 Hasil Penelitian .....	52
4.2.1 Uji Normalitas.....	52
4.2.2 Uji Pengaruh dengan Uji Wilcoxon.....	52
4.2.2.1 Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen 1 .....	53
4.2.2.2 Uji Pengaruh Kelompok Kontrol 1 .....	53
4.2.2.3 Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen 2 .....	53
4.2.2.2 Uji Pengaruh Kelompok Kontrol 2 .....	54
4.3 Pembahasan.....	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Simpulan.....	64
5.2 Saran.....	64
5.2.1 Saran Teoritis .....	64
5.2.2 Saran Praktis .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	65
DAFTAR RUJUKAN.....	67
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.4 Kisi-kisi Alat Ukur <i>Stress</i> .....	42
Tabel 4.1 Ringkasan Jenis Kelamin Responden.....	51
Tabel 4.2 Ringkasan Usia Responden.....	51
Tabel 4.13 Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.14 Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen 1.....	53
Tabel 4.15 Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol 1.....	53
Tabel 4.16 Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen 2.....	53
Tabel 4.17 Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol 2.....	54



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.5 Kerangka Pemikiran .....	12
Bagan 3.2 Prosedur Penelitian .....	39





## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	<i>Informed Consent</i> .....	L1
LAMPIRAN 2	Data Penunjang yang Diberikan Sebelum <i>Treatment</i> .....	L3
LAMPIRAN 3	Kuesioner Optimisme yang Diberikan Sebelum <i>Treatment</i> .....	L5
LAMPIRAN 4	Data Pribadi dan Data Penunjang yang Diberikan Setelah <i>Treatment</i> ....	L10
LAMPIRAN 5	Kuesioner Derajat Stres ( <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> ) .....	L11
LAMPIRAN 6	Jurnal Harian untuk Kelompok Eksperimen.....	L13
LAMPIRAN 7	Jurnal Harian untuk Kelompok Kontrol.....	L14
LAMPIRAN 8	Validasi Kuesioner Derajat Stres .....	L15
LAMPIRAN 9	Validasi Lagu untuk <i>Treatment</i> .....	L16
LAMPIRAN 10	Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Derajat Stres.....	L19
LAMPIRAN 11	Data Penunjang berupa Kegiatan di Luar Perkuliahan .....	L21
LAMPIRAN 12	Tabulasi Silang dan Distribusi Frekuensi Data-Data Penunjang .....	L22
LAMPIRAN 13	Data-Data Penunjang .....	L27
LAMPIRAN 14	Data Penunjang Hasil Kuesioner Optimisme.....	L34
LAMPIRAN 15	Data Kesehatan Fisik Responden.....	L38
LAMPIRAN 16	Data Penunjang Respon terhadap Lagu <i>Treatment</i> .....	L41
LAMPIRAN 17	Data Penunjang Ringkasan Jurnal Harian tentang Jenis Pengalaman dan Jumlah Reaksi Positif Terhadap Lagu <i>Treatment</i> .....	L43

LAMPIRAN 18 Data Mentah Reaksi setelah Mendengarkan Musik .....L48

LAMPIRAN 19 Ringkasan Kategori *Stressor* Responden berdasarkan Jurnal Harian... .L59

