

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 mengekspresikan emosi (oxforddictionaries.com). Musik diterima melalui reseptor pada telinga dan diarahkan ke *auditory cortex*, yaitu bagian otak yang dapat mempersepsi dan menganalisa *tone*. Musik juga dapat mengaktifasi *motor cortex* sehingga individu dapat menggerakkan tubuhnya, menggerakkan kaki dan menari ketika mendengarkan musik. Musik juga mengaktifasi *hippocampus* (bagian otak yang terkait dengan memori terhadap musik, pengalaman musikal dan konteks), *amygdala*, *cerebellum* dan *nucleus accubens* (bagian otak yang terkait dengan reaksi emosi terhadap musik) (Daniel J. Levitin, 2007). Dari pemaparan tersebut, tergambar bahwa musik merupakan hal secara alamiah dapat dihayati dan dinikmati oleh individu karena secara spontan diproses oleh otak.

Dewasa ini, musik seolah-olah telah menjadi elemen penting dalam kehidupan manusia. Selama setahun terakhir, *Spotify* mencatat sudah memainkan lebih dari 3,9 miliar lagu dalam waktu permintaan lebih dari 11 miliar per menit. Jika di rata-rata, Sunita Kaur (Managing Director *Spotify* untuk Asia) mengungkapkan bahwa orang Indonesia mendengarkan musik setidaknya tiga jam dalam sehari. Dari segi aliran musik, Sunita Kaur mengatakan bahwa secara umum orang Indonesia lebih sering memutar lagu-lagu *dance*, *pop*, dan *indie*. Hal ini terkait dengan selera pengguna *Spotify* yang 60 persen diantaranya berusia 18-34 tahun yang berada pada rentang remaja dan dewasa (cnnindonesia.com, 2017).

Selain *Spotify*, sarana lain dapat digunakan untuk mendengarkan musik adalah radio. Menurut survei Nielsen kuartal III tahun 2017, jumlah pendengar radio di seluruh Indonesia

adalah 62,3 juta. Dari total pendengar radio di Indonesia, 41,9 juta pendengar terpusat di Pulau Jawa. Berdasarkan data Nielsen, rata-rata pendengar radio di Indonesia mendengarkan radio selama 2,5 jam per hari. Pendengar radio saat ini didominasi oleh anak muda sebanyak 56 persen, sedangkan 44 persen lainnya merupakan orang dewasa, dengan karakteristik rata-rata pendengar sebagai generasi yang memiliki minat pada musik, olahraga, kuliner, serta pecinta kopi. Berdasarkan data Nielsen, alasan utama mendengarkan radio adalah agar tidak merasa kesepian (cnnindonesia.com, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa radio seakan-akan sudah menjadi teman bagi remaja dan dewasa awal. Data-data ini menunjukkan bahwa musik telah menjadi bagian penting dalam kehidupan pada tahap remaja dan dewasa awal.

Dalam satu dekade terakhir, muncul fenomena baru yaitu genre *electronic dance music* (EDM) yang mulai digandrungi di Indonesia, ditandai dengan kemunculan *Blowish Warehouse Project* (sekarang dinamakan *We The Fest*) pada tahun 2008 (kompasiana.com, 2017). Penonton *We The Fest* yang rata-rata remaja dan dewasa awal ini terus-menerus bertambah dari tahun ke tahun (naviri.org, 2017). Menurut survei yang dilakukan peneliti pada 56 orang penyuka genre *electronic dance music* yang berusia 18-30 tahun, alasan menyukai genre musik ini adalah jenis musik yang dianggap *upbeat* dan enak didengar, merasa lebih senang dan bersemangat setelah mendengar musik ini, cocok di *mood* tertentu, membuat ingin menari dan ingin mengikuti musik yang kekinian. Menurut survei ini, perasaan yang muncul ketika mendengarkan musik ini adalah semangat, senang, bisa perasaan apapun (tergantung *mood*), tenang, dan merasa bebas. Hal ini menunjukkan bahwa *electronic dance music* memiliki daya tarik dan menempati posisi tertentu di hati remaja dan dewasa awal karena tidak hanya sekedar mendengar tetapi juga menghayati irama-irama dari genre musik ini.

Electronic Dance Music (EDM) atau secara sederhana disebut "*dance music*" adalah sebuah metagenre yang mencakup kelompok musik heterogen yang dibuat dengan komputer

dan instrumen elektronik (McLeod, 2001, dalam A. Honingh et al, 2015). *Electronic Dance Music* (EDM) memiliki tipologi yang terdiri atas 4 kategori, yaitu kategori A : *short, isolated fragments* (terdiri dari *drum and percussion sounds, recontextualised to function as drum and percussion sounds, pitched elements used as a basis for new material, non-musical sounds recontextualised as individual notes or events within a phrase or sequence*); kategori B : *loops and phrases* (terdiri dari *self-referential musical elements, referential non-musical material*); kategori C : *larger elements (multi-track parts and a cappellas; extended excerpts; extensive, referential-non musical material, complete tracks)*, dan kategori D : *transformed material* (terdiri dari *short, isolated fragments; loops and phrases; larger elements*) (Robert Ratcliffe, 2014).

Genre *electronic dance music* terbagi menjadi banyak subgenre, beberapa subgenre yang cukup dikenal di kalangan masyarakat adalah *dub/reggae* (60-90 bpm), *downtempo/chillout* (90-120 bpm), *deep house* (120-125 bpm), *tech house* (120-130 bpm), *electro house* (125-130 bpm), *progressive house* (125-130 bpm), *trance* (130-135 bpm), *dubstep* (130-145 bpm), *techno* (130-150 bpm), *hard house* (145-150 bpm), *jungle* (155-180 bpm), *drum and bass* (165-185 bpm), dan *hardcore/gabber* (160-200 bpm), (digitaldjh.com, 2013).

Dari pengkategorian tempo musik dalam genre *electronic dance music*, dapat disimpulkan bahwa mayoritas musik dengan genre ini memiliki tempo yang tergolong cepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferguson (dipublikasikan di *The Journal of Positive Psychology*), musik dengan tempo cepat dari Copeland lebih efektif dalam menciptakan *mood* yang positif daripada musik dengan tempo lambat dari Stravinsky (hellosehat.com, 2017). Berdasarkan penelitian mengenai *emotional significance of tempo* yang dilakukan oleh Hevner (1935) permainan musik dengan tempo lambat mendorong pendengar untuk memilih lebih banyak kata-kata seperti ketenangan, kesedihan, kenyamanan

dan bermimpi, sedangkan permainan musik dengan tempo cepat mendorong pendengar untuk memilih kata-kata seperti kebahagiaan, bersemangat, dan gelisah (Allison L. Kuperman, 2016). Dari pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa musik dengan tempo cepat cenderung lebih mampu membangkitkan emosi positif dibandingkan musik dengan tempo lambat. Dalam hal ini, musik dengan genre *electronic dance music* dengan *subgenre progressive house* (125-130 bpm) termasuk musik yang tergolong bertempo cepat sehingga diasumsikan mampu membangkitkan emosi positif. Ketika individu lebih sering merasakan emosi positif, maka emosi-emosi negatif seperti cemas, kurang semangat, dan pesimis akan tereduksi. Banyaknya emosi-emosi positif yang dihayati setelah mendengarkan musik dapat membantu individu untuk menghadapi *stressor-stressor* dalam perkuliahan dengan lebih bersemangat.

Selain memiliki ciri khas tempo yang tergolong cepat, musik dengan genre *electronic dance music* (EDM) lebih memandang timbre dan ritme lebih dibandingkan melodi dan harmoni (Reynolds, 2008, dalam A. Honingh et al, 2015). Timbre ditempatkan sebagai sebuah parameter komposisi primer. Hal ini dilihat sebagai kriteria dimana timbre merupakan sarana untuk membedakan pola dengan mudah (Yetson, 1976, dalam A. Honingh et al, 2015). Mayoritas perubahan timbre yang terjadi pada *Electronic Dance Music* (EDM) melibatkan elemen yang masuk atau keluar dari *mix/gabungan* yang dibuat. Ritme secara tipikal dinyatakan dalam konsep "*loop*", sebuah pola pengulangan yang diasosiasikan dengan suatu konsep tertentu (seringkali *percussive*) instrumen (Butler, 2006; Collins et al., 2013, dalam A. Honingh et al, 2015).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dilihat bahwa genre *electronic dance music* memiliki perbedaan mendasar dibandingkan musik lainnya, yaitu penekanannya pada timbre yang dapat dilihat dalam elemen yang masuk atau keluar dari *mix/gabungan* yang dibuat. Penekanan pada timbre yang terwujud dalam bentuk *mix/gabungan* membuat setiap jenis lagu

yang dibuat akan memiliki ciri khas-nya sendiri dan tidak sama dengan musik konvensional yang lebih mementingkan melodi dan harmoni. Genre musik yang memiliki struktur berbeda dan tidak konvensional seringkali menarik perhatian remaja dan dewasa awal yang cenderung bersemangat untuk mencari hal-hal baru, berbeda dan sedang *trend* di masyarakat. Remaja dan dewasa awal tidak hanya menghabiskan waktu untuk mencari hal yang sedang *trend* dan bereksplorasi mencari hal yang disukainya tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk belajar dan bekerja.

Pada umumnya usia remaja akhir atau dewasa awal dihabiskan dengan menjalankan peran sebagai seorang siswa atau mahasiswa. Pada jenjang perguruan tinggi, mahasiswa diberikan lebih banyak tugas, kuis, ujian praktek, proyek kelompok dan pengerjaan tugas akhir. Mahasiswa tidak hanya dibebani oleh tugas yang banyak tetapi juga diberikan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Sumber stres yang biasanya dihadapi mahasiswa, yaitu (1) tingginya tuntutan akademik, seperti tugas kuliah yang mengandung instruksi kompleks, waktu yang sempit dan kesulitan yang cukup tinggi sehingga situasi yang muncul dapat mengancam integritas individu, (2) perubahan tempat tinggal, seperti dari yang tinggal bersama orangtua menjadi tinggal bersama orang lain, (3) pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan relasi dari yang bersifat pribadi menjadi lebih bersifat fungsional, (4) perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal baru, (5) penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, (6) mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti (Widuri, 1995; Siswanto, 2002; Lerik, 2004; dalam Kholidah Enik Nur, 2012). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa tugas berada pada peringkat teratas sebagai faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa.

Bagi mahasiswa yang belajar dengan sistem kurikulum baru, yaitu Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia, tuntutan yang diberikan tidak hanya sebatas tugas melainkan

banyak pula *soft skill* yang dituntut untuk dikembangkan. Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) adalah kerangka penjenjangan kualifikasi sumber daya manusia Indonesia yang menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan sektor pendidikan dengan sektor pelatihan dan pengalaman kerja dalam suatu skema pengakuan kemampuan kerja yang disesuaikan dengan struktur di berbagai sektor pekerjaan. KKNI merupakan perwujudan mutu dan jati diri bangsa Indonesia terkait dengan sistem pendidikan nasional, sistem pelatihan kerja nasional, dan sistem penilaian kesetaraan capaian pembelajaran (*learning outcomes*) nasional, yang dimiliki Indonesia untuk menghasilkan sumber daya manusia nasional yang bermutu dan produktif (kkni-kemenristekdikti.org). Berdasarkan SK Mendiknas No. 232/U/2000 pada tanggal 20 Desember 2006 dan SK Mendiknas No. 43&44/DiktiKep/2006 tentang paradigma baru pendidikan psikologi yaitu pendidikan psikologi kurikulum berbasis kompetensi (KBK) dengan pendekatan terintegrasi, maka kurikulum pendidikan psikologi di Indonesia mengalami perubahan.

Perubahan kurikulum psikologi dari Kurikulum 2008 ke Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) di Fakultas Psikologi Universitas X Bandung sendiri baru dimulai pada tahun 2013. KBK memfokuskan peserta didik untuk mencapai kompetensi utama, kompetensi pendukung, dan kompetensi lain sebagai *a method of inquiry* yang diharapkan. *Method of inquiry* adalah metode pembelajaran yang menumbuhkan hasrat ingin tahu yang besar, mendorong mahasiswa untuk memikirkan secara mendalam, meningkatkan kemampuan untuk menggunakan tujuan kompetensi sebagai perangkat untuk berkehidupan di masyarakat dan meningkatkan cara belajar sepanjang hayat (*lifelong learning*). Dengan metode seperti ini, mahasiswa dituntut untuk menjadi aktif dalam proses pembelajaran (*two way teaching*), bukan hanya reseptif/menerima saja apa yang diberikan oleh dosen di kelas (*one way teaching*). Perubahan metode pembelajaran dari *one way teaching* ke *two way teaching* ini secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk lebih banyak mencari tahu dan

memahami sendiri mengenai materi-materi yang tidak diberikan dosen. Menurut survei yang dilakukan peneliti kepada 71 mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas X Bandung, perubahan kurikulum ini memberikan dampak positif seperti 24 orang (33,8%) merasa mampu mengembangkan *soft-skill* terutama *public speaking*, 11 orang (15,5%) merasa mendapatkan kesempatan untuk belajar lebih banyak, 10 orang (14,1%) menyatakan jadwal perkuliahan yang jelas dan teratur, dan 9 orang (12,7%) menyatakan tidak ada UAS/UTS, 5 orang (7%) menghayati dapat lulus dengan cepat, 1 orang (1,4%) menyatakan tidak ada hal yang menguntungkan dan 11 orang (15,5%) memiliki alasan lain. Hal ini menunjukkan bahwa kurikulum KKNi memberikan banyak keuntungan bagi mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung.

Selain dampak-dampak positif, mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dengan sistem KKNi juga menghayati adanya hal-hal yang cukup membebani. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti kepada 71 mahasiswa Jurusan Psikologi di Universitas "X" Bandung, diperoleh data mengenai hal-hal yang membebani dalam KKNi, yaitu 32 orang (45,1%) mengeluhkan durasi perkuliahan yang terlalu panjang, 14 orang (19,7%) mengeluhkan tugas yang terlalu banyak, 10 orang (14,1%) mengeluhkan tugas yang banyak dan waktu perkuliahan yang panjang, 9 orang (12,7%) mengeluhkan sistem KKNi, dan 6 orang (8,5%) memiliki alasan lain. Dari hasil survei tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa terbebani dengan tuntutan untuk mengerjakan tugas perkuliahan, waktu kuliah yang panjang dan juga sistem KKNi. Tugas yang panjang menyita banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikannya sehingga banyak mahasiswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas. Selain tugas yang banyak, mahasiswa juga dituntut untuk mengumpulkan poin untuk sidang dengan cara mengikuti kegiatan kepanitiaan, mengerjakan proposal penelitian, belajar untuk kuis serta menempuh seminar atau sidang proposal penelitian.

Banyaknya tuntutan yang dihadapi mahasiswa dapat memberikan tekanan yang cukup berat sehingga menyebabkan tingginya derajat stres.

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008, dalam Yohana Irma, 2017). Stres merupakan respon adaptif yang dimediasi oleh perbedaan individu dan proses psikologi yang merupakan konsekuensi dari keadaan eksternal, situasi atau kejadian yang berdampak pada keadaan fisik atau psikologis seseorang (Ivancevich, 2001, dalam Yohana Irma, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada reaksi-reaksi yang ditimbulkan dari adanya stres. Reaksi-reaksi terhadap stres adalah reaksi fisiologis, psikologis, dan tingkah laku (Lazarus, 1984). Reaksi fisiologis muncul saat individu mengalami stres, yaitu ketika tubuh memobilisasi diri untuk menangani stres tersebut sehingga mengakibatkan beberapa perubahan dalam tubuh seperti denyut jantung menjadi lebih cepat, tekanan darah menjadi lebih tinggi dan otot menjadi tegang. Reaksi-reaksi psikologis terhadap stres muncul karena adanya proses *appraisal* seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Respon kognitif melibatkan respon stres yang tidak sadar seperti membuat jarak dengan lingkungan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan pikiran-pikiran yang mengganggu. Penilaian kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya merupakan hal yang menentukan bagaimana respon emosi seseorang (Lazarus dan Folkman, 1984). Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa dominasi emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai hal yang menimbulkan stres dan dirasakan merugikan (*harm-loss*) atau memberikan ancaman bahwa akan muncul sesuatu yang dapat melukai atau

merugikan keberadaan individu tersebut. Respon tingkah laku berhubungan dengan munculnya perilaku baru sebagai upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi stres yang dialaminya, seperti perilaku merokok, makan berlebihan, mengonsumsi alkohol.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa stres dapat membawa dampak negatif pada individu sehingga stres perlu diatasi dengan cara-cara tertentu, salah satunya dengan cara mendengarkan musik. Jensen memaparkan bahwa pengaruh musik terhadap tubuh adalah meningkatkan energi otot, meningkatkan energi molekuler, mempengaruhi denyut jantung, mempengaruhi metabolisme, meredakan nyeri dan stres, mempercepat penyembuhan pasien pasca operasi, meredakan kelelahan, membantu melepaskan hormon yang tidak nyaman, dan menstimulasi kreativitas, sensitivitas, dan berpikir (Pasiak, 2007, dalam Yohana Irma, 2017).

Musik dengan genre dan ritme yang berbeda, akan memiliki efek berbeda bagi psikologis dan fisiologis individu. Dalam hal ini, musik dengan tempo cepat seperti *electronic dance music* telah terbukti memberikan dampak positif pada aspek fisiologis dan psikologis individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sussex University, Inggris, mendengarkan *electronic dance music* selama 50 menit mampu mengurangi tingkat depresi dan bahkan mampu meningkatkan zat immunoglobulin A yang berperan penting dalam sistem imunitas tubuh. Hal ini terjadi karena *electronic dance music* mengandung irama-irama penuh semangat yang ampuh menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh sehingga dapat memaksimalkan perbaikan sistem kesehatan dan psikologis dengan baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferguson (dipublikasikan dalam *The Journal of Positive Psychology*) orang-orang dapat lebih sukses meningkatkan *mood* mereka dan meningkatkan keseluruhan *happiness* mereka hanya dalam 2 minggu, dengan cara mendengarkan musik dengan *beat* cepat dari Copeland dan kurang berhasil dengan musik yang sedikit *mellow* dari

Stravinsky (hellosehat.com, 2017). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa musik dengan *beat* cepat lebih efektif dalam menciptakan *mood* yang positif.

Selain penelitian mengenai stres, terdapat juga penelitian mengenai *state anxiety*. *State anxiety* digambarkan sebagai ketergugahan emosional yang tidak menyenangkan dalam menghadapi ancaman atau bahaya. Jika dilihat dari konsepnya, *state anxiety* dan stres memunculkan ketergugahan emosional yang berujung pada reaksi-reaksi fisik yang cenderung serupa, seperti berkeringat dingin, sakit lambung, bibir terasa kering dan lain sebagainya sehingga hasil dari penelitian terhadap *state anxiety* dapat pula menjadi pedoman untuk penelitian mengenai variabel stres. Kuperman (2016) dalam penelitiannya mengenai *The Effect of Music Tempo and Genre on State Anxiety*, memberikan informasi bahwa musik elektronik cenderung meningkatkan *state anxiety* dan sebaliknya musik klasik cenderung menurunkan *state anxiety*. Dalam penelitian yang menggunakan musik elektronik dan musik klasik tersebut juga ditemukan bahwa genre musik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *state anxiety* karena kedua musik tersebut memiliki kecenderungan untuk meningkatkan *state anxiety* jika diberikan dalam tempo cepat dan sebaliknya kedua genre cenderung menurunkan *state anxiety* jika diberikan dalam tempo lambat (Allison L. Kuperman, 2016). Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa genre tidak signifikan mempengaruhi *state anxiety*, yang berarti membuka peluang bahwa musik yang bersifat menenangkan tidak hanya musik klasik, tetapi terbuka pula untuk jenis musik lain seperti *electronic dance music*.

Penelitian-penelitian mengenai musik dengan genre *Electronic Dance Music* (EDM) dan reaksinya terhadap fisik dan psikologis manusia tidak selalu menunjukkan efek/reaksi yang positif. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nechama Yehuda dalam Jurnal *Music and Stress*, salah satu sub-genre *Electronic Dance Music* yaitu *techno* memberikan efek/reaksi negatif terhadap fisik manusia. Menurut Gerra et al (1998), "*Techno-music*

cenderung menurunkan kadar *endorphin* sedangkan musik klasik cenderung meningkatkan kadar hormon *endorphin* (Nechama Yehuda, 2011). Namun, penelitian sejenis ini tidak sebanyak penelitian-penelitian yang mengungkap manfaat/efek positif dari musik dengan genre *electronic dance music* itu sendiri.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, digambarkan hasil-hasil penelitian yang kontradiktif mengenai manfaat *electronic dance music*, seperti ada yang menemukan efek positif atau negatif dan tidak ada efek signifikan. Hal lain yang menarik perhatian peneliti untuk mengeksplor mengenai efek *electronic dance music* adalah kebaruan dari topik penelitian ini karena belum ada penelitian yang secara khusus menyoroti mengenai genre *electronic dance music* ini, sehingga peneliti terdorong untuk membuktikan “Pengaruh Mendengarkan Musik dengan Genre *Electronic Dance Music* terhadap Derajat Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas X Bandung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah mendengarkan *Electronic Dance Music* (EDM) dapat mempengaruhi derajat stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung.

Maksud dan Tujuan Penelitian

1.2.1. Maksud Penelitian

Memperoleh data dan gambaran tentang derajat stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung sebelum dan sesudah mendengarkan *electronic dance music*.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *electronic dance music* terhadap derajat stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Kota Bandung.

1.3. Kegunaan Penelitian

1.3.1. Kegunaan Teoritis

- Memberikan sumbangsih dalam penelitian Psikologi Musik, khususnya mengenai pengaruh *electronic dance music* terhadap derajat stres.
- Memberikan data awal untuk penelitian selanjutnya terkait dengan genre *electronic dance music* dengan variabel lain atau penelitian-penelitian lanjutan mengenai variabel stres dan *electronic dance music*.

1.3.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan alternatif solusi yang membantu menurunkan derajat stres mahasiswa yaitu dengan cara mendengarkan musik dengan genre *electronic dance music* (EDM).

1.4. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung memiliki rentang usia 18-25 tahun yang berada pada tahap perkembangan kognitif *formal operational* (Piaget, dalam Santrock, 2011). Pada tahap ini mahasiswa sudah mampu berpikir secara abstrak dan logis, memecahkan masalah dengan lebih sistematis, mengembangkan hipotesis tentang suatu hal, dan menguji hipotesis sehingga dituntut untuk mampu mengerjakan tugas-tugas yang lebih rumit. Tingginya tuntutan akademik dapat membuat individu merasa terpacu untuk belajar lebih banyak atau dapat pula membuat mahasiswa menjadi stres.

Dalam dunia perkuliahan, khususnya berkaitan dengan kurikulum yang diterapkan oleh Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung, mahasiswa dihadapkan pada beberapa

stressor seperti tugas, pengerjaan proposal penelitian, seminar proposal penelitian, pengerjaan proposal skripsi, sidang skripsi, UTS (Ujian Tengah Semester), UAS (Ujian Akhir Semester) dan kegiatan kepanitiaan.

Stres muncul karena adanya proses penilaian kognitif terhadap *stressor* tersebut, seperti mahasiswa menilai bahwa beban akademik lebih tinggi dibanding kemampuannya sehingga ia merasa tertekan. Penilaian kognitif mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas "X" terhadap tuntutan perkuliahan itu yang memunculkan stres dengan derajat tertentu. Ketika mahasiswa merasa stres, dapat muncul reaksi fisiologis, psikologis dan tingkah laku tertentu. Reaksi fisiologis yang muncul dapat berupa perubahan kadar hormon tertentu, jumlah saliva berkurang, perubahan kadar lemak dan protein, menurunkan kerja sistem metabolisme, perubahan denyut jantung, peningkatan tekanan darah dan pernapasan serta otot menjadi tegang. Misalnya, ketika mahasiswa mengalami stres karena harus menghadapi kuis yang sulit, dapat terjadi perubahan fisiologis seperti tenggorokan yang terasa kering karena berkurangnya saliva, detak jantung lebih cepat dan seakan-akan tubuh menjadi kaku karena otot menjadi tegang. Reaksi psikologis terjadi melalui proses *appraisal* seperti keyakinan mengenai adanya ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Respon kognitif memasukkan respon stres tidak sadar seperti ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan pikiran-pikiran yang mengganggu. Penilaian kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan atau perhatiannya adalah hal yang menentukan bagaimana respon emosi seseorang (Lazarus dan Folkman, 1984). Misalnya, ketika mahasiswa didominasi emosi negatif seperti cemas, marah, depresi, dapat dikatakan bahwa ia menilai situasi sebagai hal yang menimbulkan stres.

Stres yang dialami individu memiliki derajat yang berbeda-beda. Tinggi rendahnya stres yang dihadapi bergantung pada proses penilaian kognitif, yaitu evaluasi seseorang terhadap *stressor* yang dihadapi (Lazarus dan Folkman, 1984). Apabila mahasiswa mengevaluasi

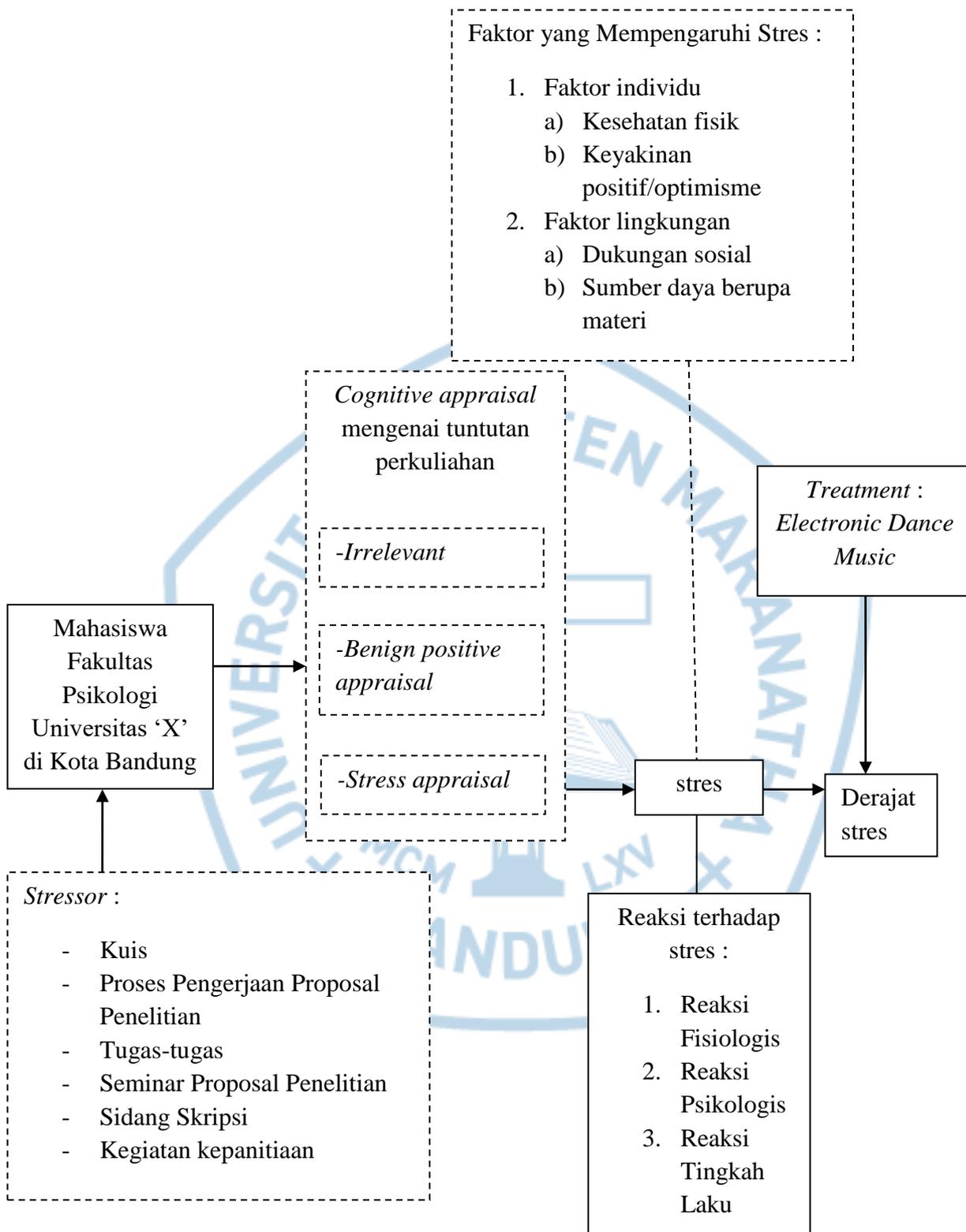
stressor yang dihadapi sebagai hal yang *irrelevant* maka ia akan beranggapan bahwa *stressor* tersebut bukan hal yang penting dan cenderung memiliki derajat stres yang rendah. Apabila mahasiswa mengevaluasi *stressor* yang dihadapi sebagai *benign positive appraisal*, maka ia akan menganggap bahwa *stressor* tersebut merupakan hal yang positif yaitu sebagai tantangan yang harus dihadapi sehingga derajat stres-nya cenderung moderat. Jika mahasiswa mengevaluasi *stressor*-nya sebagai hal yang *stressful appraisal*, maka ia memandang *stressor* tersebut sebagai gangguan/ancaman baginya dan cenderung memiliki derajat stres yang tinggi. Ketika mengalami *stress* individu cenderung mencari cara untuk menurunkan derajat stres tersebut dengan melakukan *coping stress*. *Coping stress* memiliki dua bentuk, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Mendengarkan musik ketika mengalami stres merupakan salah satu cara melakukan *emotion-focused coping*. Dalam beberapa penelitian dibuktikan bahwa mendengarkan musik dengan tempo yang cepat seperti *electronic dance music* dianggap mampu menurunkan derajat stres.

Kemunculan stres sendiri tidak lepas dari faktor yang mempengaruhinya seperti faktor individu (seperti kesehatan fisik dan keyakinan positif/optimisme) dan faktor lingkungan (seperti dukungan sosial dan dukungan materi).

Faktor individu meliputi kesehatan fisik dapat berperan penting untuk menentukan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres. Apabila mahasiswa sedang berada dalam keadaan fisik yang sehat, ia akan cenderung lebih mudah untuk berpikir jernih sehingga mampu mencari solusi permasalahan dan mengatasi stres dengan lebih tepat. Sebaliknya, jika kebutuhan fisik seperti keadaan fisik yang sehat belum terpenuhi, mahasiswa akan lebih sulit untuk memikirkan hal-hal lain seperti pemecahan masalah atau cara mengatasi stres yang efektif. Misalnya, mahasiswa yang sedang dalam keadaan fisik yang sakit akan lebih sulit mengatasi stres terkait kuis yang akan dihadapi besok. Keyakinan positif/optimisme merupakan kecenderungan untuk mengharapkan sesuatu yang baik. Penilaian Lazarus dan

Folkman (1984) menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dengan kesehatan yang lebih baik. Misalnya, orang yang sakit memiliki pemikiran yang lebih pesimis dan rentan mengalami *distress* (suatu keadaan menderita secara fisik maupun psikis). Sebaliknya, orang optimis akan termotivasi untuk mencari alternatif penyelesaian masalah, aktif mencari dukungan sosial dan menekankan pada hal positif saat mengalami stres.

Faktor lingkungan meliputi dukungan sosial dan dukungan materi. Dukungan sosial ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat di sekitarnya. Misalnya, mahasiswa memiliki teman untuk berbagi cerita ketika ia mengalami stres saat mengerjakan skripsi akan lebih rendah derajat stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki teman untuk berbagi cerita ketika stres. Dukungan materi meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang dapat dibeli. Misalnya, mahasiswa memiliki orangtua yang mampu membiayai kuliahnya sehingga lebih merasa tidak terbebani dibandingkan dengan mahasiswa yang kesulitan membayar uang kuliah sehingga derajat stres mahasiswa yang mampu secara ekonomi dapat lebih rendah.



Bagan 3.5. Kerangka Pemikiran

1.5. Asumsi Penelitian

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung memiliki derajat stres yang bervariasi.
- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung suka mendengarkan musik ketika sedang dalam keadaan stres.

1.6. Hipotesis Penelitian

Electronic Dance Music memiliki pengaruh terhadap derajat stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung.

