

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PADJADJARAN YANG BERMAIN ANGKLUNG

RD IRA ANZAINA PUTRI

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan pada jenjang pendidikan sebelumnya. Sekarang ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk baik dari segi akademik tapi juga dituntut aktif dalam kegiatan non akademik. Banyaknya hal yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tersebut tidak jarang menimbulkan stress. Stress ini sendiri memberikan berbagai dampak, salah satunya berdampak pada kondisi emosional mahasiswa. Dampak emosional ini perlu untuk ditanggulangi karena dapat membuat mahasiswa menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, perlu bagi mahasiswa untuk meregulasi emosinya. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk membantu upaya regulasi emosi tersebut adalah dengan mengikuti kegiatan bermain angklung. Kegiatan bermain angklung ini dapat membantu karena 3 hal, yaitu minat terhadap keunikan angklung, musik, dan keberadaan teman di tempat angklung.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *non experimental quantitative research* dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan terhadap 33 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang aktif mengikuti Kelompok Kegiatan Angklung. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang bermain angklung termasuk ke dalam 3 kategori, yaitu tergolong baik (75,76%), cukup (24,24%), dan buruk (0%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara garis besar siswa cukup menyukai dan cenderung akan berelasi lawan jenis sesuai dalam agama Islam.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Emosi, Mahasiswa, Angklung.

PENDAHULUAN

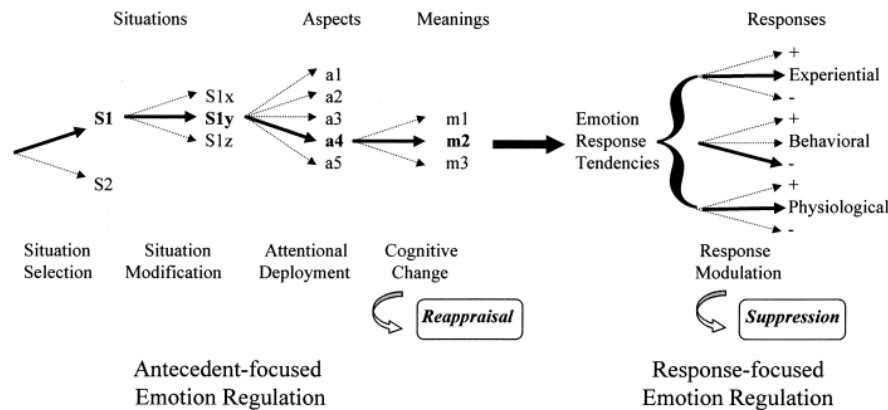
Masa menjadi mahasiswa merupakan masa yang membutuhkan proses adaptasi karena adanya perubahan dari kebiasaan seseorang saat SMA. Tentu saja, tuntutan yang dimiliki seseorang ketika menjadi mahasiswa lebih tinggi jika dibandingkan ketika ia sekolah sebelumnya. Mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih mandiri dalam menjalankan berbagai macam hal. Dalam kehidupan perkuliahan, tentu saja banyak sekali kegiatan yang dilakukan oleh para mahasiswa. Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa sendiri terkait dalam hal akademik maupun nonakademik. Kedua tugas tersebut harus diselesaikan. Banyaknya hal yang harus dikerjakan oleh mahasiswa tidak jarang pula hal ini dapat menyebabkan stress pada mahasiswa.

Sebuah studi menemukan bahwa stressor pada mahasiswa dapat diklasifikasikan kedalam 3 domain, yaitu berhubungan dengan akademik, psikosial, dan kesehatan (Gomathi, et al., 2013). Survey yang dilakukan oleh Buckinghamshire Health Authority pada tahun 2002 (dalam Behere, et al., 2011) menemukan bahwa terdapat berbagai macam kelompok stressor bagi mahasiswa, yaitu *academic stressor*, *placement stressor*, *organizational stressor*, dan *personal stressor*. Stress dapat menghasilkan berbagai respon, yakni respon fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, salah satu respon stress yang dapat dirasakan adalah respon emosional. Adanya berbagai macam tuntutan tersebut dapat membuat mahasiswa merasa lelah, sedih, kesal, gelisah, dan marah. Keadaan emosional mahasiswa yang belum siap mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari akan berakibat pada penyelesaian tugasnya. Respon emosional dari stress yang dialami mahasiswa akan membuat mereka mengalami penurunan konsentrasi, menjadi khawatir secara konsisten, berpikir negatif, penurunan rasa humor, sulit membuat keputusan, mood nya menjadi tidak menentu, dan menjadi lebih pelupa. Adanya keadaan ini dapat membuat mahasiswa menjadi tidak optimal dalam mengerjakan segala aktivitas, termasuk penyelesaian tugas akademik. Respon emosional dari stress ini perlu untuk ditangani. Keadaan emosional yang tidak ditangani ini dapat

menghasilkan efek jangka panjang pada diri mahasiswa, misalnya membuat mahasiswa menjadi frustrasi, depresi, dan mengalami gangguan emosional lainnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mampu meregulasi emosi nya.

Menurut Gross (1998b; dalam Gross, 2002), *emotional regulation* dapat didefinisikan sebagai proses dimana seseorang berusaha ‘memengaruhi’ emosi yang dirasakan, kapan perlu merasakan emosi tersebut, dan bagaimana ia mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Gross (2001; dalam Gross, 2002) membuat model proses *emotion regulation* yakni sebagai berikut :



Bagan 1.1 Model *Emotion Regulation Process* (Gross, 2001)

Ada berbagai upaya untuk meregulasi emosi. Upaya-upaya untuk meregulasi emosi tersebut adalah *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *respon modulation*. Kelima upaya regulasi emosi ini berbeda dalam hal waktu penggunaan upaya tersebut sehingga pada akhirnya menghasilkan pengaruh yang berbeda pula terhadap diri seseorang. Salah satu upaya regulasi emosi adalah *response modulation*, yakni dengan memengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku yang relatif dengan seketika. Contoh dari strategi ini adalah melalui olahraga, relaksasi, dan musik, yang dapat digunakan untuk menurunkan aspek emosi negatif dari pengalaman, seperti emosi marah dan sedih.

Ada berbagai upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk meregulasi emosi. Upaya tersebut dilakukan melalui aktivitas tertentu, misalnya berolahraga, membaca,

melakukan aktivitas berkaitan dengan seni, dan berkumpul bersama teman-teman. Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk meregulasi emosinya adalah bermain musik. Aktivitas yang berkaitan dengan musik dapat memengaruhi emosi seseorang. Hal ini dapat dijelaskan dengan pendekatan neuropsikologis. Selain berpengaruh terhadap aspek biologis seseorang, musik pun dapat memengaruhi emosi seseorang melalui aspek psikologi lain, yakni perseptual dan kognitif. Seseorang dapat mengenali emosi dalam musik dan juga bisa saja merasakan emosi tertentu dalam merespon suatu musik yang ada (Gabrielsson, 2002; dalam Deutsch, 2013), misalnya saja musik tertentu dapat membuat seseorang mempersepsikan suatu pengalaman tertentu. Emosi dan musik merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan karena emosi merupakan salah satu komponen yang ada dalam suatu pengalaman musik (Gabrielsson, 2001; dalam Deutsch, 2013)

Di Indonesia ini, masyarakat mengenal berbagai macam alat musik, mulai dari alat musik tradisional hingga alat musik modern. Alat musik tradisional di Indonesia pun ada berbagai macam, seperti calung, kulintang, rebana, dan angklung. Salah satu alat musik tradisional yang banyak dimainkan di kalangan masyarakat sekarang ini adalah angklung. Angklung merupakan alat musik bambu yang dimainkan dengan cara digetarkan (Direktorat Jenderal Kebudayaan Republik Indonesia, 2013). Alat musik ini dimainkan secara berkelompok, dimana satu orang pemain angklung dapat memainkan satu atau lebih nada. Angklung pun merupakan salah satu alat musik yang sekarang ini mulai banyak dimainkan pada kalangan pelajar maupun mahasiswa. Berdasarkan data awal, diketahui bahwa 72,77% dari 11 sampel mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran menganggap bahwa bermain angklung dapat membuat mereka merasa senang. Beberapa hal yang dikemukakan oleh responden di data awal terkait aktivitas bermain angklung adalah bermain angklung dapat membuat pikiran negatif hilang, meningkatkan mood positif, dan mengurangi beban akibat stress. Selain itu, dari data awal pun didapatkan bahwa beberapa responden memilih aktivitas bermain angklung sebagai sarana untuk melepas stress, membuat senang, dan membuat mood mereka menjadi lebih baik. Berdasarkan data yang diperoleh dari

responden, dapat dikatakan bahwa bermain angklung dijadikan sebagai salah satu upaya untuk memunculkan emosi positif. Ini memberikan ketenangan pada mahasiswa yang bermain angklung untuk mengatasi situasi stress pada dirinya. Sebagai akibatnya, emosi pada diri mahasiswa tersebut dapat teregulasi. Jadi musik angklung ini dapat dijadikan sebagai salah satu sarana yang digunakan untuk mahasiswa dalam meregulasi emosinya.

Angklung merupakan alat musik yang dapat dimainkan oleh semua kalangan dan semua usia. Permainan angklung ini harus dilakukan secara berkelompok. Hubungan sosial terjalin ketika seseorang bermain angklung. Hal ini dikarenakan aktivitas bermain angklung dilakukan secara berkelompok dan akan membuat satu pemain berinteraksi dengan pemain lain. Adanya frekuensi yang tinggi dalam pertemuan dan interaksi tim angklung ini menimbulkan kedekatan antar para pemainnya. Tidak jarang kelompok ini memberikan dukungan sosial bagi individu dalam pemain angklung. Selain itu, dukungan sosial juga berkaitan dukungan emosional terhadap individu, dimana dukungan sosial pun membuat seseorang merasa memperoleh empati, diberi kepedulian, dan memperoleh kasih sayang. Dukungan emosional ini pun dapat menurunkan peningkatan tekanan darah dan pelepasan hormon yang berkaitan dengan stress.

Selain dimainkan secara berkelompok, ada beberapa teknik dalam bermain angklung yang menjadi keunikan angklung itu sendiri. Teknik atau cara yang digunakan untuk bermain angklung adalah dengan getaran panjang, staccato (dicentok), dan tengkep. Teknik bermain angklung seperti ini mengajarkan para pemainnya untuk konsentrasi dan bertanggung jawab dalam memainkan angklungnya. Tentu saja cara-cara memainkan angklung ini ditujukan agar kelompok angklung dapat memainkan musik dengan baik. Jenis musik yang dapat dimainkan melalui alat musik angklung pun bermacam-macam, seperti pop, jazz, dan dangdut. Tidak hanya memainkan musiknya, para pemain angklung pun mendengarkan dan menikmati musik yang ada ketika bermain angklung. Musik ini dapat merangsang persepsi seseorang yang pada akhirnya akan mengenai emosi seseorang.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan peneliti, dapat dikatakan bahwa aktivitas bermain angklung merupakan salah satu media yang digunakan untuk membantu regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan aktivitas tersebut dirasakan dapat membangkitkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif. Disini peneliti ingin mengkaji mengenai bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang bermain angklung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, yaitu penelitian kuantitatif dimana variabel bebas tidak dimanipulasi oleh peneliti (Christensen, 2011). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dimana penelitian mencoba untuk mendeskripsikan sebuah fenomena, kejadian, atau situasi (Christensen, 2011). Tujuannya adalah menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang aktif mengikuti kegiatan bermain angklung, yakni angkatan 2009, 2011, 2012, dan 2013. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 33 orang mahasiswa.

Pengukuran

Pengukuran variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* yang disusun oleh Gross, J.J., & John, O. P. (2003) yang akan disesuaikan dengan *setting* kegiatan angklung. Alat ukur ini berbentuk kuesioner yang akan mengukur kecenderungan individu dalam meregulasi emosi mereka. Terdapat dua aspek yang diukur, yaitu

cognitive reappraisal dan *expressive suppression*. Kuesioner ini terdiri dari 54 item pernyataan.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai regulasi emosi, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat beberapa hal yang dirasakan sebagai penyebab stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang bermain angklung, dimana hal yang paling dominan adalah masalah akademik. Hal ini dapat berkaitan dengan banyaknya aktivitas non akademik yang diikuti oleh mahasiswa sehingga mahasiswa kesulitan untuk mengatur waktu. Hal ini berdampak pada penyelesaian tugas mahasiswa yang menjadi tidak optimal
2. Secara keseluruhan, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang bermain angklung telah memiliki regulasi emosi baik. Hal ini terlihat dari kategori regulasi emosi yang dominan baik. Regulasi emosi ini terbantu dengan adanya aktivitas bermain angklung. Hal-hal yang diperoleh dari kegiatan bermain angklung membantu dalam 2 aspek regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Hal-hal yang memengaruhi regulasi emosi ini bukan pada musiknya, tetapi didominasi oleh kebersamaan yang diperoleh ketika bermain angklung. selain itu, didukung juga dengan cara memainkan angklung yang mudah. Hal-hal ini membuat mahasiswa merasa senang. Suasana di tempat angklung yang membuat mahasiswa lebih senang dan rileks membantu mereka dalam menilai kembali suatu permasalahan yang mereka hadapi. Selain itu juga membantu membantu mahasiswa untuk lebih mengontrol emosi yang mereka ekspresikan sehingga tampilan emosi mereka pun tidak berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Balzarotti, Stefania, Oliver P. John, dan James J. Gross. 2010. An Italian Adaptation of The Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment* 26(1): 61-67.
- Behere, et al. 2011. A Comparative Study of Stress Among Students of Medicine, Engineering, and Nursing. *Indian Journal of Psychological Medicine* 33(2): 145-148.
- Christensen, Larry B. 2007. *Experimental Methodology*. 10th ed. Boston : Pearson.
- Christensen, Larry B., R. Burke Johnson, dan Lisa A. Turner. 2011. *Research Methods, Design, and Analysis*. 11th ed. Boston : Pearson Education, Inc.
- Cutuli, Debora. 2014. Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Strategies Role In The Emotion Regulation : An Overview On Their Modulatory Effects and Neural Correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience* 8(175) : 1-5.
- Direktorat Jenderal Kebudayaan Republik Indonesia. 2013. Kebudayaan Indonesia, Angklung. <http://kebudayaanindonesia.net/id/culture/826/angklung>. 23 Maret 2014 (23.57 WIB).
- Deutsch, Diana. 2013. *The Psychology of Music, Third Edition*. London : Elsevier Inc.
- Friedenberg, Lisa. 1995. *Psychological Testing: Design, Analysis, and Use*. Massachusetts : Allyn & Bacon.
- Gold, Benjamin P., et al. 2013. Pleasurable Music Affects Reinforcement Learning According to The Listener. *A Subjectivist Approach to Music and Rewards*. *Frontiers in Psychology* 4(541): 2-3.
- Gomathi, Kadayam G., Soofia Ahmed, dan Jayadevan Sreedharan. 2013. Causes of Stress and Coping Strategies Adopted by Undergraduate Health Professions Students in a University in the United Arab Emirates. *SQU Medical Journal* 13(3): 430-434.
- Gross, J.J.. 1998. The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review. *Review of General Psychology* 2(3): 271-299.
- Gross, J.J.. 2001. Emotion Regulation in Adulthood : Timing Is Everything. *Current Directions In Psychological Science* 10(6): 214-219.
- Gross, J. J.. 2002. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*. 39: 281-291.
- Gross, J. J., Jane M. Richards, dan Oliver P. John. 2006. Emotion Regulation in Everyday Life. Dalam *Emotion Regulation in Couples and Families : Pathways*

to Dysfunction and Health. Editor D.K. Snyder, J.A. Simpson, dan J.N. Hughes. American Psychological Association. Washington DC.

Gross, J.J., dan O.P. John. 2003. Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes : Implication for Affect, Relationship, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85(2): 348-362.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. 2006. Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam *Handbook of emotion regulation*. Editor J.J. Gross. Guilford Press. New York

Harvard Medical School. 2011. Benefits of Exercise – Reduces Stress, Anxiety, and Helps Fight Depression, From Harvard Men’s Health Watch.
http://www.health.harvard.edu/press_releases/benefits-of-exercisereduces-stress-anxiety-and-helps-fight-depression. 28 September 2014 (11.11 WIB)

Hester, Hillary, Christina Cunliffe, dan Adrian Hunnisett. 2013. Stress in Chiropractic Education : A Student Survey of a Five-Year Course. *J Chiropr Educat* 27(2): 147-151.

Kalat, James W. 2009. *Biological Psychology*. Tenth Edition. Canada : Wadsworth Cengage Learning.

Kaplan, Robert M dan Dennis P. Saccuzo. 2001. *Psychological Testing : Principles, Application, and Issues*. Belmont : Wadsworth.

Koelsch, Stefan. 2010. Towards a Neural Basis of Music-Evoked Emotions. *Trends in Cognitive Sciences* 14(3): 131 – 136.

Lewis, Michael, Jeannette M. Haviland-Jones, dan Lisa Feldman Barrett. 2008. *Handbook of Emotion*. Third Edition. New York : The Guilford Press.

Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, dan Wagenaar. 2009. *Atkinson & Hilgard’s Introduction to Psychology*. 15th Edition. Canada : Wadsworth Cengage Learning.

Pande, S.S. et al. 2013. Correlation Between Difficulty & Discrimination Indices of MCQs in Formative Exam in Physiology. *South-East Asian Journal of Medical Education*. 7(1): 45 – 50.

Radwan, M. Farouk. 2014. How Music Effects The Brain, Mood, and Mind.
[www.2knowmyself.com?How music affects the brain mood and mind](http://www.2knowmyself.com?How_music_affects_the_brain_mood_and_mind). 25 Desember 2014 (13.55 WIB)

Ross, Shannon E., Bradley C. Niebling, dan Teresa M. Heckert. 1999. Source of Stress Among College Students. *College Student Journal*. 33 (2): 312.

- Santrock, John W. 2004. *A Topical Approach Life-Span Development*. 2nd Edition. New York : McGraw-Hill Companies, Inc.
- Stress Management Society. _____. Exercise. <http://www.stress.org.uk/Exercise.aspx>. 28 September 2014 (11.05 WIB)
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Taylor, Shelley E. 2009. *Health Psychology*. 7th edition. New York: McGraw-Hill.
- The American Institute of Stress. _____. Emotional and Social Support. <http://www.stress.org/emotional-and-social-support/>. 28 September 2014 (12.05 WIB)
- Thoma MV, La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, et al. 2013. The Effect of Music on the Human Stress Response. *Plos One* 8(8): 1-12.
- Thompson, William Forde dan Lena Quinto. 2011. Music and Emotion : Psychological Consideration. Dalam *The Aesthetic Mind : Philosophy and Psychology*. Editor E. Schellekens dan Peter Goldie. Oxford Scholarship Online.
- United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization. 2009. Indonesian angklung. <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/00393>. 10 April 2014 (16.58 WIB).