

PERANAN MENDENGARKAN MUSIK *HARD ROCK* TERHADAP PERUBAHAN DERAJAT STRES MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PADJADJARAN JATINANGOR

WILLIAM PETRA A.

ABSTRAK

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pada setiap tingkatan perkuliahannya memiliki potensi penyebab stresnya masing-masing yang bersifat spesifik. Hal yang dapat berpotensi menjadi penyebab stres dapat berasal dari masalah akademik, organisasi, relasi, atau personal. Salah satu cara meredakan stres yang paling banyak dilakukan mahasiswa adalah dengan mendengarkan musik. Dari wawancara kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, ditemukan bahwa 38% lebih memilih mendengarkan musik *hard rock* untuk meredakan stresnya. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa musik *hard rock* dapat berperan dalam perubahan derajat stres.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen murni dengan desain *posttest-only control group design*. Metode penelitian bersifat komparatif, diterapkan pada data kuantitatif. Dalam penelitian ini, kelompok kontrol tidak diberikan musik sama sekali, dan kelompok eksperimen diberikan musik *hard rock* selama 5 menit sebelum diukur derajat stresnya. Variabel bebas penelitian adalah musik *hard rock*, sedangkan variabel terikatnya adalah derajat stres, diukur menggunakan kuesioner berdasarkan teori *primary appraisal* Lazarus & Folkman (1984) yang terdiri dari komponen *benign positive*, *irrelevant*, dan *stress appraisals*. Penelitian ini dilakukan pada 38 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan *software SPSS Statistics* sehingga didapatkan hasil uji beda antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Dari pengambilan data, didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah pemberian musik *hard rock*.

Kata kunci : Derajat stres, musik *hard rock*, *primary appraisal*, *benign positive*, *irrelevant*, *stress appraisals*, mahasiswa, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENDAHULUAN

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki tuntutan yang berbeda dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya. Mahasiswa dituntut untuk bisa mandiri, baik dari sisi akademis maupun non-akademis. Selain mandiri, mahasiswa juga dituntut untuk aktif mencari informasi sendiri mengenai perkuliahan. Setiap semester pun mahasiswa mendapatkan mata kuliah baru dengan jadwal yang berbeda pula dari semester sebelumnya. Hal ini berbeda dengan sekolah menengah, di mana siswa hanya perlu mengikuti jadwal dan tugas yang telah disusun setiap tahunnya. Selain tuntutan dari perkuliahan sendiri, banyak mahasiswa juga yang tinggal sendiri atau tinggal di lingkungan yang berbeda dari masa sekolah menengah, sehingga mahasiswa perlu beradaptasi lagi dengan lingkungan barunya tersebut. Tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan sosial yang berbeda dibandingkan pendidikan menengah dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa. Tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa berbeda pada setiap tingkatnya.

Pada mahasiswa tingkat awal (tahun pertama), mahasiswa perlu beradaptasi dengan keadaan perkuliahan yang berbeda dengan sekolah menengah. Di semester kedua, mahasiswa baru diberi tugas untuk membuat acara inaugurasi yang mengundang senior, dosen, dan tenaga kependidikan di jurusannya.

Pada tahun kedua dan ketiga, mahasiswa mulai mendapatkan pendalaman dari disiplin ilmu psikologi. Mahasiswa juga mulai dihadapkan pada praktikum-praktikum yang memaksa mahasiswa untuk aktif dalam perkuliahan. Karena materi yang diajarkan semakin mendalam, mahasiswa pun mendapat tugas yang makin banyak dibanding tahun pertama dan kompleksitasnya meningkat. Mahasiswa tingkat ini diberikan kesempatan untuk mengikuti banyak kepanitiaan atau organisasi. Keorganisasian ini ada yang berada di dalam kampus tempat mahasiswa menuntut ilmu, atau di luar kampus. Mahasiswa tahun kedua dan ketiga telah memiliki wewenang untuk merancang dan mengendalikan kepanitiaan, baik dari sisi

struktural ataupun teknis. Mahasiswa yang aktif dalam kepanitiaan atau organisasi dituntut untuk menjalankan tugasnya sehingga program yang disusun berjalan efektif dan efisien, berinteraksi dengan senior, teman seangkatan, dan junior sesuai dengan wewenang yang dimilikinya, serta berinteraksi dengan dekanat untuk mendapatkan persetujuan dan/atau bantuan biaya. Selain itu, mahasiswa juga perlu menyeimbangkan waktu dan tenaga untuk menjalani kepanitiaan dan perkuliahan dalam satu kurun waktu yang sama.

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tugas akhir yang perlu diselesaikan untuk mendapatkan gelar sarjana. Tugas akhir ini sifatnya individual dan unik pada setiap mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak dapat mengandalkan teman-temannya seperti pada tugas-tugas tingkat sebelumnya. Tugas akhir ini berupa sebuah penelitian yang mengaplikasikan ilmu psikologi yang telah dipelajari.

Salah satu cara yang paling banyak dilakukan mahasiswa untuk menurunkan derajat stres adalah dengan mendengarkan musik. Musik memiliki berbagai macam pengaruh psikologis pada seseorang, salah satunya dapat membantu mengatasi stres. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa musik yang lebih efektif dalam membantu mengatasi stress adalah musik klasik. Namun, dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, ditemukan bahwa banyak orang yang lebih memilih musik *hard rock* untuk meredakan stresnya. Dari berbagai macam jenis musik yang didengarkan, 38% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memilih mendengarkan musik *hard rock* untuk meredakan stres yang dirasakannya. Hal ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mendengarkan musik *hard rock* dapat meningkatkan stres. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan kondisi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran ini yang menjadi landasan peneliti untuk mengamati apakah musik *hard rock* berperan dalam perubahan derajat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimental murni dengan metode pendekatan komparatif terhadap data kuantitatif. Penelitian komparatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk membandingkan gejala-gejala yang terjadi pada masa penelitian dilakukan. (Christensen, 2007).

Partisipan

Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang menyukai musik *hard rock*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik di mana peneliti akan memilih partisipan penelitian berdasarkan kesesuaian partisipan terhadap kriteria yang diperlukan (Myers & Hansen, 2012).. Dari 61 orang yang memenuhi kriteria, peneliti mengambil 38 orang sebagai sampel.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun berdasarkan komponen *primary appraisal* dari teori stres transaksional Lazarus & Folkman (1984) dan teori stresor pada mahasiswa menurut Gross (2007). Alat ukur ini digunakan untuk melihat tinggi atau rendahnya derajat stres pada mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala penelitian Likert yang mencantumkan kategori pilihan. Skor yang diberikan merupakan nilai-nilai dengan skala ordinal, karena pada setiap pilihan menunjukkan intensitas yang berbeda sehingga dapat dibedakan peringkatnya. Setiap item yang diberikan mempunyai alternatif jawaban dengan rentang pilihan yang bergerak dari 4 sampai 1. Dimana pilihan jawaban bergerak dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai perubahan derajat stres pada guru bersertifikasi di SMA Negeri 1 Banjar, didapatkan:

1. Tidak terdapat perbedaan derajat stres yang signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa diperdengarkan musik *hard rock* (kelompok eksperimen)

dan yang tidak diperdengarkan musik *hard rock* (kelompok kontrol) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang menyukai musik *hard rock*.

2. Dari tiga dimensi derajat stres yang dibandingkan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Kemungkinan tidak munculnya perbedaan dapat disebabkan oleh kurangnya intensitas pemberian musik pada kelompok eksperimen, perubahan yang dirasakan mungkin tidak tercatat pada alat ukur, atau perbedaan waktu antara tes awal dan tes kedua yang cukup jauh (1 minggu).

DAFTAR PUSTAKA

- Christensen, B. Larry. (2007). *Experimental Methodology 10th edition*. USA: Pearson Education.
- Davis, William B. et al. (1999). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice*. USA: McGraw-Hill College.
- Djohan. (2003). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Bukubaik.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Fast, Susan. (2001). *In the Houses of the Holy: Led Zeppelin and the Power of Rock Music*. Inggris: Oxford University.
- Friedenberg, L. 1995. *Psychological Testing: Design, Analysis and Use*. Massachussets: Allyn & Bacon.
- Gross, James J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press: New York.
- Guilford, J.P. 1956. *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. New York: McGraw Hill.
- Kahn-Harris, Keith. (2007). *Extreme Metal: Music and Culture on the Edge*. USA: Berg.
- Kerlinger, F. N. 2004. *Asas-asas Penelitian Behavioral edisi ketiga*. (alih bahasa oleh Drs. Landung R. S.). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Labbe, et al. (2007). *Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, S. Richard & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, S. Richard. (1999). *Stress and Emotion 'A New Synthesis'*. New York: Springer Publishing Company.
- Lubis, Anindya Ayu Paramitha. (2012). *Studi Mengenai Perilaku Chatting Menggunakan Instant Messaging: Sebuah Studi Kualitatif Mengenai Gambaran Perilaku Chatting Menggunakan IM pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran Ditinjau melalui Karakteristik Perkembangan Sebagai Individu Dewasa Muda*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Universitas Padjadjaran.
- Manurung, Marlina. (2010). *Studi Kualitatif Mengenai Sikap Terhadap Jurnalisme Berperspektif Gender pada Mahasiswa Jurusan Jurnalistik Universitas Padjadjaran yang Berasal dari Suku Batak Toba*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Universitas Padjadjaran.
- McCraty, Rollin et al. (1998). The Effects of Different Types of Music on Mood, Tension, and Mental Clarity. *Alternative Therapies, January 1998, vol. 4 no. 1.* 75-84.
- Middleton, Richard. 1990. *Studying Popular Music*. Buckingham, U.K.: Open University Press.
- Myers, Anne & Hansen, Christine H. (2012). *Experimental Psychology 7th edition*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Osgood, C. E., Suci, G., & Tannenbaum, P. 1957. *The Measurement of Meaning*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Papinczak, Zoe E. et. al. (2015). *Journal of Youth Studies: Young People's Uses of Music for Well-Being*. London: Routledge.
- Ross, K. N. 2005. *Sample Design for Educational Survey Research*. Paris: International Institute for Educational Planning/UNESCO.
- Saarikallio, Suvi & Erkkilä, Jaakko. (2007). *The Role of Music in Adolescents' Mood Regulation*. Finland: Society for Education, Music and Psychology Research.
- Sarafino, Edward P. & Smith, W. Timothy. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 8th edition*. USA: Wiley.
- Scaruffi, Piero. (2003). *A History of Rock Music 1951-2000*. USA: IUniverse.
- Sharman, Leah & Dingle, Genevieve A. (2015). *Extreme metal music and anger processing*. Australia: Sharman and Dingle.

Siegel, Sidney & Castellan, Jr., N. John. (1988). *Nonparametric Statistics for The Behavioral Sciences 2nd Edition*. USA: McGraw-Hill College.

Strauss, Anselm & Corbin, Juliet. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory, Procedures, and Techniques*. USA: Sage Publications.

Sturm, Irene et. al. (2014). *Ecog High Gamma Activity Reveals Distinct Cortical Representations of Lyrics Passages, Harmonic and Timbre-Related Changes in a Rock Song*. Jerman: CCBY.

Sumber Internet:

Definisi Stres menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. <http://kbbi.web.id/stres>. Diunduh pada Minggu, 7 Juni 2015 pukul 20.30 WIB.