

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia perkuliahan banyak proses akademis yang dilalui oleh para mahasiswa. Mulai dari proses pengenalan kampus, atau biasa disebut dengan masa PPK, kemudian diikuti dengan kegiatan akademik, yaitu proses perkuliahan sehari-hari, hingga pada akhirnya mahasiswa akan mengerjakan tugas akhir atau biasa disebut dengan skripsi. Dalam proses akademis tersebut, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan dan proses mulai dari tugas yang menumpuk, kecemasan menjelang presentasi, pembuatan makalah, tugas lapangan, hingga ujian dan kuis. Proses tersebut sebenarnya adalah hal yang umum dan seharusnya tidak menjadi kendala bagi mahasiswa jika mahasiswa mampu menyiapkan diri dengan baik dan mampu mengatasi hal tersebut, namun kenyataannya masih ada saja mahasiswa yang kurang mempersiapkan diri dan menganggap hal tersebut adalah suatu masalah bagi mahasiswa.

Proses perkuliahan di Universitas Katolik Widya Mandala memang dikenal sibuk. Banyak mahasiswa yang sudah diberi banyak tugas proyek (tugas membuat intervensi) pada semester-semester awal. Khususnya pada Fakultas Psikologi, para mahasiswa sudah diharuskan untuk melakukan penelitian lapangan di berbagai mata kuliah untuk memperoleh nilai diatas rata-rata sebagai syarat kelulusan, bahkan di saat yang sama mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas makalah yang diberikan oleh dosen.

Tugas yang banyak tersebut adalah keadaan yang tidak menyenangkan bagi individu. Menurut Feldman (1999: 505), keadaan seperti ini disebut sebagai stres, Feldman mengungkapkan bahwa respon yang muncul pada situasi yang tidak menyenangkan bagi individu, yang

membuat individu merasa tidak nyaman ataupun menantang bagi individu adalah stres. Stres memang wajar dialami oleh setiap orang, tugas-tugas dalam perkuliahan juga seharusnya bukan sebagai sesuatu yang menakutkan bagi mahasiswa, karena tugas-tugas tersebut merupakan tolak ukur mahasiswa yang memahami materi-materi yang telah diajarkan dalam perkuliahan.

Stres memang dialami oleh siapapun, tergantung tingkat stresnya yang dapat membuat perilaku tersebut menjadi abnormal. Berdasarkan data yang ditunjukkan oleh salah satu media massa di Indonesia (merdeka.com, 2014), salah satu mahasiswi di Sumatera Utara, melakukan bunuh diri karena tidak lulus ujian skripsi. Selain itu ada juga mahasiswi di salah satu universitas di Malang yang juga melakukan aksi bunuh diri pada 9 Desember 2009 karena tidak lulus ujian skripsi. Dari kasus diatas tindakan tersebut dilandasi oleh satu alasan yang sama yaitu karena orang tersebut gagal dalam dunia akademik sebagai mahasiswa, dan tingkat stresnya cukup tinggi dan tidak dapat diatasi oleh individu. Dengan demikian keadaan di bawah tekanan stres dapat membahayakan bagi para mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik, seperti yang ada pada fenomena diatas.

Comer (2005: 133) juga menambahkan bahwa, stresor-stresor (sesuatu yang menyebabkan stres) yang timbul tersebut dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam kegiatan akademik. Hal-hal yang dapat dipengaruhi pun ada dari berbagai aspek, sehingga banyak mahasiswa yang terhambat performanya karena dibawah keadaan stres. Stres adalah suatu respons yang ditunjukkan oleh individu pada situasi yang mengancam ataupun menantang. Selaras dengan Comer, Feldman pun mengungkapkan bahwa situasi-situasi yang mengancam tersebut biasa disebut dengan *stresor* (Feldman, 1999: 505).

Pada penelitian kali ini, peneliti ingin melihat dan mengkaji stres yang berhubungan dalam *setting* lingkungan akademik, yang biasa disebut dengan stres akademik. Stres akademik dapat membuat individu bereaksi dalam segi fisiologis, psikologis dan perilaku, dan stres tersebut merupakan suatu keadaan akademik yang dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan aspek-aspek yang ada, stres dapat dilihat berdasarkan tiga gejala yang muncul, yaitu *physiological* (fisik), *psychological* (psikologis), dan *behavioral* (tingkah laku) (Nevid, Spencer & Greene, 2008). Gejala-gejala yang ditunjukkan mahasiswa ketika mengalami stres contohnya, dalam segi *behavior*, yaitu tempo berbicara menjadi cepat, dan suka menggigit jari. Kemudian dalam segi *psychological*, mahasiswa tiba-tiba menjadi *blank* ketika menjawab pertanyaan dari dosen, dan mahasiswa merasa cemas. Selain itu juga muncul aspek *physiological* seperti, tangan mulai berkeringat, dan jantung berdebar cepat. Gejala-gejala stres yang timbul melibatkan banyak aspek, yaitu aspek *physical*, *behavioral*, dan *cognitive*, dapat memunculkan perilaku yang bermasalah yang kompleks sehingga mebyat performa individu dalam sehari-hari tidak maksimal. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya untuk menurunkan tingkat stres tersebut agar tidak mengganggu aktifitas seseorang.

Seperti yang dijelaskan oleh Santrock (1995: 302), bahwa stres ialah respons individu terhadap suatu stimulus luar (*stressor*) yang mengancam individu dan mengurangi kemampuan individu dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk *stressor*, akan tetapi dalam kali ini stres yang akan dikaji adalah stres yang berkaitan dengan dunia akademik, atau biasa disebut sebagai stres akademik. Seseorang yang mengalami stres akademik, dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang mengganggu dan dapat mempengaruhi hasil/nilai kegiatan akademik mahasiswa, sehingga bisa saja membuat nilai menjadi jelek dan

tidak lulus ujian dalam mata kuliah tersebut, dan mungkin dapat menimbulkan fenomena-fenomena ekstrim yang dapat membuat bunuh diri seperti pada artikel diatas.

Tugas-tugas akademik harus dijalani oleh mahasiswa karena hal tersebut merupakan proses yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Oleh karena itu mahasiswa perlu mengendalikan dan mengontrol stres tersebut, atau biasa disebut dengan manajemen stres untuk membantu mengatasi stres akademik dalam perkuliahan, sehingga stres akademik tidak dapat dihindari dalam dunia perkuliahan mahasiswa, mahasiswa perlu melakukan upaya penanganan terhadap stres tersebut.

Manusia memiliki mekanisme yang kompleks untuk mengatasi stres tersebut. Upaya untuk mengontrol atau mengendalikan stres yang dialami disebut sebagai *coping* stres (Feldman 2006: 507). Dalam dunia psikologi, cara untuk mengatasi stres telah dikembangkan, sebut saja mulai dari terapi relaksasi, terapi *yoga*, *hypnotherapy*, terapi musik. (Bootzin, Acocella, & Alloy, 1993: 214). Pada penelitian ini metode untuk mengatasi stres yang akan dibahas adalah metode yang menggunakan musik.

Musik memang sudah lama digunakan sebagai salah satu metode terapi. Pada zaman Yunani Kuno musik sudah digunakan sebagai media penyembuhan (Djohan 2006: 55). Berdasarkan eksperimen yang dilakukan oleh Masaru Emoto (2010), Emoto memberi perlakuan yang berbeda kepada dua air yang telah dikondisikan, yang satu diberikan musik *heavy metal rock*, kemudian yang satu diberikan musik dengan genre klasik. Hasilnya setelah dibekukan adalah air yang diberi genre *rock* menunjukkan kristal-kristal yang buruk seperti pecah-pecah dan warnanya kusam tidak cerah, sebaliknya air yang diberi musik klasik menunjukkan warna yang cerah dan menunjukkan kristal yang cantik setelah diperbesar 200-500 kali. Emoto menjelaskan bahwa tubuh manusia terdiri dari 70% air, dan akan

menunjukkan pengaruh yang sama seperti air pada penelitiannya saat diperdengarkan musik.

Hevner (dalam Gabrielsson dan Lindstrom, 2001) mengungkapkan bahwa elemen musik terdiri dari berbagai macam, dan setiap elemen-elemen tersebut mempunyai dampak yang berbeda-beda terhadap emosi jika dimainkan dengan cara yang berbeda. Pada musik yang memiliki tempo yang cepat, musik dapat menimbulkan perasaan senang, gembira, bersemangat, dan bahagia, sedangkan musik yang bertempo lambat mampu menimbulkan perasaan yang tenang, damai, dan memberi kesan serius, sedih dan bosan.

Tabel 1.1 Pengaruh Elemen Musik terhadap Emosi
(Henver dalam Gabrielsson dan Lindstorm, 2001)

NO	Elemen	Level	Ekspresi Emosi yang Muncul
1	<i>Amplitudo</i>	<i>Round</i> (bulat)	Memuaskan, Kesedihan, kebosanan, kelembutan
		<i>Sharp</i> (nyaring)	Menyenangkan, kebahagiaan, kejutan, kemarahan,
2	<i>Articulation</i>	<i>Staccato</i>	Kegirangan, bergejolak, kemarahan, kekhawatiran
		<i>Legato</i>	Kekhidmatan, kelembutan, kesedihan, kesayuan.
3	<i>Tempo</i>	<i>Fast</i> (cepat)	Gembira, menyenangkan, bersemangat, kebahagiaan, hasrat yang menggebu
		<i>Slow</i> (lambat)	Tenang,, Keseriusan, Memimpikan, kesedihan, kebosanan, kedamaian.
4	<i>Pitch Level</i>	<i>High</i>	Tenang, kegembiraan, kemenangan, kemarahan, ketakutan
		<i>Low</i>	Kesediaan, Keseriusan, bertenaga, kebosanan, bermartabat.

Di Universitas Katolik Widya Mandala, khususnya di fakultas psikologi, ditemukan fenomena banyak mahasiswa yang menggunakan musik sebagai media untuk mengatasi masalah-masalah terkait dengan

proses perkuliahan. Berikut ini adalah salah satu hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa.

“Kalau aku stres punya tugas yang banyak, aku nggak bisa ngerjakan langsung karena aku nggak fokus. Biasanya waktu itu aku denger musik dulu, biar agak rileks sedikit, gak terlalu banyak pikiran jadi mulai ngerjakan tugasnya.” (I, 23 tahun)

Dari kutipan wawancara di atas seakan seperti muncul tahapan. Ketika mahasiswa mengalami stres karena tugas, kemudian mahasiswa memilih untuk mendengarkan musik yang kemudian mampu membantu mahasiswa untuk lebih mengontrol atau mengendalikan stres nya. Kemudian ada juga salah satu mahasiswa yang mengatakan hal seperti ini:

“Aku orangnya suka denger musik, karena menurutku kalo ngelakuin sesuatu sambil denger musik itu bikin santai, ga bikin tegang.” (J, 23 tahun)

Hasil wawancara tersebut seperti menjelaskan bahwa musik dapat membuat individu tersebut merasa santai dan tidak menjadi tegang. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lerik dan Prawitasari (2005) yang melakukan penelitian mengenai pengaruh musik terhadap penurunan depresi pada mahasiswa. Lerik dan Prawitasari juga menekankan, bahwa unsur familiaritas besar kaitannya dengan terapi, musik yang lebih sering didengar dan dikenali mampu menimbulkan rasa nyaman dan menyenangkan, sehingga akan lebih memberi pengaruh yang mampu meningkatkan emosi positif bagi pendengar dan menurunkan tingkat depresi. Selain itu, penentuan *genre* musik dalam penelitian ini awalnya menggunakan 10 *genre* lagu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kai

Chen, Sheng Gao, Yongwei Zhu, Qibin Sun (2006) mengenai pengklasifikasian musik menggunakan teknologi. Berdasarkan 10 *genre* musik yaitu, *blues, classic, rock, metal, country, disco hip-hop, jazz, metal, pop, dan reggae*, peneliti melakukan pengambilan data awal mengenai musik yang sering didengarkan oleh mahasiswa (N=15) Universitas Widya Mandala. Hasilnya, ditemukan bahwa minat informan cenderung mengelompok menjadi 4 *genre*, yaitu *classic, rock, jazz, dan pop*.

Musik memang banyak dikenal oleh masyarakat sebagai salah satu teknik yang dapat menurunkan stres, khususnya di kalangan mahasiswa musik mudah diakses bagi mahasiswa dengan bantuan *gadget* yang dimilikinya, maka dari itu banyak mahasiswa yang mendengarkan musik di kehidupan kesehariannya.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, peneliti akan melakukan penelitian menguji hubungan intensitas mendengarkan musik terhadap stress akademik pada mahasiswa saat menghadapi tugas-tugas dalam bidang akademik. Karena berdasarkan data yang dijumpai dalam sehari-hari, musik merupakan suatu hal yang umum bagi mahasiswa. Banyak mahasiswa yang selalu mendengarkan musik, bahkan musik saat ini mudah sekali diakses dimana-mana dengan adanya media-media pendukung seperti *handphone*. Akan tetapi ada juga musik yang justru mampu membuat depresi oleh karena itu peneliti ingin melihat hubungan dari kedua variabel ini, yaitu intensitas mendengarkan musik dan stress akademik.

Subjek yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2012-2013, karena pada mahasiswa angkatan tersebut, mahasiswa banyak mengambil mata kuliah yang berat, seperti KAU (konstruksi alat ukur), *Training and Development*, Metode Penelitian Kualitatif, dan Proposal

Skripsi, karena berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti beberapa mata kuliah tersebut merupakan mata kuliah yang dianggap berat oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya.

1.2 Batasan Masalah

Batasan dalam penelitian ini dimaksud oleh peneliti agar penelitian yang dilakukan dapat fokus pada satu topik dan menjadi tidak terlalu luas. Adapun batas-batasnya sebagai berikut:

- a) Variabel tergantung (Y) dalam penelitian ini adalah stres kerja dalam bidang akademik
- b) Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah intensitas mendengarkan musik.
- c) Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya, yang aktif berkuliah.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan intensitas mendengarkan musik terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat secara empiris hubungan intensitas mendengarkan musik pada stres akademik pada mahasiswa.

1.5 Manfaat Penelitian

- a) Manfaat teoritis, hasil dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai bagian dari pengembangan psikologi klinis,

khususnya pada hubungan antara stres akademik terhadap intensitas mendengarkan musik.

b) Manfaat praktis

1. Subjek

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi musik apa saja yang bisa digunakan untuk mengatasi stres akademik.

2. Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti terkait dengan topik penelitian ini.

3. Fakultas

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi fakultas mengenai stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.