

## Pengaruh Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Anak Muda

Djohan<sup>1</sup>, Fortunata Tyasrinestu, dan Royke B. Koapaha

Jurusan Musik, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

### ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas musik sebagai media menurunkan tingkat stres ringan (hassle) pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan paduan suara. Repertoar musik yang digunakan adalah jenis musik pop dengan tidak banyak kerumitan teknis bernyanyi dan lirik lagunya mudah dipahami. Stres hassle adalah stresor yang meliputi kejadian-kejadian kecil sehari-hari serta mampu menimbulkan stres seperti: kemacetan jalan raya, peristiwa mengantri, lupa meletakkan barang, dan kebisingan. Manipulasi atau perlakuan eksperimen diberikan kepada subjek mahasiswa sebagai anggota paduan suara dengan total subjek N=10. Perlakuan diberikan yaitu latihan bernyanyi. Alat pengumpul data dalam penelitian ini berupa kuesioner atau laporan diri yang berisi pertanyaan dan pengukuran QRMA (Quantum Resonance Magnetic Analyzer) termasuk FGD (Focus Group Discussion). Hasil ini menunjukkan ada pengaruh aktivitas bernyanyi sebagai media untuk menurunkan stress hassl serta mendukung penelitian-penelitian terdahulu. Ada beberapa analisa menurut peneliti yaitu, (1) perlu percobaan dengan jenis repertoar yang berbeda karena setiap genre music membutuhkan keterampilan tertentu dan (2) perlu dilakukan pengukuran kondisi fisik secara akurat menggunakan QRMA kepada seluruh subjek penelitian.

Kata kunci: psikologi musik; stres ringan; QRMA

### ABSTRACT

**The Effect of Music towards the Reducing of Stress Levels in Young People.** These quasi experiment research aims to identify any effect of music activities as media to reduce stress hassle on the subject which attend in the choir group. The musical repertoire which was used was the pop genre which technically did not have much complexities and the lyric straightforward to understand. Hassle stress is a stressor that involves minor everyday events such as traffic jam, activities of queuing, forgetfulness in putting the things, or turmoil. Manipulation or treatment treated to the subject as a member of choir is totally N=10. The treatment was the singing rehearsal. The tools for collecting data were a questioner of self-report which contained of questions, and QRMA (Quantum Resonance Magnetic Analyzer) measurement which also focused on group discussion. The result shows that there is an effect of musical activities as media for reducing the stress hassle and promoting the previous research results. Some analysis show that there should be an experiment with a different musical repertoire because a difference genre needs a difference skill and there should be a necessity to measure a physical condition more accurately by QRMA to all participants.

Keywords: psychology of music; hassle stress; QRMA

### Pendahuluan

Aktivitas musikal seperti bernyanyi merupakan salah satu perilaku yang paling umum dalam kehidupan sehari-hari. Dapat dikatakan bahwa,

mulai dari anak-anak hingga dewasa bahkan manula cukup banyak memiliki pengalaman aktivitas tersebut. Baik ketika masa kanak-kanak di sekolah, rumah atau di kemudian hari menjadi hobi dengan tujuan yang bersifat personal dan

<sup>1</sup> Alamat korespondensi: Program Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Jln. Suryodiningratan No. 8 Mantrijeron, Yogyakarta 55143. HP. +62 8175412530. E-mail: djohan.djohan@yahoo.com

profesional. Hingga hari ini juga masih dipahami bahwa aktivitas bernyanyi dapat memberikan manfaat positif bagi pelakunya.

Beberapa manfaat secara fisiologis maupun psikologis diantaranya: membuat pernafasan lebih baik, merangsang aktivitas otak, melepaskan hormon gembira, mengoksidasi darah, mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, kreativitas, menghasilkan suara yang bertenaga, serta meningkatkan ketajaman memori. Berdasarkan beberapa manfaat tersebut, maka secara umum manfaat positif aktivitas music dalam hal ini, bernyanyi cukup dapat dipercaya mempengaruhi neurobiologis sekaligus psikis pelakunya.

Beberapa dekade belakangan ini, banyak publikasi hasil penelitian yang mendukung bahwa aktivitas bernyanyi mampu mereduksi kondisi stress seseorang. Penelitian terdahulu dilakukan dengan beberapa argumen saintifik seperti adanya konsep *coping* Lazarus (1993) yang mengatakan bahwa langkah paling efektif untuk mengendalikan stress adalah melalui *problem-focused coping* (mengatasi permasalahannya; atau stresornya).

Tentu saja jenis dan sifat stress memiliki berbagai gradasi yang tergantung dari stressornya. Misalkan untuk kondisi stress paling umum dan hampir dialami oleh semua orang adalah stress ringan yang disebabkan menumpuknya pekerjaan kantor dan dikejar oleh *deadline* atau tugas kampus, janji yang tidak ditepati, melihat orang tidak taat rambu lalu lintas saat berada di jalan dan sebagainya. Jenis gangguan seperti itu dipahami sebagai stress *hassle* ringan.

Banyak publikasi empiris menyebutkan kalau aktivitas bernyanyi mampu mengurangi kondisi stress, mengusir perasaan duka cita, serta menghalau kesedihan. Dengan demikian tema jenis penelitian yang paling umum untuk permasalahan seperti di atas adalah interdisiplin antara ilmu musik dengan psikologi menggunakan variabel musik dan stress ringan.

Manfaat positif aktivitas bernyanyi bagi kesehatan manusia telah menjadi asumsi umum, salah satunya yang terkait dengan penurunan tingkat stress. Namun saat ini manfaat positif tersebut sudah tidak lagi hanya menjadi asumsi atau anggapan yang belum tentu terbukti

kebenarannya secara ilmiah. Bukti empiris antara aktivitas bernyanyi dengan penurunan tingkat stress telah banyak dilakukan terutama dari perspektif psikologi kesehatan dan psikologi musik.

Gick (2010) menulis bahwa melalui aktivitas bernyanyi diperoleh beberapa keuntungan baik dimensi fisik maupun psikis. Demikian juga Clift, Hancox, Staricof, dan Whitmore (2008) menunjukkan bahwa melalui pengalaman aktivitas bernyanyi diperoleh beberapa keuntungan antara lain: terjadi relaksasi pada kondisi fisik; penurunan emosi dan pengurangan kondisi stress; menghadirkan perasaan bahagia, *mood* yang lebih positif; menimbulkan perasaan nyaman; peningkatan energi dan daya responsif; meningkatkan tingkat fokus, konsentrasi, serta ingatan; meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

Aktivitas bernyanyi juga sangat bermanfaat untuk menurunkan tingkat stress terkait dengan hubungan interpersonal, seperti laporan penelitian oleh Davidson & Almeida (2014). Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat kemungkinan untuk munculnya kondisi stress di antara penderita dimensia dengan pengasuhnya. Melalui aktivitas bernyanyi yang teratur dalam program harian, diperoleh hasil bahwa kondisi stress penderita dimensia beserta pengasuhnya menunjukkan penurunan yang signifikan.

Upaya untuk mencari solusi terhadap persoalan dalam hidup ini merupakan naluri dari setiap makhluk hidup, seperti konsep *homeostasis*. Apapun cara yang ditempuh merupakan proses adaptif demi kelangsungan hidupnya. Demikian juga manusia, ketika dihadapkan dengan adanya suatu tantangan maupun ancaman, akan selalu berusaha untuk mencari solusi demi kelangsungan hidupnya. Upaya inilah yang disebut dengan *coping*.

Upaya *coping* akan selalu terjadi dan dialami oleh setiap makhluk hidup, termasuk manusia baik secara instingtif maupun melalui kognisi. Oleh karena itu proses kognisi seseorang akan sangat menentukan melalui penilaian. Maka strategi *coping* yang dipilih oleh setiap individu pun akan berlainan. Bagi Lazarus & Folkman (1980; dalam Harrington, 2013), strategi *coping* dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Lazarus (1991) mengatakan bahwa perbedaan antara kedua proses *coping* tersebut terletak pada peran kognisi dari masing-masing individu dalam mengukur kekuatan sumber daya diri yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan stresor, dengan kekuatan dari stresor yang ada. Jika sumber daya diri yang dimiliki individu lebih besar dan adanya penilaian bahwa ia mampu mengatasi stresor, maka *problem-focused coping* (PFC) merupakan strategi yang paling efektif. Artinya, bahwa *problem-focused coping* merupakan suatu upaya dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi kemungkinan munculnya kondisi stres akibat tantangan yang ada dengan cara menyelesaikan penyebabnya (stresor).

Dengan kata lain, aksi nyata untuk mengubah hubungan individu dengan lingkungan merupakan solusi yang dipilihnya. Namun, jika sumber daya diri yang dimiliki lebih kecil dari tuntutan stresor; dan adanya penilaian bahwa ia tidak mampu mengatasinya, maka *emotion-focused coping* (EFC) merupakan pilihan yang tepat. Dengan demikian *emotion-focused coping* dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk mengatasi kondisi stres yang sedang dialami dengan cara menghilangkan bentuk-bentuk emosi negatif.

Oleh karenanya, *emotion-focused coping* lebih tertuju pada penghilangan akibat (mood negatif akibat stres), daripada menyelesaikan penyebabnya (stresor). Bagi Lazarus, *emotion-focused coping* disebut juga *cognitive coping*. Maka, EFC merupakan suatu upaya oleh seseorang dalam rangka mengatasi kondisi stres yang dirasakannya melalui penghindaran atau membuat jarak psikologis; seseorang tidak melakukan aksi nyata untuk mengubah hubungan individu dengan lingkungannya, tetapi lebih melibatkan pikirannya.

Folkman and Moskowitz (2004; dalam Harrington, 2013), secara umum membagi empat strategi *coping* yaitu: *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *support-seeking coping*, *meaning-making coping*. Sementara Billings dan Moss (1981; dalam Harrington, 2013), mengategorikan *coping* menjadi tiga yaitu: *active cognitive*, *active behavioral*, dan *avoidance coping*. Untuk *Active cognitive* dan *active behavioral* dapat digolongkan ke dalam *problem-focused coping*, sementara *avoidance coping* (yang juga meliputi

strategi *cognitive* dan *behavioral*) dapat digolongkan ke dalam *emotion-focused coping*.

Pada dasarnya stres *hassle* merupakan suatu keadaan di mana individu sedang dilanda kondisi stres, hanya saja kondisi stres tersebut lebih disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang umum dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Lazarus (1984) stres *hassle* merupakan suatu kondisi stres yang disebabkan oleh adanya pengalaman-pengalaman maupun kondisi-kondisi dari kehidupan sehari-hari yang mana ditafsirkan sebagai suatu kejadian yang menonjol dan berbahaya ataupun mengancam kondisi kenyamanan personal.

Berdasarkan beberapa konsep stres *hassle* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres *hassle* merupakan suatu kondisi stres diakibatkan oleh stresor-stresor tertentu, dengan rentang mulai dari ringan hingga berat (serius), yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, stres *hassle* sering dikaitkan atau disebut dengan *daily hassles stressor*. Artinya, bahwa kondisi stres *hassle* merupakan suatu keadaan stres yang muncul dikarenakan adanya stresor-stresor dalam kehidupan serta peristiwa sehari-hari.

Dari hasil kajian pustaka yang diperoleh adalah pertama, bahwa terdapat kemiripan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Kemiripan tersebut tampak pada aspek tema yaitu bernyanyi dan stres. Sedangkan sisi perbedaannya, bahwa penelitian ini hanya mengidentifikasi teknik bernyanyi, yaitu stres *hassle* ringan yang mampu direduksi melalui aktivitas bernyanyi. Kedua, bahwa upaya penurunan tingkat stres *hassle* ringan yang dilakukan melalui aktivitas bernyanyi merupakan suatu upaya *coping* yang dapat digolongkan ke dalam *emotion-focused coping*.

## Metode Penelitian

Jenis desain eksperimental dalam penelitian ini menggunakan desain satu kelompok (*one group test design*) berupa *Randomized One – Group Design, Posttest Only*. Desain ini melakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan pada kelompok 1 dan 2 (eksperimen dan kontrol). (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2011).

Kelompok kontrol tidak diberikan aktivitas bernyanyi dalam paduan suara, sedangkan kelompok eksperimen melakukan aktivitas latihan bernyanyi dipimpin oleh seorang konduktor.

Peneliti mengambil populasi mahasiswa dari berbagai Perguruan Tinggi dengan N=10. Partisipan dari penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengikuti kegiatan paduan suara di kampus masing-masing. Tahap selanjutnya yaitu *random assignment* pada partisipan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan alat bantu perangkat lunak berupa *randomizer*. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa aktivitas bernyanyi dalam bentuk paduan suara dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Kuesioner digunakan untuk mengukur penurunan tingkat stress dan QRMA untuk mendapatkan hasil *base line* dari kondisi fisik dan psikologis subjek serta memperkuat hasil kuesioner. Analisis data menggunakan SPSS 20 dengan teknik *Independent Sample T-Test*.

## Hasil dan Pembahasan

Pada umumnya sebelum aktivitas bernyanyi pada kondisi yang berada di luar normal dan setelah bernyanyi ada dalam kondisi normal. Walaupun berada dalam kondisi yang belum normal minimal setelah aktivitas bernyanyi akan menunjukkan peningkatan ke arah yang normal. Walaupun ada juga beberapa yang mengalami penurunan ke arah yang tidak normal, namun dijumpai hanya sedikit saja yang masuk dalam kategori ini.

Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan alat yang bernama *Quantum Resonance Magnetic Analyzer*. Alat *Quantum Resonance Magnetic Analyzer* mengumpulkan frekuensi dan energi tubuh manusia dari sensor medan magnetik melalui *handgrip* sensor. Kemudian Alat *Quantum Resonance Magnetic Analyzer* (QRMA) membandingkan input yang didapat dari *hand grip* sensor dengan informasi kesehatan yang berada dalam QRMA.

Dari kelompok eksperimen pada pengukuran gejala kecemasan ringan dijumpai contoh hasil pada organ lambung sebagai berikut. Data berikut

diukur sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas bernyanyi dalam paduan suara.

1. Subjek Theresia (T), usia 25 th, wanita, mempunyai ukuran tubuh yang normal dengan tinggi 155 cm dan berat 51 kg

### Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	62.420	60.865	Normal (-)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	55.621	60.398	Moderately Abnormal (++)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	32.731	28.729	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	135.011	139.725	Normal (-)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	3.374	4.770	Mildly Abnormal (+)

2. Subjek Adventya (A), berusia 23 th, wanita, tinggi 156cm dan berat 58kg

### Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	60.234	61.263	Normal (-)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	57.990	59.019	Mildly Abnormal (+)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	33.090	34.119	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	129.208	130.237	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	2.811	3.840	Moderately Abnormal (++)

3. Subjek Anggita (Ag), usia 23th, wanita, tinggi 155cm, berat 70kg

### Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	62.969	55.723	Normal (-)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	56.170	58.810	Moderately Abnormal (++)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	33.280	28.481	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	135.560	138.200	Normal (-)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	3.923	2.284	Normal (-)

4. Subjek Bagus (B), laki-laki, tinggi 174 cm, berat 70 kg

### Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	64.981	58.002	Normal (-)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	58.182	61.089	Mildly Abnormal (+)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	35.292	30.760	Normal (-)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	137.572	124.324	Normal (-)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	5.935	4.563	Normal (-)

5. Subjek Deo (D), usia 23 th, laki-laki, tinggi 168 cm, berat 70kg

Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	58.886	59.536	Mildly Abnormal (+)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	58.419	59.069	Mildly Abnormal (+)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	34.189	34.839	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	137.746	138.396	Normal (-)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	2.791	3.441	Moderately Abnormal (++)

6. Subjek Huda (H), usia 22 th, laki-laki, tinggi 174 cm, berat 100 kg

Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	56.466	57.086	Moderately Abnormal (++)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	54.222	54.482	Moderately Abnormal (++)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	29.322	29.942	Moderately Abnormal (++)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	125.440	126.060	Moderately Abnormal (++)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	3.322	3.942	Mildly Abnormal (+)

7. Subjek Illa (I), wanita, tinggi 148 cm, berat 37 kg

Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	61.482	62.681	Normal (-)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	59.238	60.437	Normal (-)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	34.338	35.537	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	130.456	131.655	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	4.059	5.258	Normal (-)

8. Subjek Indra, usia 25, wanita, tinggi 155 cm, berat 42 kg

Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	58.146	57.309	Moderately Abnormal (++)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	53.124	55.065	Moderately Abnormal (++)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	30.904	30.165	Moderately Abnormal (++)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	124.468	126.283	Moderately Abnormal (++)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	4.707	4.165	Normal (-)

9. Subjek Neneng (N), usia 20, wanita, tinggi 155 cm, berat 43 kg

Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	59.085	59.921	Mildly Abnormal (+)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	56.841	57.677	Mildly Abnormal (+)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	31.941	32.777	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	128.059	128.895	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	5.941	2.498	Normal (-)

10. Subjek Sekar (S), usia 22 th, wanita, tinggi 162, berat 80 kg

Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	58.082	59.092	Moderately Abnormal (++)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	55.838	56.848	Moderately Abnormal (++)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	30.938	31.948	Moderately Abnormal (++)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	127.056	128.066	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	4.938	5.948	Normal (-)

11. Subjek Wiwit, usia 20 th, wanita, tinggi 158, berat 40 kg

Actual Testing Results

Testing Item	Normal Range	Sebelum	Sesudah	Testing Result
Pepsin Secretion Coefficient	59.847 - 65.234	62.060	62.778	Normal (-)
Gastric Peristalsis Function Coefficient	58.425 - 61.213	59.816	60.534	Normal (-)
Gastric Absorption Function Coefficient	24.367 - 35.642	34.916	35.634	Normal (-)
Small Intestine Peristalsis Function Coefficient	133.437 - 140.476	131.034	131.752	Mildly Abnormal (+)
Small Intestine Absorption Function Coefficient	3.572 - 6.483	4.637	5.355	Normal (-)

Berbagai jenis bentuk aktivitas bernyanyi misalnya terkait dengan gaya hidup masyarakat perkotaan yaitu fenomena berkaraoke. Pada dasarnya berkaraoke merupakan suatu aktivitas bernyanyi yang dilakukan dengan bantuan musik digital, artinya seseorang yang bernyanyi tanpa diiringi pemain musik secara *riil*. Penelitian yang terkait dengan aktivitas berkaraoke dengan tema bernyanyi dan stres dilakukan oleh Matsumoto, Aoki, dan Watanabe (2012) "*Positive Psychological and Interpersonal Effects by Karaoke*". Penelitian ini membagi subjek penelitiannya menjadi dua kelompok yaitu partisipan yang aktif bernyanyi dan partisipan yang pasif di tempat karaoke. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa, kedua kelompok subjek sama-sama mendapatkan

manfaat ketika berada di tempat karaoke. Namun demikian, penurunan tingkat stres yang signifikan terjadi hanya pada partisipan yang aktif bernyanyi, dibandingkan dengan partisipan yang pasif.

Secara spesifik hasil yang diperoleh memperlihatkan kalau subjek aktif bernyanyi maka, akan memiliki *mood* yang lebih positif. Sedangkan subjek yang pasif merasakan *mood* negatif. Namun demikian, partisipan yang tidak bernyanyi juga memperoleh manfaat positif terkait dengan hubungan interpersonal dikarenakan didalamnya terjadinya proses sosialisasi yang lebih intens.

Istilah stres merupakan suatu kata yang digambarkan memiliki konotasi negatif terkait dengan kondisi psikis seseorang. Oleh karenanya, kondisi stres merupakan suatu keadaan yang cenderung untuk dihindari oleh banyak orang dikarenakan sifatnya yang mengancam kenyamanan personal (Lazarus, 1993). Tetapi kondisi stres tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari (Selye, 1979). Dengan demikian dapat diartikan bahwa kondisi stres tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola, dicegah, maupun direduksi (Lazarus & Folkman, 1984).

Harrington (2013) menjelaskan stress berdasarkan dua pendekatan, yaitu pendekatan fisiologis dan psikologis. Dari aspek fisiologis, dipelopori oleh Walter Canon dan Hans Selye. Bagi Canon, stres dapat dijelaskan melalui konsep *Homeostasis* dan konsep *The Fight or Flight Reaction*. Konsep *homeostasis* dikatakan sebagai suatu upaya dari tubuh setiap makhluk hidup untuk selalu melakukan reaksi yang bersifat adaptif terhadap lingkungan sekitar. Dengan kata lain, stres dipandang sebagai suatu reaksi yang bersifat fisiologis dikarenakan adanya tuntutan yang bersifat eksternal, sehingga tubuh melakukan suatu penyeimbangan sebagai upaya untuk kelangsungan hidupnya. Sedangkan konsep *the fight or flight reaction* merupakan suatu penjelasan cara tubuh bereaksi terhadap tantangan eksternal dengan jalan pemroduksian enzim maupun hormon yang akan sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk melawan atau melarikan diri dari tantangan yang ada.

Berdasarkan konsep *the fight or flight reaction*, stres dipandang sebagai reaksi tubuh untuk menghasilkan sumber daya yang memiliki sifat

memperkuat tubuh untuk melakukan reaksi terhadap tuntutan yang dirasakan. Sementara bagi Selye, stres dipandang sebagai suatu reaksi tubuh lebih terhadap tuntutan eksternal

Dari sudut pandang psikologis yang dipelopori oleh Lazarus memandang stres sebagai dimensi dari reaksi-reaksi kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku yang terkait dengan pengalaman makhluk hidup, layaknya suatu transaksi ketika mengalami ancaman maupun tantangan. Dari konsep tersebut, jelas tampak bahwa Lazarus melihat kondisi stres bukan hanya sebagai suatu reaksi fisik semata dikarenakan adanya tuntutan di sekitar makhluk hidup, tetapi lebih sebagai akibat dari proses resiprokal keempat dimensi tersebut. Namun demikian, Lazarus menjelaskan bahwa kondisi stres juga sangat ditentukan oleh cara pandang seseorang terhadap suatu stimulus melalui proses kognisinya. Dengan kata lain, bahwa kognitiflah yang akan menentukan seseorang akan mengalami kondisi stres maupun tidak. Bagi Lazarus, proses kognitif tersebut bekerja melalui *appraisal* atau penafsiran.

Apapun yang dapat terindera manusia dapat menimbulkan persepsi melalui proses kognisinya. Dengan kata lain, faktor apapun memiliki kemungkinan untuk menjadi stresor bagi seseorang. Dengan demikian stresor dapat dipandang sebagai sesuatu yang mampu menyebabkan kondisi stres pada seseorang sedangkan stres merupakan reaksi terhadap stresor (Selye, 1956/1976). Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stresor berposisi sebagai penyebab sedangkan kondisi stres adalah akibat.

Secara garis besar penyebab kondisi stres (stresor) dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkat yaitu: peristiwa kehidupan yang penuh stress, stres *hassle* harian, dan ketegangan kronis (Gomma Sayed, 2005). Dari ketiga kategori tersebut masih bisa diklasifikasikan menjadi sub-kategori yaitu: stressor sosial dan ekonomi, personal dan kehidupan keluarga, internal, pekerjaan, dan jabatan.

Peristiwa kehidupan penuh stress merupakan stresor yang meliputi peristiwa tiba-tiba misalkan: kematian dari pasangan hidup, pindah ke rumah baru. Sementara stres *hassle* harian merupakan stresor yang meliputi kejadian-kejadian kecil sehari-hari yang mampu menyebabkan stres misalkan:

kemacetan jalan raya, peristiwa mengantri, lupa meletakkan barang, dan kebisingan.

## Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada data awal terdapat pengaruh preferensi dan aktivitas bernyanyi terhadap penurunan tingkat stress pada anak muda. Penelitian ini juga mengidentifikasi serta mengevaluasi dampak positif dari aktivitas musikal terutama bernyanyi sehingga potensi tersebut dapat dikembangkan dan salah satunya digunakan untuk penyembuhan diri dalam konteks menurunkan tingkat stress.

Selain itu juga, dikarenakan topik penelitian sejenis masih belum banyak dilakukan di Indonesia sehingga memiliki kesempatan untuk membuka peluang interdisiplin yang masih sangat luas baik dalam bidang musik, psikologi, maupun kesehatan. Melalui penelitian yang menyertakan salah satu model dalam musik yaitu bernyanyi maka di kemudian hari dapat dilanjutkan dengan bentuk-bentuk aktivitas musikal lainnya.

## Kepustakaan

- Azwar, Saifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clift, Stephen; Grenville Hancox; Rosalia Staricoff and Christine Whitemore. (2008). *Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research*. Sidney: De Haan Research Centre for Arts and Health.
- Davidson, Jane W. & Renita A. Almeida. (2014). *An Exploratory Study of The Impact of Group Singing Activities on Lucidity, Energy, Focus, Mood, and Relaxation for Persons With Dementia and Their Caregivers*. UK: Springer.
- Gick, Mary L. (2010). *Singing, Health, and Well-Being: A Health Psychologist's Review*. UK: Carleton University.
- Irwanto. (1998). *Focus Group Discussion (FGD): Sebuah Pengantar Praktis*. Jakarta: Pusat Kajian Pembangunan Masyarakat, Universitas Atma Jaya.
- Harrington, Rick. (2013). *Stress, Health, and Well-Being: Thriving in the 21<sup>st</sup> Century*. America: MPS Limited, a Macmillan Company.
- Neuman, W. Lawrence. (2011). *Social Methods: Qualitative and Quantitatif Approaches*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Kanner, Allen D.; Coyne; Schaefer; Lazarus. (1981). *Hassles Scales*. UK: Penguin Book
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1993). *From Psychological Stress to The Emotions: A History of Changing Outlooks*. Sydney: Emory University.
- Matsumoto, Junko; Shiori Aoki; Manami Watanabe. *Positive Psychological and Interpersonal Effects by Karaoke*. Japan: TNU Press
- Merton, Robert K. (2008). *The Focussed Interview and Focus Groups: Continuities and Discontinuities*. UK: Oxford University Press.
- Miller, David B.; Aloen Townsend. (2005). *Urban Hassles as Chronic Stressors and Adolescent Mental Health: The Urban Hassles Index*. UK: Oxford University Press.
- Selye, Hans. (1986). A Personal Message from Hans Selye. *Journal of Extension*, 23(3)
- Yousef, Gomaa Sayed. (2005). *Stress Management*. Egypt: Faculty of Arts-Cairo University.