

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres adalah sebuah fenomena yang sering dialami oleh banyak individu di berbagai tahap kehidupan, dan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia modern saat ini (Bien & Rotat, 2023). Perubahan nilai-nilai kehidupan saat ini berlangsung dengan cepat karena pengaruh globalisasi yang semakin pesat, sehingga masalah-masalah yang dihadapi oleh masyarakat semakin beragam akibat dari modernisasi dan perkembangan dunia. Tuntutan dalam kehidupan dan harapan untuk mencapai kesuksesan pribadi sering kali melebihi kapasitas individu, sehingga dapat memicu timbulnya stres pada seseorang. Menurut Mahmud dkk. (2023), pada tahun 2020 diperkirakan 25,18% dari populasi dunia mengalami gejala stres dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Silverman dkk. (2010), stres adalah respon alami tubuh terhadap perubahan yang memerlukan penyesuaian, regulasi, atau adaptasi di berbagai aspek fisik, psikologis, dan emosional. Penyebab stres bisa bermacam-macam, mulai dari situasi kehidupan sehari-hari, kondisi lingkungan, hingga pemikiran dan perasaan yang memicu berbagai emosi seperti frustrasi, kemarahan, kecemasan, atau ketegangan. Dengan meningkatnya kompleksitas dan tuntutan dari lingkungan sekitar, terutama di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi, stres telah menjadi sebuah permasalahan bagi kesehatan mental yang sangat signifikan saat ini.

Seseorang yang mengalami stres secara berkepanjangan dapat menyebabkan masalah dalam berbagai aspek di kehidupan. Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan, ketika seseorang terus menerus terpapar stres, hal ini dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan yang serius, termasuk masalah neurologis, gangguan jantung seperti serangan jantung, tukak lambung,

asma, diabetes, sakit kepala, percepatan proses penuaan, dan bahkan meningkatkan risiko kematian prematur (Rasheed, 2016). Selain secara fisik, stres juga dapat

mempengaruhi kesehatan seseorang secara mental, stres jangka panjang secara signifikan meningkatkan kemungkinan terkena masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan dan depresi, gangguan penyalahgunaan obat-obat terlarang dan juga, gangguan tidur.

Selain masalah kesehatan stres yang berkepanjangan juga berpengaruh terhadap aspek dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Sandiartha (2020), Tingkat stres seseorang berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap kinerja seseorang, yang mana semakin tinggi tingkat stres seorang karyawan maka akan semakin rendah kinerja karyawan tersebut. Selain berpengaruh dalam aspek pekerjaan, stres juga memiliki kaitan erat dengan aspek sosial, pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dkk. (2022), ditemukan bahwa mahasiswa pada rentang usia *emerging adulthood*. dengan tingkat stres tinggi memiliki kesulitan dengan interaksi sosial seperti dengan berinteraksi teman sebayanya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salo dkk. (2022), bahwa stres memberikan pengaruh besar pada dinamika hubungan interpersonal pada individu dalam rentang usia *emerging adulthood*, yang mana stres memengaruhi keintiman, cara berkomunikasi, dan tingkat kepuasan seseorang dalam berhubungan. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres dapat mengurangi rasa kedekatan emosional dengan orang-orang terdekat ataupun pasangan. Dampak stres terhadap individu dalam rentang usia *emerging adulthood* juga dapat terlihat pada aspek pekerjaan. Individu yang mengalami stres yang berlebih selama transisi dari sekolah ke dunia kerja dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental, dan meningkatkan kemungkinan untuk menghadapi pengangguran atau masalah dalam pekerjaan (Domene & Arim, 2016). Berdasarkan penelitian-penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres sangat mempengaruhi kehidupan seseorang dalam rentang usia *emerging adulthood* dan diperlukannya sebuah solusi untuk mengurangi stres pada diri seseorang.

Di Indonesia sendiri Menurut statistik dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional seperti stres, di Indonesia mencapai 9,9% dari total penduduk di Indonesia dan 11 % dari orang

dalam rentang usia *emerging adulthood* mengalami gangguan mental emotional. *Emerging adulthood* adalah sebuah tahap perkembangan pada kehidupan manusia yang berupa sebuah masa transisi dari masa remaja menuju dewasa yang dimulai dari umur 18-25 tahun (Arnett & Hughes, 2012). Pada fase ini seseorang akan dihadapkan pada perubahan secara fisik, psikis, dan juga kehidupan sosial yang signifikan dalam dirinya. Individu pada tahap ini menghadapi tantangan dalam eksplorasi identitas pribadi, mencari arah hidup, ataupun memperdalam hubungan interpersonal. Pada fase ini pula seseorang harus menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru, seperti pekerjaan, dan kehidupan sosial yang menjadi semakin kompleks dengan masuknya individu ke dalam lingkungan baru, termasuk di tempat kerja, dalam lingkungan pertemanan, atau dalam hubungan romantis (Nugsria dkk., 2023).

Perubahan yang dialami oleh seseorang selama masa *emerging adulthood* dapat memberikan tekanan-tekanan yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi dengan keadaan ataupun tuntutan baru yang dapat menimbulkan stres bagi individu tersebut. Menurut Stefaniak dkk. (2022), ditemukan bahwa individu pada rentang usia *emerging adulthood* mengalami tingkat stres yang lebih tinggi secara rata-rata terkait dengan faktor-faktor stres seperti keluarga, pasangan, keuangan, dan pekerjaan. Pada rentang usia ini pula, seseorang mengalami stres harian yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lain.

Setiap individu memiliki pendekatan yang berbeda dalam menghadapi stres, pendekatan yang diambil individu untuk mengatasi stres ini dikenal sebagai *coping* stres. Menurut Maryam (2017), *coping* adalah serangkaian perilaku yang tampak dan tersembunyi yang dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam situasi yang menimbulkan stres. Strategi *coping* stres pada seseorang seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, pengalaman individu dalam menghadapi masalah, lingkungan, kepribadian, serta aspek sosial lainnya. Semua faktor ini memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi stres yang mereka alami. Dari berbagai strategi *coping* yang ada, musik menjadi salah satu pilihan yang populer untuk digunakan (Krause dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nalendra dkk., 2023) mengatakan bahwa mendengarkan musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada remaja. Musik memiliki kemampuan untuk mengurangi respons fisiologis terhadap kecemasan dan stres. Musik dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas relaksasi, dan meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memiliki efek anti-stres.

Kegiatan mendengarkan musik juga memiliki manfaat bagi mahasiswa pada rentang usia *emerging adulthood*. Rosanty (2014) mengatakan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart memberi efek penurunan pada simptom stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mendengarkan musik klasik seperti musik Mozart memiliki potensi untuk mempengaruhi tubuh, pikiran, dan emosi, sehingga mampu memberikan rasa ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat, sambil mengurangi tekanan yang timbul akibat keadaan stres.

Berdasarkan riset-riset diatas, yang telah menyelidiki hubungan antara mendengarkan musik dan manfaatnya terhadap tingkat stres, terlihat bahwa keterlibatan seseorang dalam mendengarkan musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengelolaan stres individu dalam berbagai konteks, seperti stres sehari-hari, stres akademik, stres di tempat kerja, dan sebagainya. Mendengarkan musik juga terbukti mempengaruhi tingkat stres di berbagai kelompok usia.

Keterlibatan musik atau *music engagement* didasarkan pada enam dimensi yang diusulkan oleh Vanstone dkk. (2016). Dimensi ini mencakup dimensi *daily*, yang mengamati peran musik dalam rutinitas sehari-hari dan interaksi sosial; dimensi *emotion*, yang melihat bagaimana musik mempengaruhi perasaan dan emosi seseorang; dimensi *perform*, yang merujuk pada keterlibatan aktif dalam aktivitas musikal seperti bermain alat musik atau bernyanyi; dimensi *consume*, yang menyoroti perilaku konsumsi musik termasuk mencari dan membeli musik; dimensi *respond*, yang melibatkan respons fisik atau tindakan spontan seperti mengetukkan jari sesuai irama; dan dimensi *prefer*, yang mencerminkan preferensi atau ketidaksukaan terhadap gaya musik tertentu..

Mendengarkan musik sendiri merupakan salah satu bagian dari keterlibatan seseorang terhadap musik. Keterlibatan dalam musik atau *music engagement* mengacu pada partisipasi aktif ataupun pasif seseorang dalam berbagai hal yang

berkaitan dengan musik, seperti mendengarkan, bermain, atau menciptakan musik (Leslie dkk., 2014). Keterlibatan ini membutuhkan fokus yang mendalam dan hubungan emosional dengan musik yang dinikmati, baik itu melalui sarana mendengarkan musik, bermain alat musik, atau berpartisipasi dalam kegiatan yang berkaitan dengan musik lainnya.

Partisipasi aktif dalam musik dapat menurunkan stres dengan memperbaiki fungsi kognitif, meningkatkan mood, memperkuat interaksi sosial, dan mendukung kesejahteraan secara umum (Meuser, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arora (2021), menunjukkan bahwa musisi mengalami tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan non-musisi. Hal ini karena mereka terlibat lebih intens dalam beberapa aspek, seperti regulasi kognitif dan emosional, aktivitas fisik, dan koneksi sosial dibanding mereka yang bukan seorang musisi.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan diatas terlihat bahwa musik memiliki hubungan dengan tingkat stres seseorang, namun belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan *music engagement* dengan stres. Dengan ini peneliti merasa perlu melakukan penelitian ini karena peneliti ingin melihat hubungan antara *music engagement* terhadap tingkat stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah disajikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat stres yang tinggi pada individu pada masa *emerging adulthood* di Jabodetabek mempunyai pengaruh negatif pada kehidupan sehari-hari.
- b. Salah satu upaya yang dilakukan oleh individu *emerging adulthood* untuk menghadapi dampak yang ditimbulkan oleh stres adalah musik.
- c. Belum ada penelitian terdahulu yang secara spesifik membahas *music engagement* dan stres.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, untuk menjaga fokus penelitian, ruang lingkup skripsi ini dibatasi pada hubungan *music engagement* dengan stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *daily music engagement* dengan stres pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?
- b. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *emotion music engagement* dengan stres pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?
- c. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *perform music engagement* dengan stres pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?
- d. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *consume music engagement* dengan stres pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?
- e. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *respond music engagement* dengan stres pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?
- f. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *prefer music engagement* dengan stres pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui hubungan yang terdapat antara dimensi *daily music engagement* dengan stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.
- b. Mengetahui hubungan yang terdapat antara dimensi *emotion music engagement* dengan stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.

- c. Mengetahui hubungan yang terdapat antara dimensi *perform music engagement* dengan stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.
- d. Mengetahui hubungan yang terdapat antara dimensi *consume music engagement* dengan stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.
- e. Mengetahui hubungan yang terdapat antara dimensi *respond music engagement* dengan stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.
- f. Mengetahui hubungan yang terdapat antara dimensi *prefer music engagement* dengan stres pada rentang usia *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menjadi referensi tambahan terhadap pengetahuan di bidang psikologi dan musik, terutama dalam hal-hal yang berpengaruh pada tingkat stres seseorang.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. *Emerging Adulthood*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi individu pada rentang usia *emerging adulthood* untuk mengurangi tingkat stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan musik

b. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengadakan penelitian yang berhubungan dengan *music engagement*