

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul Penelitian

Penelitian ini memiliki judul sebagai berikut: Hubungan *Music-Based Mood Regulation* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa.

B. Latar Belakang

Dewasa ini, revolusi teknologi telah memfasilitasi individu untuk mendengarkan musik selama 24 jam dalam sehari melalui adanya perangkat digital (MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012). Selama ini, rata-rata individu mendengarkan musik adalah 14% dari waktu sadarnya, sama dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menonton TV atau setengah dari waktu yang digunakan untuk bercakap-cakap dengan orang lain (Mehl & Pennebaker, 2003). Dilansir dari survey yang dilakukan oleh JakPat, di Indonesia sendiri kebanyakan individu mendengarkan musik antara 1-2 jam dalam sehari dengan menggunakan peranti digital *Mp3 Player* atau melalui layanan *streaming* musik yang disediakan situs Youtube atau aplikasi Joox (JakPat, 2016).

Musik juga memiliki pengaruh dan fungsi yang bermacam-macam pada kehidupan manusia (Thomson, E.Reece, & Benedetto, 2014; Wood, 2015). Musik dianggap sebagai sumber kesenangan serta aktivitas untuk mengisi waktu luang yang sangat disukai. (Miranda & Claes, 2009; North, Hargreaves, & O'Neill, 2000). Bagi kebanyakan individu, musik memiliki banyak fungsi seperti mengurangi rasa bosan, meredakan tekanan, meningkatkan energi dan mengalihkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu (Hallam, 2010) serta menjadi sarana regulasi mood (Saarikallio, 2008).

Saarikallio and Erkkilä menemukan bahwa ada dua motivasi utama mendengarkan musik, untuk merasa lebih baik dan mengendalikan mood (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Kebanyakan alasan untuk orang-orang

mendengarkan musik bersifat emosional, seperti regulasi mood yang didefinisikan sebagai sebuah proses yang diarahkan untuk memodifikasi atau mempertahankan keberadaan, durasi dan intensitas mood, baik yang positif maupun yang negatif (Gross, 1998, Saarikallio S. H., 2008). Mendengarkan musik adalah salah satu cara yang sering digunakan untuk meregulasi mood dan emosi karena dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan (Thayer, Newman, & McClain, 1994). Penggunaan musik untuk regulasi mood telah ditunjukkan dalam sejumlah penelitian. Mendengarkan musik diidentifikasi sebagai cara meregulasi mood yang umum dan efektif (North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Thayer, Newman, & McClain, 1994). Musik secara unik cocok digunakan untuk meregulasi emosi dan stress dalam kehidupan sehari-hari karena memiliki kapasitas untuk mengalihkan dan memfokuskan pendengar dalam berbagai kondisi kognitif dan emosional (Saarikallio, 2011).

Fungsi lain dari musik adalah musik juga dapat meningkatkan kebahagiaan melalui kegiatan musikal seperti mendengarkan musik, menciptakan musik dan partisipasi dalam kegiatan musikal seperti paduan suara (Kretz et al 2004; Laukka, 2007). Ketika individu mendengarkan musik dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan emosional, seperti relaksasi dan regulasi mood, individu tersebut akan merasakan peningkatan emosi positif atau pengurangan emosi negatif yang merupakan faktor penting dari kebahagiaan. (Laukka, 2007).

Musik memiliki potensi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan kebahagiaan, penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mendengarkan musik membangkitkan bagian otak yang berkaitan dengan hadiah/motivasi, emosi, dan gairah. Bagian otak tersebut juga dapat distimulasi dengan menggunakan stimuli yang dapat membuat euforia seperti makanan, seks, dan obat-obatan yang disalahgunakan. (Menon & Levitin, 2005).

Kebahagiaan, atau yang sering disebut dengan *subjective well-being* adalah sebuah konsep yang menjelaskan bagaimana orang-orang

mengevaluasi hidup mereka. Di dalamnya terdapat evaluasi mengenai kepuasan hidup, tingkat kecemasan dan depresi serta emosi dan mood yang positif (Diener, 2000). Kebanyakan individu mengevaluasi apa yang terjadi dalam hidup mereka dalam kategori baik atau buruk. Individu secara otomatis selalu mengalami apa yang disebut dengan mood dan emosi yang merupakan komponen hedonis yang jika menyenangkan berarti reaksi positif dan jika tidak menyenangkan berarti reaksi negatif (Sharma, Gupta, & Bijlani, 2008). Maka muncullah istilah *subjective well-being*.

Ada dua komponen umum dalam *subjective well-being* yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan bagian dari dimensi kognitif dari *subjective well-being*. Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupannya, apakah kehidupan yang dijalannya berjalan dengan baik. Ini merupakan perasaan cukup, damai dan puas, dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan. Dimensi dasar kedua dari *subjective well-being* adalah dimensi afektif, di mana di dalamnya termasuk *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, karenanya *mood* dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener E. 2000).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Diener kepada mahasiswa yang berada di antara tahap remaja akhir dan dewasa awal, ternyata mahasiswa cenderung lebih sering mengalami perasaan yang ada dalam kategori ekstrim dari spektrum afektif dan cenderung mengalami ketidakbahagiaan, perasaan negatif dan seringkali mengalami kejadian-kejadian yang membuat mahasiswa merasa stres padahal kebahagiaan merupakan salah satu kebutuhan yang paling diinginkan oleh mahasiswa. (Diener & Ryan, 2009). Penyebabnya adalah kecemasan yang disebabkan

oleh tekanan akademis (Larson, 1995) dan ketidakpuasan terhadap hidup mereka (O' Connor, 2005), padahal *subjective well-being* mahasiswa berhubungan dengan prestasi akademik (Utami, 2009).

Mahasiswa juga memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap musik yang dibuktikan dengan rata-rata waktu mendengarkan musik yang cukup tinggi, antara dua sampai empat jam setiap harinya (Miranda & Claes, 2009). Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil survey yang menunjukkan bahwa mahasiswa adalah pengonsumsi utama musik (JakPat, 2016). Mahasiswa mengonsumsi musik sebagai usaha sadar untuk mengendalikan atau meningkatkan keadaan afektif mereka atau merubah mood mereka agar sesuai dengan keadaan dengan cara mendengarkan musik yang secara emosional kongruen dengan keadaan emosional mereka dalam rangka meningkatkan atau merubah keadaan mood (Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert, & Nater, 2012). Contohnya adalah mahasiswa mendengarkan musik ketika mereka marah atau ketika butuh pelampiasan ketika mengalami perasaan yang membingungkan. (Miranda & Claes, 2009). Mahasiswa juga cenderung mengalami pengalaman musik (*Strong Experiences of Music*) yang kuat ketika mendengarkan musik jika dibandingkan dengan usia lainnya (Lamont, 2011) dan pada usia 18-24 individu mempercayai bahwa musik memiliki peran penting dalam hidup dan aspek penting dalam kebahagiaan mereka (Papinczak, Dingle, Stoyanov, Hides, & Zelenko, 2015)

Walaupun musik telah lama dihubungkan dengan *subjective well-being* sejak lama, tetapi masih sedikit penelitian yang membahas hubungan antara keduanya (Laukka, 2007). Hal tersebut dianggap tidak wajar karena pada usia muda individu cenderung menganggap musik sebagai salah satu hal yang penting dalam kesejahteraan mereka (Steel & Brown, 1995) dan ada kekhawatiran mengenai rutinitas mendengarkan musik dan efeknya terhadap kesejahteraan mereka (Baker & Bor, 2008).

Berdasarkan pada hasil wawancara peneliti terhadap beberapa mahasiswa yang berusia 18-24 tahun yang dilakukan pada hari Selasa

tanggal 20 Agustus 2016, yang memberikan suatu data bahwa mereka pernah merasa tidak puas dengan kehidupannya dan tertekan oleh tekanan akademik. Peneliti menemukan beberapa alasan para mahasiswa mendengarkan musik. Seperti pendamping saat mengerjakan tugas, sebagai hiburan sampai sebagai sarana peningkatan mood ketika sedang merasa sedih atau tertekan (Wawancara, 2016).

Maka dari itu, tidak mengejutkan jika mahasiswa secara terus menerus mengidentifikasi regulasi mood sebagai motivasi utama mendengarkan musik (Saarikallio & Erkkilä, 2007) dan bagi mahasiswa mendengarkan musik adalah sesuatu yang relevan dalam menghadapi masalah internal dan eksternal (Ter Bogt, Mulder, Raaijmakers, & Nic Gabhain, 2010).

Melihat dari data yang menyatakan bahwa mahasiswa seringkali merasa tidak bahagia, padahal kebahagiaan merupakan kebutuhan mereka dan status mereka sebagai pengonsumsi utama musik yang digunakan sebagai sarana regulasi mood serta kebutuhan regulasi mood yang tinggi maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *music-based mood regulation* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *music-based mood regulation* dengan *subjective well-being* Mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan *music-based mood regulation* terhadap *subjective well-being* pada Mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini akan menambah kajian serta literatur mengenai kajian psikologi mengenai *music based mood regulation* dan *subjective well-being*.

- b. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai penunjang untuk bahan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian akan bermanfaat sebagai dasar pengembangan musik sebagai sarana regulasi mood bagi mahasiswa.
- b. Hasil penelitian akan bermanfaat sebagai dasar pengembangan musik sebagai sarana peningkatan kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa.

