

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Adek, remaja 14 tahun yang masih duduk di kelas tiga Sekolah Menengah pertama Lancang Kuning, Kota Dumai, Riau melakukan upaya bunuh diri dengan cara menggantung dirinya pada bulan Mei 2010. Adek diduga mengalami stres karena tidak lulus Ujian Nasional. Adek masih dapat bernafas ketika diturunkan dari gantungan (Siswa Gantung Diri Akibat Tekanan Batin, 2010).

Peristiwa yang masih hangat tersebut tentu menjadi sorotan yang menarik mengingat kejadian tersebut hanyalah satu dari sekian kejadian terjadi di tengah isue-isue Ujian Nasional yang kontroversial. Pendidikan khususnya Ujian Nasional menjadi momok yang menakutkan bagi siswa. Pihak sekolah dan orang tua menuntut siswa supaya memperoleh nilai yang memenuhi batas ketuntasan akademis. Tuntutan yang tidak diimbangi dengan kemampuan sumber daya inilah yang memicu siswa menjadi stres.

Stres bukan hanya milik dewasa akan tetapi juga milik remaja. Stres dapat dialami oleh manusia dari segala usia dan jenis kelamin. Tidak seorang pun yang dapat benar-benar bebas dari stres, baik itu bayi, kaum remaja, kaum muda, dan orang dewasa, terlebih lagi kelompok lansia (Hardjana, 1994). Setiap orang memiliki potensi yang tidak jauh berbeda untuk mengalami stres meskipun pada tingkatan yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan stres merupakan respon yang subjektif terhadap stimulus yang dipersepsi sebagai stresor. Jadi sesuatu yang

dikatakan stresor bagi seseorang ternyata belum tentu akan menjadi stresor bagi orang lain tergantung bagaimana orang lain itu mempersepsi sesuatu hal itu. Sebagai tambahan, kemungkinan seseorang mengalami stres yang lebih berat juga ditentukan oleh seberapa banyak kejadian yang dinilai sebagai stresor oleh seseorang.

Stres dapat dipandang sebagai stimulus atau pemberi rangsang. Akan tetapi, di sisi lain stres juga dapat dipandang sebagai respon atas rangsangan. Gejala stres timbul akibat dari ketidakharmonisan pemenuhan keinginan dan kemampuan untuk menghadapinya. Stres adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini. Tujuannya supaya manusia tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya. Kondisi ini jika berlangsung lama akan menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang.

Stres yang terus menerus dan tidak dikelola secara baik akan berpengaruh kurang baik bagi keadaan jiwa, baik pada sisi emosional maupun sisi intelektual. Seseorang yang sering mengalami stres patut waspada terhadap kemampuan otak yang menurun. Stres yang berlebihan akan berakibat pada matinya sel-sel baru di otak. Stres yang berkepanjangan hingga menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran terus menerus inilah yang disebut dengan stres kronis. Stres kronis ini bersifat menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran, dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan (Pedak, 2009).

Stres yang berkepanjangan dan tanpa dikelola akan membawa efek negatif bagi tubuh manusia seperti terganggunya keseimbangan hormonal, terkurasnya

vitamin dan mineral, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Keadaan stres akan merangsang pengeluaran hormon adrenalin secara berlebihan sehingga menyebabkan jantung berdebar keras dan cepat (Pedak, 2009).

Stres yang dialami remaja awal yang baru memasuki fase-fase baru dalam perjalanan hidupnya ini disebabkan oleh beberapa faktor. Tekanan persaingan dan berprestasi di sekolah, kebutuhan untuk diterima yang berlebihan, terlalu banyaknya kegiatan yang membuat siswa sibuk, penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang baru dapat memicu remaja menjadi stres dari tingkat yang paling ringan sampai ke tingkat yang berat (Nasution, 2007).

Stres yang tidak ditangani dengan baik itulah yang dikhawatirkan akan menyebabkan masalah-masalah berikutnya. Banyak cara dapat dilakukan untuk mengurangi stres seperti jogging dan latihan aerobik, meditasi, berdoa, tai chi, akupunktur, akupresure, terapi pijat, terapi tawa, bermain, melakukan hobi atau beristirahat. Beberapa orang memilih cara praktis dengan mendengarkan musik yang disenanginya. Memang tidak ada satu strategi mujarab yang dapat berlaku untuk semua orang dalam meredakan stres (Rosch, 2010). Bahkan Lazarus (1999) berpendapat bahwa tidak ada satu pendekatan yang sempurna untuk mengukur stressor.

Mendengarkan musik yang lembut dan rileks akan lebih berperan dalam mereduksi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Musik merupakan rangkaian suara, irama, melodi, dan keselarasan yang dapat dinikmati dan dilihat. Musik melibatkan pengelolaan keterampilan artistik sehingga dapat mengkomunikasikan suatu tema, gagasan, atau keadaan perasaan. Musik

dimanfaatkan untuk menurunkan kegelisahan, mencipta suasana rileks serta menurunkan depresi. Lebih dari itu, musik memberi kontribusi yang nyata dalam memperbaiki kesehatan mental (Rokimdakas, 2010).

Penelitian yang mengaitkan musik dengan aspek-aspek psikologi pernah dilakukan oleh Sloboda (1999, dalam Djohan, 2005) yang secara eksplisit mengungkapkan bahwa musik memiliki fungsi untuk meningkatkan, mengubah emosi dan aspek spiritual, atau membawa seseorang pada kondisi transenden. Musik juga dikaitkan dengan aktivitas atau efek psikologis, misalnya digunakan untuk menghilangkan stres setelah berkerja. Di tahun 2001, Sloboda dkk kembali melakukan penelitian dan menemukan hasil bahwa musik berkaitan erat dengan perubahan suasana hati dan membawa ketenangan.

Model yang menjelaskan bahwa musik memiliki karakteristik terhadap kondisi patologis merupakan hasil penelitian Smeijsters (1995, dalam Djohan 2005), berdasarkan bukti bahwa ada hubungan antara jenis irama musik tertentu dengan irama fisik seseorang (detak jantung, tekanan darah, pernafasan, temperatur kulit, dan gelombang otak). Hal itu sesuai dengan ide Pythagoras mengenai pengaruh vibrasi (getaran) terhadap perubahan fisiologis.

Sementara itu Peretz (2001, dalam Djohan 2005) menguji emosi estetis dari musik yang muncul dalam otak manusia dan mengatakan bahwa keberadaan saraf tertentu juga telah tertata untuk emosi musikal tertentu. Penemuan Schmidt dan Trainor (dalam Peretz, 2001) menunjukkan bahwa aktivitas otak kiri meningkat saat mengekspresikan musik yang riang dan otak kanan membesar saat mendengarkan musik yang sedih.

Cock (2001, dalam Djohan 2005) mempertanyakan bagaimana dapat memahami musik sebagai sebuah produk budaya secara tepat bila tidak menentukan fenomena akustik atau psikoakustiknya. Dengan kata lain, memahami musik tidak terlepas dari aspek-aspek wacana yang menyertainya sehingga perlu diberikan perhatian lebih besar terhadap peran budaya dan lingkungan yang melatarbelakangi musik tertentu. Karena itu, saat ini mulai banyak peneliti psikologi musik yang menggunakan pendekatan lingkungan khususnya dalam kaitannya dengan aktivitas mendengarkan musik (Clarke, 1999; DeNora, 2000). Pendekatan ini didasarkan pada bagaimana menempatkan hubungan antara penerima dan latar belakang lingkungan sebagai dasar.

Musik dinilai sebagai bahasa yang universal dapat dibuktikan pada penelitian eksperimen Gallagher dkk pada tahun 2006 yang berjudul "The Clinical Effects of Music Therapy in Palliative Medicine". Dalam eksperimen tersebut, tidak ada perbedaan angka statistik dengan skor pasien apakah mereka memiliki latar belakang musikal atau tidak. Hubungan antara hasil eksperimen dengan usia pasien peserta eksperimen menunjukkan hasil yang lemah. Hal ini berarti musik bukan milik golongan usia tertentu bila digunakan untuk terapi.

Terapi musik sebenarnya bukanlah tawaran alternatif yang benar-benar baru bagi masyarakat Indonesia karena musik begitu dekat dengan kehidupan manusia. Begitu mudah kita menjumpai musik hingga kehidupan seolah hampa tanpa musik. Ruang-ruang publik kini selalu diisi dengan musik baik oleh musik pop yang sedang populer atau musik jenis lainnya. Bahkan dari sumber wawancara informal yang dilakukan oleh peneliti terhadap seniman

berwarganegaraan Amerika Serikat yang kini tinggal di Indonesia menyatakan bahwa beberapa poliklinik gigi di negara bagian Amerika Serikat menggunakan musik sebagai cara untuk mengurangi kecemasan pasien saat menghadapi tindakan medis.

Pada dasarnya, tubuh manusia adalah sumber suara. Artinya, organ-organ tubuh dapat dianalogikan sebagai seperangkat alat musik. Tubuh manusia sebenarnya sarat dengan bunyi. Proses biologis yang dilakukan oleh organ-organ tubuh misalnya lambung dan jantung menghasilkan suara. Jika setiap organ tubuh berfungsi dengan baik sebagaimana seperangkat musik menghasilkan bunyi yang indah, maka seharusnya yang dihasilkan adalah musik yang indah. Hal tersebut berarti tubuh kita sehat.

Musik dan terapi adalah dua kata yang sudah tidak asing bagi kita namun perpaduan dua kata tersebut dapat dikatakan sebagai hal yang baru. Sejauh ini metode penyembuhan melalui terapi musik lebih banyak dikembangkan di negara-negara Barat daripada di Indonesia. Padahal kalau ditilik dengan teliti dalam kebudayaan Nusantara terdapat penyembuhan melalui terapi musik seperti *Mo'ere* di Nias; *Gometare* di Ternate; *Balian* di Kalimantan Timur; dan *Basangiang* di Kalimantan Tengah.

Terapi musik dimaksudkan untuk menyetel kembali kinerja organ tubuh yang sedang terganggu agar dapat berfungsi dengan normal kembali. Djohan (2003), dengan terapi musik, klien didorong untuk berinteraksi, berimprovisasi, mendengarkan, atau aktif bermain musik.

Masalah budaya mempunyai posisi penting terapi musik. Benenzon (1997, dalam Djohan, 2003) menyebutkan bahwa kesesuaian terapi musik akan sangat ditentukan oleh nilai-nilai individual, falsafah yang dianut, pendidikan, tatanan klinis, dan latar belakang budaya. Hal tersebut senada dengan teori temperamen dan afeksi dari Kircher menyatakan bahwa karakter personal selalu berpasangan dengan musik tertentu.

Masyarakat Jawa juga memiliki kebudayaan yang tidak kalah menarik dengan kebudayaan bangsa lain, bahkan di dalam *world heritages* diakui sebagai salah satu budaya agung karya bangsa, yakni musik tradisional yang disebut gamelan. Gamelan merupakan instrumen musik tradisional Jawa yang telah mengindonesia bahkan mendunia. Dalam seperangkat gamelan terdapat berbagai macam ansambel yang memiliki sumber suara, teknik pemukulan (Jawa: *tabuhan*), dan fungsi berbeda-beda tetapi antara ansambel satu dengan yang lain saling mendukung dan mengisi. Interaksi *garap* musikalnya cenderung pada interaksi rasa antarpemukul. Keunikan *garap* inilah yang menarik minat bangsa-bangsa asing di dunia untuk belajar menabuh gamelan.

Beberapa institusi di luar negeri seperti Amerika terdapat tidak kurang dari 300 set gamelan, dengan ratusan grup memainkannya. Di Paris ada 15 grup, sementara di London kira-kira 20 grup gamelan. Bahkan menurut Rahayu Supanggah, seorang musikolog dan seniman karawitan yang bertaraf internasional, kegunaan gamelan tidak terbatas untuk karya seni, tetapi di Eropa justru dipakai untuk terapi. Gamelan mempunyai potensi luar biasa untuk digarap. Alatnya menarik, sumber bunyi luar biasa, sifat keterbukaan luar biasa

jika dibandingkan dengan musik-musik Barat, dan *penggamelnya* tidak ada batasan antara profesional dan amatir. Orang yang baru belajar menabuh gamelan dua hari saja sudah bisa ikut menabuh *kethuk*, *saron*, dan beberapa instrumen lainnya. Namun, khusus untuk instrumen *rebab* dan *gendèr* dibutuhkan orang yang pandai menabuh (Gamelan di Mata Supanggih, 2007)

Ada sebuah fenomena menarik terkait dengan individu dan gamelan. Penghuni penjara (Eropa), yang biasanya individualis dan tidak mau mendengarkan orang, melalui gamelan bisa bekerja sama. Mereka menabuh demung, misalnya, harus menguping yang menabuh bonang dan sebagainya. Mereka jadi belajar hidup kolektif. Inilah salah satu bukti bahwa gamelan bukanlah sekedar pertunjukan di atas panggung (hiburan), akan tetapi mampu memberikan kontribusi dalam dunia kesehatan mental dan kepribadian (Liebling, dkk, 2007).

Musik yang terkait dengan budaya tradisional cenderung melibatkan aspek emosi secara lebih mendalam daripada musik yang belum dikenal oleh pendengarnya (Green dan Setyowati, 2004). Gamelan dipilih sebagai media memecahkan permasalahan psikologis karena gamelan memuat nilai-nilai komunikasi dan interaksi musikal (Sugiyanto, 2009). Gamelan bukan hanya berfungsi sebagai sarana ritual kontemplatif atau sarana presentasi estetis akan tetapi juga dapat dijadikan sebagai terapi jiwa dan pengasah budi manusia.

Pandangan hidup Jawa yang diungkapkan dalam musik gamelan adalah keselarasan kehidupan jasmani dan rohani. Keselarasan dalam berbicara dan

bertindak sehingga tidak memunculkan ekspresi yang meledak-ledak serta mewujudkan toleransi antarsesama.

Gamelan Jawa adalah musik dengan nada pentatonis. Satu permainan gamelan lengkap terdiri atas dua putaran yakni, *slendro* dan *pelog*. *Slendro* memiliki lima nada per oktaf yaitu, 1 2 3 5 6 [C- D E+ G A] dengan perbedaan interval kecil. *Pelog* memiliki tujuh nada per oktaf yaitu, 1 2 3 4 5 6 7 [C+ D E- F# G# A B] dengan perbedaan interval yang besar. Komposisi musik gamelan diciptakan dengan beberapa aturan yaitu, terdiri dari beberapa putaran dan *pathet*, dibatasi oleh satu *gongan* serta melodinya diciptakan dalam unit yang terdiri dari empat nada (Utomo, 2006).

I.2. Identifikasi Masalah

Stres dapat menimpa semua orang terutama mereka yang dihadapkan pada sejumlah tuntutan dan kesibukan, termasuk dalam hal ini siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) secara usia kronologis dan mental memasuki masa-masa transisi. Secara fisik, tubuh dan kemampuan intelektual mereka berkembang sementara secara sosial mereka mulai mencari jati dirinya. Siswa memiliki keinginan untuk berhasil dalam bidang akademis dan aktif di bidang yang diminati, akan tetapi apabila ia gagal maka akan terbentuk perasaan inferior dan inadkuat. Pada masa transisi menjadi siswa SMP inilah cita-cita (*ideals*) mereka mulai terbentuk. Secara emosional mereka ingin dinilai dan dihargai sebagaimana layaknya orang dewasa namun kemampuan mereka belum mencukupi untuk benar-benar meninggalkan masa

kanak-kanak. Di sekolah, siswa didorong untuk berprestasi dan saling berkompetisi menjadi juara. Motivasi eksternal ini bisa menjadi beban ketika orang tua turut menuntut anaknya untuk menjadi juara di sekolahnya. Sebagai usaha menunjukkan eksistensinya di depan teman-teman sekolah, siswa Sekolah Menengah Pertama mulai mengenal dan belajar bagaimana aktif berorganisasi. Berbagai hal tersebut bisa menjadi hal-hal yang memicu timbulnya stres.

Bertolak dari permasalahan tersebut, maka perlu dikembangkan satu metode yang mempertimbangkan faktor kepraktisan, efektivitas, dan efisiensi pelaksanaan untuk mempermudah siswa dalam melaksanakannya, sehingga tidak menimbulkan stresor baru bagi mereka. Salah satu teknik yang ditawarkan adalah mendengarkan gamelan Jawa untuk kebutuhan relaksasi. Tawaran ini mengacu pada beberapa praktik terapi musik dengan *gendhing* Jawa yang dilakukan oleh bangsa Eropa, Amerika, dan Jepang, sebagaimana dikemukakan oleh Rahayu Supanggah dan Fumiko Tamura (wawancara informal, 10 April 2009 di Solo). Terapi musik ini terbukti dapat menyembuhkan penyakit mental seperti stres.

Gendhing Jawa yang dihasilkan oleh tabuhan gamelan sebagai musik tradisional Jawa merupakan hal yang tidak familiar untuk semua orang dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini bisa dilihat dari perkembangan musik nasional yang komersial lebih didominasi dengan hadirnya musik pop dan hip-hop. Gamelan Jawa sebagai bagian kebudayaan asli suku Jawa dihidupkan kembali dan diwariskan ke generasi muda melalui pendidikan formal dan informal. Hal ini dapat dipahami bahwa pengenalan dan pemahaman generasi muda terhadap keberadaan dan keberlangsungan seni karawitan gamelan merupakan upaya untuk

menciptakan generasi muda yang mencintai budayanya. Hal ini senada dengan teori emosi dari Berlyne (1971, dalam Djohan, 2005) mengatakan, ketika seseorang mendengar musik, hal itu terkait dengan beberapa faktor seperti, kompleksitas, familiaritas, dan kegemaran mendengar musik. Tingkat di mana suara musik terdengar familiar akan menentukan apakah musik yang dialami sebagai menyenangkan atau tidak. Nilai hedonis akan rendah bila musik yang didengar sama sekali baru. Nilai hedonistik meningkat seiring dengan meningkatnya familiaritas dan akan menurun lagi bila musiknya sama sekali tidak diketahui.

1.3. Batasan Masalah

Pembatasan masalah adalah upaya untuk menetapkan batas-batas permasalahan dengan jelas, untuk menghindari pembahasan masalah yang menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya. Adapun batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1. Stres

Stres adalah proses yang terjadi dalam diri individu dalam/ untuk menilai kejadian atau peristiwa dalam kehidupan (yang bersifat membahayakan, mengancam, atau menantang diri individu), dan bagaimana individu merespon peristiwa-peristiwa tersebut. Respon individu tersebut meliputi adanya perubahan pada aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Kondisi stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis yang tertekan

akibat masalah-masalah (stressor) yang muncul sebagai siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP).

1.3.2. Gamelan Jawa

Gamelan didefinisikan sebagai seperangkat alat musik Jawa yang terdiri atas saron, bonang, gambang, rebab, kendang, gong, dsb. Cara memainkan alat musik tersebut adalah dengan ditabuh atau dipukul dengan aturan tertentu. Penabuh memainkan gamelan secara koordinatif, ada kalanya menabuh secara bersamaan namun ada kalanya menabuh secara bergantian antar ensemble.

1.3.3. Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama

Siswa yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa yang baru memasuki bangku kelas VII Sekolah Menengah Pertama

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh mendengarkan gamelan terhadap penurunan tingkat stres akademis pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama?

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan mendengarkan gamelan Jawa terhadap tingkat stres akademis siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai sumbangan dalam mengembangkan teori psikologi, khususnya yang terkait dengan psikologi budaya.
- b. Sebagai sumbangan dalam mengembangkan teori dan kajian yang lebih mendalam mengenai pengaruh terapi musik “*gendhing Jawa*” terhadap penurunan tingkat stres.
- c. Dapat memberikan informasi untuk memperbanyak dan memperdalam penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan topik penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat menjadi informasi bagi mahasiswa dan masyarakat secara luas tentang pengaruh terapi musik “*gendhing Jawa*” sebagai bentuk intervensi psikologis yang efektif dalam menurunkan tingkat stres.
- b. Memperkenalkan kepada masyarakat tentang kekayaan kesenian Nusantara khususnya seni musik Jawa sebagai salah satu alternatif solusi terkait dengan masalah psikologis.
- c. Dapat menjadi referensi atau masukan bagi para praktisi untuk menggunakan *gendhing Jawa* sebagai salah satu alternatif dalam mengelola stres.