

HUBUNGAN ANTARA FUNGSI ADAPTIF MENDENGARKAN MUSIK DENGAN *ACADEMIC BUOYANCY* PADA MAHASISWA *EMERGING ADULTHOOD*

Meidy Christianty Soesanto^{1*}, Andrian Pramadi¹, Mary Philia Elisabeth¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Surabaya,
Kalingrungkut, Surabaya 60293 - Indonesia

*Corresponding author: meidysoesanto@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fungsi adaptif mendengarkan musik dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa *emerging adulthood*. Sebanyak 257 mahasiswa/i aktif berusia 18-25 tahun dipilih menggunakan *probability sampling* menjadi partisipan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kuisioner *on-line*. Alat ukur yang digunakan adalah *Adaptive Function of Music Listening scale* (AFMLS) dan *Academic Buoyancy Scale* (ABS). Hasil uji hipotesis non-parametrik menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara fungsi adaptif mendengarkan musik dengan *academic buoyancy* berdasarkan *spearman* ($p = 0.030$; $r = 0.135$). Pada uji korelasi antar aspek fungsi adaptif mendengarkan musik, terdapat hubungan antara regulasi stres dengan *academic buoyancy* ($p = 0.019$; $r = 0.129$). Aspek pengalaman emosional yang kuat dengan *academic buoyancy* ($p = 0.030$; $r = 0.117$). Tidak terdapat hubungan antara aspek regulasi kognitif dengan *academic buoyancy* ($p = 0.066$; $r = 0.094$). Kesimpulan penelitian ini adalah mendengarkan musik secara adaptif dapat membantu meningkatkan *academic buoyancy* mahasiswa. Saran penelitian selanjutnya adalah menambahkan pertanyaan mengenai analisis lirik dan mengukur faktor-faktor yang bisa mempengaruhi *academic buoyancy*.

Kata kunci: fungsi adaptif mendengarkan musik, *academic buoyancy*, mahasiswa aktif, *emerging adulthood*

Abstract - This study aims to determine the relationship between adaptive function of music listening with *academic buoyancy* on *emerging adulthood* college students. 257 active college students aged 18-25 years were selected using *probability sampling* to be participants in this study. This study uses a quantitative approach and *on-line* questionnaire. The measuring instruments used are *Adaptive Function of Music Listening scale* (AFMLS) and *Academic Buoyancy Scale* (ABS). The results of the non-parametric hypothesis test found that there was a significant positive relationship between adaptive listening music functions and *spearman academic buoyancy* ($p = 0.030$; $r = 0.135$). In the correlation test between the adaptive function aspects of listening to music, there is a relationship between stress regulation and *academic buoyancy* ($p = 0.019$; $r = 0.129$). Strong emotional experience

aspects with academic buoyancy ($p = 0.030$; $r = 0.117$). There was no relationship between aspects of cognitive regulation with academic buoyancy ($p = 0.066$; $r = 0.094$). Conclusion of this study is that listening to music in an adaptive way can help college students improve their academic buoyancy. Suggestion for further research is to add questions about lyric analysis and measure factors that can influence academic buoyancy.

Key words: adaptive function of music listening, academic buoyancy, active college student, emerging adulthood

PENDAHULUAN

Pada masa *emerging adulthood* seseorang banyak mengalami fase eksplorasi, mengalami ketidakstabilan relasi dengan orang lain, pekerjaan, dan pendidikan. Mereka berada pada masa peralihan, karena tidak lagi menganggap dirinya sebagai remaja namun juga dituntut untuk menjadi dewasa dalam mengatur situasi hidupnya yang tidak stabil (Arnett, 2013).

Dunia perkuliahan bisa menjadi tekanan yang menyebabkan stress akademik, karena mereka harus menghadapi proses adaptasi dalam situasi pendidikan dan lingkungan sosial yang baru (Misra & Castillo, 2000). Stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan menekan yang sedang dialami seseorang karena persepsi dan penilaiannya terhadap suatu stressor yang berhubungan dengan dunia akademis (Govaerts & Grégoire, 2004).

Stress akademik yang tidak diatasi dapat membawa dampak yang buruk. Reavley & Jorm (2010) menyatakan 23.2% dari 384 mahasiswa di Australia mengalami tingkat *distress* yang tinggi. *Distress* diartikan sebagai stress yang berdampak negatif (Selye, 1976). Penelitian yang dilakukan oleh Stallma (2010) menunjukkan dampak *distress* berupa depresi dan gangguan kecemasan yang dialami 15.6% dari 1.181 mahasiswa strata satu di Australia. Mahasiswa dari berbagai Universitas di Amerika juga menunjukkan dampak *distress* seperti depresi, merasa kewalahan, dan tidak punya harapan hingga melakukan percobaan bunuh diri pada masa perkuliahan (Asosiasi Kesehatan Perguruan Tinggi Amerika, 2008). Stres akademik dapat diatasi dengan kemampuan *academic buoyancy* yang terdiri dari

coping yang berfokus pada *problem focused coping* terhadap *everyday hassles* dalam lingkungan akademik (Martin & Marsh, 2008).

Mendengarkan musik menjadi salah satu cara yang dapat membantu seseorang melakukan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* karena memiliki fungsi afektif yaitu regulasi stres, pengalaman emosional yang kuat dan kognitif yaitu regulasi kognitif (Groarke & Hogan, 2018). *Emotional focused coping* dapat dicapai karena fungsi afektif seperti menimbulkan pengalaman emosional yang kuat dapat mempengaruhi ‘emosi musik’ yaitu intensitas emosi dan suasana hati (*mood*) (Sloboda, 2010). Fungsi afektif regulasi stres (distraksi) (Groarke & Hogan, 2018) dapat menurunkan intensitas emosi seseorang khususnya emosi negatif dengan intensitas tinggi (Gross, 2014). Dengan melakukan *emotional focused coping*, mahasiswa dapat memiliki *problem focused coping* yang berkualitas, karena intensitas emosi yang tinggi dapat mengganggu fungsi kognitif yang diperlukan untuk *problem focused coping* (Folkman & Lazarus, 1988).

Mahasiswa dapat melakukan *problem focused coping* karena fungsi regulasi kognitif saat mendengarkan musik dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus (Groarke & Hogan, 2018). Solusi permasalahan menjadi lebih mudah ditemukan apabila mahasiswa bisa fokus dan konsentrasi. Dapat disimpulkan stres akademik yang dialami mahasiswa dapat diatasi dengan cara mendengarkan musik, karena fungsi adaptif afektif dan kognitifnya membantu proses *coping* yang diperlukan agar mahasiswa memiliki *academic buoyancy*.

METODE PENELITIAN

Teknik dan Subjek Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2014) *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik *non probability sampling*

yang digunakan adalah *incidental sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kebetulan. Bila anggota populasi yang secara kebetulan dijumpai oleh peneliti saat penelitian cocok untuk menjadi sumber data, maka seseorang tersebut bisa menjadi sampelnya. Responden yang sesuai dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif yang berusia 18-25 tahun dapat mengisi kuisioner yang disebarakan secara acak oleh peneliti menggunakan media *online*.

Instrumen Penelitian

Academic Buoyancy Scale (ABS)

Peneliti menggunakan angket ABS yang dikembangkan oleh Martin & Marsh (2008) dimodifikasi dan diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Terdiri dari empat aitem yang mengukur kemampuan siswa dalam mengatasi kesulitan, tekanan, halangan dan stres yang muncul pada lingkungan akademik sehari-hari. *Pilihan jawaban terdiri* 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (agak tidak setuju), 4 (netral), 5 (agak setuju), 6 (setuju), 7 (sangat setuju). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi *academic buoyancy* mahasiswa.

Adaptive Function of Music Listening Scale (AFMLS)

Skala fungsi adaptif mendengarkan musik merupakan skala yang mengukur kesesuaian partisipan dalam merasakan potensi fungsi adaptif dari aktivitas mendengarkan musik yang dikembangkan oleh Groarke & Hogan (2018). Peneliti menggunakan tiga aspek yang terdiri dari 12 aitem. Aitem-aitem dalam skala fungsi adaptif mendengarkan musik dinilai dengan menggunakan skala *likert*, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju) dan memiliki angka reliabilitas yang tinggi yaitu 0.94 (Groarke & Hogan, 2018). Skala fungsi adaptif mendengarkan musik diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dengan melakukan uji validitas konten.

Teknik Analisis Data

Langkah-langkah yang dilakukan untuk menganalisis data adalah uji validitas dan reliabilitas alat ukur, dan uji hipotesis. Uji Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode non parametrik (Spearman) karena data yang didapat tidak normal.

HASIL

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian

Variabel	<i>KMO</i>	<i>and</i>	Rentang	<i>Alpha</i>
	<i>Bartlett's Test</i>		<i>Corrected Item-</i>	<i>Cronbach's</i>
			<i>Total</i>	
			<i>Correlation</i>	
Fungsi Adaptif Mendengarkan Musik	0.829		0.474 - 0.625	0.855
<i>Academic Buoyancy</i>	0.759		0.486 - 0.693	0.791

Kedua variabel memiliki nilai Measure of Sampling Adequacy > 0.5 dan signifikansi 0.000. Maka variabel-variabel tersebut dapat dianalisis lebih lanjut..Nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel fungsi adaptif mendengarkan musik sebesar (0.855) dan *Academic Buoyancy* sebesar (0.791). Kedua alat ukur dapat dikatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan lebih besar dari 0.7.

Tabel 2. Tabel Rotated component matrix

<i>Rotated Component Matrix^a</i>				
	<i>Component</i>			
	1	2	3	4
SR1		0.814		
SR2		0.811		
SR3		0.840		
SR4		0.824		
SEE1	0.768			
SEE2	0.762			
SEE3	0.801			
SEE4	0.805			
SEE5	0.807			
SEE6	0.724			
CR1				0.896
CR2				0.882
AB1			0.669	
AB2			0.810	
AB3			0.787	
AB4			0.850	

Tabel 2 menunjukkan distribusi kedua variabel pada empat faktor yang telah diasumsikan sebelumnya. Angka pada tabel merupakan nilai faktor loading yang menunjukkan besarnya korelasi suatu variable dengan faktor 1, faktor 2, faktor 3, dan faktor 4. Seluruh aitem mengelompok sesuai pada aspeknya. Aitem-aitem variable fungsi adaptif mendengarkan musik yaitu aitem SR1, SR2, SR3, SR4 mengelompok pada faktor 2. Aitem SEE1, SEE2, SEE3, SEE4, SEE5, SEE6 mengelompok pada faktor 1. Aitem CR1, CR2 mengelompok pada faktor 5. Pengelompokan aitem-aitem variable *academic buoyancy* yaitu AB1, AB2, AB3, AB4 mengelompok pada faktor 4.

Tabel 3. Uji Hipotesis Fungsi Adaptif Mendengarkan Musik dan Academic Buoyancy

Hipotesis	Variabel	Sig	r	Status
Mayor	Fungsi Adaptif Mendengarkan Musik dan Academic Buoyancy	0.030	0.135	Ada Hubungan
	Aspek regulasi stres dan <i>Academic Buoyancy</i>	0.019	0.129	Ada Hubungan
Minor	Aspek pengalaman emosional yang kuat dan <i>Academic Buoyancy</i>	0.030	0.117	Ada Hubungan
	Aspek regulasi kognitif dan <i>Academic Buoyancy</i>	0.066	0.094	Tidak ada hubungan

Tabel 3 menunjukkan hubungan yang signifikan antara fungsi adaptif mendengarkan musik dan *academic buoyancy*. Nilai sig yang diperoleh sebesar 0.030 lebih kecil dari 0,05. Menunjukkan Hipotesis mayor diterima, sehingga terdapat hubungan antara fungsi adaptif mendengarkan musik dengan *academic buoyancy*. Diketahui bahwa aspek regulasi stres dan pengalaman emosional yang kuat memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara aspek regulasi stres dan pengalaman emosional yang kuat dengan variabel *academic buoyancy*. Sedangkan aspek regulasi kognitif tidak berhubungan dengan variabel *academic buoyancy* karena memiliki nilai signifikansi > 0.05 .

DISKUSI HASIL

Berdasarkan uji hipotesis mayor yang telah dilakukan, terdapat hubungan antara fungsi adaptif mendengarkan musik dan *academic buoyancy*. Pada temuan pertama, didapatkan hasil uji hipotesis mayor antara kedua variabel yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi adaptif mendengarkan musik dan *academic buoyancy* pada *emerging adulthood*. Berdasarkan *Spearman* ($p = 0.030$; $r = 0.135$). Hal ini berarti semakin mahasiswa mendengarkan musik secara adaptif maka semakin

tinggi pula tingkat *academic buoyancy*. Sebaliknya, semakin tidak adaptif seseorang mendengarkan musik semakin rendah tingkat *academic buoyancy*.

Berdasarkan uji hipotesis minor, aspek regulasi stres berhubungan dengan *academic buoyancy* ($p = 0.019$; $r = 0.129$). Hal ini berarti semakin mahasiswa mendengarkan musik untuk meregulasi stres, semakin tinggi pula tingkat *academic buoyancy*. Penggunaan musik untuk regulasi stres bisa terjadi karena dapat menurunkan intensitas emosi sehingga mahasiswa dapat terbantu untuk memiliki *academic buoyancy*. Hal ini dikarenakan *problem focused coping* yang menjadi sumber utama *academic buoyancy* dapat dicapai apabila intensitas emosi berada pada tingkat yang rendah (Folkman & Lazarus, 1988).

Aspek pengalaman emosional yang kuat dari fungsi adaptif mendengarkan musik berhubungan dengan *academic buoyancy* ($p = 0.030$; $r = 0.117$). Hal ini berarti semakin mahasiswa merasakan pengalaman emosional yang tinggi saat mendengarkan musik, semakin tinggi pula tingkat *academic buoyancy*.

Aspek regulasi kognitif tidak berhubungan dengan *academic buoyancy* ($p = 0.066$; $r = 0.094$). Hal ini berarti fungsi regulasi kognitif saat mendengarkan musik tidak berhubungan dengan tinggi rendahnya kemampuan *academic buoyancy* pada mahasiswa. Hal ini bisa terjadi karena aitem pada skala fungsi adaptif mendengarkan musik mengukur fungsi *problem focused coping* secara tidak langsung yaitu dengan mengukur konsentrasi dan fokus saat mendengarkan musik sebagai latar. Hasil distribusi frekuensi aspek regulasi kognitif menunjukkan bahwa hanya 28.4% partisipan yang menunjukkan tingkat regulasi kognitif yang tinggi. Tidak semua partisipan mendapat fungsi konsentrasi dan fokus saat mendengarkan musik sebagai latar. Dapat disimpulkan, tercapainya *problem focused coping* tidak disebabkan oleh fokus dan konsentrasi yang diperoleh dari aktivitas mendengarkan musik.

Hasil hipotesis mengindikasikan bahwa mendengarkan musik secara adaptif berhubungan dengan *academic buoyancy*, namun hanya memberikan pengaruh secara tidak langsung yaitu melalui fungsi afektif untuk membantu *emotional focused coping*. Musik tidak memberikan pengaruh secara langsung pada *problem focused*

coping. Mahasiswa yang dapat meregulasi emosi negatifnya dengan mendengarkan musik akan bisa melakukan *problem focused coping* secara mandiri. Hal ini terjadi karena fungsi kognitif untuk melakukan *problem focused coping* dapat berfungsi dengan baik apabila keadaan emosi seseorang dalam keadaan stabil (Folkman & Lazarus, 1988).

Mahasiswa yang tidak mendengarkan musik secara adaptif cenderung mengalami kesulitan untuk meregulasi emosi negatifnya, sehingga lebih sulit untuk berpikir dengan baik. *Problem focused coping* tidak akan tercapai apabila proses berpikir mahasiswa masih terganggu dengan keadaan emosinya. Tidak terbantunya mahasiswa dalam melakukan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* membuat mahasiswa memiliki tingkat *academic buoyancy* yang rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Mendengarkan musik secara adaptif membantu mahasiswa memiliki *academic buoyancy*. Hal ini disebabkan karena aspek fungsi adaptif mendengarkan musik yaitu regulasi stres dan pengalaman emosional yang kuat membantu mahasiswa melakukan *emotional focused coping* dan memperlancar proses *problem focused coping* yang dibutuhkan untuk meningkatkan *academic buoyancy*. Aspek regulasi kognitif tidak berhubungan dengan *academic buoyancy* karena partisipan tidak menjadi konsentrasi dan fokus saat mendengarkan musik, sehingga tidak membantu mahasiswa untuk melakukan *problem focused coping* yang dibutuhkan untuk meningkatkan *academic buoyancy*.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah dalam pengukuran aspek fungsi adaptif mendengarkan musik, disarankan menggunakan pendekatan kognitif melalui analisis lirik agar keterkaitan dengan kemampuan *problem focused coping* dapat terukur. Data demografis dan faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian seperti kepribadian, lingkungan perkuliahan, dan komunitas sekolah perlu

dipertimbangkan. Pertanyaan seputar jurusan yang diambil perlu ditanyakan, karena dapat mempengaruhi tingkat *academic buoyancy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach*. New Jersey : Pearson Education, Inc.
- Benckendorff, P., Moscardo, G., & Pendergast, D. (2010). *Tourism and Generation Y*. UK : CABI: Wallingford.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, No. 1, 150-170 .
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING AND EMOTION: IMPLICATIONS FOR THEORY AND RESEARCH. *Soc. Sci. Med*, Vol. 26, No. 3, pp. 309-317.
- Fraser, M. (2015). *Music, Stress, And Resilience*. Cheney: Eastern Washington University.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue européenne de psychologie appliquée* , 54: 261-271.
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2018). Development and Psychometric Evaluation of the Adaptive Functions of Music Listening Scale . *frontiers in Psychology*, 9:516. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00516.
- Krumhansl, C. L. (1997). An Exploratory Study of Musical Emotions and Psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 51:4,336-352.
- Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music. *Appl Psychophysiol Biofeedback* , 32:163–168 .

- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-282. DOI: 10.1002/pits.20149.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 53-83.
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and Meaning in Music*. Chicago and London: The University of Chicago.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). Musical preferences during and after relaxation and exercise. *The American Journal of Psychology*, 113, 43–67.
- Schwartz, K. D., & Fouts, G. T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 205–213.
- Sloboda, J. A. (2010). Music in everyday life: The role of emotions. In P. N. Juslin, & J. A. Sloboda, *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 493-514). New York: Oxford University Press.
- Stallma, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data . *Australian Psychologist*, 45(4): 249–257.
- Stratton, V. N., & Zalanowski, A. H. (1984). The relationship between music, degree of liking, and self-reported relaxation. *Journal of Music Therapy*, 21(4), 184–192.
- Wilkins, R. W., Hodges, D. A., Laurienti, P. J., Steen, M., & Burdette, J. H. (2014). *Network Science and the Effects of Music Preference on Functional Brain Connectivity: From Beethoven to Eminem*. North Carolina : Scientific Reports.