

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2020) mengenai kondisi psikologis masyarakat Indonesia di masa pandemi COVID-19, diketahui bahwa dari 4.010 masyarakat yang mengikuti survei, sebanyak 64,8% mengalami tekanan atau permasalahan psikologis berupa kecemasan, depresi, trauma, khususnya stres. Stres sendiri merupakan reaksi secara fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia terhadap tekanan dari suatu situasi atau peristiwa menantang, mengancam, atau kehilangan di dalam hidup (Mental Health Foundation, 2021). Penyebab dari stres sangat bervariasi dan berbeda pada setiap orang, sesuai dengan kondisi sosial, ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan genetik. Dalam artikel Manajemen Stres Selama Pandemi oleh Ayuningtias (2020), dijelaskan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan stres di masa pandemi ini. Pertama adalah masalah ekonomi, di mana terjadi penurunan pendapatan dan juga pemutusan hubungan kerja (PHK), kemudian terbatasnya kesempatan masyarakat untuk berinteraksi satu dengan yang lain, aktivitas *work from home* (WFH) yang lebih menyita waktu, kekhawatiran yang berlebihan akan terpaparnya COVID-19, serta ketidakpastian berakhirnya situasi pandemi ini.

Salah satu populasi yang banyak mengalami stres di masa pandemi COVID-19 ini adalah mahasiswa. Penyebab stres pada mahasiswa di masa pandemi ini adalah kegiatan-kegiatan di dalam pembelajaran jarak jauh atau daring. Dalam

jurnal Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 (Livana et al., 2020) dijelaskan, dari 1.129 mahasiswa seluruh jurusan dari seluruh provinsi di Indonesia yang mengikuti survei, diketahui 70% partisipan mengalami stres akibat dari tugas pembelajaran, 55,8% partisipan mengalami stres dikarenakan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan, 37,4% partisipan tidak dapat mengikuti pembelajaran daring karena kuota internet yang terbatas, dan 35% partisipan mengalami stres karena tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktik laboratorium karena tidak adanya peralatan. Selain itu, di tengah pandemi ini, mahasiswa juga tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman-teman perkuliahan. Hal ini mengakibatkan mahasiswa merasa terisolasi dan juga merasa lelah karena hanya dapat berinteraksi melalui layar. Hal tersebut menyebabkan timbulnya kejenuhan belajar yang membuat perilaku mahasiswa menjadi stres, mudah marah, terluka, dan frustrasi.

Dalam mengatasi tekanan atau stres, ada beberapa metode atau kegiatan yang dapat dilakukan. Kegiatan tersebut seperti berolahraga, melakukan meditasi atau *mindfulness*, mempelajari hal baru, atau datang ke profesional di bidang kesehatan mental, seperti psikiater atau psikolog (Pattani, 2020). Metode lain yang dapat dilakukan adalah terapi musik. Terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen-elemennya secara profesional sebagai intervensi dalam lingkungan medis, pendidikan, dan sehari-hari dengan individu, kelompok, keluarga, atau komunitas yang berusaha untuk mengoptimalkan kualitas hidup dan meningkatkan fisik, sosial, komunikasi, emosional, kesehatan dan kesejahteraan intelektual, dan spiritual (WFMT, 2011). Ada beberapa intervensi terapi musik yang dapat

digunakan untuk mengatasi stres, antara lain adalah improvisasi klinis, *singing*, *songwriting*, dan *music-based mindfulness*. Intervensi lain yang dapat diberikan untuk menangani stres adalah *song lyric discussion* (Miller, 2017).

Song lyric discussion adalah sebuah intervensi di mana terapis musik atau klien dapat memilih lagu yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan klien yang kemudian dilakukan diskusi bersama berdasarkan lirik lagunya (Dyke, 2019). Fungsi lagu dalam *song lyric discussion* adalah sebagai batu loncatan untuk berdiskusi terkait masalah yang secara terapeutik relevan dengan klien (Grocke & Wigram, 2007). Setelah mendengarkan lagu, klien diminta untuk menganalisis arti dari lirik lagu yang dipilih untuk melihat relevansi lirik lagu dengan kehidupan klien. Analisis lirik digunakan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi permasalahan pribadi, mengeksplorasi emosional, dan keterkaitan dengan pengalaman orang lain (Miller, 2019). Penggunaan intervensi *song lyric discussion* tersebut dapat menjadi salah satu metode dalam mendorong mahasiswa untuk mengidentifikasi perasaannya dan membagikan emosi mereka dengan metode yang aman. Di dalam jurnal *The Effects of Lyric Analysis and Songwriting Music Therapy Techniques on Self-Esteem and Coping Skills Among Homeless Adolescent* yang ditulis oleh Jurgensmeier (2012), dijelaskan mengenai penerapan teknik *song lyric discussion* yang dilakukan kepada remaja tunawisma dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan *coping*, mengatasi stres, dan pemberdayaan. Setelah pemberian intervensi, penelitian tersebut menunjukkan bahwa setiap partisipan mampu untuk mengekspresikan diri dan mengurangi stres di dalam diri partisipan. Selain itu, di dalam jurnal *Interpersonal Theory and Music*

Techniques: A case Study for a Family with a Depressed Adolescent oleh Hendricks dan Bradley (2005), dijelaskan mengenai penggunaan *song lyric discussion* dalam sesi keluarga, di mana penggunaan teknik tersebut membantu seorang remaja yang mengalami gejala depresi menjadi lebih nyaman dalam berekspresi serta lagu-lagu yang didiskusikan pun dapat memicu *coping strategy* yang positif bagi remaja tersebut ketika gejala depresi tersebut kembali muncul. Selain dari pada itu, orang tua dari remaja tersebut pun menemukan pemahaman terhadap remaja tersebut. *Coping Strategy* sendiri merupakan tindakan atau proses berpikir yang digunakan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tindakan untuk mengubah reaksi seseorang terhadap situasi tersebut (APA, 2019). Berdasarkan penjelasan dan hasil dari kedua jurnal tersebut, teknik *song lyric discussion* pun dipilih sebagai intervensi yang akan digunakan untuk memicu *coping strategy* positif pada mahasiswa yang sedang mengalami stres di masa pandemi COVID-19 ini, karena hingga saat ini, di Indonesia belum banyak dilakukan penelitian mengenai terapi musik dengan mahasiswa, khususnya penggunaan teknik *song lyric discussion*.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik *song lyric discussion* dalam terapi musik untuk memicu *coping strategy* positif pada penanganan stres mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data mengenai partisipan dilakukan dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS42), wawancara, dan observasi. Partisipan kemudian akan menerima asesmen terapi musik yang dilanjutkan dengan sesi terapi musik. Sesi terapi musik akan dilakukan secara daring (*telehealth*) melalui media

Zoom untuk minimal tiga orang mahasiswa sebanyak 12 kali sesi termasuk dengan *pre-test*, asesmen terapi musik, dan *post-test*.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah apakah teknik *song lyric discussion* dalam terapi musik memicu *coping strategy* positif untuk penanganan stres mahasiswa di masa pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disampaikan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penerapan teknik *song lyric discussion* dalam terapi musik untuk memicu *coping strategy* positif pada penanganan stres mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

1.4 Batasan Masalah dan Ruang Lingkup Penelitian

Batasan masalah dan ruang lingkup dalam penelitian ini adalah:

- a. Secara kualitatif, aspek yang diteliti adalah penerpaan teknik *song lyric discussion* untuk memicu *coping strategy* positif terhadap penanganan stres partisipan.
- b. Partisipan merupakan mahasiswa aktif, berusia 18-25 tahun, perempuan atau laki-laki, yang sedang mengikuti perkuliahan jarak jauh dan mengalami tekanan atau stres selama masa pandemi COVID-19.
- c. Partisipan yang mengikuti penelitian berjumlah minimal tiga orang.
- d. Pengumpulan data akan dilakukan selama 12 kali sesi terapi musik dengan durasi 45-50 menit menggunakan media Zoom.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini meliputi:

a. Manfaat Teoretis

1. Memberikan sumber penelitian untuk menambah pengetahuan dan referensi masyarakat Indonesia terhadap praktik terapi musik.
2. Memberikan sumber pengetahuan dan referensi bagi lembaga yang bergerak di bidang kesehatan mental.
3. Memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Terapis Musik dan Mahasiswa Jurusan Terapi Musik
Memberikan sumber informasi dalam proses pembelajaran maupun praktik klinis terkait intervensi terapi musik pada masyarakat yang mengalami tekanan atau stres.
2. Bagi Masyarakat
 - a. Meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia terhadap eksistensi praktik terapi musik di Indonesia dan sebagai sumber informasi terkait stres.
 - b. Memberikan pengetahuan kepada mahasiswa yang mengalami stres terkait dengan terapi musik.
 - c. Memberikan inspirasi kepada universitas di Indonesia untuk menyediakan layanan terapi musik bagi mahasiswa, khususnya bagi yang mengalami stres karena pandemi COVID-19.