

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap manusia akan selalu dihadapkan dengan beragam masalah dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi aktivitas dan mengganggu kesehatan fisik maupun psikis. Sumber masalah dapat ditemukan dari berbagai hal, salah satunya adalah bersumber dari dunia pendidikan dan menyangkut orang-orang yang berkedudukan sebagai pelajar. Tentunya pada tahap pendidikan setiap siswa akan mengikuti beberapa kegiatan yang menunjang proses pembelajaran, seperti menyelesaikan tugas, bekerja sama dengan orang lain (kelompok), menyempurnakan keterampilan, mengambil tanggung jawab dan belajar memecahkan masalah (Seligman & Paterson, 2012). Beberapa hal tersebut tentunya penting dalam menunjang keberhasilan dan meningkatkan kualitas diri dari peserta didik, termasuk yang sedang dalam tahap pendidikan di jenjang perkuliahan.

Sarwono (2016), mengatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti kegiatan studi di universitas pada usia 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan orang yang telah mempunyai kecerdasan intelektual yang tinggi, sehingga dapat diukur dari kemampuannya yang berpikir kritis, cara berkomunikasi, dan memecahkan masalah dengan lebih

baik (Arfa, 2019). Beberapa dari mahasiswa juga tentunya sudah mampu memberikan hal yang baik untuk dirinya sendiri, namun tidak menutup kemungkinan bahwa beberapa masih ada yang belum mampu melewati masa-masa sulit dan mudah tertekan ketika dihadapkan dengan masalah, baik yang datang dari luar maupun dari dalam diri. Beberapa pelajar yang sedang menempuh pendidikan, kota Yogyakarta merupakan salah satu provinsi di pulau Jawa yang dipilih sebagai kota pendidikan dan banyak pula pendatang yang berminat untuk melanjutkan studi di kota ini. Jumlah pelajar di Yogyakarta meningkat menjadi 320.000 orang, dimana 30% diantaranya merupakan pelajar dari luar daerah. Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan bahwa 50% pelajar yang pindah ke kota mengalami kesepian dan kurangnya dukungan dari orang lain sehingga menyebabkan penurunan *self esteem* sebesar 47,5% (Anindya, 2022).

Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Aziza Fitriah (2019) yang menemukan bahwa 20% pelajar mencari pengobatan dan konseling kesehatan mental karena tekanan yang dialaminya, bahkan 9% mengaku ingin bunuh diri agar tidak lagi memikul beban. Hal ini seringkali disebabkan karena tingginya tekanan dan tuntutan yang dibebankan kepada individu, ibarat gunung es yang terkesan tidak berbahaya namun nyatanya membawa banyak beban yang pada akhirnya membuat seseorang berujung pada depresi dan kehilangan keberhagaan dirinya. Banyaknya masalah yang tidak dapat diatasi oleh seorang

mahasiswa di usia yang masih tergolong dalam masa perkembangan, memungkinkan adanya rasa terbebani, merasa diri gagal dan kurang menghargai diri sendiri.

Pada masa perkembangan, setiap individu akan dilibatkan dalam suatu fase pencarian identitas, baik lewat kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki dan bagaimana individu mampu menyelesaikan masalah. Membangun karakter diri yang kuat akan membutuhkan dukungan dan penghargaan yang dapat berasal dari dalam dirinya maupun dari orang sekitar untuk meningkatkan kemampuan diri serta menjaga kualitas *self esteem* yang baik. Murk (2006), mengatakan bahwa *self esteem* adalah sikap seseorang yang didasarkan pada persepsi bagaimana ia menilai dirinya secara keseluruhan, baik itu berupa sikap positif maupun sikap negatif terhadap dirinya. Coopersmith (2010), juga mengatakan bahwa *self esteem* adalah evaluasi diri seorang individu, dimana evaluasi tersebut mencerminkan sikap menerima atau menolak dan sejauh mana seseorang yakin bahwa dirinya mampu, penting, sukses dan berharga. Adapun aspek dari *self esteem* menurut Tarafodi & Swann (2001) yaitu *self competence* dan *self liking*. *Self liking* adalah perasaan berharga individu akan dirinya dalam lingkungan sosial, apakah dirinya seorang yang baik atau buruk, sedangkan *self competence* adalah penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya mampu, memiliki potensi, efektif, dan dapat diandalkan.

*Self esteem* yang rendah sering terjadi di Indonesia pada rentang usia remaja hingga dewasa awal (15-24 tahun), dimana sekitar 60% mahasiswa diketahui memiliki *self esteem* rendah dan angka bunuh diri yang meningkat setiap tahunnya (Oh, 2021). Berdasarkan hal tersebut, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah sehingga menyulitkan individu dalam menjalani kehidupan dengan baik. Sebagian dari mahasiswa juga ditemukan sedang mencari jati dirinya dan mengharapkan adanya pengakuan dari orang lain untuk meningkatkan kualitas diri (Tiara Kusuma, 2022). Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Muhammad Zhaqy (2023), bahwa dari 41 mahasiswa, terdapat 25 (61%) merasa tidak puas dengan diri sendiri, 31 (76%) terkadang menggagap dirinya kurang baik, 25 (61%) merasa tidak bisa berbuat baik dan membandingkan dirinya dengan orang lain, 31 (76%) merasa dirinya tidak berguna, dan 40 (98%) berharap bisa lebih menghargai diri sendiri.

Hasil penelitian tersebut juga didukung melalui wawancara secara online yang dilakukan pada tanggal 9-10 Oktober 2023 kepada 20 orang mahasiswa yang berdomisili Yogyakarta. Wawancara tersebut dilakukan dengan mengirimkan kuesioner dalam bentuk google form dan berisi pertanyaan terkait dengan bagaimana setiap orang memandang dirinya sendiri. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan bahwa diantara 20 responden, 7 mahasiswa dapat dikatakan telah memiliki kualitas *self esteem* yang baik dengan mereka

yang sudah berdamai dengan diri sendiri, fokus pada kelebihan yang dimiliki, menerapkan *love my self*, dan memperbaiki kekurangan diri, sedangkan 13 mahasiswa lainnya masih memiliki self esteem yang rendah dan dapat dilihat melalui bagaimana mereka masih menilai diri sendiri kurang dari berbagai aspek, merasa diremehkan, mengalami kegagalan, minder dengan fisik ataupun penampilan, tidak adanya pencapaian, rasa bersalah, bahkan kurangnya dukungan. Berdasarkan penelitian tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa kebanyakan mahasiswa masih cenderung memberikan penilaian negatif terhadap dirinya hingga menyebabkan kualitas *self esteem* ikut rendah.

Mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah cenderung tidak yakin terhadap perasaan dan pikirannya, memandang dirinya negatif, tidak puas dengan dirinya sendiri, sulit menerima kegagalan, dan kurang mengenal diri sendiri sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan dan menimbulkan kecemasan yang dapat berujung pada depresi (Andri&Savira,2018). Mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya, memandang berbagai kejadian dalam hidup secara negatif, dan merasa tidak mampu membangun diri sendiri (Arli Rusandi, 2014). Idealnya, setiap mahasiswa diharapkan memiliki *self esteem* yang tinggi untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Tentu saja mahasiswa harus mempunyai beberapa hal untuk meningkatkan kualitas *self esteem*, seperti rasa percaya diri, memandang dirinya positif dan berharga, mampu mengatasi kesulitan, cenderung bahagia, sehat, berhasil, mudah beradaptasi, dan tidak merasa tertekan (Nur Sholihah, 2014). Mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan membuat individu tersebut merasa berharga, menghormati diri sendiri, memandang dirinya sejajar dengan orang lain dan berusaha untuk maju (Refnaldi, 2018). Semakin tinggi kualitas *self esteem*, maka dapat membantu individu untuk berprestasi dalam belajar (Adila, 2010). *Self esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini (Refnaldi, 2018).

Menurut Coopersmith (1967) terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *self esteem*, yaitu 1) Penerimaan diri, 2) Sejarah keberhasilan dan posisi yang dicapai 3) Nilai dan aspirasi individu 4) Cara individu dalam menghadapi kegagalan. Diantara 4 faktor tersebut, nilai dan aspirasi merupakan salah satu hal yang penting untuk bisa mencapai kesuksesan ataupun prestasi dalam kehidupan seseorang. Individu yang mencapai keberhasilan sesuai dengan nilai dan aspirasi akan lebih merasa bangga terhadap keberadaan dirinya dan menghargai kemampuan yang dimiliki (Hanifan, 2007).

Adapun salah satu hal yang dapat memunculkan nilai dan aspirasi individu yaitu melalui musik (Angki Chandra, 2016). Nilai merupakan suatu sifat atau kualitas yang melekat pada suatu benda yang memiliki harga atau satuan (Kaelan, 2010). Aspirasi dikatakan sebagai sejumlah gagasan verbal dalam terbentuknya suatu ide di lapisan masyarakat (Amirudin, 2003). Keterkaitan bagaimana nilai dan aspirasi dapat diperoleh melalui musik adalah saat musik mampu menciptakan nilai-nilai yang dapat dijadikan sebagai alat untuk membangkitkan imajinasi ataupun gagasan yang dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku seseorang. Djohan (2020), mengatakan bahwa musik adalah suatu prinsip moral yang memberi jiwa pada alam semesta dan sayap pada pikiran untuk penemuan beberapa ide dan menjadi wujud yang membawa nilai kebaikan maupun keindahan yang bersumber dari nada-nada serta penggalan liriknya. Melalui kesatuan makna yang kuat dari lirik lagu, maka hal tersebut dapat memberi pengalaman yang nyata kepada pendengar untuk mendapatkan kembali hal yang ingin dicapai dengan menuangkan suatu ide atau imajinasi ke dalam sebuah karya saat sedang mendengarkan musik (Angki Chandra, 2016). Musik juga melambangkan diri sendiri yang mampu memotivasi orang-orang untuk menciptakan gagasan-gagasan unik, baik itu yang berhubungan langsung dengan musik ataupun diluar dari musik (Hirzi, 2007).

Musik adalah seni yang menggunakan nada dan bunyi sebagai sarana penyampaian ekspresi, pesan dan nilai kepada orang yang mendengarnya (Rizky Avandra, 2023). Musik terdiri dari 6 aspek yaitu irama, melodi, harmoni, timbre, dinamika, dan bentuk (Berger, 2002). Musik dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, seperti musik klasik, jazz, rock, beat, blues, pop dan tentunya setiap jenis musik memiliki ciri khas/karakteristik yang membuatnya berbeda dari jenis musik lainnya. Survey yang pernah dilakukan terkait preferensi musik menunjukkan adanya kesukaan terhadap beberapa jenis musik, seperti musik keroncong sebanyak 2,94%, musik campursari sebanyak 7,35%, musik pop sebanyak 51,74%, rock sebanyak 29,41%, jazz sebanyak 22,05%, dan klasik sebanyak 23,52% (Yoga Juliana, 2020). Peneliti menemukan bahwa setiap preferensi musik seseorang memang berkorelasi dengan bagaimana cara mereka menggunakan musik itu sendiri (Vella & Mills, 2016). Salah satu penelitian menemukan bahwa setiap pilihan musik mempengaruhi karakteristik perilaku seseorang, seperti penggemar musik *heavy* (rock, metal, punk) cenderung dianggap berperilaku kasar, keras, dan mandiri, sedangkan penggemar musik *light* (pop, ballad, jazz) berperilaku romantis, percaya diri, dan mudah bersosialisasi (Aulia Hamzah, 2010). Preferensi musik dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, kepribadian, identitas, nilai musik, respon terhadap musik, dan bagaimana penggunaan musik (Cross, 2014).



Preferensi musik dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, kepribadian, identitas, nilai musik, respon terhadap musik, dan bagaimana penggunaan musik (Cross, 2014). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa sebagian dari remaja wanita, khususnya mahasiswa lebih menyukai musik-musik ringan (*light music*) seperti pop, ballad, ataupun jazz yang dipenuhi dengan tema-tema romantis, hubungan dan ekspresi diri. Sedangkan pada remaja laki-laki cenderung menyukai musik-musik berat (*heavy music*) seperti rock, punk yang dipenuhi dengan tema kebebasan, pemberontakan, dan masalah identitas (Mauliananda Rachman, 2021). Beberapa hal yang diperhatikan seseorang ketika memilih preferensi musik adalah bagaimana sikap ketika mendengarkan musik, suasana hati apa yang timbul ketika mendengarkan musik, dan bagaimana musik tersebut membuat individu merasakan sesuatu.

Preferensi musik yang positif dan membangkitkan semangat dapat memberikan keadaan emosi yang lebih positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sigg, 2009). Hal tersebut dapat dilihat melalui beberapa lagu seperti Diri dari Tulus, Love My Self dari BTS, Life Goes On dari BTS, Don't Give Up On Me dari Andy Grammer, Pelukku untuk Pelikmu dari Fiersa Besari, A Sky Full of Stars dari Coldplay, dan All is Well dari Taylor Swift, yang mana jenis musik tersebut memiliki lirik yang kuat terhadap pemotivasian diri, mampu memodifikasi emosi, dan memberikan kesan positif pada pendengar.

Sacks (2007), percaya bahwa semua jenis musik mampu membangkitkan perasaan dan pikiran yang terdalam, serta didukung secara biologis melalui peran *ventral tegmentum* dan *nucleolus accumbens* yang mampu menghasilkan perasaan bahagia melalui saluran dopamin sehingga dapat mengendalikan emosional, memunculkan motivasi, dan meningkatkan kualitas penghargaan (*self esteem*). Penggunaan musik pada individu juga dapat dikaitkan terhadap rasa percaya diri dan keberhargaan diri melalui beberapa elemen musik yang mampu memotivasi (Ortiz, 2002). Musik juga dianggap dapat membuat orang merasa lebih kuat, mengaktifkan persepsi implisit tentang kekuatan, dan beroperasi membuat individu merasa nyaman dengan diri sendiri sehingga membantu dalam menjaga keberhargaan diri (Elvers, 2017). Dari hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa preferensi musik mampu memberikan kontribusi pada mahasiswa ketika sedang mengalami beberapa kesulitan agar tetap dapat menjaga kualitas dari *self esteem*

Namun, salah satu penelitian dari Dewi Hajar (2019), memiliki hasil yang berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya, yang mana didalam nya ditemukan bahwa preferensi musik tidak berhubungan terhadap *self esteem* individu. Hal ini dibuktikan dengan beberapa subjek yang tidak mengalami perubahan terhadap *self esteem* dan memberikan respon yang biasa, baik sebelum ataupun setelah diberi lagu positif, netral, dan negatif.

Berdasarkan hasil yang tidak konsisten dari penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik ingin mengetahui apakah ada hubungan antara preferensi musik dengan *self esteem* pada mahasiswa Yogyakarta ?

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara preferensi musik dengan *self esteem* pada mahasiswa yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah mampu memberikan sumbangan ilmiah/penelitian dalam psikologi pendidikan terkait hubungan musik dengan peningkatan *self esteem* mahasiswa.

### 2. Manfaat Praktis

Dari manfaat teoritis tersebut, maka manfaat praktis yang dapat diberikan adalah mampu memberikan pengalaman secara langsung, baik kepada anak didik maupun pendidik tentang bagaimana memilih musik sesuai dengan selera dan dapat menggunakan musik tersebut untuk hal yang mendukung, seperti meningkatkan kualitas *self esteem*.