

## Hubungan tingkat stres pada kelompok individu yang bernyanyi rutin dan tidak bernyanyi

Maria Fransisca<sup>1</sup>, Arlends Chris<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Bagian Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

\*korespondensi email: arlendsc@fk.untar.ac.id

### ABSTRAK

Stres merupakan suatu masalah yang banyak dialami oleh generasi Millennial pada era globalisasi dan kemajuan teknologi saat ini. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress, salah satunya dengan bernyanyi. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres pada kelompok individu yang bernyanyi dan tidak. Desain yang digunakan adalah analitik komparatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel studi sebanyak 141 orang berusia 18 – 32 tahun di Jakarta pada September - Oktober 2018 yang diambil secara *non random purposive sampling*. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, 70 individu tidak bernyanyi dan 71 individu yang terlibat dalam kegiatan bernyanyi. Kuesioner yang digunakan yaitu DASS 42 untuk menilai skor stres yang kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok normal (tidak stres) dan kelompok stres. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dan hasil analisis menunjukkan adanya kemaknaan statistik dimana kelompok individu yang bernyanyi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok individu yang tidak bernyanyi ( $p$  value < 0,0001). Bernyanyi memiliki manfaat positif bagi individu sebagai salah satu cara coping yang baik, sehingga perlu dilakukan secara lebih rutin agar individu dapat terhindar dari stres.

**Kata kunci:** stres, bernyanyi

### PENDAHULUAN

Era globalisasi membuat teknologi berkembang dengan pesat dan pendidikan menjadi semakin tinggi sehingga mengakibatkan stres menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Hampir setiap orang pasti pernah mengalami stres yang disebabkan oleh alasan tertentu. Hans Selye yang dikenal sebagai 'The Father of stress' merupakan orang pertama yang memperkenalkan kata 'stres' kepada dunia yaitu merupakan suatu respons neuroendokrin non-spesifik dari tubuh.<sup>1</sup> Pengertian dari stres ini terus berkembang

seiring dengan berjalannya waktu. Menurut Lazarus dan Folkman's stres merupakan suatu hubungan tertentu antara seorang individu dengan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan individu tersebut dalam mengatasinya sehingga dapat mengancam atau membahayakan kesehatan mental.<sup>2</sup>

Asosiasi Psikologi Stres di Amerika melakukan penelitian tentang tingkatan stres berdasarkan perbedaan generasi. Dari beberapa hasil survei tersebut

diketahui bahwa generasi matur (>66 tahun) memiliki tingkatan stres yang rendah. Hal ini mungkin terjadi karena kelompok individu dengan usia tersebut lebih menyadari dan mengerti tentang pentingnya menjaga pola hidup yang sehat sehingga lebih terhindar dari keadaan stres. Menurut studi yang sama, diketahui bahwa dalam beberapa tahun terakhir ini orang dewasa mengalami peningkatan stres mencapai 39% sedangkan generasi *boomer* (47-65 tahun) membantah mengalami stres. Berdasarkan skala dari 1 - 10, rata - rata tingkat stres pada generasi milenial (18-32 tahun) sebesar 5.4, generasi Xers (33-46 tahun) 5.6 dilanjutkan dengan 4.9 untuk *boomer* dan terakhir skala 4.5 untuk matur. Walaupun generasi Xers memiliki angka tertinggi, namun 52% dari total keseluruhan generasi milenial terus mengalami peningkatan selama lebih dari 5 tahun terakhir. Survei yang sama juga menyatakan bahwa generasi yang lebih muda lebih sulit untuk mengatasi stres dibandingkan dengan generasi usia lanjut.<sup>3</sup>

Studi yang dilakukan terhadap 100 partisipan menunjukkan bahwa prevalensi stres pada pelajar di Amerika sebanyak 38%.<sup>4</sup> Berdasarkan survei yang telah dilakukan, sebanyak 75-90% kunjungan ke pelayanan kesehatan atau

konsultasi dokter merupakan masalah yang berkaitan dengan stress.<sup>5</sup>

Secara umum, penyebab stres pada individu dewasa dan anak adalah paparan terhadap kekerasan dan tekanan yang melibatkan keadaan seksual, emosional, dan fisik serta lingkungan sosial.<sup>6</sup> Beberapa tanda seseorang mengalami stres yaitu sering sakit kepala atau pusing, *grinding teeth* (menggertakan gigi cukup kuat hingga timbul suara), gemetar yang dapat terjadi pada bibir dan tangan, nyeri punggung, kejang otot, telinga berdenging, mulut kering dan kesulitan menelan, telapak tangan dan kaki dingin serta berkeringat, nyeri dada, dan lain sebagainya.<sup>7</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan emosional yang tidak baik dan apabila tidak diatasi dengan cermat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap individu yang mengalaminya. Namun faktanya, banyak orang yang belum mengetahui bagaimana cara meredakan stres yang dialami.

Berhubungan dengan topik stres, dikenal suatu istilah *coping* atau dalam bahasa Indonesia yang berarti mengatasi. *Coping* adalah usaha, baik secara kognitif maupun perilaku, yang dilakukan oleh seorang individu untuk mengatasi atau mengurangi tekanan dari lingkungan sekitar. Lazarus menerapkan *coping* yang

terfokus pada masalah sehingga tercipta suatu adaptasi yang dapat meregulasi stres individu tersebut.<sup>1</sup> Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stress antara lain yaitu dengan berinteraksi dengan musik, berolahraga, menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga, membaca buku, menonton film, berdoa, makan, melakukan kegiatan sesuai dengan hobi dan lain sebagainya.<sup>3</sup> Dapat dilihat berdasarkan persentase cara mengatasi stres yang paling efektif adalah dengan berinteraksi dengan musik contohnya dengan mendengarkan musik, bermain alat musik dan bernyanyi.<sup>3</sup>

Bernyanyi adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan memproduksi suara musikal yang melibatkan beberapa aspek seperti nada, ritme dan teknik tertentu. Manfaat bernyanyi diantaranya bisa menjadikan pernapasan lebih baik, mengoksidasi darah, merangsang aktivitas otak, mengurangi stres, membangun kepercayaan diri, meningkatkan memori, dan kreativitas. Berdasarkan permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa bernyanyi memiliki efek yang sangat baik untuk menurunkan tingkat stres. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai perbedaan tingkat stres pada individu yang berlatih bernyanyi secara rutin dan responden yang tidak bernyanyi secara rutin.

## METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan analitik dengan desain *cross sectional* untuk menilai perbandingan tingkat stres pada kelompok individu yang bernyanyi dan kelompok individu yang tidak bernyanyi. Studi dilakukan pada bulan September 2018 di Jakarta. Jumlah sampel dalam studi sebanyak 141 orang yang diambil secara *non random purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok individu yang bernyanyi sebanyak 70 orang merupakan kelompok yang berlatih bernyanyi rutin minimal 1 kali dalam seminggu selama satu tahun, sedangkan kelompok yang tidak bernyanyi sebanyak 71 orang. Subjek studi dibagikan kuesioner dan instrument penelitian yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) 42. Uji analitik *Chi square* digunakan untuk mencari hubungan tingkat stress dengan bernyanyi rutin.

## HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, lebih banyak subjek berjenis kelamin laki-laki (53,2%). Rata-rata usia subjek adalah 23 tahun, dengan usia termuda 18 tahun dan tertua 29 tahun. Mata pencaharian terbanyak pada subjek adalah mahasiswa (38,3%), diikuti karyawan (27,0%) dan pengusaha (16,3%). Berdasarkan tingkat stres,

sebagian besar subyek mengaku mereka stres yaitu sebanyak 75 (53,2%) orang dengan tingkat stres beragam. Sebanyak 66 (46,8%) subyek mengaku tidak mengalami stres. Subyek dengan tingkat stres ringan sebanyak 18 (12,8%) orang, 33 (23,4%) orang stres sedang dan 22 (15,6%) orang subjek yang mengaku stres berat serta dua subjek stres sangat berat. (Tabel 1) Dari 141 orang subjek, 70 orang mengaku bernyanyi rutin (49,6%), dan pada kelompok subjek tersebut, rata-rata mulai bernyanyi pada usia 6 tahun (usia termuda: 1 tahun, tertua: 16 tahun). Hampir semua subjek yang bernyanyi melakukannya dengan inisiatif pribadi (97,1%), dengan dua orang subjek yang mengaku karena terpaksa (2,9%). Rata-rata, subjek yang bernyanyi melakukan kegiatan bernyanyi selama satu jam setiap harinya (maksimal 2 jam). Saat ditanyakan mengenai manfaat bernyanyi yang dirasakan, alasan terbanyak subjek yang bernyanyi adalah untuk mengurangi stres (25,7%) dan menenangkan diri (14,3%).

**Tabel 1. Karakteristik subyek (N=141)**

Kategori	Jumlah (%)	Mean ;SD	Median (min;max)
<b>Jenis Kelamin</b>			
• Laki-laki	75 (53,2)		
• Perempuan	66 (46,8)		
<b>Usia (tahun)</b>		23,0;2,85	23 (18;29)
<b>Pekerjaan</b>			
• Mahasiswa	54(38,3)		
• Karyawan	38 (27,0)		
• Pengusaha	23 (16,3)		
• Desainer	8 (5,7)		
• Musisi	5 (3,5)		
• Trainer	2 (1,4)		
• Animator	2 (1,4)		
• Atlet	2 (1,4)		
• Arsitek	2 (1,4)		
• Dokter	1 (0,7)		
• Koki	1 (0,7)		
• Administrator	1 (0,7)		
• Fotografer	1 (0,7)		
• Guru	1 (0,7)		
<b>Tingkat stres</b>			
• Tidak stres	66 (46,8)		
• Stres			
Ringan	18 (12,8)		
Sedang	33 (23,4)		
Berat	22 (15,6)		
Sangat berat	2 (1,4)		

Hasil penelitian hubungan bernyanyi dengan tingkat stres menunjukkan adanya kemaknaan statistik, para subyek yang bernyanyi rutin memiliki tingkat stres yang secara bermakna lebih rendah dibandingkan para subjek yang tidak bernyanyi. Pada penelitian ini, diperoleh suatu kemaknaan statistik, dengan  $p < 0,0001$ . (Tabel 2)

**Tabel 2. Hubungan asupan kalsium dengan dismenoreia primer**

Tingkat stres	Bernyanyi		Total	<i>p-value</i>
	Ya	Tidak		
Tidak stres	56	10	66	<0,0001
Stres	14	561	75	
Total	70	71	141	

## PEMBAHASAN

Hasil studi ini mendapatkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres kelompok individu yang bernyanyi dan kelompok individu yang tidak bernyanyi dengan  $p \text{ value} < 0,0001$ . Hasil studi ini didukung dengan studi serupa yang telah dilakukan sebelumnya dimana intervensi bernyanyi dalam paduan suara terbukti meningkatkan afek positif, mengurangi tingkat kortisol, beta endorfin dan oksitosin pada kelompok pasien kanker.<sup>8</sup> Terapi bernyanyi yang diberikan berhasil menurunkan tingkat ansietas dan memberikan efek positif bagi siswa SMAN 1 Kradenan menjelang ujian.<sup>9</sup> Studi lain yang dilakukan di panti asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang membuktikan bahwa terapi musik memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada anak-anak kelompok tersebut.<sup>10</sup>

Terapi musik bermanfaat untuk memberikan rasa nyaman, menurunkan stres, kecemasan dan kegelisahan, melepaskan tekanan emosional yang dialami, serta meningkatkan kontrol diri. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui berbagai kegiatan yang dapat dilakukan dalam terapi musik, seperti menyanyi, bermain musik, mendengarkan musik, menyaksikan video musik, menulis lagu atau aransemennya, dan berdiskusi tentang musik.<sup>11</sup> Terapi musik membantu

orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah, dan memperbaiki konflik.<sup>12</sup> Jika kadar stres yang dialami seseorang terlalu tinggi, maka sistem kekebalan tubuhnya akan berkurang oleh sebab itu seseorang perlu senantiasa mewaspadaikan dirinya dari kondisi stres yang berlebihan. Salah satu manfaat musik sebagai terapi adalah self-mastery yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri.<sup>13</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil pembahasan dari studi ini, maka dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian dari kelompok individu dengan usia 18-29 tahun yang bertempat tinggal di wilayah DKI Jakarta memiliki tingkat stres dengan derajat bervariasi, terdapat perbedaan bermakna statistik tingkat stres pada kelompok individu yang bernyanyi dan kelompok individu yang tidak bernyanyi dengan nilai  $p < 0,0001$ . Kelompok individu yang bernyanyi rutin memiliki tingkat stres yang lebih rendah jika dibandingkan dengan tingkat stres kelompok individu yang tidak bernyanyi.

## SARAN

Individu yang mengalami stres dapat melakukan *coping* yang sesuai dan disukai sehingga nantinya dapat memperbaiki kualitas hidup dengan sendirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Szabo S, Tache Y. Somogyi A. "The Legacy of Hans Selye and the origin of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief "letter" to editor of nature". Informa Healthcare USA. 2012 (cited 2016 Sept 27): Available from: <http://selyeinstitute.org/wp-content/uploads/2013/06/TheLegacyofHansSelyearticle.pdf>
2. Butler G. Definitions of stress. (updated 1993 Jul 10; cited 2016 Sept 27): Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2560943/pdf/occpaper00115-0007.pdf>
3. American Psychological Association. Stress in America: our health at risk. (updated 2012 Jan 11; cited 2017 Jan 8). Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/final-2011.pdf>
4. Ross, Shannon E, Bradley N, Heckert, Teresa M. Sources of stress among college students. College Student Journal. 1999 (cited 2016 sept 29); 33(2): Available from: <http://www.rose-hulman.edu/StudentAffairs/ra/files/CLSK/PDF/SectionTwoInstructorResources/SourcesofStressAmongCollegeStudents.pdf>
5. Cannon WB. The Wisdom of the body. New York: W.W. Norton & Company, inc; 1932.
6. Neil S, Ironson G, Siegel SD. stress and health: Psychological, behavioural, and biological determinants. Annu Rev Clin Psychol. 2005 (cited 2017 Jan 9); 1: Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/pdf/nihms70622.pdf>
7. Vrijkotte TGM, Van Doornen LJP, De Geus EJC. Effect of work stress on ambulatory blood pressure, heart rate, and heart rate variability. Hypertension. 2000 (cited 2016 Oct 4); 35: 880-886: Available from: <http://hyper.ahajournals.org/content/35/4/880.long>
8. Fancourt D, Williamson A, Carvalho LA, Steptoe A, Dow R, Lewis I. Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. Medicalscience. 2016 (cited 2018 Nov 14); 631(10): Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4854222/>
9. Citradewi DA, Suerni T, Widiyanto B. Efektifitas terapi bernyanyi (Mantra Om) terhadap tingkat ansietas siswa menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo. 2017 (cited 2018 Nov 14); 1(1): Available from: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/642>
10. Rahmawati I, Haroen H, Juniarti N. Perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran. 2008 (cited 2018 Nov 14); 1(1): Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Neti\\_Juniarti/publication/265492261](https://www.researchgate.net/profile/Neti_Juniarti/publication/265492261)
11. Djohan. 2003. Psikologi musik. Yogyakarta: Buku Baik.
12. Satiadarma MP, 2002. Terapi musik. Jakarta: Milenia populer.
13. Lopez J, Singing and stress. CUNY Academic Works. 2018 (cited 2018 Nov 16); 1: Available from: [https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1329&context=hc\\_sas\\_etds](https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1329&context=hc_sas_etds)