

# **PENGARUH MUSIK NEW AGE SEBAGAI TREATMENT UNTUK MENURUNKAN STRES**

**HENNY REGINA SALVE, Hendro Prabowo, SPsi**

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2007

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : musik new age, stres

Abstraksi :

Seperti kita ketahui bahwa stres telah menjadi sebagian besar kehidupan manusia dan sering manusia tidak memperhatikannya (Haber dan Runyon 1984). Stres didefinisikan sebagai adanya suatu peristiwa atau situasi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksesuaian, baik secara nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang dimilikinya, yang dapat mengancam keseimbangan diri sehingga perlu melakukan adaptasi. Dalam mengatasi stres, setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda. Salah satunya adalah dengan menggunakan musik. Salah satu musik yang digunakan sebagai treatment dalam menurunkan stres adalah musik dengan aliran New Age. Musik New Age merupakan musik yang mengambil berbagai macam bentuk dan arah dengan mengacu pada beberapa aliran musik termasuk musik Ambient, Minimalism, Native American, Drum and Percussion, World, Electronic, Celtic, dan Alternative. Secara garis besar, musik New Age sama halnya dengan musik alternative (Merritt 1996). Jenis musik ini juga menggunakan metode entrainment, binaural beats, dan gelombang otak, seperti betha, alpha, theta dan delta. Penelitian ini ingin menguji pengaruh musik New Age sebagai treatment dalam menurunkan stres melalui pengolahan data yang diambil dari sejumlah mahasiswa. Melihat betapa pentingnya upaya untuk menghadapi stres maka diperlukan suatu langkah yang tepat untuk menangani stres, yaitu iv salah satunya dengan musik New Age. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menggambarkan besarnya pengaruh musik di masa kini sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu acuan, baik dalam penggunaannya maupun bagi penelitian musik selanjutnya. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan Non Randomized Control&#8722;Group Pretest&#8722;Posttest Design. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan placebo pada kelompok kontrol. Placebo yang diberikan berupa membuat

Origami. Penelitian eksperimen ini menggunakan subjek 18 orang untuk kelompok kontrol dan 27 orang untuk kelompok eksperimen. Bagi kelompok eksperimen, ruang yang digunakan adalah ruang audio visual Universitas Gunadarma. Sementara musik New Age yang digunakan adalah Peaceful Place karya Ken Davis. Dengan menggunakan empat speaker. Eksperimen ini secara signifikan ternyata dapat menurunkan tingkat stres pada kelompok eksperimen. Hal ini berdasarkan hasil dari skala stres yang didukung oleh skala form evaluasi penilaian diri, Bagi peneliti yang akan mengembangkan penelitian serupa disarankan untuk mencari subjek penelitian dengan jumlah yang memadai dan menggunakan ruangan yang lebih memadai pula bagi kelompok eksperimen, serta dilengkapi dengan panduan visualisasi yang lengkap dan menggunakan random.