

PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP HARGA DIRI

Dewi Hajar, Izzuliyah Nur Baitullah, Rastra Pratama Adi, Lailatul Mukaromah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of positive, neutral, and negative music on self-esteem. The subject of this study was 33 students which were divided into 3 experimental groups, and they were gathered using random sampling technique. For the design, this experimental study used in this study was between subject experimental design. Data analysis was performed using the Wilcoxon hypothesis test and SPSS 16.0. The result showed that there was no influence of positive and neutral music on self-esteem. However, negative music gave a significant effect which means there is a particular effect of negative music on self-esteem.

Keywords: self esteem, music, student,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh music positif, netral, dan negatif terhadap harga diri. Subjek penelitian ini berjumlah 33 subjek yang terbagi menjadi 3 kelompok eksperimen. Pengambilan data pada sampel ini menggunakan teknik random sampling. Sedangkan metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *between subject*. Analisis data dilakukan menggunakan uji hipotesa wilcoxon menggunakan SPSS 16.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh lagu positif dan netral terhadap harga diri. Sedangkan pada lagu negative menunjukkan adanya signifikansi yang berarti terdapat pengaruh music terhadap harga diri.

Kata kunci : harga diri, musik, mahasiswa

PENDAHULUAN

Musik sudah menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari dan termasuk kedalam segala rentang kehidupan. Mendengarkan musikpun dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Kesenangan dalam mendengarkan music tidak terlepas dari bagaimana peran musik dalam meningkatkan suasana hati bagi para pendengarnya. Dalam berbagai kajian literatur telah disebutkan bagaimana musik mempengaruhi suasana hati, baik musik “sedih”

maupun musik “senang”. Scherer & Zener (2001) dalam Bullack (2018) mengungkapkan bahwa mendengarkan music dapat mewakili emosi pendengarnya, dan pendengarnya hanya mengakui dari ekspresi emosionalnya.

Salah satu penelitian dari Hsu, Huang, dkk (2014) dalam Elvers (2017) menunjukkan bahwa musik dianggap dapat membuat orang merasa lebih kuat, mengaktifkan konsep kekuatan secara implisit, dan mempengaruhi perilaku dan kognisi yang berhubungan dengan kekuatan.

Penelitian ini menjelaskan bahwa musik mempunyai pengaruh yang besar dalam kegiatan manusia. Bahkan Sedikides & Gregg (2008) dalam Elvers (2017) menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan *self-enhancement*, motivasi diri yang beroperasi untuk membuat orang merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan membantu mempertahankan harga diri mereka. Keterhubungan antara pengaruh musik dan harga diri merupakan suatu hal yang sedikit dilakukan.

Salah satu penelitian dari Hsu, Huang, dkk (2014) dalam Elvers (2017) menunjukkan bahwa musik dianggap dapat membuat orang merasa lebih kuat, mengaktifkan konsep kekuatan secara implisit, dan mempengaruhi perilaku dan kognisi yang berhubungan dengan kekuatan. Penelitian ini menjelaskan bahwa musik mempunyai pengaruh yang besar dalam kegiatan manusia. Bahkan Sedikides & Gregg (2008) dalam Elvers (2017) menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan motivasi diri yang beroperasi untuk membuat orang merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan membantu mempertahankan harga diri mereka. Keterhubungan antara pengaruh musik dan harga diri merupakan suatu hal yang sedikit dilakukan.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan evaluasi terhadap diri sendiri atau juga sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang yang positif atau negatif (Baron, 2004). Joiner, Katz, dan Lew (1999) dalam Baron (2004) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah mempunyai perilaku yang lebih dapat diprediksi karena skema diri mereka lebih kuat dibandingkan dengan skema positif mereka. *Self-esteem* dapat turun karena adanya sebuah peristiwa yang menyebabkan penurunan *self-esteem* itu sendiri. Crocker dan Wolfe (2001) dalam Elvers (2017) juga mengusulkan sebuah kerangka yang mengasumsikan bahwa individu memiliki level harga diri yang berbeda. Hal ini berdasarkan pada perbedaan dari respons individu terkait

dengan keadaan sekitar dan peristiwa eksternal yang terjadi.

Menurun atau meningkatnya *self esteem* menjadi suatu hal yang krusial bagi individu. Hal ini karena berkaitan dengan cara pandang individu terhadap diri mereka sendiri. Selanjutnya berkaitan dengan bagaimana individu dapat mengendalikan emosi mereka. Maria & Novianti (2017) menyebutkan indikator dari *self esteem* adalah (1) percaya diri, (2) menghargai diri sendiri, (3) mengendalikan emosi, (4) bertanggung jawab.

Keterkaitan bagaimana musik dapat mempengaruhi harga diri dijelaskan oleh Elvers (2017) sebagai berikut saat individu mendengarkan lagu dimana penyanyi mengekspresikan pandangan diri mereka yang positif, individu berempati dan mengidentifikasikannya dengan penyanyi. Melalui proses ini, kita mengadopsi dan memproyeksikan pandangan diri penyanyi kedalam diri individu tersebut setidaknya pada batas tertentu. Berdasarkan pemaparan diatas, kami ingin melihat bagaimana pengaruh mendengarkan musik dapat meningkatkan atau menurunkan *self esteem* pada individu.

Coopersmith (Fadillah, 2012) mendefinisikan *self esteem* sebagai penilaian (*judgement*) individu tentang *worthiness* (kebaikan/ kelayakan/ kepantasan), *successfulness* (kesuksesan/ keberhasilan), *significance* (keberartian/ kemanfaatan) dan *capability* (kemampuan) dirinya yang diekspresikan dalam bentuk sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.

Ada pula yang menyebutkan bahwa *self esteem* merupakan kesan terhadap pertumbuhan diri yang dianggap bermakna dan terkait dengan konsep diri seseorang. Lubis (2009) menjelaskan bahwa harga diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : jenis kelamin, sosial ekonomi, usia, lingkungan keluarga, kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan sosial.

Adapun indikator *self esteem* tersebut diantaranya adalah:

- Menunjukkan rasa percaya diri terhadap kemampuannya;
- Menunjukkan keyakinan dirinya dalam memecahkan masalah matematik;
- Menunjukkan keyakinan bahwa dirinya mampu berkomunikasi matematik;
- Menunjukkan kesadaran terhadap kekuatan dan kelemahan dirinya;
- Menunjukkan rasa bangga terhadap hasil yang dicapainya;
- Menunjukkan rasa percaya diri bahwa dirinya dibutuhkan orang lain
- Menunjukkan rasa percaya diri bahwa dirinya layak (Pujiastuti dalam Hendriana, Rohaeti, dan Sumarmo, 2017:222).

Individu yang memiliki self esteem yang rendah mempunyai perilaku yang lebih dapat diprediksi karena skema diri negatif yang mereka miliki lebih ketat dibandingkan dengan skema diri positif mereka. Self esteem juga dapat dikarenakan sebuah peristiwa yang menyebabkan menurunnya self esteem (Joiner, Katz, & Law, 1999).

Gladding (2016) dalam Saputra (2017) mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru.

Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Selain itu, hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli. Dalam hal ini, untuk mngembangkan wawasan serta serta menciptakan suasana hati baru, Glaading (2016) dalam Saputra (2017) bersumber terhadap empat premis.

1. Meningkatkan interaksi individu
2. Meningkatkan kesempatan untuk

bersosialisasi

3. Menciptakan suasana baru
4. Menjadikan manusia lebih memiliki pikiran yang terbuka lebih sadar dan percaya diri.

Premis yang pertama adalah meningkatkan interaksi dua individu, yaitu musik dapat menjadi layanan konseling serta media yang lebih menyenangkan sebagai penghubung interaksi antar individu. Ketika musik berhasil menjadi layanan konseling misalnya, serta media interaksi maka musik diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan interaksi suatu individu.

Premis yang kedua adalah musik memberikan kesempatan untuk sosialisasi. Sosialisasi yang dimaksud adalah kemauan dan keterlibatan individu untuk mampu berinteraksi di ranah sosial serta dalam proses konseling. Ketika konselor dan konseli terlibat secara mendalam dalam proses konseling, hal ini diharapkan dapat menimbulkan dampak signifikan pada perubahan tingkah laku konseli sebagai indikator utama bahwa layanan konseling yang diberikan berhasil. Selain itu, bagi individu yang sulit untuk masuk dalam ranah sosial pun musik membantu dalam perubahan perilaku dan peningkatan keinginan untuk lebih aktif berinteraksi.

Premis yang ketiga adalah musik dapat menciptakan suasana baru. Individu mampu meluapkan suasana hatinya dengan musik serta musik dapat menggambarkan suasana hati yang dialami oleh mereka. Dalam hal ini, dibutuhkan penempatan serta pemilihan musik yang tepat untuk membangun suasana hati yang baik. Premis yang keempat adalah musik melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri. Salah satu konsep kunci dari teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Freud adalah level kesadaran manusia yang terdiri dari tiga, yaitu alam bawah sadar, alam ambang sadar, dan alam sadar (Feist & Feist, 2006). Musik dapat

menjadi jembatan bagi konseli untuk menyadari pengalaman yang tidak disadari menjadi pengalaman yang disadari secara penuh.

Musik merupakan sebuah karya seni yang didalamnya mengandung irama dan lirik yang dikolaborasi sedemikian rupa. Musik sebagai karya manusia tentu memiliki fungsi yang beragam dan tidak hanya untuk kepentingan seni semata. Misalnya, dalam konteks intervensi konseling, musik memiliki fungsi dan efek terhadap peningkatan kecerdasan, kepentingan konseling yang tidak terlepas dari latar belakang budaya, teknik dan metode (Iswandi, 2015) dalam Saputra (2017).

Selain itu, Kurniawan (2016) dalam Saputra (2017) juga menjelaskan bahwa musik merupakan suatu karya seni yang mengkolaborasi bunyi serta lirik, dan dapat di mainkan dengan berbagai alat pendukung. Musik memiliki beberapa macam (*genre*). Misalnya, pop, dangdut, tradisonal, metal, *rock*, dan lain sebagainya. Musik, khususnya musik klasik efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa. Musik merupakan media pendukung untuk meningkatkan suasana hati serta mengurangi tingkat kejenuhan. Saputra (2017) juga menjelaskan bahwa Freud, salah satu tokoh psikoanalisis menyebutkan di salah satu teorinya, yaitu tentang katarsis. Katarsis adalah usaha konseli untuk meluapkan emosi yang terpendam sehingga mengurangi ketegangan yang ada dalam dirinya (Burger, 2011). Salah satu seni kreatif yang bisa dimanfaatkan konselor untuk membantu konseli mencapai katarsis adalah dengan musik.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam tipe penelitian eksperimen laboratorium. Hal ini karena penelitian ini mengkaji varian-varian dari semua atau hamper semua variable bebas yang mungkin berpengaruh, sedangkan variable — variable yang tidak relevan dengan masalah

— masalah penelitian dibuat seminimal mungkin (Kerlinger, 1986 dalam Setyanto).

Sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian *between subject* yakni rancangan eksperimen yang melibatkan kelompok orang yang berbeda dalam masing — masing kondisi perlakuan (Hastjarjo, 2014).

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek penelitian diambil secara acak. Dengan subjek penelitian ini masih berada di dalam lingkungan UIN Sunan Kalijaga.

METODE PENGUMPULAN DATA

Metode pengambilan data pada penelitian ini dilakukan melalui penyebaran skala. Skala yang digunakan yaitu skala modifikasi harga diri RSES dari Rosenberg. Modifikasi skala diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Sarandria (2012). Skala ini berisi 10 item *favorable* dan *unfavorable* yang menyatakan akan perasaannya terhadap dirinya sendiri.

PROSEDUR INTERVENSI

Prosedur dalam penelitian ini terbagi menjadi ke dalam (1) pembuatan proposal sekaligus mencari modifikasi alat ukur yang diperlukan; (2) menyiapkan materi berupa sembilan lagu yang digunakan dan alat ukur; dalam menyiapkan lagu, peneliti memilih lagu berdasarkan pada arti dan tempo yang ada pada jurnal replikasi yaitu delapan lagu akan digunakan; (3) pelaksanaan eksperimen yang dibagi menjadi tiga bagian; (4) pengukuran skala setelah eksperimen dilakukan.

Secara umum, subjek diambil secara acak oleh peneliti. Setelah itu, subjek dimasukkan kedalam ruang klasikal untuk mendengarkan lagu yang sudah ditentukan. Sebelum itu, subjek diberikan skala yang digunakan untuk mengukur harga diri sebelum lagu diberikan. Setiap kelompok eksperimen diberikan tiga lagu dan partisipan mendengarkan lagu — lagu yang

diberikan secara klasikal. Setelah itu, partisipan mengisi skala harga diri yang digunakan untuk menilai posttestnya. Bahasa Jerman menjadi

software *statistical package social science* (SPSS) versi 16.0.

TEKNIK ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini metode analisis yang digunakan adalah Wilcoxon. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansinya $< 0,05$. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini membagi subjek menjadi tiga kelompok eksperimen. Dalam tabel berikut dapat diketahui mean dan standar deviasi dari ketiga kelompok subjek.

Kelompok eksperimen	Mean	Standar Deviation
Kelompok 1	28,82	5,056
Kelompok 2	29,55	4,741
Kelompok 3	27,64	2,838

Hasil Uji Hipotesis Eksperimen 1

Variabel	P	Signifikansi
Pretest-Posttest	0,299	$p > 0,05$

Berdasarkan uji hipotesa Wilcoxon Eksperimen 2 dimiliki sebesar 0,299. Hal ini tes, dapat diketahui bahwa lagu positif tidak menunjukkan tidak adanya pengaruh music berpengaruh terhadap harga diri partisipan. positif dalam meningkatkan harga diri. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi yang

Variabel	P	Signifikansi
Pretest-Posttest	0,439	$p > 0,05$

Berdasarkan uji hipotesa Wilcoxon tes, dapat diketahui bahwa lagu netral tidak berpengaruh terhadap harga diri partisipan. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi yang

dimiliki sebesar 0,439. Hal ini menunjukkan tidak adanya pengaruh music netral dalam meningkatkan harga diri.

Variabel	P	Signifikansi
Pretest-Posttest	0,017	P<0,05

Berdasarkan uji hipotesa wilxocon tes, dapat diketahui bahwa lagu negatif dapat berpengaruh terhadap peningkatan harga diri partisipan. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi yang dimiliki sebesar 0017. Hal ini dikarenakan signifikansi dari eksperimen 3 kurang dari 0,05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari analisis diatas menunjukkan bahwa adanya lagu positif dan netral tidak berpengaruh terhadap harga diri partisipan. Hal ini terlihat dari nilai signifikansinya yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa music positif dan netral tidak membawa perubahan dalam harga diri partisipan baik sebelum maupun sesudah didengarkan lagu positif dan negative.

Tidak terpengaruhnya harga diri dari partisipan bisa terjadi karena kurangnya empati yang timbul dalam diri partisipan dalam mendengarkan lagu. Selain itu, partisipan kurang dapat meidentifikasi dirinya kepada penyanyi. Dalam proses mengidentifikasi inilah muncul proses adopsi dan memproyeksikan pandangan diri penyanyi kedalam diri partisipan. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Elvers (2017) yang menjelaskan mekasnisme pengaruh music terhadap harga diri yaitu saat individu mendengarkan lagu dimana penyanyi mengekspresikan pandangan diri mereka yang positif, individu berempati dan mengidentifikasikannya dengan penyanyi.

Melalui proses ini, kita mengadopsi dan memproyeksikan pandangan diri penyanyi kedalam diri individu tersebut setidaknya pada batas tertentu.

Dalam eksperimen tiga membuktikan bahwa music negatif mampu mempengaruhi harga diri partisipan. Hal ini terlihat dari nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Hasil penelitian ini berbanding positif dengan penelitian sebelumnya. Ortiz (2002) dalam Meylinda (2016) menyebutkan bahwa penggunaan musik pada suatu individu dapat meningkatkan rasa percaya diri serta harga diri pada individu tersebut.

Hal ini dikarenakan, setiap individu memiliki rasa percaya diri dalam dirinya, sementara irama musik memiliki kekuatan yang dapat membangkitkan reaksi yang akan mendorong rasa percaya diri tersebut. Selain itu, Hakim (2002) dalam Meylinda juga mengatakan bahwa mendengarkan atau melakukan aktivitas musik dapat mendorong suatu individu untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam dirinya. Hal ini disebabkan karena musik memiliki komponen-komponen yang dapat melahirkan sikap tenang pada individu. Ketika individu tersebut sudah memiliki sikap tenang, maka sikap tersebut akan melahirkan suatu kepercayaan diri untuk memutuskan suatu hal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh lagu positif dan lagu netral terhadap harga diri partisipan. Hal ini terlihat dari nilai signifikansinya yang lebih dari 0,05. Sementara lagu negative menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap harga diri partisipan. Hal ini terlihat dari nilai signifikansinya yang kurang dari 0,05.

Saran

Selanjutnya, saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menguji terlebih dahulu lagu mana yang akan digunakan sebagai lagu positif, netral, dan negative. Sehingga, pemilihan lagu untuk eksperimen dapat berdasarkan pada sampel dari populasi yang diambil.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R A & Byrne D. (2005). *Psikologi Sosial: Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Bullack, Antje, dkk. (2018). Psychophysiological Responses to “Happy” and “Sad” Music : A Replication Study. *Music Perception : An Interdisciplinary Journal* Vol 35 No 4 Hal 502 — 517.
- Damayanti, Alfi, dkk. Pembentukan Harga Diri: Analisis Presentasi Diri Pelajar SMA di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi*. Vol. 10, No. 1, Juli 2018
- Dharmasasmitha, Virginia & W, Putu Nugrahaeni. 2017. Perbedaan Kecerdasan Emosi Antara Pendengar Musik Hardcore Dengan Pendengar Musik Klasik. Bali: Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.
- Elvers, Paul, dkk. (2017). Music Listening as Self-Enhancement : Effects of Empowering Music on Momentary Explicit and Implicit Self-Esteem. *Journal Psychology of Music* Vol 00 No 0 Hal 1 - 19.
- Hastjarjo, Dicky, T. (2014). Rancangan Eksperimen Acak. *Buletin Psikologi* Vol 22 No 2 Hal 73 — 86.
- Kamila, Ismi Isnaini. Muklis. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. Fakultas psikologi Uin Sultan Syarif Kasi Riau. *Jurnal Psikologi*, Volume 9 Nomor 2, Desember 2013
- Kurman, Jenny, dkk. (2015). How Good Am I? Implicit and Explicit Self-Esteem as a Function of Perceived Parenting Styles Among Children With ADHD. *Journal of Attention Disorders* Vol 22 No 13 Hal 1207-1217.
- Lawendowski, Rafal, Bieleninik, Lucja. (2017). Identity and Self-Esteem in The Context of Music And Music Therapy : a Review. *Health Psychology Report*. Vol 5 No. 2.
- Leeuwis, H Franca, dkk. (2014). Implicit And Explicit Self Esteem Discrepancies, Victimization and The Development of Late Childhood Internalizing Problems. *J Abnorm Child Psychology* Vol 4 No 5 Hal 909-919.
- Maria, Ilga, Novianti Ria. (2017). Pengaruh Pola Asuh dan Bullying Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Pada Anak Kelompok B TK di Kota Pekanbaru Tahun 2016.
- Marissen, AE, Marlies, dkk. (2016). A Masked Negative Self Esteem? Implicit And Explicit Self Esteem in Patients With Narcissistic Personality Disorder. *Psychiatry Research*. Vol 242 Hal 28 — 33.
- Putri, Matilda D.N. (2018). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal Pada Usia Dewasa Awal*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Setyanto, Eko A. Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol 3 No 1.
- Setyarini, Riris. Atamimi, Nurhayati. (2011). *Self-Esteem dan Makna Hidup pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)*. Universitas Gajah Mada. *Jurnal Psikologi* Volume 38, No. 2, Desember 2011: 176 — 184
- Srisayekta, Willis, dkk. Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi* Volume 42, No. 2, Agustus 2015: 141 — 156.
- Suseno, M. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Wahyu, Novi. (2016). Hubungan Harga Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan

Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Vol. 1. No. 2 (2016)

Yu, Quanlei, dkk. (2015). Implicit And Explicit Self-Esteem : The Moderating Effect of Individualism. *Social Behaviour And Personality*. Vol 43 No 3.

