

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Mann-Whitney test* untuk menghitung perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* baik antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil perhitungan *Mann-Whitney test*, maka diperoleh hasil bahwa $U = 2,000$ dan $p \leq 0,05$ dengan selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen (12,8) lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol (4,2).

Terdapat perbedaan penurunan stres antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, dimana penurunan skor stres kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan atau *treatment* berupa aktivitas bernyanyi dangdut koplo lebih besar dibandingkan dengan penurunan skor stres kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan apapun.

5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa $U = 2,000$ dan $p \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dimana penurunan skor stres kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan atau *treatment* berupa aktivitas bernyanyi dangdut koplo lebih besar dibandingkan dengan penurunan skor stres kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan apapun. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pada penelitian ini, seluruh subjek penelitian mengalami penurunan tingkat stres, namun hanya pada subjek kelompok eksperimen yang mengalami penurunan skor lebih besar dibandingkan dengan subjek kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dilihat bahwa penurunan skor paling kecil pada subjek kelompok kontrol adalah 1 pada subjek Tommy dan penurunan paling besar adalah 7 pada subjek Rizky dan Dew, sedangkan pada kelompok eksperimen penurunan skor paling kecil adalah 5 pada subjek Daniel dan penurunan skor paling besar adalah 19 pada subjek Erye. Penurunan tingkat stres pada kelompok kontrol disebabkan karena adanya faktor-faktor lain yang tidak bisa dikontrol oleh peneliti, seperti adanya acara keluarga, dan perbedaan aktivitas yang dilakukan sebelum *pretest* dan selama *treatment*. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap subjek penelitian, aktivitas-aktivitas tersebut dapat membuat subjek merasa stresnya berkurang.

Perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada penelitian ini adalah kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau *treatment* apapun, sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan atau *treatment* berupa aktivitas bernyanyi dangdut koplo. Pada kelompok kontrol, peneliti hanya mengontrol subjek kelompok kontrol untuk tidak melakukan aktivitas bernyanyi dangdut koplo di tempat karaokean.

Hasil yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto, Aoki, dan Watanabe (2012) dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Citradewi, Suerni, dan Widiyanto (2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto, Aoki, dan Watanabe (2012) diperoleh hasil bahwa tingkat stres responden yang melakukan aktivitas bernyanyi di tempat karaoke mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat stres responden

yang tidak melakukan aktivitas bernyanyi di tempat karaoke (hanya sosialisasi saja). Pada penelitian yang dilakukan oleh Citradewi, Suerni, dan Widiyanto (2017), diperoleh hasil bahwa siswa yang melakukan aktivitas bernyanyi (mantra om) mempunyai tingkat ansietas yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukan aktivitas bernyanyi (mantra om).

Aktivitas bernyanyi dangdut koplo merupakan salah satu bentuk coping stres yang berfokus pada emosi. Menurut Dario, Tommaso, Elena, dan Anna (2006), bernyanyi dapat menciptakan emosi yang kuat. Bernyanyi dapat membuat individu merasa senang, gembira, segar, sedih, dan menghilangkan stres. Bernyanyi juga dapat membuat individu lupa sejenak akan masalah yang berat dan sulit terpecahkan (Poniman, 2017). Manfaat bernyanyi menurut Citradewi, dkk (2017) adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan oksigen karena pada saat bernyanyi seseorang mengambil nafas, sehingga dapat meningkatkan oksigenasi dalam darah.
2. Meningkatkan ketahanan tubuh karena pada saat bernyanyi sistem imun juga meningkat, sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit.
3. Meningkatkan *antibody* karena pada saat bernyanyi, tubuh mengeluarkan kelenjar yang berfungsi sebagai pertahanan atau *antibody*.
4. Mengurangi stres dan rasa cemas karena dengan bernyanyi dan mendengarkan musik dapat menenangkan jiwa.

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi peneliti selama melakukan *treatment*, semua subjek eksperimen mengalami kegugupan di *treatment* pertama diberikan. Hal tersebut dikarenakan seluruh subjek belum pernah melakukan aktivitas karaokean di tempat karaoke. Di *treatment* yang kedua dan ketiga, rasa

gugup pada subjek eksperimen sudah lebih berkurang dibandingkan dengan di *treatment* yang pertama.

Pada saat pemberian *posttest*, peneliti memberikan beberapa pertanyaan seputar aktivitas bernyanyi dangdut koplo yang telah dilakukan sebelumnya pada subjek kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil wawancara atau *sharing* tersebut, peneliti menemukan bahwa kelima subjek eksperimen tersebut merasa senang dengan *treatment* yang diberikan. Kelima subjek eksperimen tersebut mengatakan bahwa aktivitas bernyanyi dangdut koplo tersebut dapat membuat subjek merasa senang dan meluapkan emosi yang ada pada dirinya, dan bahkan ada satu subjek yang memberi pengakuan kepada peneliti bahwa pada awalnya subjek terpaksa mau menjadi subjek karena ingin membantu.

Sebelumnya subjek tidak pernah mau diajak pergi ke tempat karaokean, baik itu diajak teman, pacar, bahkan keluarga karena menganggap bahwa karaokean itu adalah tempat yang tidak baik, serta subjek merasa bahwa suaranya adalah suara rendah dan jelek, sehingga subjek selalu menolak ajakan untuk aktivitas bernyanyi, namun setelah mengikuti semua *treatment* yang diberikan dan merasakan manfaatnya, subjek mempunyai inisiatif ingin mengajak teman, pacar, atau keluarganya untuk melakukan aktivitas karaokean bersama dan mengubah pandangannya bahwa menyanyi itu tidak harus dengan suara yang bagus, yang penting adalah emosi yang dialami dapat tersalurkan. Emosi tidak semata-mata hanya dapat dilakukan dengan hal yang negatif, seperti membanting sesuatu, tetapi dengan bernyanyi juga emosi seseorang dapat tersalurkan.

Hal tersebut mendukung pendapat dari Tanigawa (dalam Roby, 2016). Menurut Tanigawa (dalam Roby, 2016), ada sembilan manfaat dari aktivitas bernyanyi melalui karaoke, yaitu: menjadikan pernafasan lebih baik, merangsang

aktivitas otak, melepaskan hormone bahagia, mengoksidasi darah, membangun kepercayaan diri, meningkatkan kreativitas, menciptakan suara yang bertenaga, meningkatkan ketajaman memori, dan mengurangi stres. Setelah kelima subjek kelompok eksperimen menjalani semua *treatment*, kelima subjek merasa senang melakukan aktivitas bernyanyi tersebut dan merasa dapat meluapkan emosi yang ada pada dirinya, serta ada subjek yang menjadi percaya diri untuk mengajak teman, pacar, atau keluarganya untuk melakukan aktivitas bernyanyi di tempat karaoke. Beberapa subjek penelitian juga memberikan saran kepada peneliti untuk melakukan *treatment* secara berkelompok, karena subjek beranggapan bahwa bernyanyi secara berkelompok mungkin akan lebih seru dan menyenangkan.

Penelitian ini mempunyai beberapa kelemahan yang berhubungan dengan proses pelaksanaan eksperimen. Kelemahan pertama dalam penelitian eksperimen ini adalah lamanya waktu pemberian *treatment* dan jumlah *treatment* yang harus diikuti. Penelitian ini mempunyai *treatment* sebanyak tiga kali dalam satu minggu dan ketiga *treatmentnya* harus diikuti semua. Dalam penelitian ini, terdapat satu subjek yang berasal dari luar kota pada awalnya mempunyai rencana untuk pulang kampung di hari *weekend*, namun karena penelitian ini mewajibkan semua subjek kelompok eksperimen untuk dapat mengikuti semua *treatment* yang diberikan sehingga membuat subjek tersebut tidak dapat pulang kampung.

Kelemahan kedua dalam penelitian ini adalah kurangnya kontrol kesamaan aktivitas antarsemua subjek penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat keberagaman aktivitas yang dimiliki oleh masing-masing subjek penelitian yang sulit untuk dikontrol. Ada subjek penelitian yang mempunyai acara keluarga, ada subjek yang masih mengambil mata kuliah lain, dan ada subjek yang bekerja

sambil mengerjakan skripsi, sehingga membuat perbedaan aktivitas sehari-hari antara subjek yang satu dengan yang lainnya.

Kelemahan selanjutnya adalah minimnya pengalaman di tempat karaoke. Subjek penelitian dalam penelitian eksperimen ini adalah mahasiswa yang tidak pernah sama sekali melakukan aktivitas karaokean di tempat karaoke dan ketika mau memainkan lagu dangdut koplo yang tersedia di *list* lagu, ada beberapa subjek yang terskip lagunya, sehingga membuat subjek tersebut harus keluar *room* untuk memanggil peneliti dan mengembalikan *list* lagu dangdut koplo yang harus dinyanyikan seperti semula. Ada beberapa subjek yang merasa bersalah dan meminta maaf kepada peneliti karena telah melakukan kesalahan tersebut.

