

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia tercatat sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011). Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan efek-efek negatif kepada mereka, mulai dari kehilangan semangat dalam belajar, hingga menimbulkan gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi performa mereka di bidang akademis. Yongli (2023), dalam jurnalnya juga menjelaskan bahwa penelitian empiris menunjukkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan masalah psikologis bagi mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami masalah psikologis dapat memperlihatkan beberapa karakteristik seperti penurunan dalam kesehatan fisik, psikomotorik, kognitif dan emosional. Hal-hal di atas dapat terlihat dari beberapa gejala, yakni penurunan konsentrasi, kesulitan tidur, dan munculnya pemikiran-pemikiran negatif. (Awadalla et al., 2020). Stres yang disebabkan oleh gangguan akademis disebut juga dengan stres akademik. Menurut Sayekti, E. (2017), stres akademik adalah keadaan dimana ketika siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan akademik yang dihadapi sebagai gangguan. Namun, sama seperti gangguan kesehatan lainnya, stres bisa diringankan dengan berbagai cara, dan salah satunya adalah dengan mendengarkan, memainkan, dan menciptakan musik.

Musik tentunya sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Menurut Sunarto (2016), bermain atau mencipta musik adalah proses alamiah pengungkapan perasaan batin manusia sejak zaman purbakala. Mendengarkan, memainkan, menciptakan, dan hal-hal yang berhubungan dengan musik dapat memengaruhi emosi individu yang terlibat. Selain itu, dapat juga memberikan energi-energi positif dan memberikan berbagai manfaat. (Andaryani, 2019). Karenanya, musik memiliki manfaat lain, yaitu bisa digunakan sebagai salah satu media terapi. Menurut Tasalim & Cahyani (2021), terapi musik dapat digunakan sebagai metode pengobatan alternatif yang ampuh untuk mengurangi stres dan kecemasan. Ada banyak musik yang bisa digunakan untuk terapi. Salah satu

alat musik yang memiliki manfaat ketika didengarkan dan dimainkan adalah angklung.

Bermain alat musik angklung dapat meningkatkan kreativitas, meningkatkan motorik kasar, membantu meningkatkan regulasi emosi dalam diri. Selain itu, memainkan angklung sudah terbukti dapat memberikan efek positif pada emosi dan kognisi. (Maramis, dkk 2021). Menurut Setyawati dkk. (2017), angklung merupakan alat musik yang mudah dimainkan dan dapat membuat suasana menjadi menyenangkan. Maramis dkk (2021), berpendapat bahwa penelitian menunjukkan dengan memainkan alat musik angklung dapat meningkatkan kadar zat oksitoksin. Angklung juga sudah digunakan sebagai media terapi, antara lain sebagai terapi pengembangan kognitif untuk anak pengidap autisme (Wahyuni, 2022), dan dapat mengatasi rasa kesepian pada lansia (Yudistira dkk, 2011). Suryatna (2017) juga menjelaskan bahwa angklung yang dimainkan secara grup memiliki kekuatan energi, penuh harmoni dan keindahan, sehingga diharapkan membuat mahasiswa menjadi tenang, nyaman dan merubah suasana emosi menjadi positif.

Tetapi, ada hambatan dimana audiens tidak mengetahui tentang pemanfaatan musik untuk terapi stres mereka. Menurut data dari kuesioner yang disebar untuk mahasiswa di Jabodetabek dan Kota Bandung, mahasiswa memang sudah mengetahui tentang terapi musik secara mandiri, tetapi mereka belum mengetahui metode dan cara-caranya sehingga tidak bisa mereka praktekkan sendiri. Selain itu, belum ada pemanfaatan alat musik angklung sebagai medianya. Berdasarkan wawancara dengan Candra Sadewa, selaku seorang pengajar, musik angklung kebanyakan dipakai untuk edukasi, pentas, dan hiburan, sehingga pemanfaatan untuk terapi dan kesehatan masih jarang ditemui.

Dari permasalahan tersebut, pemanfaatan musik dan alat musik angklung untuk terapi stres bagi mahasiswa dalam bentuk media interaktif. Media interaktif memungkinkan pengguna untuk menjadi partisipan aktif dari media yang mereka gunakan melalui teks, grafik, video, dan audio (Dhir, 2021). Maka dari itu, media interaktif sangat dibutuhkan karena media ini dapat menampung semua kemampuan untuk merepresentasikan visual dan audio secara bersamaan, dan dapat mengajak pengguna untuk terlibat secara langsung dalam prosesnya. Maka dari itu,

penulis merancang media interaktif untuk mengatasi fenomena stres yang dialami mahasiswa yang berbasis musik dengan melalui alat musik angklung dengan output sebuah *2D Game*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dengan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana merancang media interaktif untuk terapi stres melalui alat musik angklung?

## **1.3 Batasan Masalah**

Berikut adalah batasan masalah yang ditetapkan:

### **1.3.1 Demografis**

- a. Usia: 18-25 tahun
- b. Jenis kelamin: Laki-laki dan Perempuan
- c. SES: B-A
- d. Pekerjaan: Mahasiswa.

Segmentasi utama dalam perancangan ini menargetkan Gen Z yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan. Menurut investbro.id, biaya rata-rata untuk pendidikan kuliah S1 di Indonesia adalah sekitar Rp. 8.000.000,00 sampai Rp. 20.000.000,00 per-semesternya. Dengan begitu penulis menyimpulkan bahwa perancangan ini ditargetkan untuk Gen Z kelas menengah hingga kelas atas. Kemudian, menurut IDN Research Institute, kalangan mahasiswa Gen Z di daerah urban memiliki tekanan lebih besar untuk menyelesaikan pendidikan mereka sampai setinggi mungkin dengan alasan untuk mendapatkan jenjang karir yang baik, mengingat kebanyakan perusahaan di daerah urban lebih memilih untuk merekrut lulusan S1 ketimbang lulusan-lulusan dibawahnya.

### **1.3.2 Geografis**

Target geografis yang disasar untuk perancangan ini adalah pelajar dan mahasiswa di kawasan Jabodetabek dan Bandung.

### **1.3.3 Psikografis**

Perancangan ini menargetkan kepada:

- Mahasiswa yang sedang, atau pernah mengalami stres dan ingin mengatasinya
- Mahasiswa yang tertarik dengan musik, dan
- Mahasiswa yang suka mencoba hal-hal baru.

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan tugas akhir ini adalah untuk merancang media interaktif untuk terapi stres melalui alat musik angkung dengan *output* sebuah *2D game*.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Pada laporan Tugas Akhir ini, penulis berharap bahwa perancangan ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri, maupun bagi orang lain, yang dijabarkan sebagai berikut.

##### 1) Bagi Penulis

Dengan pengerjaan Tugas Akhir ini, penulis berharap dapat menerapkan ilmu-ilmu desain interaktif yang telah dipelajari selama masa perkuliahan, sekaligus melatih Penulis untuk menjadi lebih disiplin dan berkomitmen dalam penyusunan laporan serta dalam pengerjaan proyek Tugas Akhir ini.

##### 2) Bagi orang lain

Dengan adanya proyek perancangan ini, dan dengan ditulisnya laporan ini, Penulis berharap masyarakat dapat mendapatkan manfaat dari perancangan ini dengan sebagaimana mestinya.

##### 3) Bagi universitas

Penulis berharap Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat dan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa yang hendak mengangkat topik mengenai *game* dan musik.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A