

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang berlangsung secara intens. Pada tahap ini, peserta didik menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian diri seperti tekanan akademik, dinamika relasi sosial, serta pencarian identitas diri. Kondisi tersebut sering memunculkan fluktuasi emosional berupa kecemasan, frustrasi, kemarahan, hingga stres. Apabila tidak dikelola secara adaptif, kondisi ini dapat berdampak pada konsentrasi belajar, motivasi, dan hubungan interpersonal peserta didik.

Dalam kajian psikologi, kemampuan yang berperan penting dalam menghadapi dinamika tersebut adalah regulasi emosi. (Gross, 2014 : 6) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses bagaimana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Melalui Process Model of Emotion Regulation, Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat terjadi melalui lima tahapan, yaitu situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation (Gross, 2014:8-10). Model ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi bukan sekadar menahan perasaan, tetapi merupakan proses sistematis yang melibatkan aspek kognitif dan perilaku.

Dalam ranah pendidikan, pelatihan musik termasuk dalam kategori pendidikan nonformal yang memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh. Pendidikan, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat. Tujuannya adalah mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab sebagai warga negara. Dalam konteks ini, pelatihan musik dapat dipandang sebagai wahana pendidikan karakter yang

menumbuhkan nilai-nilai seperti disiplin, ketekunan, kerja sama, serta kepekaan terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Melalui proses belajar yang interaktif dan reflektif, peserta didik tidak hanya memperoleh keterampilan musikal, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai emosional yang menjadi fondasi bagi kehidupan sosial yang harmonis.

Strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti cognitive reappraisal, terbukti berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan strategi expressive suppression yang cenderung menekan ekspresi emosi (Gross, 2014:12). Dalam konteks pendidikan, kemampuan regulasi emosi memiliki peran sentral dalam mendukung proses belajar, ketekunan menghadapi kesulitan, serta kemampuan menerima umpan balik. Sebuah penelitian di bidang psikologi pendidikan menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berkorelasi positif dengan kemampuan penyesuaian diri dan kompetensi sosial peserta didik. Sebaliknya, penggunaan strategi penekanan emosi (suppression) berkaitan dengan meningkatnya stres dan kecemasan.

Meskipun demikian, realitas menunjukkan bahwa sebagian remaja masih menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif. Pola seperti menghindari masalah, meluapkan emosi secara impulsif, atau melarikan diri melalui distraksi digital menjadi kecenderungan yang umum terjadi. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan alternatif yang tidak hanya bersifat kognitif atau verbal, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam mengelola respons emosional.

Salah satu pendekatan yang potensial adalah melalui aktivitas berbasis seni, khususnya musik. Musik memiliki pengaruh yang kuat terhadap kondisi psikologis dan fisiologis individu. Sari, (2020:211-220) menjelaskan bahwa musik dapat menurunkan tingkat stres, menciptakan relaksasi, serta memengaruhi sistem saraf otonom yang berperan dalam respons emosional. Musik juga diketahui mampu membantu individu mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam penelitian yang dilakukan pada remaja, terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan stabilitas emosi (Iswandi et al., 2024:545-548).

Secara khusus, musik klasik memiliki karakteristik yang lebih terstruktur dibandingkan genre musik populer. Struktur ritme yang konsisten, harmoni yang stabil, serta dinamika yang terkontrol memungkinkan terciptanya kondisi fokus dan ketenangan. Penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa terapi musik klasik Mozart efektif dalam menurunkan stres akademik secara signifikan (Yuliana et al., 2020:49-51). Selain itu, Prasetyo et al. (2018:75-77) menemukan bahwa musik klasik mampu membantu menstabilkan respons fisiologis yang berkaitan dengan stres, sehingga mendukung proses relaksasi dan konsentrasi.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aktivitas mendengarkan musik atau terapi musik jangka pendek. Kajian yang menelaah pelatihan instrumen musik secara aktif, khususnya piano klasik, sebagai proses pembelajaran berkelanjutan dalam konteks pendidikan nonformal masih relatif terbatas. Padahal, pelatihan instrumen memiliki karakteristik yang berbeda dibanding sekadar mendengarkan musik.

Pelatihan piano klasik menuntut keterlibatan kognitif, motorik, dan emosional secara simultan. Proses latihan melibatkan koordinasi kedua tangan, pembacaan notasi, pengendalian tempo, serta interpretasi ekspresi musikal. Ketika peserta didik menghadapi kesalahan teknis atau bagian yang sulit, muncul respons emosional seperti frustrasi atau cemas. Pada titik ini, peserta didik dituntut untuk tetap tenang, memfokuskan perhatian, dan mencoba kembali. Proses tersebut secara langsung melibatkan mekanisme attentional deployment dan cognitive reappraisal sebagaimana dijelaskan dalam model regulasi emosi (Gross, 2014:8-10).

Lebih lanjut, keterlibatan dalam pendidikan musik juga berkontribusi terhadap pengembangan dimensi emosional. Campayo–Muñoz & Cabedo–Mas (2017:247-251) menjelaskan bahwa pendidikan musik berperan dalam mengembangkan keterampilan emosional melalui proses refleksi, kontrol diri, dan interaksi sosial. Tinjauan sistematis oleh Váradi et al. (2024:238-241) juga menunjukkan bahwa pembelajaran musik memiliki dampak signifikan terhadap kesadaran emosional dan stabilitas afektif peserta didik..

Meskipun demikian, praktik pelatihan musik dalam pendidikan nonformal sering kali masih berorientasi pada pencapaian teknis dan evaluasi performatif. Standar pencapaian yang tinggi dan lingkungan yang kompetitif berpotensi memicu tekanan emosional tambahan. Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana pelatihan piano klasik dapat difungsikan bukan hanya sebagai sarana peningkatan keterampilan musikal, tetapi juga sebagai alternatif strategi regulasi emosi yang adaptif.

Lembaga Pelatihan Golden Voice sebagai institusi pendidikan nonformal memiliki karakteristik fleksibel yang memungkinkan integrasi pendekatan humanistik dalam pelatihan piano klasik. Interaksi yang lebih personal antara instruktur dan peserta didik dapat menciptakan suasana belajar yang suportif dan reflektif. Dalam konteks ini, pelatihan piano klasik berpotensi menjadi ruang pembelajaran emosional yang berkelanjutan, di mana peserta didik tidak hanya belajar teknik, tetapi juga belajar mengelola respons emosional terhadap tantangan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana pelatihan piano klasik di Lembaga Pelatihan Golden Voice dapat berfungsi sebagai alternatif regulasi emosi peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian regulasi emosi berbasis seni, serta kontribusi praktis dalam merancang pelatihan piano klasik yang mendukung keseimbangan emosional, ketahanan psikologis, dan perkembangan pribadi peserta didik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan hasil identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pelatihan Piano klasik dapat dijadikan Alternatif Regulasi Emosi Peserta Didik (Studi di LKP *Golden Voice* Tasikmalaya)?”.

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memberi batasan yang jelas mengenai konsep kunci yang digunakan dalam proses

pengumpulan data dan analisis agar lebih terarah. Definisi operasional dalam konteks ini dimaknai sebagai penjabaran makna, indikator, serta dimensi dari variabel penelitian yang sesuai dengan fokus yang ditetapkan. Dengan kata lain, definisi operasional ini berfungsi sebagai panduan dalam memahami bagaimana konsep utama penelitian diamati, ditelusuri, dan digali melalui teknik wawancara, observasi, maupun dokumentasi.

1) Pelatihan

Pelatihan dalam penelitian ini diartikan sebagai suatu proses pembelajaran terencana yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik melalui kegiatan praktik dan bimbingan langsung. Pelatihan tidak hanya berfokus pada penguasaan kemampuan teknis, tetapi juga mencakup pengembangan karakter, kepekaan sosial, dan keseimbangan emosional peserta. Dalam konteks lembaga kursus non-formal, pelatihan dipahami sebagai kegiatan sistematis yang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal melalui pengalaman belajar yang aktif, kreatif, dan berorientasi pada pembentukan kompetensi pribadi maupun profesional.

2) Regulasi emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan peserta didik untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif selama proses pelatihan piano klasik berlangsung. Regulasi emosi tercermin melalui cara peserta didik merespons berbagai situasi emosional yang muncul selama kegiatan latihan musik, seperti saat menghadapi kesulitan teknik, menerima koreksi dari instruktur, maupun ketika berinteraksi dengan pesertalain.

Mengacu pada model *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross, regulasi emosi merupakan proses bagaimana individu memengaruhi emosi yang mereka rasakan, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Proses tersebut meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan cara berpikir, serta pengendalian respons emosional.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, maka tujuan penelitian ini, adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan Pelatihan Piano Klasik sebagai alternatif Regulasi Emosi Peserta Didik (Studi di LKP *Golden Voice* Tasikmalaya).

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini disusun dengan harapan memberikan manfaat baik secara teoritis, praktis, maupun empiris.

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan keilmuan pendidikan masyarakat yang berhubungan dengan manajemen pelatihan dan menjadi sebuah referensi kajian yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan pelatihan terhadap regulasi emosional remaja maupun sebagai bahan kajian penelitian dimasa yang akan datang.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi langsung bagi pengelola LKP *Golden Voice* dan para instruktur musik dalam menyusun strategi serta kurikulum pembelajaran piano klasik yang tidak hanya berfokus pada pencapaian teknis, melainkan juga sensitif terhadap dinamika psikologis peserta didik. Melalui pemahaman yang diperoleh dari hasil penelitian ini, para pengajar dapat menerapkan pendekatan instruksional yang lebih suportif dan adaptif saat mendampingi remaja menghadapi hambatan atau frustrasi selama latihan, sehingga kegiatan bermusik ini dapat dioptimalkan sebagai media penyaluran emosi yang sehat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari..

3) Manfaat Empiris

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah dan menyediakan data lapangan yang valid mengenai penerapan Process Model of Emotion Regulation dari James Gross dalam konteks pendidikan musik nonformal di Indonesia. Hasil kajian ini dapat menjadi referensi akademis serta bukti dokumenter yang kokoh bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk

mengembangkan intervensi psikologis berbasis seni, khususnya dalam menguji efektivitas pelatihan instrumen musik klasik terhadap pembentukan daya tahan mental dan kecerdasan emosional pada usia remaja.