GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY
VOLUME 3, NO. 1, 2017: 55-65
ISSN: 2407-7801

Pengaruh Stres melalui *Sing-A-Song Stress Test* terhadap *Selective Attention* pada Dewasa Awal

***Trisna Setiatama*[1] *& Sri Kusrohmaniah*[2]**
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. Selective attention is part of the executive function and controlled by the frontal lobe. Previous research suggests that selective attention can be affected by stress. Stress can interrupt frontal lobe performance. Nevertheless, no research in Indonesia has tested about this matter. This study aimed to determine the effect of stress through Sing-a-Song Stress Test on selective attention in early adulthood. The hypothesis of this study is that stress can decrease selective attention. Between-subjects design was applied in this study. A number of 35 participants with age range from 17 to 21 years old were randomly assigned into experimental group (n = 17) and control group (n = 18). Selective attention score was measured using Computerized Stroop Color-Word Test. Positive Affect and Negative Affect Schedule was used to conduct a manipulation check. Independent-Samples T Test explained no significant effect of stress on selective attention (t = .158; p > .05).

***Keywords*:** computerized stroop color-word test; executive function; frontal lobe; selective attention; stress

Abstrak. *Selective attention* merupakan bagian dari fungsi eksekutif dan dikendalikan oleh lobus frontal. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa *selective attention* dapat dipengaruhi oleh stres. Namun demikian, belum ada penelitian di Indonesia yang menguji masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres melalui *Sing-a-Song Stress Test* terhadap *selective attention* pada dewasa awal. Hipotesis penelitian ini adalah stres dapat menurunkan *selective attention*. *Between-subjects design* digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 35 subjek berusia 17 sampai 21 tahun dikelompokkan secara acak ke dalam kelompok eksperimen (n = 17) dan kelompok kontrol (n = 18). Skor *selective attention* diukur menggunakan *Computerized Stroop Color-Word Test*. *Positive Affect and Negative Affect Schedule* digunakan untuk melakukan cek manipulasi stres. *Independent-Samples T Test* menunjukkan adanya pengaruh yang tidak signifikan antara stres dengan *selective attention* (t = 0,158; p > 0,05).

Kata kunci: computerized stroop color-word test; fungsi eksekutif; lobus frontal, selective attention; stres

Informasi dan manusia tidak dapat dipisahkan. Proses jalannya informasi dalam diri manusia dimulai dengan diterimanya informasi tersebut melalui alat indera. Informasi tersebut kemudian diteruskan menuju otak untuk diproses lebih lanjut. Pada dasarnya, informasi digunakan manusia untuk mempermudah kehidupan sehari-harinya. Namun demikian, infor-

[1]Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui trisna.setiatama@mail.ugm.ac.id
[2] Atau melalui koes_psi@ugm.ac.id

masi yang beredar di sekitar manusia sangatlah banyak dan beragam. Dengan kapasitas otak yang terbatas, manusia memerlukan suatu mekanisme yang dapat digunakan untuk memilih informasi penting untuk diproses dan mengabaikan informasi tidak penting. Dalam kajian psikologi kognitif, s*elective attention* merupakan mekanisme yang digunakan untuk memilih informasi-informasi tersebut.

Goldstein (2011) menyatakan bahwa *selective attention* adalah proses memfokuskan perhatian kepada lokasi, objek, atau pesan yang spesifik. Sementara itu, Stenberg dan Sternberg (2012) mendeskripsikan *selective attention* sebagai suatu proses memilih stimulus untuk diberi perhatian dan mengabaikan stimulus lain yang tidak relevan. Schrobsdorff, Ihrke, Behrendt, Hasselhorn, dan Herrmann (2012) menyatakan bahwa dengan *selective attention* seseorang dapat mengarahkan perilakunya kepada hal relevan dengan tujuannya meskipun banyak stimulus yang masuk melalui sistem inderanya.

Neumann dan DeSchepper (1991) menjelaskan bahwa terdapat dua komponen dalam *selective attention*, yaitu eksitasi dan inhibisi. Eksitasi adalah proses memfokuskan perhatian terhadap stimulus yang relevan dan inhibisi adalah proses mengaburkan stimulus yang tidak relevan (Neumann & DeSchepper, 1991). Eksitasi dan inhibisi merupakan dua proses yang berjalan beriringan. Ketika eksitasi berlangsung, inhibisi juga berlangsung.

Contoh proses *selective attention* dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat dalam perilaku mahasiswa yang sedang memperhatikan pelajaran di dalam kelas. Ketika memperhatikan pelajaran, mahasiswa terpapar banyak sekali informasi yang masuk melalui sistem inderanya. Mahasiswa melakukan pemusatan perhatian terhadap informasi-informasi yang relevan, seperti suara penjelasan dosen, tulisan-tulisan materi di papan tulis, dan *slide* presentasi yang ditampilkan di layar. Selain itu, mahasiswa juga mengabaikan informasi-informasi lain yang tidak relevan, seperti suara renovasi gedung sebelah yang masuk ke dalam kelas, AC yang terpasang di dinding kelas, dan mahasiswa lain yang izin pergi ke kamar mandi. *Selective attention* tersebut penting dilakukan karena dapat mengefektifkan proses transfer ilmu di dalam kelas.

Selective attention dapat diukur menggunakan *Stroop Color-Word Test* (Goldstein, 2011). Alat tes ini pertama kali digunakan oleh Stroop pada tahun 1935 untuk penelitian eksperimennya (Goldstein, 2011). Secara garis besar, tugas di dalam *Stroop Color-Word Test* adalah meminta subjek untuk menyebutkan warna tulisan yang dipaparkan dalam stimulus tulisan berbagai macam warna. Misalnya, subjek harus menjawab biru di dalam paparan stimulus tulisan "merah" yang berwarna biru.

Dalam perkembangannya, *Stroop Color-Word test* telah mengalami berbagai macam modifikasi. Salah satu modifikasinya adalah menggabungkan *Stroop Color-Word test* dengan teknologi komputer. Afsaneh, *et al*. (2012) menggunakan istilah *Computerized Stroop Color-Word test* (CSCWT) untuk *Stroop Color-Word test* tersebut. *Output* dari CSCWT adalah skor akurasi dan waktu reaksi. Skor *selective attention* diperoleh melalui pengurangan rata-rata akurasi stimulus inkongruen dengan rata-rata akurasi stimulus kongruen.

Selective attention dapat dipengaruhi oleh stres (Lupien *et al*., 1994; Putman & Berling, 2011). Lazarus (1999) menekankan stres kepada segala peristiwa, baik berupa tuntutan-tuntutan yang berasal dari

lingkungan maupun internal individu yang melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu, sehingga memunculkan reaksi stres dan kebutuhan untuk mengatasinya. Selye (1976) mendefinisikan stres sebagai respon nonspesifik tubuh terhadap tekanan-tekanan yang dihadapi. Sementara itu, Butler (1993) menyatakan bahwa stres merupakan proses dinamis yang terjadi di antara faktor internal dan faktor eksternal indivu.

Dalam *setting* eksperimen, stres dapat dikondisikan melalui beberapa cara. Dalam penelitian ini metode pengondisian stres yang digunakan adalah *Sing-a-Song Stress Test* (SSST). SSST merupakan metode pengondisian stres yang dikenalkan pertama kali oleh Brouwer dan Hogervorst (2014). Secara umum, prosedur SSST adalah meminta subjek bernyanyi setelah 60 detik perintah bernyanyi selesai ditampilkan. Subjek diminta bernyanyi dengan kondisi terdapat orang yang tidak dikenal subjek berada di sekitarnya. Orang tidak dikenal tersebut dihadirkan untuk memunculkan *social-evaluative threat* bagi subjek. Stres muncul akibat perintah bernyanyi dan kehadiran orang tidak dikenal tersebut. Menurut Brouwer dan Hogervorst (2014), SSST dapat berpengaruh secara signifikan terhadap stres subjek.

Sementara itu, stres paling rentan terjadi pada masa dewasa awal (Levinson, 1986). Pada masa tersebut, banyak sekali tuntutan-tuntutan baik dalam diri maupun dari luar individu (Levinson, 1986). Masa dewasa awal terjadi dalam rentang usia 17-45 tahun dan diawali dengan masa transisi dewasa awal (Levinson, 1986). Masa transisi dewasa awal terjadi pada usia 17-22 tahun (Levinson, 1986).

Secara neuropsikologis, terdapat hubungan antara stres dengan *selective attention*. Stres memicu pelepasan hormon stres, glukokortikoid, dari korteks adrenal. Hormon stres tersebut memengaruhi *central nervous system* (CNS) sehingga menimbulkan kesiapan menghadapi stres. Dalam keadaan stres, CNS bekerja lebih keras karena mendapat intervensi stres tersebut. Keadaan tersebut menyebabkan pemrosesan *selective attention* menjadi berkurang (Shahsavarani, Ashayeri, Lotfian, & Sattari, 2013).

Selective attention merupakan bagian dari fungsi eksekutif otak (Goldstein, 2011; Sarafino & Smith, 2011). Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa stres dapat mengganggu fungsi eksekutif. Fungsi eksekutif dikendalikan oleh lobus frontal (Goldstein, 2011). Seseorang yang memiliki luka di lobus frontal memiliki kinerja *selective attention* yang buruk (Assef, Capovilla, & Capovilla, 2007). Arnsten (2009) menyatakan bahwa stres dapat merusak fungsi dan struktur korteks prefrontal sehingga menyebabkan kemampuan *selective attention* berkurang.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan hubungan stres dengan *selective attention*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putman dan Berling (2011), subjek dikondisikan stres melalui metode pemberian kapsul kortisol 40 mg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang disebabkan kortisol dapat mengurangi kinerja *selective attention*. Penelitian yang dilakukan oleh Lupien *et al*. (1994) juga menghasilkan hasil serupa. Subjek dibagi dalam dua kelompok berdasarkan tingkat kortisol, yaitu kelompok kortisol tinggi dan rendah. Tingkat kortisol mengindikasikan tingkat stres. Semakin tinggi kortisol maka semakin tinggi tingkat stres. Hasil menunjukkan kelompok kortisol tinggi memilki skor *selective attention* lebih rendah dibanding kelompok kortisol rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa *selective attention* merupakan mekanisme yang penting dalam pemrosesan informasi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *selective attention* adalah stres. Dapat diketahui pula bahwa masa dewasa awal merupakan rentang usia dengan tingkat stres paling tinggi. Melalui pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kemungkinan stres dapat memengaruhi *selective attention* pada dewasa awal. Namun demikian, belum ada penelitian di Indonesia yang menguji secara empirik mengenai hal tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres dengan pengondisian SSST terhadap *selective attention* pada dewasa awal yang diukur menggunakan CSCWT. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah stres yang dikondisikan menggunakan SSST dapat mengurangi kinerja *selective atttention* pada dewasa awal yang diukur menggunakan CSCWT. Penelitian ini merupakan riset payung bersama Kurniawan (2017).

Metode

Subjek

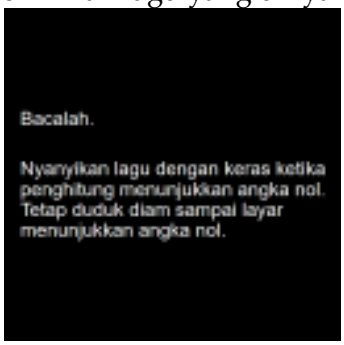
Total subjek yang mengikuti penelitian ini adalah 35 orang yang terdiri dari 27 perempuan dan 8 laki-laki. Rata-rata usia subjek penelitian ini adalah 18,9 tahun. Subjek penelitian dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak. Berdasarkan pengelompokan tersebut, didapatkan kelompok eksperimen yang terdiri atas 17 subjek meliputi 12 perempuan dan 5 laki-laki serta kelompok kontrol yang terdiri atas 18 subjek meliputi 15 perempuan dan 3 laki-laki. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata usia 18,9 tahun dan kelompok kontrol 18,8 tahun.

Material

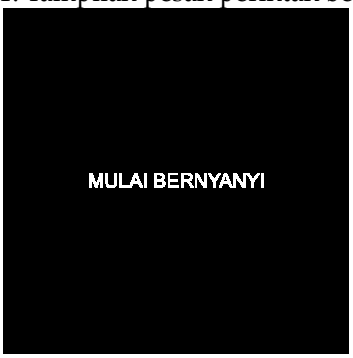
Sing-a-Song Stress Test

Dalam penelitian ini, stres dikondisikan melalui metode *Sing-a-Song Stress Test* yang direplikasi dari penelitian Brouwer dan Hogervorst (2014). Subjek kelompok eksperimen mendapatkan pesan perintah bernyanyi sesuai dengan jurnal rujukan yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia: "Nyanyikan lagu dengan keras ketika penghitung menunjukkan angka nol. Tetap duduk diam sampai layar menunjukkan angka nol." Layar menampilkan hitungan mundur 60 detik setelah pesan perintah bernyanyi diberikan. Subjek bernyanyi dalam kondisi terdapat orang yang tidak dikenal hadir di sekitarnya. Orang yang tidak dikenal tersebut dihadirkan untuk memunculkan *social-evaluative threat* bagi subjek.

Dalam penelitian ini, orang yang tidak dikenal adalah peneliti dan dosen pembimbing. Subjek yang mayoritas merupakan mahasiswa baru diasumsikan tidak mengenali peneliti dan dosen pembimbing tersebut. Subjek dibebaskan terkait pemilihan lagu yang dinyanyikan.

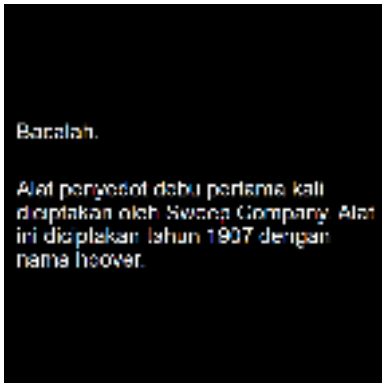


Gambar 1. Tampilan pesan perintah bernyanyi



Gambar 2. Tampilan pesan mulai bernyanyi

Sementara itu, subjek kelompok kontrol juga mendapatkan perlakuan. Subjek kelompok kontrol mendapatkan tampilan pesan netral Brouwer dan Hogervorst (2014): "Alat penyedot debu pertama kali diciptakan oleh Sweep Company. Alat ini diciptakan tahun 1907 dengan nama hoover." Setelah itu, layar menampilkan pesan: "Silakan tunggu instruksi berikutnya." selama 60 detik.



Gambar 3. Tampilan Pesan Netral

Gambar 4. Tampilan pesan netral 60 detik

Computerized Stroop Color-Word Test

Stroop Color-Word test merupakan alat tes untuk mengukur *selective attention* (Goldstein, 2011). Afsaneh *et al*. (2012) menggunakan istilah *Computerized Stroop Color-Word test* (CSCWT) untuk *Stroop Color-Word test* yang berbasis komputer. Assef, Capovilla, dan Capovilla (2007) dan Afsaneh *et al*. (2012) telah melakukan penelitian menggunakan CSCWT untuk mengukur *selective attention*. CSCWT dalam penelitian ini diberikan menggunakan program *PsychoPy* v1.8. Terdapat dua macam stimulus dalam CSCWT ini, yaitu stimulus kongruen dan inkongruen. Stimulus kongruen merupakan tulisan yang ditampilkan dalam warna yang selaras dengan tulisan tersebut, misalnya kata "merah" ditampilkan dalam warna merah dan kata "hijau" ditampilkan dalam warna hijau. Stimulus inkongruen merupakan tulisan yang ditampilkan dengan warna tidak selaras dengan tulisan tersebut, misalnya kata "hijau" ditampilkan dalam warna merah dan kata "biru" ditampilkan dalam warna hijau.

Gambar 5. Stimulus kongruen CSCWT

Gambar 6. Stimulus inkongruen CSCWT

Stimulus dalam penelitian ini sebanyak 120 kata yang terdiri dari 60 stimulus kongruen dan 60 stimulus inkongruen. Stimulus kongruen dan inkongruen masing-masing terdiri dari 20 kata "biru", 20 kata "merah", dan 20 kata "hijau". Warna-warna tersebut ditampilkan secara acak untuk menghindari kemunculan warna sama yang berulang-ulang. Tugas subjek adalah menyebutkan

warna kata bukan tulisan nama warna yang tertera dalam stimulus.

Subjek mengerjakan CSCWT menggunakan tiga tombol arah di *keyboard*, yaitu tombol panah kiri untuk warna merah, tombol panah bawah untuk warna hijau dan tombol panah kanan untuk warna biru. Terdapat sesi percobaan untuk melatih subjek menggunakan ketiga tombol tersebut. Skor *selective attention* diperoleh melalui pengurangan rata-rata akurasi stimulus inkongruen dengan rata-rata akurasi stimulus kongruen.

Subskala afek negatif positive affect and negative affect schedule

Cek manipulasi variabel independen stres dilakukan menggunakan Subskala Afek Negatif dalam skala *Positive Affect Negative Affect Schedulle* (PANAS). Subskala Afek Negatif PANAS yang digunakan diadaptasi dan diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Utami (2010). Menurut Echterhoff dan Wolf (2012) serta Schoofs, Preuß, dan Wolf (2008), subskala Afek Negatif dapat digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat stres subjek. Cek manipulasi penting dilakukan untuk mengetahui apakah pengondisian stres berhasil atau tidak.

Pengerjaan Subskala Afek Negatif adalah dengan memilih skor 1 – 5. Semakin rendah skor yang dipilih terhadap suatu aitem maka semakin rendah afek yang dirasakan terhadap aitem tersebut. Tingkat stres subjek penelitian diketahui dengan cara menjumlahkan semua respon pada aitem-aitem Subskala Afek Negatif. Semakin tinggi skor yang diperoleh mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres yang terjadi.

Prosedur

Pengambilan data dilaksanakan dalam 8 hari sesuai dengan kesediaan subjek dan sumber daya penelitian. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 7, 8, 9, 11, 15, 16, dan 30 November 2016 serta 2 Desember 2016. Eksperimen bersifat individual dan berlangsung selama 15 sampai 30 menit untuk setiap sesinya.

Pada mulanya, subjek hadir sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan. Subjek masuk ke dalam ruang eksperimen dan mengisi daftar presensi. Subjek dipersilakan untuk pergi ke toilet sebelum memasuki sesi eksperimen. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian. Subjek dipersilakan untuk mengajukan pertanyaan apabila terdapat hal yang belum dipahami. Apabila subjek menyatakan siap, peneliti menjalankan program *iMotions 1.0* dan mengisikan identitas subjek pada program tersebut. Peneliti menekan tombol "*start*" di layar komputer sebagai tanda dimulainya eksperimen.

Pada mulanya, layar menampilkan pesan agar subjek duduk tenang selama tiga menit untuk menyesuaikan diri dengan situasi eksperimen. Setelah itu, subjek mendapatkan perlakuan eksperimen atau perlakuan kontrol SSST sesuai dengan pembagian kelompok. Subjek kedua kelompok kemudian mengerjakan *Computerized Stroop Color-Word Test* (CSCWT). Peneliti menekan tombol "*end*" dilayar komputer setelah subjek menyelesaikan CSCWT. Subjek diminta untuk mengisi skala PANAS. Terakhir, peneliti melakukan *debriefing* dan memberikan tanda terima kasih kepada subjek.

Subjek menjalani eksperimen di ruangan dengan suhu dan pencahayaan yang sama. Semua jendela telah ditutup untuk mengontrol distraksi-distraksi yang tidak diinginkan. Subjek juga menggunakan perangkat komputer yang sama, yaitu layar monitor *Dell*, *Microsoft*

keyboard, serta CPU dengan komponen *MSI motherboard* dan *Intel® processor*.

Hasil

Uji normalitas dan uji homogenitas skor *selective attention* dilakukan sebelum uji komparasi skor *selective attention* dilakukan. Uji normalitas skor *selective attention* menunjukkan bahwa persebaran data normal (D = 0,135; p > 0,05). Sementara itu, uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data bersifat homogen (F = 0,214; p > 0,05).

Uji komparasi skor *selective attention* dilakukan menggunakan *Independent-Samples T Test*. Uji komparasi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor *selective attention* yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (t = 0,158; p > 0,05). Selain itu, stres yang diinduksikan melalui SSST tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *selective attention* subjek penelitian.

Cek manipulasi stres juga dilakukan menggunakan *Independent-Samples T Test.* Cek manipulasi menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan skor afek negatif yang signifikan (t = -1,268, p > 0,05). Melalui hasil tersebut, dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan stres yang signifikan.

Diskusi

Uji komparasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan skor *selective attention* yang signifikan. Hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Putman dan Berling (2011) menunjukkan bahwa stres yang disebabkan oleh induksi kortisol dapat mengurangi kinerja *selective attention*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lupien, *et al*. (1994) menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki stres tinggi mendapatkan skor *selective attention* lebih rendah dibanding kelompok yang memiliki stres rendah.

Hasil penelitian tersebut dapat disebabkan oleh dua faktor. Faktor pertama adalah perbedaan stres antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak signifikan. Sementara itu, faktor kedua adalah performansi yang tidak maksimal subjek dalam menjalani eksperimen. Berikut merupakan penjelasan dua faktor tersebut.

Pertama, perbedaan stres antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak signifikan. Terdapat beberapa kemungkinan yang dapat menyebabkan stres kedua kelompok tidak signifikan. Kemungkinan pertama adalah pengondisian stres *Sing-a-Song Stress Test* (SSST) terhadap kelompok eksperimen yang tidak menghasilkan stres. kemungkinan kedua adalah *baseline* stres kelompok eksperimen yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Sementara itu, kemungkinan ketiga adalah stres dari pengondisian stres SSST bersifat sementara. Berikut merupakan penjelasan beberapa kemungkinan tersebut: Pengondisian stres *Sing-a-Song Stress Test* (SSST) terhadap kelompok eksperimen yang tidak menghasilkan stres. Dalam kemungkinan tersebut, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi. Faktor pertama adalah tidak patuhnya subjek dalam menjalankan penelitian sesuai instruksi. Hasil observasi pada lampiran D halaman 69 menunjukkan bahwa 4 subjek tidak bernyanyi sama sekali, 3 subjek bernyanyi sebelum waktunya dan berhenti

bernyanyi sebelum penghitung mundur menunjukkan angka "0", 1 subjek bernyanyi sebelum waktunya dan berhenti bernyanyi ketika angka "0", serta 1 subjek bernyanyi sejenak lalu berhenti.

Meskipun demikian, subjek-subjek tersebut tidak dikeluarkan dari analisis data. Hal tersebut didasarkan dari penelitian Brouwer dan Hogervorst (2014) yang menyatakan bahwa stres subjek langsung mengalami peningkatan 10 detik setelah pesan perintah bernyanyi hilang. Melalui hal tersebut dapat diasumsikan bahwa semua subjek tetap mengalami stres.

Faktor kedua adalah faktor kognitif. Faktor kognitif seperti pikiran, sikap, harapan, dan kepercayaan berpengaruh terhadap persepsi stres sehingga berat tidaknya stres tergantung oleh individu tersebut (Butler, 1993). Menurut Butler (1993), stimulus yang sama bisa jadi tidak menghasilkan respons yang sama bagi setiap individu. Terdapat kemungkinan bahwa SSST dipersepsi sebagai stimulus yang tidak memicu stres oleh subjek-subjek dalam kelompok eksperimen.

Sementara itu, faktor ketiga adalah faktor budaya. Faktor budaya memiliki pengaruh terhadap persepsi stres (Popa, Guillet, & Mullet, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan Popa, Guillet, dan Mullet (2014), stresor yang sama dapat dipersepsi berbeda oleh budaya yang berbeda. Dalam penelitian ini, penelitian rujukan SSST berasal dari Belanda. Terdapat kemungkinan bahwa stres yang dihasilkan oleh SSST memang secara signifikan memiliki pengaruh bagi individu dengan kebudayaan Belanda, namun tidak bagi individu dengan kebudayaan Indonesia.

Selain tiga hal tersebut, tidak dihadirkannya subjek palsu dalam ruang ekperimen juga dapat menyebabkan SSST tidak menimbulkan stres. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Brouwer dan Hogervorst (2014), terdapat subjek palsu yang sengaja dihadirkan dalam ruang eksperimen bersama subjek asli. Subjek palsu tersebut dihadirkan untuk memunculkan *social-evaluative threat* bagi subjek asli.

Meskipun demikian, Brouwer dan Hogervorst (2014) menyarankan tidak perlu adanya subjek palsu untuk penelitian berikutnya. Hal tersebut didasarkan atas temuan penelitian yang menyatakan bahwa semua subjek asli, baik yang menyadari dan yang tidak menyadari subjek palsu bukanlah subjek asli, tetap mengalami stres.

Dalam penelitian ini, *social-evaluative threat* dimunculkan melalui kehadiran peneliti dan dosen pembimbing. Namun demikian, terdapat kemungkinan kehadiran peneliti dan dosen pembimbing tidak cukup menghasilkan *social-evaluative threat*.

Baseline stres kelompok eksperimen yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. *Baseline* stres kelompok eksperimen yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol menyebabkan pengondisian stres pada kelompok eksperimen hanya meningkatkan stres sampai tingkat yang sama dengan kelompok kontrol saja. Namun demikian, kemungkinan tersebut tidak dapat dikonfirmasi karena pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran *pre-test* atau *baseline* stres terhadap subjek.

Penelitian ini merujuk kepada penelitian Brouwer dan Hogervorst (2014) yang melakukan pengukuran menggunakan skala subjektif untuk *post-test* saja. Tidak dilakukannya pengukuran *pre-test* atau *baseline* stres menyebabkan tidak diketahuinya perubahan yang terjadi sebelum dan setelah pengondisian stres SSST.

Stres yang berasal pengondisian stres SSST bersifat sementara. Menurut

Butler (1993), durasi seseorang berada dalam keadaan resisten terhadap stres tergantung oleh karakteristik seseorang itu sendiri. Terdapat orang yang mampu beradaptasi dan *coping* terhadap stres, namun terdapat orang yang tidak mampu beradaptasi dan *coping* terhadap stres juga (Butler, 1993). Namun demikian, tidak adanya pengukuran perubahan stres secara *real time* menyebabkan hal tersebut juga tidak bisa dikonfirmasi. *Kedua*, performansi tidak maksimal subjek dalam menjalani eksperimen. Performansi subjek tidak maksimal dalam menjalani eksperimen juga dapat menyebabkan hasil penelitian tidak signifikan. Menurut Goel, Basner, Rao, dan Dinges (2013), performansi dapat dipengaruhi ritme sirkadian. Kondisi tubuh akan akan berubah-ubah selama 24 jam sesuai ritme tertentu.

Selain itu, performansi dalam mengerjakan tugas juga dapat dipengaruhi oleh kegaduhan (Dalton & Behm, 2007). Dalton dan Behm (2007) menyatakan bahwa kegaduhan merupakan suatu distraktor. Dalam penelitian ini, ruang eksperimen bukanlah ruang kedap suara sehingga kegaduhan dari luar dapat masuk ke dalam ruang. Kondisi tersebut memungkinkan performansi subjek dalam menjalani eksperimen terpengaruh karena adanya distraksi.

Kesimpulan

Uji komparasi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor *selective attention* yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres melalui *Sing-a-Song Stress Test* (SSST) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *selective attention* pada dewasa awal.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji coba penelitian terlebih dahulu sebelum penelitian sesungguhnya dilakukan. Uji coba dilakukan untuk memastikan prosedur penelitian dan skala yang digunakan sudah baik atau belum. Selain itu, uji coba penelitian juga dilakukan untuk mengetahui keterbatasan penelitian yang mungkin terjadi pada saat penelitian sesungguhnya sehingga keterbatasan tersebut dapat dicegah atau diminimalkan.

Sementara itu, terdapat beberapa saran terkait metode pengondisian stres. Dalam penelitian ini, pengondisian stres melalui metode SSST tidak berhasil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode pengondisian stres yang lain. Metode yang digunakan sebisa mungkin terbebas dari bias budaya sehingga dapat diterapkan untuk semua subjek dengan budaya yang berbeda-beda.

Penelitian selanjutnya disarankan juga mengukur kondisi *baseline* stres subjek sehingga perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pengondisian stres dapat diketahui. Penggunaan integrasi alat ukur psikologi dan fisiologi juga disarankan agar stres subjek dapat diketahui secara *real time* dan akurat.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih dapat menjaga performansi subjek dalam menjalani eksperimen. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menyeragamkan waktu eksperimen agar kondisi subjek akibat ritme sirkadian relatif sama dan menggunakan ruang eksperimen kedap suara agar kegaduhan dari luar tidak masuk ke dalam ruang eksperimen.

Kepustakaan

Afsaneh, Z., Alireza, Z., Mehdi, T., Farzad, A., Reza, Z. M., Mehdi, M., & Mojtaba, K. S. (2012). Assessment of selective attention with CSCWT (Computerized Stroop Color-Word Test) among children and adults. *US-China Education Review*, 121-127.

Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nat Rev Neurosci, 10*(6), 410–422. doi : 10.1038/nrn2648.

Assef, E. C., Capovilla, A. G., & Capovilla, F. C. (2007). Computerized stroop test to assess selective attention in children with attention deficit hyperactivity disorder. *The Spanish Journal of Psychology, 10*(1), 33-40.

Brouwer, A., & Hogervorst, M. A. (2014). A new paradigm to induce mental stress: The Sing-a-Song Stress Test (SSST). *Methods Article, 8*, 1-8. doi : 10.3389/fnins.2014.00224.

Butler, G. (1993). Definitions of stress. *Royal College of General Practitioners, 61*, 1–5.

Dalton, B. H., & Behm, D. G. (2007). Effects of noise and music on human and task performance: A systematic review. *Occupational Ergonomics, 7*, 143–152.

Echterhoff, G., & Wolf, O. T. (2012). The stressed eyewitness: The interaction of thematic arousal and post-event stress in memory for central and peripheral event information. *Frontiers in Integrative Neuroscience, 6*(57), 1-12.

Goel, N., Basner, M., Rao, H., & Dinges, D. F. (2013). Circadian rhythms, sleep deprivation, and human performance. *Progress in Molecular Biology and Translational Science, 119*, 155–190.

Goldstein, E. B. (2011). *Cognitive psychology: Third edition.* Wadsworth: Cengage Learning.

Kurniawan, A. (2017). *Pengaruh stres terhadap inhibitory control: Penggunaan Computerized Stroop Color-Word Test pada dewasa awal dengan induksi Sing-A-Song Stress Test.* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion.* New York: Springer Publishing Company.

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3-13. doi: 10.1037/0003-066X.41.1.3.

Lupien, S., Lecours, A., Lussier, I., Schwartz, G., Nair, N., & Meaney, M. (1994). Basal cortisol levels and cognitive deficits in human aging. *The Journal of Neuroscience, 14*(5), 2893-2903.

Neumann, E., & DeSchepper, B. G. (1991). Costs and benefits of target activation and distractor inhibition in selective attention. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 17*(6), 1136-1145.

Popa, B., Guillet, L., & Mullet, E. (2014). Cultural differences in the appraisal of stress. *Psicológica, 35*, 745-760.

Putman, P., & Berling, S. (2011). Cortisol acutely reduces selective attention for erotic words in healthy young men. *Psychoneuroendocrinology, 36*, 1407-1417.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions, 7th edition.* New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Schoofs, D., Preuβ, D., & Wolf, O. T. (2008). psychosocial stress induces working memory impairment in an n-back

paradigm. *Psychoneuroendocrinology, 33*(5), 643-653.

Schrobsdorff, H., Ihrke, M., Behrendt, J., Hasselhorn, M., & Herrmann, J. M. (2012). Inhibition in the dynamics of selective attention: An integrative model for negative priming. *Frontiers in Psychology, 3*(491), 1-21.

Selye, H. (1976). *Stress in health disease.* Boston: Butterworth Inc.

Shahsavarani, A. M., Ashayeri, H., Lotfian, M., & Sattari, K. (2013). The effects of stress on visual selective attention: The moderating role of personality factors. *Journal of American Science, 9*(6s), 1-16.

Stenberg, R. J., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive psychology: Sixth edition.* Wadsworth: Cengage Learning.

Utami, M. S. (2010). Skala kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Laporan Hibah Penelitian Fakultas Psikologi UGM (Tidak dipublikasikan).*