

Gambaran Stres Pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik

Muhammad Rizani Gani, Mulyani, dan Mahdia Fadhila
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Abstract

Pressure during learning and all conflicts can hurt the psychology of students themselves, one of which is stress. The difficulties of adolescents and students in dealing with stress need to be balanced with practical and inexpensive coping strategies because if stress is left alone, it can threaten the individual's health. Preliminary studies show that acoustic music can be a practical and inexpensive solution to overcome stress experienced by students as a form of emotion-centered coping because the character of the music is slow soft and can focus listeners on channeling expressions through lyrics that represent individual emotions and feelings. This study aims to determine the description of stress in students who like acoustic music and to find out how the role of acoustic music on student stress. This research is a qualitative descriptive study with ten subjects with specific criteria. The data collection methods used were interviews, observation, the perceived stress scale (PSS-10), and the documentation method. The results of this study indicate that the ten subjects have different stressors, symptoms, and stress levels; each subject also uses acoustic music as emotional coping that helps the emergence of positive reactions such as feeling calmer, more focused, and channeled—subject's feelings.

Keywords: acoustic music; stress; students.

Abstrak

Tekanan dalam masa belajar dan segala konflik dapat menimbulkan efek negatif pada psikologis mahasiswa sendiri, salah satunya yaitu stres. Kesulitan remaja maupun mahasiswa dalam mengatasi stres perlu diimbangi dengan strategi coping yang praktis dan murah karena jika stres hanya dibiarkan dapat mengancam kesehatan individu itu sendiri. Studi awal menunjukkan musik akustik dapat menjadi solusi praktis dan murah untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa sebagai bentuk coping yang berpusat pada emosi, karena karakter musiknya yang pelan, lembut dapat memfokuskan pendengar pada penyaluran ekspresi lewat lirik-lirik yang mewakili emosi serta perasaan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik dan untuk mengetahui bagaimana peran musik akustik terhadap stres mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 10 orang yang memiliki kriteria tertentu. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, skala *perceived stres scale* (PSS-10), dan metode dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan ke-10 subjek mempunyai stresor, gejala dan tingkat stres yang berbeda-beda, masing-masing subjek juga mempunyai cara tersendiri dalam menggunakan musik akustik sebagai emosional coping yang membantu munculnya reaksi positif seperti merasa lebih tenang, lebih fokus, serta tersalurkannyaa perasaan subjek.

Kata kunci: musik akustik; stres; mahasiswa.

Mahasiswa adalah pelajar yang duduk di tingkat pendidikan tinggi, yaitu diploma, sarjana, magister dan doktor, di mana mereka mengenyam pendidikan di sebuah lembaga yang disebut perguruan tinggi. Pada masa ini mahasiswa memasuki fase dewasa awal yang mana secara psikologis ditandai dengan perasaan yang sensitif, sikap, keinginan dan emosi yang cenderung akan labil, mencakup pencapaian sebuah hubungan yang dinilai lebih matang dengan teman sebaya, dapat menerima dari orang lain dan belajar peran sosial sebagai laki-laki maupun perempuan yang dewasa, serta mencapai kemandirian emosional (Hidayati, 2016).

Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa sering kali beruntun, salah satunya dari segi cara pembelajaran sistem kampus, sewaktu SMA mungkin hal wajar jika sistem mengajar guru menggunakan metode ceramah, tapi tidak dengan dunia kampus di mana mahasiswa diminta untuk membuat makalah dengan referensi-referensi tertentu, dengan jumlah minimum tertentu serta kaidah-kaidah kepenulisan yang baik dan benar, ditambah lagi mereka harus mempresentasikan hasil makalah mereka layaknya seorang guru.

Pergaulan mahasiswa pun menjadi bahan penyesuaian yang tidak kalah penting, di mana mereka harus bertemu dengan orang-orang baru yang berbeda kota asal, bahasa, dan budaya. Sering kali konflik terjadi hanya karena perbedaan pemahaman dalam konteks budaya maupun bahasa, hal ini menjadi masalah tersendiri bagi mahasiswa. Ditambah lagi beban tugas yang harus diselesaikan mahasiswa pada setiap mata kuliahnya, mahasiswa dituntut untuk mengatasi beban belajar secara mandiri, dan menjaga kesehatan fisik maupun mentalnya yang mungkin mudah terganggu karena beban pikiran yang ada.

Tuntutan kehidupan yang semakin kompleks menimbulkan tekanan-tekanan dan ketegangan baik secara sosial maupun psikologis yang berpeluang menjadi masalah, masalah yang dihadapi tiap individu berbeda-beda dan bersifat subjektif dalam menyikapi dan mengatasi (Aprilia, 2016). Tekanan dalam masa belajar dan masalah tersebut dapat menimbulkan efek buruk pada psikologis mahasiswa sendiri, salah satunya yaitu stres. Berdasarkan isi dalam kamus psikologi, stres diartikan sebagai kondisi depresi fisik maupun mental. Gregson menunjukkan bahwa secara istilah, stres merupakan adanya ketidaksesuaian antara desakan-desakan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Gregson berpendapat bahwa ada banyak alasan seperti jumlah pekerjaan dan tugas yang dijalankan

terlalu banyak, sehingga menyebabkan adanya tekanan waktu dan batas waktu yang tidak bisa dipenuhi, seberapa baik dan luas orang merasa keterampilan dan kemampuannya digunakan, peranan tugas yang kurang jelas dan tidak dipahami, perubahan-perubahan pada metode yang dijalankan, komunikasi yang kurang baik atau dengan kata lain tidak mengetahui apa yang sedang terjadi dan tidak merasa sebagai bagian dari suatu organisasi (Rosanty, 2014).

Gregson berpendapat bahwa secara istilah stres adalah adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Ketika seseorang mengalami stres, akan terjadi penghambatan sistem saraf parasimpatik dan aktivitas sistem saraf simpatik, yang mana hal ini dapat mengakibatkan berbagai efek dalam tubuh, seperti peningkatan tekanan darah, peningkatan kontraktilitas otot, pelepasan hormon stres, penyempitan pembuluh darah, dan juga peningkatan denyut jantung. Semua hal itu disebut sebagai reaksi "*fight or flight*", yang mana hal tersebut bisa mengakibatkan tekanan darah tinggi, resistensi insulin, dan menjadi faktor risiko terjadinya gangguan jantung koroner (Adareth, 2017).

Stres memang sulit diidentifikasi karena sifatnya yang ada pada dalam diri dan pikiran individu, namun bukan berarti dapat diremehkan. Stres akademik menyebabkan gejala fisik seperti pusing, sakit kepala, pola tidur yang tidak teratur, bahkan bisa menjadikan insomnia, punggung terasa sakit, kondisi pencernaan yang kurang lancar, merasa lelah atau kehilangan semangat untuk belajar, perubahan pola makan serta sering buang air kecil (Barseli dkk, 2017).

Kesulitan remaja maupun mahasiswa dalam mengatasi stres perlu diimbangi dengan *emotional coping* yang praktis dan murah untuk menjaga kesehatan psikologis ataupun meredakan stres, yang jika dibiarkan atau tidak segera diatasi dapat mengancam kesehatan mental seseorang. Zaman sekarang dapat kita telaah solusi ternyaman merupakan solusi yang meliputi minat dan hobi, di mana melakukan yang selama ini individu senang ternyata merupakan solusi atas masalah kesehatan mental maupun fisiknya. Kemudahan akses di abad ini juga merupakan hal yang perlu dimanfaatkan secara maksimal sebagai bagian dari solusi praktis dan mudah diakses.

Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan, peneliti melihat bahwa ketiga subjek memang sering mendengarkan atau menonton permainan musik akustik dari media seperti mp3, *Spotify*, maupun *Youtube*, selain itu mereka mengaku memiliki minat dan ketertarikan

terhadap musik terutama musik akustik. Hal ini didukung dengan data hasil wawancara awal, yaitu reaksi positif yang mereka rasakan ketika mendengar musik akustik seperti merasa lebih tenang, lebih fokus, serta tersalurkannya perasaan mereka. Salah satu subjek juga mengakui bagaimana musik akustik juga sebagai media dirinya untuk mengatasi stres dan mengurangi perasaan gelisah pada dirinya. Melihat dari solusi yang digunakan ketiga subjek serta mengkaji lebih jauh mengenai musik, peneliti tertarik meneliti mengenai musik sebagai bagian dari media kesehatan mental, dikarenakan kepercayaan bahwa musik dapat menenangkan dan menekan stres yang ada pada diri individu.

Campbell mengatakan musik berasal dari kata *muse*, kata *muse* yang kemudian dialihkan ke dalam Bahasa Inggris. Adapun dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai bentuk renungan. Nordoff dan Robinson berpendapat musik adalah penggambaran dari sebuah pengalaman yang bersifat umum yang artinya dapat dinikmati oleh banyak orang. Musik menyimpan pesan universal yang bisa mengekspresikan emosi manusia dan membangkitkan jiwa secara mendalam (Trisianti, dkk 2016).

Musik merupakan hal yang populer, termasuk di Indonesia. Terdapat jenis-jenis musik yang telah dikenal oleh masyarakat secara umum misalnya *jazz*, *pop*, *rock*, *dangdut*, *reggae*, dan masih banyak lagi, namun musik yang direkomendasikan sebagai media terapi kesehatan mental hanyalah musik klasik. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa musik klasik adalah musik yang memiliki melodi yang halus dan berirama, serta memberikan stimulus gelombang alfa, menenangkan, dan bisa membuat pendengarnya lebih rileks. Menurut Potter dan Perry pemilihan terapi musik klasik ini didasarkan pada pendapat banyak ahli musik, bahwa ritme dan tempo musik klasik mengikuti detak jantung manusia, yaitu 60 detak permenit (Permatasari, 2015).

Namun seiring perkembangan zaman popularitas musik klasik sudah kian memudar dan kurang diminati, apalagi di kalangan pemuda-pemuda di abad-20 ini, maka dari itu perlu diteliti dan ditemukan pengganti dari musik klasik untuk zaman yang semakin maju serta memenuhi selera masyarakat sebagai solusi penurunan tingkat stres. Suara yang jelas juga disertai penekananan pada suara penyanyi menyebabkan musik akustik menjadi sarana pencerahan ekspresi. Menurut tiga subjek penelitian suara yang dihasilkan musik akustik

terkesan lambat dan lembut merupakan karakteristik akustik yang disukai karena dapat membawa perasaan tenang. Perlunya solusi praktis untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang menyebabkan banyaknya dampak negatif pada kehidupan mahasiswa itu sendiri, musik akustik mungkin dapat menjadi solusi mudah dan murah yang dapat diakses. Selain itu, musik akustik juga terus-menerus populer dan diperbarui seiring perkembangan zaman.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa yang menyukai musik akustik dan untuk mengetahui bagaimana peran musik akustik terhadap stres mahasiswa. Adapun manfaat dari penelitian ini, diantaranya yaitu: manfaat teoritis penelitian ini dapat berguna sebagai informasi untuk pengembangan studi psikologi khususnya bidang Psikologi Islam dan memperbanyak keilmuan dalam penelitian mengenai peran musik akustik terhadap stres dan manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pembaca agar dapat lebih memahami gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik dan diharapkan data dari hasil penelitian ini dapat membantu untuk menemukan solusi dari masalah stres melalui pendekatan musik akustik.

Setelah melakukan studi pendahuluan peneliti mendapati hasil bahwa di UIN Antasari Banjarmasin khususnya di jurusan Psikologi Islam belum ada yang meneliti mengenai musik akustik, padahal musik akustik sering kali diputar saat acara organisasi, bersantai maupun di kelas oleh mahasiswa. Dengan menghususkan penelitian pada UIN Antasari Banjarmasin diharapkan peneliti dapat mengamati dengan optimal karena berada di sekitar peneliti sendiri, seperti gejala stres yang tampak, kebiasaan mendengar musik akustik serta fenomena yang berkaitan dengan penelitian lainnya.

Metode

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif, karena peneliti ingin mendeskripsikan gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik dengan lebih spesifik, transparan dan mendalam. Penelitian ini dilaksanakan di UIN Antasari Banjarmasin, Jalan Ahmad Yani, Km. 4, RW. 5, Kebun Bunga, Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Karena sebelumnya belum pernah ada penelitian mengenai

gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik di UIN Antasari Banjarmasin. Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. peneliti menggunakan kriteria subjek yang sudah ditentukan, hingga ditemukan 10 orang yang sesuai kriteria sebagai subjek penelitian. Adapun kriteria subjek di dalam penelitian ini yaitu subjek terdaftar sebagai mahasiswa aktif di UIN Antasari Banjarmasin, subjek menyukai musik akustik yaitu musik yang berdasarkan permainan hanya diiringi menggunakan satu alat musik saja, dengan instrumen yang lebih klasik dan santai serta memakai alat musik yang menghasilkan suara melalui alat musik akustik (Wikipedia, 2022). Alat musik akustik merupakan suatu alat yang penguat bunyinya tanpa memerlukan tenaga listrik, seperti gitar, piano, biola, dan cajon. Namun agar lebih spesifik peneliti memusatkan penelitian ini pada aktivitas mendengarkan musik akustik melalui media mp3, *Spotify*, maupun *Youtube*. Dan kriteria terakhir subjek penelitian ini adalah menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *informed consent*.

Data pokok dalam penelitian adalah informasi yang terkumpul dari wawancara dan observasi pada subjek maupun informan mengenai gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik. Adapun data pelengkap dalam penelitian adalah data yang didapatkan dari jurnal, buku-buku, literatur internet, gambaran lokasi penelitian, dan referensi-referensi yang berkaitan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara dengan pedoman wawancara yang berbasis pada penyebab stres, gejala stres, tahapan stres, tingkat stres serta peran musik akustik sendiri terhadap stres dengan *professional judgement* oleh 2 orang ahli, observasi dan dokumentasi adalah teknik pengumpulan data sebagai alat bantu untuk mengingat pembicaraan selama wawancara dan untuk mempermudah nantinya saat peneliti mengolah data agar data yang diberikan sesuai dan benar. Ditambah informan atau orang yang membantu memberikan data tambahan yang diperlukan dalam penelitian yaitu teman dan orang terdekat subjek yang membantu memberikan data untuk menunjang penelitian.

Kemudian teknik yang digunakan adalah subjek diminta untuk mengisi *Perceived Stres Scale* (PSS-10), Adapun yang dimaksud *Perceived Stres Scale* (PSS-10) adalah daftar pertanyaan yang bertujuan pada diri sendiri atau subjek itu sendiri, tersusun dari 10 pertanyaan digunakan

untuk menilai tingkat stres subjek penelitian dalam 1 bulan terakhir. Teknik analisis yang digunakan peneliti yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan untuk menjawab dan memenuhi rumusan masalah pada penelitian.

H a s i l

Subjek penelitian berjumlah 10 orang, berikut tabel identitas subjek:

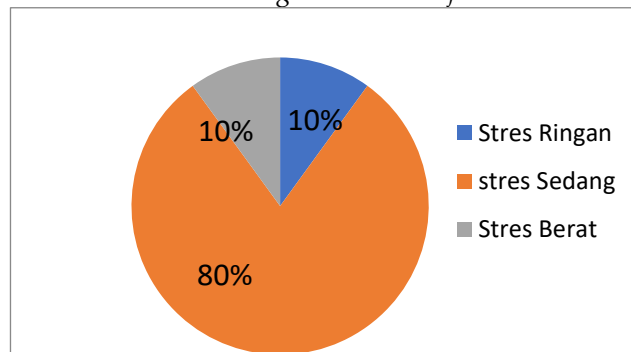
Tabel 1
Identitas Subjek

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Fakultas	Keterangan
Subjek HR	Perempuan	21 tahun	Ushuluddin dan Humanora	Subjek HR menyukai musik akustik sejak SMA.
Subjek AY	Laki-laki	22 tahun	Ushuluddin dan Humanora	Subjek AY menyukai musik akustik semenjak pertama memasuki perkuliahan.
Subjek MJ	Perempuan	21 tahun	Dakwah dan Komunikasi	Subjek MJ menyukai musik akustik sejak masuk perkuliahan.
Subjek NZ	Perempuan	22 tahun	Dakwah dan Komunikasi	Subjek NZ menyukai hal-hal yang berbau musik termasuk musik akustik sudah sejak Sekolah Dasar.
Subjek AL	Laki-laki	24 tahun	Syariah	Subjek AL menyukai musik akustik sejak SMA.
Subjek MR	Perempuan	21 tahun	Syariah	Subjek MR menyukai musik akustik sejak mulai mengenal penyanyi idolanya Tami Aulia.
Subjek AM	Perempuan	22 tahun	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	Subjek AM mulai menyukai musik akustik semenjak sekolah menengah pertama
Subjek YK	Laki-laki	24 tahun	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	Subjek YK tidak menyadari sejak kapan dia menyukai musik

Subjek LR	Perempuan	21 tahun	Ekonomi dan Bisnis Islam	akustik. Subjek LR sudah sejak lama menyukai musik akustik.
Subjek MA	Laki-laki	25 tahun	Ekonomi dan Bisnis Islam	Subjek MA mengungkapkan bahwa dia menyukai musik akustik sejak kemunculan band kesukaannya <i>Fourtwinty</i> .

Berdasarkan dari hasil data yang telah disajikan melalui proses pengisian PSS-10 berkaitan dengan stres yang dialami, masing-masing subjek memiliki tingkat stres yang berbeda, setelah dilakukannya pengukuran tingkat stres pada masing-masing subjek menggunakan *perceived stres scale* maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Diagram 1
Tingkat Stres Subjek



Adapun data hasil gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik, maka peneliti membuat tabel kesimpulan sebagai berikut:

Table 2
Table kesimpulan

Subjek	Stresor	Gejala Stres Fisik	Gejala Stres Psikologis	Tingkat Stres (PSS-10)	Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Keadaan Stres
HR	• Ulangan Akhir Semester	Merasa pusing, sakit kepala bagian	Kondisi <i>mood</i> yang buruk, merasa	Stres sedang.	• Sebagai cara bagi subjek untuk mengurangi

	(UAS); • Kesehatan keluarga; • Lomba Karya Tulis.	belakang.	kebingungan, cemas dan pikiran kosong.		kecemasan serta membantu menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah. • Membuat pikiran lebih segar dan dapat menghilangkan rasa pusing yang dialami subjek. • Membantu fokus dalam beraktivitas sehari-hari.
AY	• Tugas akhir perkuliahan; • Lingkungan pertemanan.	Mengalami demam dan tidur tidak teratur.	Menjauhi interaksi dan merasa kecewa dengan diri sendiri.	Stres sedang.	• Sebagai cara untuk mengalihkan sementara pikirannya, sebelum melakukan penyelesaian masalah yang dialami subjek. • Mampu membuat subjek lebih rileks dalam menghadapi masalah.
MJ	• Tugas akhir perkuliahan; • Tekanan keluarga.	Sering lapar, maag kambuh, sakit kepala, pola tidur tidak teratur.	Sering melamun, pikiran tidak karuan, dan mudah marah.	Stres rendah.	• Sebagai media untuk membantu subjek mengekspresikan dan menyalurkan perasaan sedih akibat permasalahan yang dihadapi, sehingga menimbulkan efek tenang bagi subjek. • Membuat subjek merasa dihargai.
NZ	• Tugas akhir perkuliahan	Merasa pusing dan pola tidur tidak teratur	Merasa tertekan, kebingungan, dan pikiran tidak karuan	Stres sedang	• Membantu meredakan rasa tertekan subjek agar menjadi lebih ringan. • Membantu subjek menjadi lebih tenang dalam berpikir.

AL	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan; • Lingkungan Pertemanan. 	Merasa <i>drop</i> , jantung berdebar lebih cepat, munculnya jerawat, pola tidur tidak teratur, turunnya nafsu makan.	Mudah kesal, marah, dan pikiran terganggu.	Stres berat.	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu subjek meningkatkan <i>mood</i> ketika beraktivitas. • Untuk mengalihkan sementara pikiran subjek, sehingga membantu subjek menjadi lebih santai dalam menghadapi masalahnya. • Membantu subjek agar dapat tertidur lebih nyaman.
MR	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan. 	Maag, makan tidak teratur, sakit kepala.	Merasa kecewa, dan sedih.	Stres Sedang.	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai pembangkit <i>mood</i> dalam beraktivitas sehari-hari • Membantu subjek lebih fokus dan menghilangkan pikiran negatif akibat permasalahan subjek • Membantu subjek menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalahnya.
AM	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan. 	Berat badan menurun, tidak nafsu makan, namun pola tidur tetap teratur.	Kondisi <i>mood</i> yang berubah-ubah.	Stres sedang.	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai media untuk mengekspresikan atau pun menyalurkan perasaan sedih akibat permasalahannya.
YK	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan; • Biaya Perkuliahan. 	Pola makan tidak teratur, kurang tidur, lesu.	Merasa tertekan, gelisah, kebingungan, dan pikiran berantakan.	Stres sedang.	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai media untuk mencari ketenangan sebelum kembali menyelesaikan masalahnya. • Membantu subjek melawan perasaan sedih akibat

					permasalahannya agar menjadi lebih bahagia.
LR	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan. 	Sakit kepala, namun pola tidur tetap teratur.	Tertekan, gelisah, kebingungan, dan hilang fokus.	Stres sedang.	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk membantu mengurangi pikiran negatif yang diakibatkan masalah yang dialaminya. • Membantu memperbaiki <i>mood</i> dan rasa tertekan subjek.
MA	<ul style="list-style-type: none"> • Keuangan; • Pinjaman online. 	Tidak terpengaruh.	Merasa depresi, dan tidak tenang.	Stres sedang.	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat subjek merasa lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi permasalahannya. • Membantu pikiran subjek menjadi lebih damai, dan membantu tidur subjek menjadi lebih nyaman.

Pembahasan

Musik adalah sesuatu yang diciptakan manusia dan mempunyai kapasitas yang sangat kuat untuk menyampaikan emosi dan untuk mengatur emosi. Banyak kehidupan dapat ditandai dengan musik seperti peristiwa menggembirakan ketika berada di pesta pernikahan atau peristiwa sedih ketika menghandiri pemakaman. Pada dasarnya dunia itu bersifat musikal, yang mana musik itu berisi unsur-unsur universal, bahasa yang berbaur dengan ras, agama, kebangsaan, batas-batas usia dan jenis kelamin (Ratna Supradewi, 2010).

Musik akustik sangat tergantung pada keahlian dalam memainkan alat musik akustik serta vokal yang bagus, naturalnya instrumen alat musik dan suara vokalis menjadi kunci utama keindahan musik akustik. Pemain musik akustik mempunyai gaya serta ciri khas masing-masing dengan alat musik maupun vokal yang dimainkannya, seperti *bass*, gitar, *cajoon*, dan lainnya.

Al-Qardhawi menerangkan sepanjang sejarah peradaban tidak pernah ada ditemui umat yang menjauhkan diri dari musik, sebaliknya musik malah mengalami perkembangan dimasa kejayaan Islam, musik berkembang dengan cepat pada masa itu meskipun hanya diperbolehkan di lingkungan istana. Musik berkembang membaaur bersama perkembangan zaman yang semakin maju, bahkan musik juga sudah menjadi budaya pada kehidupan manusia. Pada zaman modern ini musik adalah bidang kesenian yang mendominasi kegiatan manusia bahkan menjadi salah satu unsur yang bisa mempengaruhi individu (Husni , 2019).

Semua jenis seni sastra, rupa, maupun musik memperoleh dukungan yang baik dalam perkembangan kemajuan sejarah Islam, namun syarat yang harus dipenuhi agar mendapatkan dukungan dari Islam yaitu makna atau nilai yang terkandung dalam seni harus memperlihatkan peradaban dan akhlak yang baik, serta saling mencintai nilai keislaman (Safliana , 2018).

Menurut Rice pada tahun 1987 mengemukakan pendapat bahwa stres merupakan suatu peristiwa atau stimulus lingkungan yang mengakibatkan seseorang merasa tegang. Lalu Atkinson pada tahun 2000 juga menyebutkan bahwa stres terbentuk dari pada kejadian yang dialami dapat membahayakan fisik dan psikologis seseorang. Kondisi ini juga diartikan sebagai alasan munculnya stres dan respons individu terhadap keadaan stres ini disebut sebagai respons stres (Nasution , 2007).

Menurut Lazarus dan Folkman penyebab stres terdiri dari sumber internal dan eksternal, sumber internal merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan kepribadian masing-masing individu, sedangkan sumber eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di perkuliahan dan penyesuaian sosial di lingkungan kampus (Tjahjani 2015). Dalam penelitian ini didapatkan bahwa 8 dari 10 subjek yaitu AY, MJ, NZ, AL, MR, AM, YK dan LR mengalami stresor yang sama, yaitu tugas akhir perkuliahan subjek. Berbeda dengan subjek HR dan MA, stresor subjek HR berasal dari kesehatan keluarga, UAS dan kontes karya tulis ilmiah yang dia jalani, sedangkan subjek MA menempatkan permasalahan terberatnya pada ranah keuangannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti dan Isqi yang berjudul gambaran

stres dan dampaknya pada mahasiswa, dengan hasil penelitian yaitu sebagian besar stres pada mahasiswa bersumber dari masalah intrapersonal dan masalah berasal dari keuangan dan adanya tanggung jawab di kampus serta tugas kampus yang sangat banyak (Musabig, 2008).

Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gejala pada psikologisnya seperti menjadi mudah kesal ataupun marah, suasana hati mudah berubah-ubah dan menghindari orang lain (Sukadiyanto 2010). Dalam penelitian ini didapatkan bahwa ke-10 subjek penelitian yaitu HR, AY, MJ, NJ, AL, MR, AM, YK, LR, dan MA merasa tertekan, gelisah, dan *mood* yang berubah-ubah. Hal ini diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Mufadhal Barsel dkk. dengan judul konsep stres akademik siswa tahapan stres, dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa stres menimbulkan gejala emosi berupa depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, timbulnya rasa gelisah terhadap hal-hal yang kecil, dan panik (Barseli, 2017).

Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan melemahnya daya tahan tubuh sehingga menjadi penyebab terganggunya sistem dalam tubuh (Sukadiyanto 2010). Dalam penelitian ini diketahui bahwa stres berpengaruh pada kesehatan fisik beberapa subjek yaitu HR, AY, MJ, NZ, AL, MR, AM, YK dan LR dengan gejala fisik antara lain, merasa pusing, sakit kepala, pola tidur tidak teratur, tidak nafsu makan, hingga penurunan berat badan. Sedangkan subjek MA memiliki reaksi yang berbeda, stres yang dialaminya tidak berpengaruh apa pun pada kesehatan subjek. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk. dengan judul gambaran tingkat stres mahasiswa, dengan hasil yang didapatkan yaitu di antara subjek-subjek penelitian ketika stres mereka mengalami gejala-gejala seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah dan rasa takut (Ambarwati, 2017).

Gejala-gejala yang dirasakan oleh individu yang mengalami stres sering kali tidak disadari, karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu kenyamanan fisik ataupun aktivitas sehari-hari (Budianto dkk, 2018). Tahapan stres terdiri dari 4 kategori yaitu, Stres tahap 1, kategori stres yang ringan dan biasanya membuat individu bertambah semangat. Stres tahap 2, dampak stres yang tadinya membuat individu semangat mulai memudar dan muncul keluhan-keluhan, disebabkan cadangan energi tidak lagi cukup untuk sehari-hari. Stres tahap 3, keluhan

kelelahan semakin dirasakan oleh individu disertai dengan terjadinya gangguan tidur, perasaan tegang dan otot-otot yang menegang. Stres tahap 4, Menunjukkan keadaan yang memburuk seperti mulai munculnya perasaan sulit untuk menjalani dan bertahan sepanjang hari, gangguan konsentrasi, hingga perasaan takut yang tidak beralasan (Budianto, 2010). Berdasarkan beberapa tahapan stres dalam penelitian ini diketahui bahwa subjek AM, LR, dan MA berada pada stres tahap 2, karena stres yang dialami subjek tidak mengganggu pola tidur dan kesehatan subjek. Sedangkan HR, AY, MJ, NZ, AL, MR, dan YK berada pada stres tahap 3 karena stres yang mereka alami mulai mengganggu kesehatan serta pola tidur subjek. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Nurma Yulya Sari dengan judul identifikasi gejala stres klien di Yayasan rumah orbit Surabaya selama proses rehabilitasi, dengan hasil menunjukkan bahwa semua klien di Yayasan Orbit Surabaya mengalami stres pada tahap 3 dengan gejala gangguan lambung semakin terasa nyata misalkan maag, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, badan terasa lelah, dan mudah sakit (Sari, 2018).

Stres juga terdiri dari stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres dalam kategori ringan merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis. Stres dalam kategori sedang akan memunculkan penyakit yang terjadi selama beberapa menit atau jam. Dalam kategori berat akan memicu terjadinya penyakit yang diderita selama beberapa minggu bahkan sampai beberapa tahun (Sarwendah, 2013). Adapun kategori stres yang dialami oleh ke-10 subjek dalam penelitian ini berbeda-beda. Subjek AY, HR, NZ, MR, AM, YK, LR mengalami stres kategori sedang dan mulai merasakan gangguan pada kesehatannya seperti pola tidur yang buruk, sakit kepala serta munculnya penyakit bawaan seperti maag, namun hal ini berbeda dengan subjek MA, stres tingkat sedang yang dialaminya tidak mengganggu kesehatannya. Subjek MJ memiliki kategori stres yang rendah namun berpengaruh pada hormon subjek seperti bertambahnya berat badan dan timbulnya jerawat. Sedangkan subjek AL mengalami kategori stres yang berat hingga munculnya gejala seperti jantung berdebar lebih cepat, munculnya jerawat, pola tidur dan nafsu makan yang berkurang serta mudah sakit.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Putri Dewi Ambarwati dkk, yang berjudul gambaran tingkat stres mahasiswa. Dengan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres

sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), selain itu juga ada mahasiswa yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%), yang mana hal ini disebabkan karena adanya faktor internal dan faktor eksternal (Ambarwati, 2017).

Mucci berpendapat bahwa dengan mendengarkan musik yang dapat mengekspresikan perasaan pendengar dan menyenangkan, bisa mengalihkan perhatian seseorang dari rasa sakit, musik juga merupakan obat yang mampu membuat seseorang rileks serta manfaat lain yang bersifat fisik. Kecepatan getaran nada atau frekuensi pada nada merupakan sumber yang dapat meredakan rasa sakit (Khoiriyah, 2017). *Positron emission tomography* (PET) menjelaskan bahwa terjadi peningkatan *dopamine* ketika mendengarkan musik yang nyaman bagi partisipan dibandingkan musik yang netral (Shaleha 2019). Hasil yang didapatkan dari penelitian ini, 10 subjek memiliki cara tersendiri dalam menggunakan musik akustik sebagai strategi coping dan respons yang berbeda tentang perasaan yang muncul saat mendengarkan musik akustik.

Subjek HR menggunakan musik akustik untuk mengurangi kecemasan serta membantu subjek menjadi lebih tenang dalam menghadapi permasalahannya, subjek AY menggunakan musik akustik sebagai pengalihan sementara dari masalahnya, lalu kembali mencari solusi setelah subjek merasa lebih rileks, subjek MJ menggunakan musik akustik untuk menghadapi perasaan sedih yang ditimbulkan akibat permasalahannya serta menimbulkan efek tenang bagi subjek.

Subjek NZ menggunakan musik akustik untuk membantunya dalam menyalurkan perasaan serta suasana hati akibat permasalahan yang dialaminya, subjek AL menggunakan musik akustik untuk membuatnya menjadi lebih santai dalam menghadapi permasalahannya, subjek MR menggunakan musik akustik untuk membantunya lebih fokus dan menghilangkan pikiran negatif akibat permasalahannya sehingga subjek dapat melakukan aktivitas seperti biasanya.

Subjek AM menggunakan musik akustik untuk menyalurkan perasaannya seperti perasaan sedih akibat permasalahan yang dialaminya, subjek YK menggunakan musik akustik untuk membantunya lebih tenang dalam menghadapi masalahnya sehingga dapat menghindari tindakan yang menurutnya terburu-buru, subjek LR menggunakan musik akustik untuk membantunya mengurangi pikiran negatif akibat permasalahan yang dialaminya, sedangkan

subjek MA menggunakan musik akustik untuk membuatnya merasa lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi permasalahannya. Hasil penelitian ini dibenarkan oleh penelitian Asosiasi Terapi Musik di Amerika, yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Yale dengan hasil bahwa pasien yang mendengarkan musik yang disukainya selama 30 menit sebelum melakukan prosedur operasi, tingkat stres pada pasien akan berkurang dan lebih santai.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, tetapi masih mempunyai keterbatasan, seperti peneliti masih memiliki keterbatasan tentang referensi yang berkaitan dengan stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik, sulitnya mengatur waktu antara peneliti dan subjek penelitian, karena subjek-subjek peneliti memiliki kesibukannya masing-masing dan juga karena berada dimasa pandemi Covid-19 yang menjadikan peneliti tidak dapat berlama-lama dalam melakukan wawancara dengan subjek penelitian dan beberapa pertanyaan pada *guide* wawancara sulit dipahami subjek, sehingga perlunya evaluasi agar pertanyaan lebih mudah dipahami subjek.

Kesimpulan

Sebagian besar subjek mengalami stresor yang sama seperti tugas akhir perkuliahan, namun beberapa subjek juga memiliki stresor yang berbeda seperti masalah keuangan, ujian akhir, kontes karya tulis ilmiah hingga kesehatan keluarga. Semua subjek mengalami gejala pada psikologi mereka seperti merasa tertekan, gelisah, dan *mood* yang berubah-ubah akibat stres, dengan gejala fisik antara lain, merasa pusing, sakit kepala, pola tidur tidak teratur, dan tidak nafsu makan. Setelah diukur menggunakan *perceived stress scale* (PSS-10) Sebagian besar subjek mengalami stres pada tingkat sedang.

Tiap subjek memiliki cara tersendiri dalam menggunakan musik akustik sebagai strategi coping, dalam menghadapi masalahnya beberapa subjek memilih untuk menenangkan atau mengalihkan terlebih dahulu pikirannya dengan menggunakan musik akustik lalu kembali menghadapi permasalahannya setelah mulai merasa lebih tenang dan nyaman agar tidak bertindak terburu-buru. Selain itu musik akustik juga digunakan untuk membantu pikiran mereka lebih fokus dalam beraktivitas sehari-hari hingga mengurangi gangguan pikiran negatif akibat permasalahan subjek. Beberapa subjek menggunakan musik akustik sebagai media

menyalurkan perasaan negatif akibat permasalahannya sehingga dapat memperbaiki *mood* ataupun membuat subjek lebih tenang dalam menghadapi masalahnya.

Adapun dari penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan temuan pada saat proses pengumpulan data, yaitu beberapa subjek mengungkapkan musik akustik dapat membantu kebiasaan tidur mereka.

Saran

Untuk selanjutnya yang berminat untuk meneliti gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik disarankan agar memperkaya referensi terkait dengan stres dan musik akustik. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya ketika melakukan wawancara dengan subjek, peneliti harus mampu menyampaikan wawancara dengan jelas agar subjek dapat mengerti maksud pertanyaan dengan baik. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik di UIN Antasari Banjarmasin ini dengan menggunakan jenis metode berbeda seperti metode eksperimen, kuantitatif korelasi, deskriptif, kausal komparatif, komparatif ataupun inferensial.

Referensi

- Aprilia, Dina (2016), *"Efektifitas Focus Group Discussion untuk mengurangi stres pada siswa SMA yang Akan Menghadap Ujian Nasional"*. *Studia Insania*. Vol. 4, No. 2.
- A. Musabiq, Sugiarti dan Isqi Karimah. (2008) *Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa*. Vol.20, No.2.
- Adareth, Therisa dan Yosef Purwoko. (2017). *Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2).
- Al-Qardhawi, Yusuf. (2000). *Islam dan Seni* (Zuhairi Misrawi, Penerj.). Pustaka Hidayah.
- Ambarwati, Putri Dewi dkk. (2017) *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa"*. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 05, No. 40.
- Barseli, Mufadhal. dkk.. (2017) *"Konsep Stres Akademik Siswa"*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 05, No. 03,.
- Budianto, Caesario Ari, Syifa Anggraeni. dkk. (2018) *"Studi Pengaruh Warna Interio Ruangan Rawat Inap Terhadap Tingkat Stres Pasien (Studi Kasus RSIA di Surabaya)"*. *Jurnal Desain Interior*. Vol. 3, No. 2,.

- Husni, Fahrul. (2019) *"Hukum Mendengarkan Musik (Kajian Terhadap Pendapat Fiqh Syafi'iyah)"*. *Jurnal Syarah* . Vol. 08, No. 02.
- Indaryani, Tri. (2020) "Musik Asyik Musik Akustik" dalam <https://batam.tribunnews.com/2017/05/13/musik-asyik-musik-akustik>.
- Khoiriyah, Niswati. (2017) *"Pemanfaatan Pemutaran Musik Terhadap Psikologi Pasien Pada Klinik Ellena Skin Care Di Kota Surakarta"*. *Jurnal Seni Musik*. Vol. 06, No. 02.
- Nasution, Indri Kemala. (2007) *"Stres Pada Remaja"*. Program Studi Psikologi. *Skripsi*. Sumatera: Universitas Sumatera Utara.
- PT. Media Kesehatan Indonesia. (2020) *"Manfaat Mendengarkan Musik Akustik Bagi Kesehatan"* dalam <https://doktersehat.com/manfaat-mendengarkan-musik-bagi-kesehatan/>.
- Rosanty, Rina. (2014) *"Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi"*. *Journal of educational. Health. and Community Psychology*. Vol. 03, No. 02.
- Safliana, Eka. (2008) *"Seni dalam Perspektif Islam"*. *Jurnal Islam Futura*. Vol. VII, No. 1.
- Sari, Nurma Yulya. (2018) *"Identifikasi Gejala Stres Klien Di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitas"*. *Jurnal Bikotetik*. Vol. 02, No. 01.
- Sarwendah, Endah. (2013) *"Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja Sosial Sebagai Caregiver di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia DKI Jakarta 2013"*. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Shaleha, Rinanda Rizky Amalia. (2019) *"Do Re Mi: Psikologi. Musik. dan Budaya"*. *Buliten Psikologi*. Vol. 27, No. 01.
- Sukadiyanto. (2010) *"Stres dan Cara Mengurangnya"*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Vol. XXIX, No. 01,.
- Supradewi, Ratna. (2010) *"Otak. Musik. dan Proses Belajar"*. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 18, No. 2.
- Tjahjani, Ely (2015), *"Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir AKBID Griya Husada Surabaya Tahun 2015"*. *Skripsi*. Surabaya: AKBID Griya Husada Surabaya.
- Trisianti, Nimas Ajeng, Endang Yusatiningsih, dan Nining Mustika Ningrum. (2016) *"Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stres Pada Lansia"* 1. No. 1.
- Wikipedia , (2022), *"Musik Akustik"*. *Wikipedia, Ensiklopedia Bebas*. Wikipedia, Ensiklopedia Bebas. https://id.wikipedia.org/wiki/Musik_akustik (diakses pada 25 Januari 2020, pukul 08.04).

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publis
11-01-2022	23-01-2022 28-01-2022	25-01-2022 29-01-2022	01-02-2022	05-02-2022

Muhammad Rizani Gani, Mulyani, dan Mahdia Fadhila
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: rezaghani0765@gmail.com