

Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review

Mutakamilah¹, Eriyono Budi Wijoyo^{2*}, Imas Yoyoh², Hera Hastuti², Kartini²

¹Program Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Tangerang, 15118, Banten, Indonesia.

²Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, 15118, Banten, Indonesia.

*Korespondensi : eriyonobudi@gmail.com

Abstrak: Mahasiswa merupakan seorang yang terdaftar di perguruan tinggi, dimana mereka rentan mengalami stres akibat tuntutan atau beban tugas akademik yang cukup banyak. Salah satu stres beban tugas akademik yang dialami mahasiswa yaitu pada saat proses penyusunan tugas akhir. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tingkat stres mahasiswa adalah dengan terapi musik. Penulisan literature review ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir berdasarkan studi empiris. Studi literature review ini menggunakan tiga database dalam pencarian artikel penelitian, yaitu PubMed, Researchgate dan Google Scholar. Framework yang digunakan dalam literature review ini yaitu PICOS (population, intervension, compare, outcome, study design) dan pemaparan dalam pencarian literature menggunakan diagram flow PRISMA checklist. Kriteria artikel yaitu full text berbahasa Indonesia dan Inggris serta diterbitkan pada tahun 2010-2020. Penulis menemukan sembilan artikel yang memenuhi kriteria inklusi dari literature review. Dimana terdapat berbagai jenis terapi musik yang dapat digunakan yaitu terapi musik klasik, terapi musik jawa, terapi musik binaural beats dan terapi musik sampeq. Secara keseluruhan dari sembilan artikel didapatkan bahwa terapi musik efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan dengan rata-rata diperoleh nilai p value (0,000). Dari kesembilan studi yang telah direview oleh penulis dapat disimpulkan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir. Diharapkan mahasiswa dapat menggunakan terapi musik dalam menurunkan tingkat stres yang dialaminya.

Kata kunci: Mahasiswa, Stres, Terapi Musik

Abstract: A student is a person who is enrolled in a college, where students are prone to experiencing stress due to considerable academic demands or burdens. One of the academic workloads experienced by students is during the process of preparing the final project. Efforts that can be made to overcome student stress levels are music therapy. Writing this literature review aims to analyze the effect of music therapy on reducing stress levels in students during the final project process based on empirical studies. This literature review study uses three databases in search articles, namely PubMed, Researchgate, and Google Scholar. The framework used in this literature review is PICOS (population, intervention, comparison, outcome, study design) and exposure in the literature search using the PRISMA checklist flow diagram. The criteria for articles are full text in Indonesian and English and published in 2010-2020. The author found nine articles that met the inclusion criteria of the literature review. Where various types of music therapy can be used, namely classical music therapy, Javanese music therapy, binaural beats music therapy, and sampeq music therapy. Overall from nine articles found that music therapy is effective in reducing stress levels in students significantly with an average p-value of (0.000). Of the nine studies that have been reviewed by the author, it can be said that music therapy can reduce stress on

students, especially students who are in the process of preparing their final project. It is expected that students can use music therapy in reducing the stress level they experience.

Keywords: Student, Stress, Music Therapy

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi telah menjadikan status siswa menjadi mahasiswa. Hal ini sesuai oleh Bertens (2005) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar di Perguruan Tinggi dalam kurun waktu tertentu serta memiliki tugas untuk menyelesaikan studinya. Berdasarkan Data Statistik Pendidikan Tinggi tahun 2018 diperoleh bahwa prevalensi mahasiswa yang terdaftar di Indonesia yaitu sebanyak 8.043.480 orang, sedangkan untuk di Banten terdapat 278.457 mahasiswa yang terdaftar (Ristekdikti, 2018). Menurut Jannah et al. (2017) mengungkapkan bahwa fase kehidupan pada mahasiswa masuk kedalam usia remaja akhir (18-21 tahun) dan fase dewasa awal (18-40 tahun). Dalam fase kehidupan ini mahasiswa memasuki masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal.

Peralihan fase remaja menuju dewasa membuat mahasiswa didorong untuk mempersiapkan lebih baik lagi dalam menjalani kehidupan dengan harapan ada perubahan yang positif dari dirinya (Fatimah et al., 2020; Liando, 2015). Perubahan yang terjadi pada usia tersebut meliputi perubahan fisik, jasmani, minat serta tingkah laku yang bersamaan dengan adaptasi terhadap tekanan budaya dan harapan masyarakat (Diananda, 2019; Jannah et al., 2017). Menurut Rahmawati (2015) menyatakan bahwa adaptasi yang terjadi pada mahasiswa merupakan proses perubahan individu mulai dari respon mental untuk menyelesaikan permasalahan internal diri, ketegangan, frustrasi, konflik dan keselarasan tuntutan masyarakat serta lingkungannya.

Individu yang mengalami kegagalan dalam beradaptasi dapat menyebabkan kecemasan, perasaan kurang mengekspresikan diri dan mengalami kesulitan dalam hal akademik seperti tugas akhir (Nurfitriana, 2016). Sebagai contoh tugas akhir yang mahasiswa jalani adalah penyusunan skripsi. Dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa dituntut untuk menyusun karya ilmiah dan dibantu oleh dosen pembimbing guna mengarahkan menjadi penelitian yang baik (Sudirman, 2019). Kendala yang muncul dalam penyusunan tugas akhir terutama Skripsi meliputi faktor internal (pengalaman baru, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis dan berfikir negatif) dan faktor eksternal (lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kesulitan mendapat referensi dan kesulitan bertemu dosen pembimbing) (Sudarya et al., 2014; Wangid & Sugiyanto, 2013). Apabila faktor penghambat tidak dilakukan pencegahan maka akan menyebabkan stres pada mahasiswa tersebut.

Stres merupakan suatu respon fisik dan psikis individu terhadap harapan serta tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan individu dalam kesehariannya (Murdoch et al., 2017). Keadaan stres yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebut dengan stres akademik (Puspitha, 2017). Definisi dari stres akademik menurut Lubis et al. (2021) yaitu suatu bentuk negatif dari stres yang membuat mahasiswa mengalami kemalasan baik dalam berfikir dan bertindak untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini muncul ketika seseorang mendapatkan terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakannya dalam waktu yang bersamaan (Ray, 2019). Jadi, dapat disimpulkan bahwa stres sering dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tuntutan di bidang akademik, salah satunya dalam penyusunan tugas akhir yang mana akan menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa itu sendiri.

Angka kejadian stres akademik dan depresi pada mahasiswa lebih besar dari sebelumnya, hal ini didukung oleh studi nasional terhadap 200.000 mahasiswa baru di lebih dari 400 perguruan tinggi (Agustiningsih, 2019; Lubis et al., 2021). Sedangkan perkiraan mahasiswa di dunia yang mengalami stress akademik sebesar 38-71% sedangkan prevalensi di Asia sebesar 39,6%-61,3% (Habeeb, 2010). Hal ini juga didukung penelitian oleh Yikealo et al. (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa di *Eritrea Institute of Technology* cenderung mengalami stres akademik tingkat sedang sebesar 71 %. Dari hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa faktor yang membuat tingkat stres akademik muncul pada mahasiswa dikarenakan fasilitas pembelajaran yang kurang memadai sebesar 40,7%; kesulitan untuk

jangka waktu yang lama sebesar 32,5% tugas yang terlalu banyak serta beban akademik yang tinggi sebesar 23,5%.

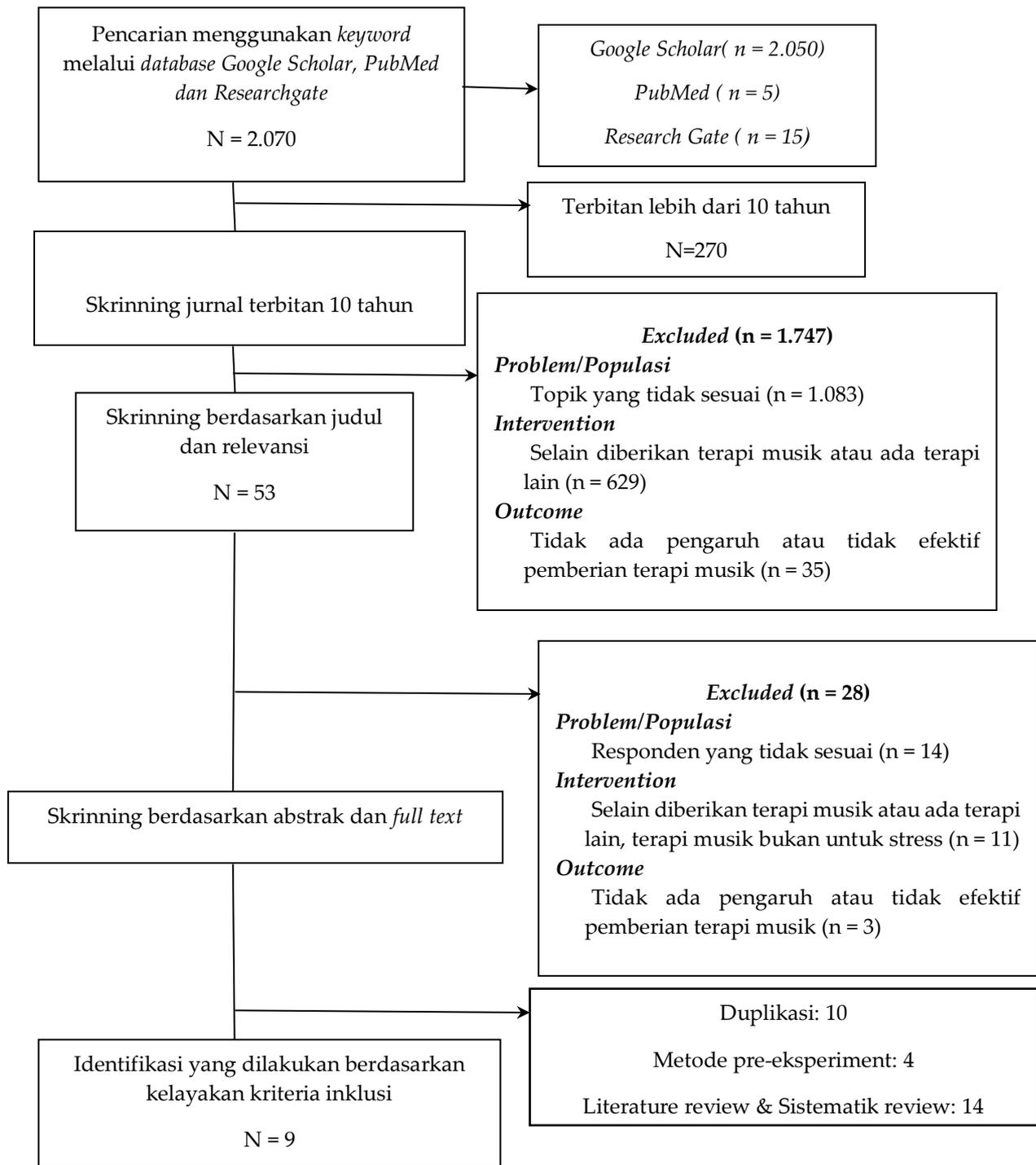
Berdasarkan Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), di Indonesia sendiri menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% atau sekitar 14 juta orang dari jumlah penduduk Indonesia. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2010). Stres akademik yang muncul pada mahasiswa dapat ditangani dengan beberapa tindakan yaitu Pelatihan strategi koping berbasis emosi, penggunaan aplikasi mobile *mindfull GFR*, metode hipnosis 5 jari dan terapi musik (Astuti et al., 2010; Mahardhani et al., 2020; Prasetyo et al., 2018; Rachmawati, 2020). Salah satu intervensi yang efektif menurunkan stres akademik pada mahasiswa yaitu terapi musik.

Stress akademik yang muncul pada mahasiswa dapat ditangani dengan terapi musik. Hasil penelitian dari Prasetyo (2017) menyebutkan bahwa terapi musik dapat digunakan sebagai penurunan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 5 Banda Aceh. Hal serupa pun dilakukan oleh peneliti lain seperti Rosanty (2014) yang menyebutkan bahwa terapi musik Mozart dapat mengurangi stres pada mahasiswa dengan mendengarkan musik tersebut. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Luthfa et al. (2015) terkait terapi musik rebana dalam menurunkan stres pada lansia dengan metode mendengarkan musik rebana dan hasilnya menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat stres baik di kalangan pelajar, mahasiswa, maupun lansia. Oleh karena itu, dengan didasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir secara *study literature*.

METODE

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai pengaruh intervensi terapi music terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir. Telaah artikel dalam penelitian ini menggunakan *PRISMA checklist* untuk mengevaluasi artikel untuk ditelaah oleh peneliti (Snyder, 2019). Pencarian artikel dengan menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan oleh peneliti untuk proses mempermudah dalam pencarian artikel sesuai dengan tujuan penelitian. Kata kunci yang dipakai dalam penelitian ini sesuai dengan *Medical Subject Heading* (MeSH) yaitu "*Student*" AND "*Music Therapy*" AND "*Stress*" atau PICO yaitu "*Mahasiswa*" DAN "*Terapi Musik*" DAN "*Stres Tugas Akhir*". Pencarian artikel dalam telaah literatur menggunakan tiga (3) database dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang yaitu PubMed, Researchgate dan Google Scholar. Pencarian artikel terbitan tahun 2010-2020 dengan full text berbahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Hasil pencarian artikel akan diseleksi sesuai dengan *Diagram Flow* di bawah ini (Gambar 01):



Gambar 1. Diagram Flow Literature Review

HASIL

Sembilan artikel yang sesuai berdasarkan topik telaah literatur yaitu intervensi terapi music terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses tugas akhir dikaji dan diuraikan sesuai dengan bagan dibawah ini (Tabel 1)

No	Pengarang /tahun	Tempat Penelitian	Jumlah Sampel	Intervensi	Metode Penelitian / Alat Ukur	Outcome
1	Wahyuni Ismi Uswatun Khasanah, Kanthi Suratih/ Tahun 2020	Stikes 'Aisyiyah Surakarta	Penelitian ini menggunakan <i>Purposive Sampling</i> yang terdiri dari 34 responden.	Tindakan intervensi yaitu dengan memberikan musik <i>binaural beats</i> terhadap penurunan stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta	<i>Quasy experiment / Instrumen DASS 42</i>	Hasil penelitian terdapat pengaruh intervensi pemberian music <i>binaural beats</i> terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi
2	Ferawati dan Siti tahun 2015	Pelaksanaan kegiatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Husada Bojonegoro	Penggunaan Teknik sampling dengan <i>systemic random sampling</i> sejumlah 42 orang.	Intervensi yang dilakukan dengan memberikan terapi music terhadap penurunan kecemasan dan tingkat stres	<i>Quasy Experiment (eksperimen semu) / Kuesioner DASS.</i>	Hasil dalam penelitian didapatkan ada pengaruh intervensi terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa dengan <i>p-value 0,000</i>
3	Adhe Primadita tahun 2012	PSIK UNDIP Semarang	Penelitian ini menggunakan Teknik sampling yaitu <i>purposive sampling</i> dengan jumlah responden sebanyak 31 orang.	Intervensi yang diberikan yaitu dengan memberikan terapi musik klasik terhadap stres mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	Pre eksperimen/ Instrumen <i>DASS 42</i>	Terapi musik klasik efektif untuk menurunkan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSIK UNDIP Semarang dengan <i>p-value 0,000</i>

4	Ely Tjahjani Tahun 2015	Akbid Griya Husada Surabaya	Teknik yang digunakan dalam Penelitian ini yaitu dengan menggunakan purposive sampling yang diperoleh sampling sebanyak 16 orang	Intervensi yang dilakukan yaitu dengan pemberian terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa kebidanan	<i>Pre eksperimen/ Instrumen dengan kuesioner Depression Anxiety Stres Scale (DASS).</i>	Ada pengaruh pemberian intervensi terpai musik terhadap tingkat stres mahasiswa kebidanan tingkat akhir dengan nilai <i>p-value</i> 0,001
5	Junaidi Abdullah, CAhyaning Suryaningrum, Susanti Prasetyanin grum tahun 2014	Universitas Muhamma diyah Malang	Subjek penelitian yang digunakan adalah 9 (sembilan) orang yang masing-masing berstatus mahasiswa. Subjek diperoleh dengan teknik <i>purposive sampling,</i>	Musik jawa untuk mereduksi stres	<i>Pre eksperimen dengan menggunakan kuisisioner sebelum dan setelah tindakan yaitu dengan SUDS (Subjective Units of Distres Scale).</i>	Musik Jawa mampu mereduksi stres pada mahasiswa secara sangat signifikan dengan nilai $p < 0,01$.
6	Murtaza Azizah Khalish, Herza Yusmi, Risda Aulia Rahmah, Rizky Virnanda, Lisda Sofia tahun 2016	Akademik Kebidanan Mutiarah Mahakam Samarinda	Sampel sebanyak 30 orang mahasiswa	Musik sampeq sebagai terapi stres	Kuantitatif dengan eksperimen / Skala DASS (<i>Depression Anxiety Stres Scale</i>)	Hasil penelitian menyatakan bahwa alunan musik Sampeq dapat menurunkan tingkat stres.
7	Rina Rosanty tahun 2014.	Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan	Sampel sebanyak 16 orang mahasiswa (8 mahasiswa kelompok kontrol, 8	Pemberian terapi musik Mozart untuk mengurangi stress pada mahasiswa	True experiment research. Metode pengumpulan data dengan	Hasil penelitian menunjukkan intervensi musik Mozart dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa dalam

			mahasiswa kelompok intervensi)		menggunakan skala stres, observasi dan wawancara	penyusunan skripsi
8	Mahmood Ghasemi, Hana Latfollahzadeh, Teherah Kermani-Ranjbar, Mohammad Javad Kharazifard Tahun 2017	<i>Islamic Azad University, Tehran, Iran</i>	Terdapat 88 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 44 orang dan kelompok control sebanyak 44 orang. Intervensi yang digunakan yaitu dengan berlatih musik.	Latihan musik pada kecemasan dan depresi	Penelitian ini merupakan <i>study cross-sectional</i> dengan <i>pre-and post-test</i> intervensi dengan penilaian kuisioner BAI (<i>Beck Anxiety Inventory</i>) dan BDI (<i>Beck Depression Inventory</i>)	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa latihan musik dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada mahasiswa kedokteran gigi. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa terapi latihan musik menjadi salah satu program pengurangan stress akademik untuk mengurangi kecemasan mahasiswa kedokteran gigi dan dapat meningkatkan kemampuan belajar mahasiswa
9	Rishav Bharadwaj Tahun 2017	<i>Himachal Pradesh University, Shimla, India</i>	<i>Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuasi Eksperiment yang membagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jumlah sample dalam penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang</i>	Latihan musik pada kecemasan dan depresi	<i>Dalam Penelitian ini menggunakan pre-and post-test</i> intervensi dengan penilaian kuisioner <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) dan <i>Perceived</i>	Studi saat ini membuktikan bahwasanya efektifitas terapi musik dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini juga membuktikan bahwa terapi musik dapat membantu intervensi masalah kesehatan mental

			<i>dengan 50 orang kelompok intervensi dan 50 orang kelompok kontrol.</i>		<i>Stress Scale (PSS)</i>	tidak hanya pada pasien psikiatrik tapi juga pada masyarakat umum khususnya mahasiswa
--	--	--	---	--	---------------------------	---

PEMBAHASAN

Kejadian stres bisa terjadi pada semua usia baik itu anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia. Pada usia remaja menuju dewasa awal merupakan usia untuk belajar terutama pada mahasiswa. Fase ini dapat meningkatkan stres dengan banyak faktor penyebabnya. Salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah penyusunan tugas akhir untuk mengakhiri proses pembelajaran dirinya selama pendidikan. Salah satu terapi non-farmakologi yang mudah dan dapat dilakukan untuk mengatasi stres pada mahasiswa yaitu dengan intervensi terapi musik

Berdasarkan sembilan jurnal atau artikel yang telah direview, peneliti menemukan beberapa fakta tentang penelitian terapi musik yang mampu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, dimana dalam beberapa penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berada pada tingkat stres sedang, sedangkan setelah diberikan perlakuan rata-rata mahasiswa berada pada tingkat stres ringan (Bharadwaj, 2017; Ferawati & Amiyakun, 2019; Ghasemi et al., 2017). Sehingga didapatkan hasil bahwa pemberian terapi musik dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi. Mengenai terapi musik untuk mengatasi stres pada mahasiswa, terdapat beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa terapi musik yang dapat digunakan yaitu terapi musik klasik. Hal tersebut juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Primadita (2011) dan Rosanty (2014) terkait dengan terapi musik klasik dan atau terapi musik klasik Mozart, dimana tingkat stres pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik klasik rata-rata berada pada tingkat stres sedang, sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata berada pada tingkat stres normal. Terapi musik klasik diberikan dengan cara responden diperdengarkan musik Piano Sonata in A Mayor K331 (Rondo Alle Turca) karya Wolfgang Amadeus Mozart selama 1 jam. Responden diminta untuk mengikuti kegiatan dengan duduk dengan tenang dan tidak berbicara dan tidak diperkenankan untuk mengaktifkan telepon genggam selama mendengarkan musik (Primadita, 2011). Kemudian diperoleh bahwa terdapat penurunan tingkat stres mahasiswa skripsi setelah diberikan terapi musik klasik.

Demikian juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tjahjani (2015) dengan judul "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir", dimana rata-rata mahasiswa berada pada tingkat stres ringan sebanyak 8 orang dari 16 responden sebelum diberikan terapi musik klasik, sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata mahasiswa tidak stres sebanyak 11 orang dari 16 responden, yang berarti terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik. Secara teori, mendengarkan musik klasik dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres (Trappe, 2012). Keadaan tersebut mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus (Vianna et al., 2012). Berdasarkan fakta dan teori mengenai terapi musik klasik, dimana semua jenis terapi musik klasik mampu menurunkan tingkat stres, baik itu jenis Mozart atau pun jenis terapi musik klasik yang lain, karena secara tidak langsung terapi musik klasik dapat mempengaruhi tubuh manusia terutama dari segi emosional sehingga akan menghadirkan ketenangan.

Selain terapi musik klasik, terdapat beberapa penelitian yang menyebutkan jenis terapi musik lain yang mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, seperti halnya penelitian yang dilakukan

oleh Wahyuni et al. (2020) yang menyatakan bahwa musik binaural beats mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dimana dari penelitian yang dilakukan olehnya diperoleh bahwa sebelum diberikan terapi musik binaural beats mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 30 mahasiswa, sedangkan setelah diberikan terapi musik binaural beats mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang menurun menjadi 26 mahasiswa dari total 34 responden. Terapi musik binaural beats ini dilakukan selama 30 menit setiap hari selama 2 minggu. Pemberian terapi musik binaural beats sehari dilakukan 5x terapi pada 5 kelompok dengan masing-masing kelompok berisi 6 responden menggunakan 6 headset dan handphone yang sudah terkalibrasi. Secara teori, terapi musik binaural beats merupakan salah satu terapi gelombang otak dengan menggunakan teknologi suara yang efektif untuk relaksasi, meditasi sampai membantu proses penyembuhan penyakit fisik maupun fisiologis karena sistem terapi gelombang otak ini memiliki proses untuk menciptakan gelombang terapi sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu sehingga dapat mempermudah menanggulangi gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh stres (Pramadika, 2015). Musik binaural beats yang diberikan tersebut akan menstimulasi gelombang otak supaya otak menyeimbangkan produksi serotonin, norepinephrine dan dopamine secara alami (Saminan, 2020; Wahyuni et al., 2020). Serotonin, norepinephrine dan dopamine masing-masing memiliki fungsi, yaitu Serotonin, berfungsi untuk mengatur mood, mengontrol impuls, menimbulkan kepercayaan diri dan melawan efek toksik tingginya kadar hormon stres; Norepinephrine, berfungsi untuk memperbaiki mood, motivasi intrinsik dan kepercayaan diri serta memperbaiki persepsi dan Dopamine, berfungsi memotivasi diri, waspada dan fokus, mengatur pengeluaran hormon dari kelenjar pituitari (Burhaein, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik binaural beats mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, karena musik binaural beats termasuk ke dalam terapi gelombang otak yang mampu menciptakan suasana hati rileks dan tenang pada pendengarnya.

Adapun jenis terapi musik lain selain terapi musik klasik dan terapi musik binaural beats yaitu terapi musik Jawa dan terapi musik Sampeq. Terkait dengan terapi musik Jawa, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdullah et al. (2013) diperoleh data bahwa terdapat penurunan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi musik jawa, dimana rata-rata mahasiswa mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 5 orang, dan setelah diberikan terapi musik rata-rata mahasiswa berada pada tingkat stres rendah yaitu sebanyak 5 orang dari total 9 responden. Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa musik Jawa dapat mereduksi stres pada mahasiswa. Menurut opini dari penulis, musik jawa adalah salah satu musik yang memiliki nada dan alunan yang lembut sehingga siapa saja yang mendengarkan musik jawa maka akan menenangkan pikiran pendengarnya terutama ketika orang yang mendengarkan sedang berada pada fase stres atau depresi. Ditinjau berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Schou (2008) bahwa musik jawa yang memiliki sifat lembut atau yang memiliki tempo lambat dapat menimbulkan dampak yang menenangkan bagi pendengarnya. Apabila keadaan pendengar sudah mengalami ketenangan, maka dampak-dampak yang dihasilkan oleh stres dapat berkurang. Musik gamelan Jawa mempunyai dua laras, yaitu laras slendro dan pelog, dimana dari dua laras tersebut mampu memberikan respon menyenangkan bagi pendengarnya sehingga mampu mereduksi stres (Djohan, 2008).

Terkait dengan terapi musik Sampeq sendiri telah dilakukan penelitian oleh Sofia et al. (2016) dimana dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa alunan musik Sampeq berpengaruh terhadap penurunan stres pada mahasiswa. Namun dalam penelitian tersebut tidak menjelaskan bagaimana cara dan berapa lama durasi pemberian alunan musiknya. Secara teori, Sampeq merupakan alat musik tradisional yang berasal dari suku Dayak. Suku Dayak adalah suku asli Pulau Kalimantan yang memiliki 151 sub suku di Kalimantan Barat dan 405 sub suku di Kalimantan Timur (Florus, 2016). Menurut Sofia et al. (2016) menyatakan bahwa irama dan bunyi yang dilantunkan dari alat musik ini dapat membawa pendengar terasa di awang-awang. Beberapa alunan musik sampeq memiliki alunan yang lembut dan

sangat lambat yaitu 60 bpm Beberapa lagu diantaranya adalah berjudul, Lan E Sape, Tingang Madang, Saq Pakoq.

Secara keseluruhan dari beberapa jenis terapi musik yang diberikan mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa terutama mahasiswa yang mengalami stres akibat penyusunan tugas akhir. Hal tersebut diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Permaida & Allenidekania (2021) yang menjelaskan bahwa secara *literature review* musik dapat menyeimbangkan gelombang otak. Gelombang otak dapat dimodifikasi oleh musik ataupun suara yang ditimbulkan sendiri. Kesadaran biasa terdiri atas gelombang beta, yang bergetar dari 14 hingga 20 hertz. Gelombang beta terjadi apabila kita memusatkan perhatian pada kegiatan sehari-hari di dunia luar, juga ketika kita mengalami perasaan negatif yang kuat. Ketenangan dan kesadaran yang meningkat dicirikan oleh gelombang alfa, yang daurnya mulai 8 hingga 13 hertz. Periode-periode puncak kreativitas, meditasi dan tidur dicirikan oleh gelombang theta, dari 4 hingga 7 hertz, dan tidur nyenyak, meditasi yang dalam, serta keadaan tak sadar menghasilkan gelombang delta, yang berkisar dari 0,5 hingga 3 hertz. Semakin lambat gelombang otak, semakin santai, puas, dan damai perasaan. Menurut penulis, terapi musik secara luas digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan, pengaruh musik sangat besar bagi pikiran dan tubuh.

Pada keadaan mendengarkan musik akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon corticotropin-releasing factor (CRF), yang mengakibatkan kelenjar anterior pituitary terhambat mengeluarkan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal tersebut menyebabkan hormon tiroksin yang dikeluarkan oleh kelenjar tiroid dalam tubuh juga terhambat (Ashwani & Milind, 2011). Pada hormon tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur, sehingga keadaan mendengarkan musik yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan rileks (Fukui et al., 2012). Keadaan mendengarkan musik juga mempengaruhi dan menstimulasi susunan saraf otonom (*otonomic nervous system*). Saraf otonom terbagi dua yaitu susunan saraf simpatis (*sympathetic nervous system*) jika individu dalam keadaan tegang dan stres, maka susunan saraf simpatis (*parasympathic nervous system*) yang bekerja, sedangkan jika individu dalam keadaan santai, mendengarkan musik maka susunan saraf parasimpatis yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi rileks, menurunnya kadar glukosa dalam darah, dan penurunan konsumsi energi (Fukui et al., 2012).

Terkait dengan prosedur yang dilakukan oleh para peneliti di semua jurnal atau artikel yang penulis review, dimana sebelum diberikan terapi musik, semua peneliti meminta ketersediaan responden untuk terlibat dalam penelitian yaitu diberikan berupa kertas *informed consent*. Setelah responden bersedia untuk terlibat dalam penelitian, maka responden akan diberikan kuesioner terkait dengan tingkat stres sebelum diberikan terapi musik, yang kemudian akan dinilai tingkat stres responden penelitian. Responden yang mengalami stres maka akan diberikan terapi musik dengan berbagai cara yang sudah dijelaskan dalam artikel atau jurnal yang berkaitan. Selanjutnya, setelah responden selesai mendapatkan terapi musik akan .

Menurut penulis, terapi musik yang diberikan tidak terlepas dari budaya yang dianut oleh masyarakat atau responden. Jika responden dalam penelitian atau masyarakat yang mengalami stres menganut atau berasal dari budaya Jawa, maka terapi musik yang efektif diberikan yaitu terapi dengan alunan musik Jawa, begitupun dengan responden atau masyarakat yang berasal dari budaya Sunda, maka terapi yang efektif diberikan yaitu terapi dengan alunan musik Sunda, sama halnya dengan responden yang berasal dari budaya Barat, maka terapi yang diberikan yaitu terapi musik dengan alunan budaya Barat. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Scherer et al., yang menunjukkan jika ada pengaruh kultur atau budaya yang spesifik dalam mengidentifikasi emosi

dalam musik (Koelsch, 2018). Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan jika emosi dasar yang disampaikan lewat musik diterima oleh pendengar sesuai dengan latar belakang budaya yang dimilikinya. Hal ini menjelaskan sisi lain dari adanya pengaruh budaya dalam musik.

Berdasarkan dari sembilan artikel atau jurnal penelitian yang telah direview oleh penulis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu upaya yang efektif dilakukan ketika mengalami stres yaitu dengan mendengarkan atau mempraktikkan terapi musik, karena dengan terapi musik maka akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang, rileks dan nyaman. Ditinjau dari beberapa fakta atau penelitian yang telah dilakukan, jenis terapi musik apapun akan mampu menurunkan tingkat stres, terutama musik yang memiliki alunan atau nada yang lembut sehingga membuat pikiran menjadi lebih santai dan mendamaikan perasaan. Salah satu terapi musik terbaik yang dapat diterapkan adalah terapi musik klasik, karena persentase penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik cukup tinggi, terutama terapi musik klasik jenis Mozart. Saat ini banyak penelitian di Indonesia yang menggunakan musik klasik sebagai musik yang digunakan sebagai sarana intervensi dalam terapi musik terutama untuk mengatasi stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari keseluruhan jurnal yang penulis review, rata-rata metode penelitian dalam kesembilan jurnal menggunakan desain quasi experimental dan pre eksperimen, mengenai responden secara keseluruhan adalah mahasiswa di perguruan tinggi dan skala pengukuran yang digunakan sebagian besar jurnal menyebutkan menggunakan skala pengukuran *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Tindakan terapi musik berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang mengalami stres akademik atau stres yang diakibatkan oleh penyusunan tugas akhir. Terapi musik mudah diterapkan, tidak membutuhkan waktu lama dan efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Terdapat beberapa jenis terapi musik yang telah dilakukan penelitian dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi mahasiswa saat mengalami stres, yaitu 1) terapi musik klasik, 2) terapi musik Jawa, 3) terapi musik binaural beats dan 4) terapi dengan alunan musik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi terkait dengan terapi musik dalam menurunkan tingkat stres, bagaimana proses lebih rinci dan cara pemberiannya dari berbagai jenis terapi music

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, J., Suryaningrum, C., & Prasetyaningrum, S. (2013). Musik Jawa Untuk Mereduksi Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art6>
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Ashwani, A., & Milind, P. (2011). Harmonizing effect of music on the patients suffering from anxiety. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 2(2), 484–490.
- Bertens. (2005). *Metode Belajar untuk Mahasiswa : Beberapa Petunjuk Bagi Mahasiswa Baru*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bharadwaj, R. (2017). Effect of Music Therapy on Stress and Anxiety of University Students. *International Journal for Innovative Research IN Multidisciplinary Field*.
- Burhaein, E. (2017). *Optimalisasi Pendidikan Karakter Berbasis Permainan Tradisional pada Pendidikan Jasmani Anak Tunalaras Melalui Model Pembelajaran Quantum Learning (Neuro Learning dan Psychology Learning)*. 1–14. <http://repository.upy.ac.id/1245/>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya *ISTIGHNA*. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

- Djohan. (2008). Respon Emosional Well Being Dalam Laras Gamelan Jawa . *MUDRA* 22, 22(1), 139–150.
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.137>
- Ferawati, & Amiyakun, S. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Ringgi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1–10.
- Florus, P. (2016). Kebudayaan Dayak: Aktualisasi dan Transformasi. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 3, Issue 1). http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2016.03.001%250Ahttps://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf%250Ahttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%252C_society_and_inequali
- Fukui, H., Arai, A., & Toyoshima, K. (2012). Efficacy of music therapy in treatment for the patients with Alzheimer's disease. *International Journal of Alzheimer's Disease*. <https://doi.org/10.1155/2012/531646>
- Ghasemi, M., Lotfollahzadeh, H., Kermani-Ranjbar, T., & Kharazifard, M. J. (2017). Effect of Music Practice on Anxiety and Depression of Iranian Dental Students. *Journal of Dentistry (Tehran, Iran)*.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students, Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. [https://doi.org/10.1016/s1658-3612\(10\)70140-2](https://doi.org/10.1016/s1658-3612(10)70140-2)
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (life Span Development) Dalam Islam, Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *International Journal of Child and Gender Studies*.
- Koelsch, S. (2018). Investigating the Neural Encoding of Emotion with Music. In *Neuron*. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.04.029>
- Liando, N. V. F. (2015). From High School to University: A Review of Transition Correlation and perception . *Diksi*. <https://doi.org/10.21831/diksi.v17i1.6578>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Luthfa, I., Khasanah, F., & Sari, D. W. P. (2015). Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Stress Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Nurscope: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*. <https://doi.org/10.30659/nurscope.1.2.1-7>
- Murdoch, M., Spont, M. R., Marie Kehle-Forbes, S., Harwood, E. M., Sayer, N. A., Clothier, B. A., & Bangerter, A. K. (2017). PTSD Symptom Clusters Associated With Physical Health and Health Care Utilization in Rural Primary Care Patients Exposed to Natural Disaster. *Journal of Traumatic Stress*.
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Faultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *UMSurakarta* (Vol. 147). http://eprints.ums.ac.id/48450/22/Naskah_Publikasi.pdf
- Permaida, & Allenidekania. (2021). The Effectiveness of Music Therapy on Stress in Children with Cerebral Palsy: Integrated Literature Review. *Strada Journal*, 10(1), 505–516. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.663>
- Prasmadika, W. (2015). *Perancangan Directx Sound untuk Menciptakan Terapi Gelombang Otak menggunakan Java untuk Terapi Stress untuk Usia 18+*. 13. http://eprints.dinus.ac.id/13440/1/jurnal_14087.pdf
- Primadita, A. (2011). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang. *PSIK FK UNDIP Semarang*.
- Puspitha, F. C. (2017). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Skripsi*.
- Ray, D. C. (2019). College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College. *Journal of College*

- Orientation, Transition, and Retention*. <https://doi.org/10.24926/jcotr.v10i2.2578>
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v3i2.3727>
- Saminan, N. F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia*.
- Schou, K. (2008). *Music Therapy for Post Operative Cardiac Patients* (Vol. 12, Issue 2). <https://core.ac.uk/download/pdf/60420366.pdf>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sofia, L., Khalish, M. A., Yusmi, H., & ... (2016). Pengaruh Alunan Musik Sampeq Sebagai Terapi Stres. *Psikostudia: Jurnal*
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen*.
- Sudirman, S. A. (2019). Efikasi Diri , Optimisme dan Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stress Mahasiswa Fakultas Ushuludin IAIN Iman Bonjol Padang Yang Sedang Menyusun Skripsi. *TAJIDID : Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v18i2.147>
- Tjahjani, E. (2015). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015*. 110, 10–16. https://jurnal.akbid-griyahusada.ac.id/files/e-journal/vol3_no1/e-journal-3-1-2.pdf
- Trappe, H. J. (2012). Music and medicine: The effects of music on the human being. *Applied Cardiopulmonary Pathophysiology*.
- Vianna, M. N. S., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. L. A. (2012). Music Therapy May Increase Breastfeeding Rates Among Mothers of Premature Newborns: A Randomized Controlled Trial. *Voices: A World Forum for Music Therapy*. <https://doi.org/10.15845/voices.v12i3.678>
- Wahyuni, W., Khasanah, I. U., & Suratih, K. (2020). Musik Binaural Beats terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta. *Gaster*, 18(2), 216. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.588>
- Wangid, M. ., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19–28. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpip/article/view/4794/4144>
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>