

MENJELAJAHI PERAN MUSIK DALAM MENURUNKAN STRES TERHADAP MAHASISWA UNIVERSITAS BINA SARANA INFORMATIKA ANGKATAN TAHUN 2021

Abid Nabil Erlangga,* Fandi Dika Irwanda, Luqman Nur Hakim, Nur Alif Alfino Saputra,
Raihan Mahesa Abdul Rapi, Yogi Saputra

Program Studi Teknologi Informasi, Fakultas Teknik dan Informatika
Universitas Bina Sarana Informatika, Jakarta

E-mail : abiderlangga86@gmail.com, fandidikairwanda@gmail.com,
luqmannhakim910@gmail.com, alipalp1104@gmail.com, rafirayhan83@gmail.com,
yogi240918@gmail.com

Abstract

Students are often faced with various pressures and challenges which result in stress. Students often look for activities that can provide positive energy, one of which is activities related to music. This makes music a part of students' daily activities. Several researchers say that music is believed to affect students' physical and mental health. This research aims to analyze the role of music in reducing stress in Bina Sarana Informatics University students class of 2021. The results show that out of 82 students, there are 77 (93.9%) students who like to listen to music when they experience stress while doing assignments. It can be concluded that music plays a very important role in reducing stress for students in carrying out various activities on campus because music can have a relaxing and calming effect on those who listen to it.

Keywords: *Students, Stress, Music*

Abstrak

Mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan yang berakibat stress. Mahasiswa sering mencari kegiatan yang dapat memberikan energi positif, salah satunya adalah kegiatan yang berhubungan dengan musik. Hal ini menjadikan musik sebagai bagian dari aktifitas sehari-harinya mahasiswa. Beberapa peneliti menyebutkan bahwa musik dipercaya dapat memengaruhi fisik dan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa peran musik dalam menurunkan stress pada mahasiswa Universitas Bina Sarana Informatika angkatan tahun 2021. Hasil menunjukkan dari 82 mahasiswa terdapat 77 (93,9%) mahasiswa yang suka mendengarkan musik pada saat mengalami stress ketika mengerjakan tugas. Dapat disimpulkan bahwa musik sangat berperan untuk menurunkan stress terhadap mahasiswa dalam melaksanakan berbagai kegiatan di kampus karena musik dapat memberikan efek rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkannya.

Kata Kunci : Mahasiswa, Stres, Musik

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang berusia 18-25 tahun yang terdaftar dan menjalankan pendidikan tinggi di suatu perguruan tinggi. Masa transisi antara middle childhood and adolescent menunjukkan bahwa terdapat kompleksitas unsur yang saling

berkaitan seperti unsur sosial, kognitif, akademik, perubahan fisik dan psikologis hingga membuat mahasiswa menjadi kurang fokus dan tidak bisa konsentrasi saat melaksanakan kegiatan akademik. Stress akademis merupakan keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan akademis dan mempersepsikan tuntutan akademis yang diterima sebagai gangguan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa, salah satunya tugas yang terlalu banyak (Citra Febrianti *et al.*, 2023).

Stress sudah menjadi pokok pembicaraan sejak bertahun-tahun lamanya. Stres dapat dialami oleh individu manapun seperti individu yang bekerja di lingkungan pendidikan. Stres yang dialami mahasiswa bisa disebabkan karena ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa seperti menyelesaikan tugas, target pencapaian nilai, prestasi akademik, menyelesaikan skripsi, dll (Dwiputri A. *et al.*, 2023).

Hal-hal yang menyebabkan stres masalah akademik yang dihadapi mahasiswa termasuk kondisi yang monoton, kebisingan dan terlalu banyak tugas, harapan yang mengada-ada, tidak jelas, tidak pasti, kurang kendali, buruk dan sulit, rasa diacuhkan, kehilangan peluang, aturan yang membingungkan, keinginan yang berulang-ulang konflik dan tenggat waktu perkuliahan (Citra Febrianti *et al.*, 2023). Kesusahan yang dihadapi remaja dan mahasiswa dalam mengatasi stres harus diimbangi dengan teknik perlawanan emosional yang murah dan efektif untuk menjaga dan meredakan stres, yang jika dibiarkan atau tidak segera diatasi dapat membahayakan kesehatan mental seseorang. (Gani, Mulyani and Fadhila, 2022).

Mahasiswa menangani kesehatan mentalnya dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya dengan musik. Mahasiswa berinteraksi dengan musik melalui berbagai cara seperti mendengarkan musik, bermain instrumen, dan bernyanyi. Meskipun pada awalnya musik hanya digunakan untuk mengekspresikan kegemaran dan hanya sebagai hiburan. Namun, saat ini musik dapat mempengaruhi proses fisiologi, meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, serta dapat disesuaikan sesuai preferensi kepribadian dalam meningkatkan kesehatan mental (Rebecchini, 2021). Beberapa studi menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Musik telah terbukti efektif mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan fungsi kognitif, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Pengetahuan *et al.*, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan tinjauan sistematis terkait penelitian yang melihat bagaimana peran musik dalam menurunkan stres terhadap mahasiswa di Universitas Bina Sarana Informatika.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan studi analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Universitas Bina Sarana Informatika pada bulan Mei 2024 menggunakan kuesioner yang dipandu oleh peneliti secara langsung. Pengambilan data mendapatkan 82 subjek mahasiswa dengan

masing-masing 50 mahasiswa perempuan dan 32 mahasiswa laki-laki. Sampel diambil dengan menggunakan metode cluster sampling.

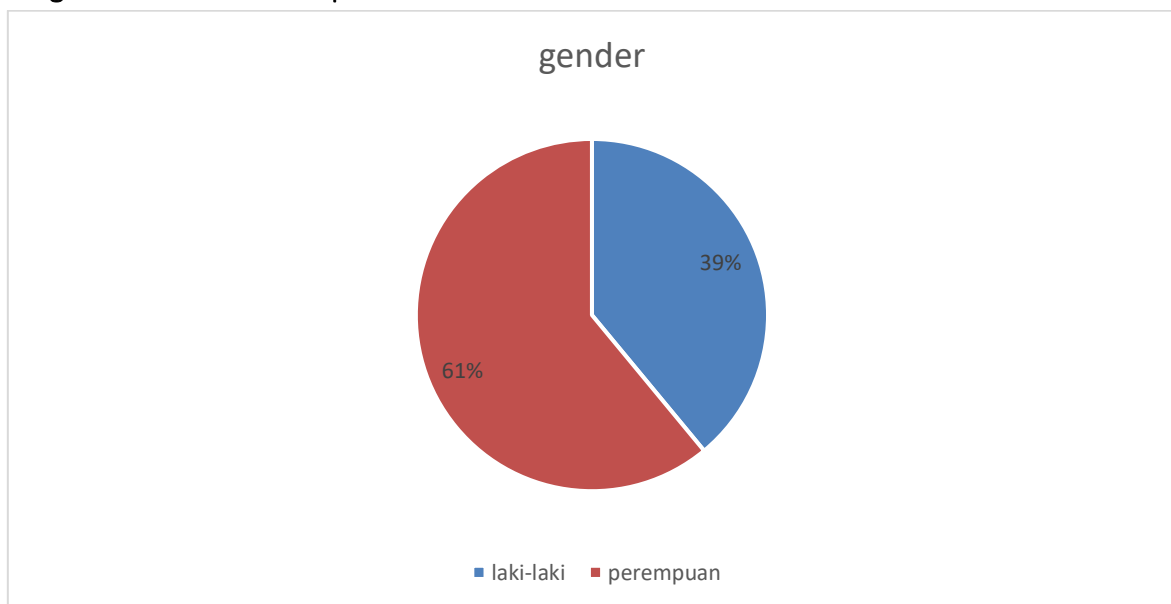
Pada penelitian ini digunakan instrumen penelitian berupa kuesioner intensitas pendengaran musik. Kuesioner intensitas pendengaran musik adalah kuesioner yang berisi seberapa lama frekuensi mendengarkan musik mempengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa, kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui apakah responden suka / tidak mendengarkan musik, lama pendengaran musik, dan frekuensi pendengaran musik.

Setelah didapatkan data yang lengkap, hasil ukur untuk intensitas mendengarkan musik dalam 1 hari dibagi menjadi 2 kategori, yaitu <60 menit dan > 60 menit, dan hasil ukur intensitas mendengarkan musik dalam 1 minggu dibagi menjadi 2 kategori, yaitu 1 – 6 hari dan 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

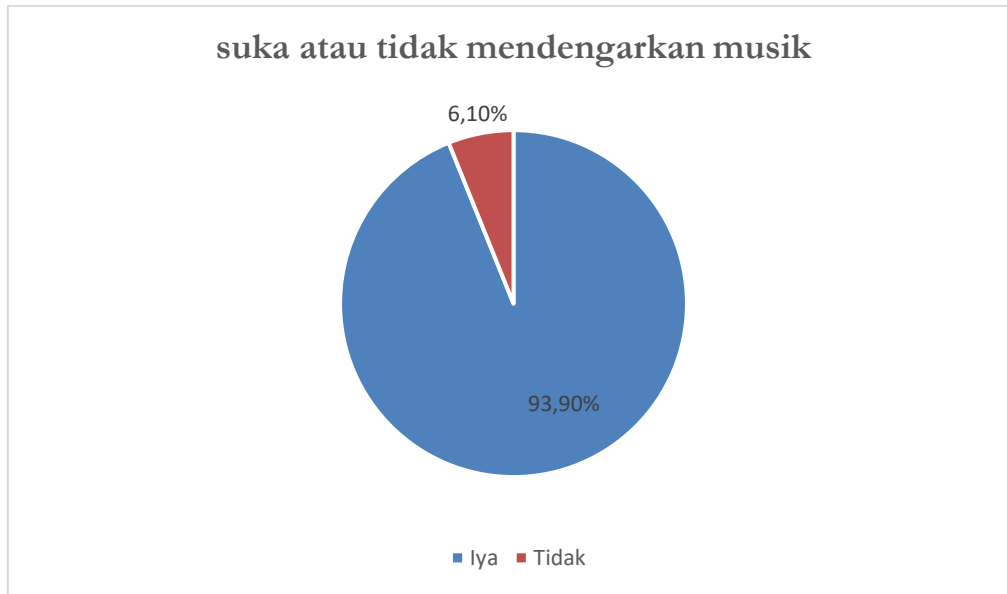
Penelitian yang dilakukan di Universitas Bina Sarana Informatika, Kramat, Jakarta Pusat, memperoleh sampel sebanyak 82 subjek mahasiswa jurusan teknologi informasi angkatan 2021. Responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 50 (61%) orang dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 (39%) orang.

Diagram 1. Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin



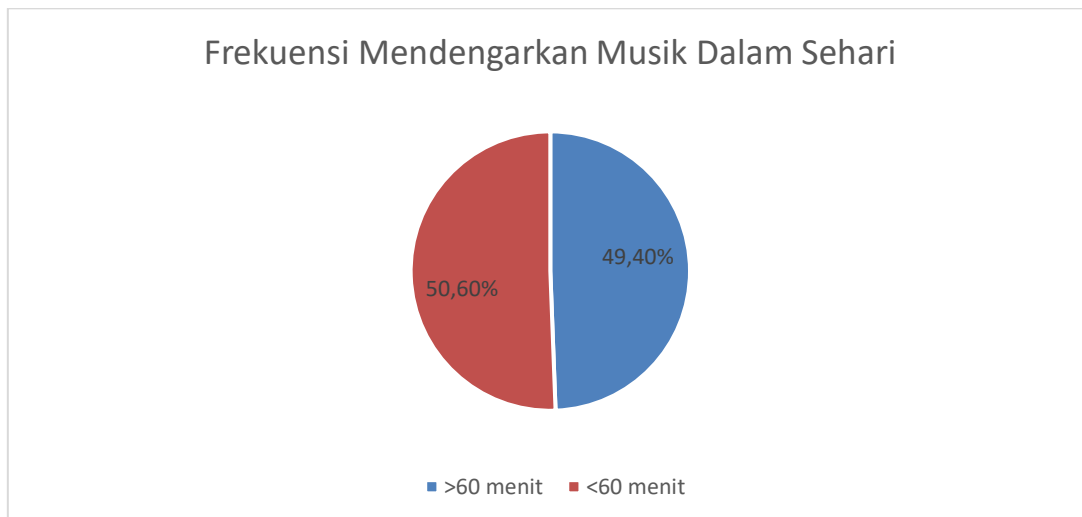
Suka atau tidaknya mendengarkan musik, didapatkan bahwa responden yang suka mendengarkan musik sebanyak 77(93,9%) orang dan responden yang tidak suka mendengarkan musik sebanyak 5(6,10%) orang.

Diagram 2. Frekuensi Responden Suka atau Tidak Mendengarkan Musik Saat Stress



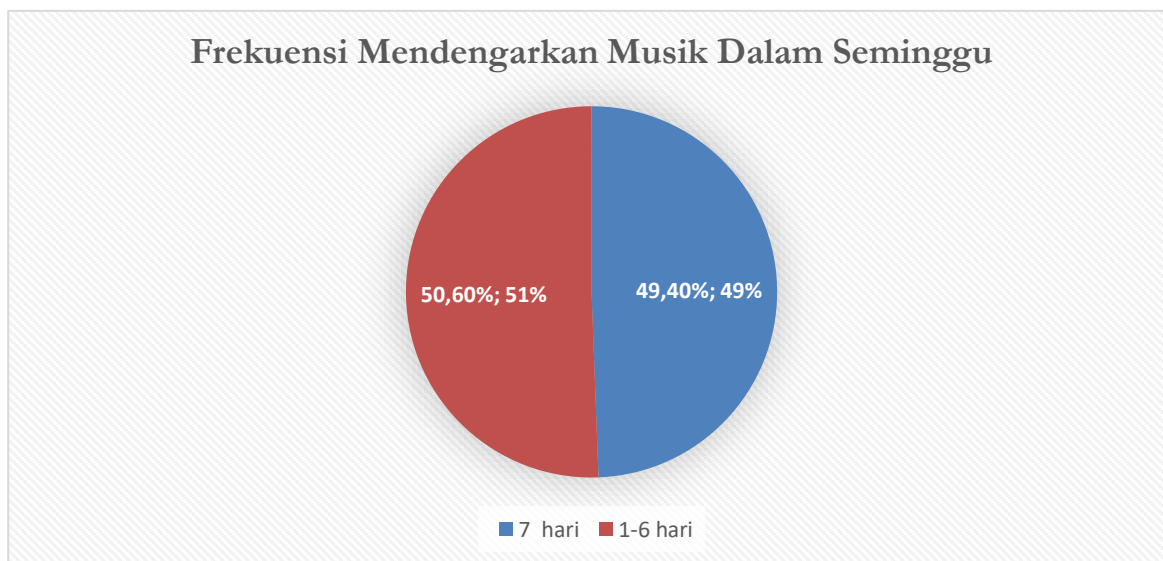
Lama waktu mendengarkan musik dalam sehari, didapatkan data bahwa responden dengan lama waktu mendengarkan musik <60 menit sebanyak 39(50,6%) orang, sedangkan responden dengan lama waktu mendengarkan musik >60 menit sebanyak 38(49,4%) orang.

Diagram 3. Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Waktu Mendengarkan Musik Dalam Sehari



Frekuensi mendengarkan musik dalam seminggu, mendapatkan data bahwa frekuensi mendengarkan musik dalam 1-6 hari sebanyak 39(50,6%) orang, sedangkan frekuensi mendengarkan selama 7 hari sebanyak 38(49,4%) orang.

Diagram 4. Frekuensi Mendengarkan Musik Dalam Seminggu



Berdasarkan data yang diperoleh, mahasiswa yang suka mendengarkan musik mendapatkan jumlah terbanyak dengan presentase sebesar 93,9%, sedangkan mahasiswa yang tidak suka mendengarkan musik mendapatkan persentase sebesar 6,1%. Berdasarkan lama waktu mendengarkan musik dalam sehari, data yang diperoleh dengan waktu <60 menit yaitu sebesar 50,6%, sedangkan dengan waktu >60 menit mendapatkan persentase sebesar 49,4%. Berdasarkan frekuensi mendengarkan musik dalam seminggu, data dengan jumlah terbanyak yaitu 1-6 hari dengan persentase sebesar 50,6%, sedangkan dalam 7 hari mendapatkan persentase sebesar 49,4%.

Kejadian stress bisa terjadi pada semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Pada usia remaja menuju dewasa merupakan usia untuk belajar termasuk pada mahasiswa. Hal ini dapat menyebabkan stress dengan berbagai faktor. Salah satu faktor penyebab stress pada mahasiswa yaitu saat penyusunan tugas akhir untuk mengakhiri proses pembelajaran selama pendidikan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress pada mahasiswa yaitu dengan mendengarkan musik.(Mutakamilah *et al.*, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andi Naurah Najla tentang “dampak mendengarkan musik terhadap kondisi psikologis remaja”, menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi kondisi suasana hati pendengarnya sehingga dapat berperan dalam kesehatan mental mahasiswa baik hal positif maupun negatif(Najla, 2020) . Musik bukan hanya sebagai hiburan, tetapi dapat dijadikan sebagai alat yang dapat membantu remaja khususnya mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan sosial. Musik juga menjadi bagian dari strategi untuk mengelola stress(Nalendra, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa musik sangat berpengaruh terhadap mahasiswa di Universitas Bina Sarana Informatika angkatan 2021 terutama jurusan Teknologi Informasi. Musik sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi moodbooster mahasiswa dalam mengerjakan tugas maupun skripsi. Hampir setiap hari mereka sering mendengarkan musik dengan berbagai genre yang disukai, karena musik dapat membuat rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Citra Febrianti, A. *et al.* (2023) 'Literature review : Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Pernus*, 1(1), pp. 16–23. Available at: <http://jurnal-pernus.id/index.php/JIKP/index>.
- Dwiputri A., R. *et al.* (2023) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi', *Window of Public Health Journal*, 4(4), pp. 567–577. Available at: <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>.
- Gani, M.R., Mulyani and Fadhila, M. (2022) 'Gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik', *Jurnal Al Husna*, 3(2), pp. 124–142. Available at: <https://doi.org/10.18592/jah.v3i2>.
- Mutakamilah, M. *et al.* (2021) 'Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review', *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), pp. 120–132. Available at: <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>.
- Najla, A.N. (2020) 'the Impact of Listening To Musik on the Psychological Condition of Adolescents', *Jurnal Edukasi*, 1(1), pp. 1–10. Available at: <https://psyarxiv.com/fwujn/>.
- Nalendra, B.A., Daffa, R. and Alfaaris, A. (2023) 'Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja', *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 4(2), pp. 135–146.
- Pengetahuan, H. *et al.* (2022) 'Journal of Language and Health Volume 3 No 2 , October 2022', 3(2), pp. 71–78.
- Rebecchini, L. (2021) 'Music, mental health, and immunity', *Brain, Behavior, and Immunity - Health*, 18(October), p. 100374. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100374>.