

# KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK DITINJAU DARI JENIS MUSIK YANG DISUKAI

Farah Azizah Novianti  
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Farah.azizah0511@gmail.com

## ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu yang rentan mengalami gangguan emosional yang dapat disebabkan oleh stress akademik. Stress akademik merupakan kondisi individu sebagai akibat dari tekanan dan tuntutan yang diterima dalam bidang akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tingkatan stress akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, ditinjau dari kegemaran mereka dalam mendengarkan jenis musik keras dan musik lembut. Pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan desain penelitian yang digunakan adalah *between-subjects design* diukur menggunakan software IBM SPSS 25. Untuk menganalisis hasil kuisioner digunakan teknik analisis data yaitu dengan analisis *independent sample t-test*. Hasil pengujian pada penelitian ini menunjukkan nilai t sebesar -1.967 dan p sig. (2 tailed) sebesar 0.005 yang artinya terdapat perbedaan dalam tingkatan stress akademik pada penggemar musik keras dan lembut sehingga hipotesis penelitian diterima.

**Keyword:** stres akademik, musik lembut, musik keras, tingkatan stress.

## I. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental saat ini menjadi perhatian bagi banyak pihak. Kesehatan mental sendiri diartikan sebagai kondisi yang berhubungan dengan batin seseorang ketika mereka mampu untuk mengelola tingkat stress yang dialami. Adapun menurut Hamid (2017), kesehatan mental diartikan sebagai gangguan dan penyakit mental baik berupa psikologis maupun neurosis yang berhubungan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial.

Apabila seorang individu tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya maka akan timbul kecemasan hingga mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dalam rentan waktu lama kondisi ini dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Stres adalah kondisi

fisik dan psikis seseorang yang berhubungan dengan harapan serta tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan gangguan pada stabilitas kehidupan seseorang di kesehariannya (Murdoch et al, 2017). Kondisi stres ini sering dialami oleh mahasiswa biasanya disebut sebagai stress akademik dan sering terjadi terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Stress akademik di definisikan sebagai kondisi negatif dari stress yang menyebabkan mahasiswa mengalami kemasalan berfikir dan bertindak untuk melakukan sesuatu (Lubis dkk, 2021).

Permasalahan terkait stres akademik tidak boleh dianggap sebelah mata. Beberapa penelitian telah menunjukkan jika banyak mahasiswa mengalami stres akademik yang

kemudian mempengaruhi bagaimana minat dan kondisi mentalnya selama mengikuti perkuliahan. Seperti dalam penelitian Harahap dkk (2020) menjelaskan bahwa dari 300 responden mahasiswa, sebanyak 75% mahasiswa di masa pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 mengalami stress akademik sedang, sedangkan 13% mahasiswa mengalami stres berat sisanya mengalami tingkat stres rendah. Stres akademik ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti adanya berbagai tugas dan aktivitas akademik yang memberikan tekanan bagi mahasiswa untuk lebih mengerahkan waktu dan tenaganya guna mencapai tujuan tertentu. Selain itu adanya kebijakan pembelajaran daring selama masa pandemi menyebabkan mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan kondisi yang ada sehingga berdampak pada kondisi kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Salah satu hal sederhana yang dapat dilakukan mahasiswa untuk menghadapi stress adalah dengan mendengarkan musik. Mahasiswa dapat mendengarkan dan memilih musik sebagai media bantu secara langsung yang disebut dengan *emotion focused coping strategy*. Musik dapat membuat suasana hati seseorang menjadi bahagia dan bersemangat, musik juga dapat membuat suasana hati seseorang menjadi lebih tenang (Larasanti dan Prihantanta, 2017). Menurut Aizid (2011), terapi musik dapat menjadi salah satu penanganan dalam menghadapi stress dan kecemasan.

Perbedaan tingkat stres yang dihadapi oleh setiap individu membuat frekuensi setiap orang dalam mendengarkan musik juga berbeda-beda. Seperti yang dijelaskan oleh Getz dkk., (2014) seseorang dengan tingkat stres yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mendengarkan

musik lebih banyak dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat stres rendah. Selain itu musik diketahui memiliki banyak jenis dan genre yang berbeda, namun secara umum musik dibedakan dalam dua kelompok yaitu musik keras dan musik lembut. Setiap orang tentu memiliki jenis musik tertentu yang disukai. Variasi jenis musik ini dapat dilihat dari seberapa sering musik tersebut didengarkan.

Berdasarkan latar belakang ini maka penulis ingin mengkaji apakah terdapat perbedaan kecenderungan stress akademik pada pendengar musik lembut dengan musik keras pada mahasiswa tingkat akhir.

## II. KAJIAN LITERATUR

### a. Stres

Stress merupakan kondisi seseorang yang terjadi akibat kejadian pemicu stres (stressor) yang kemudian mengganggu bahkan mengancam kemampuan seseorang untuk menanggulangnya (coping) (Santock, 2003). Stres juga dapat diartikan sebagai kerusakan yang dialami tubuh berhubungan dengan mental seseorang akibat berbagai tuntutan yang diberikan (Selye dalam Yuliana dan Hidayat, 2015). Dari beragam penjelasan para ahli tersebut disimpulkan bahwa stress adalah perubahan dalam diri seseorang yang berhubungan dengan psikofisiologis, terjadi sebagai akibat dari banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami individu dalam kegiatan sehari-harinya.

Stress dibagi menjadi tiga jenis yaitu kategori berat, sedang, dan rendah (Rasmun, 2004). Adapun stres juga memiliki tiga fase yaitu fase pertama dikenal dengan tahap alarm, kedua adalah fase dimana seseorang mulai merespon stress lebih lanjut atau disebut dengan fase adaptasi dan ketiga adalah fase kelelahan yaitu gambaran kronis

stress yang timbul dalam jangka panjang (Wadhwa, 2017).

#### **b. Stres Akademik**

Stres akademik diartikan sebagai kondisi kecemasan yang terjadi pada individu baik secara fisik maupun emosional yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik dari dosen/guru hingga orang tua untuk dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga memperoleh nilai yang tinggi akan tetapi hal ini tidak didukung oleh kondisi lingkungan yang nyaman (Mulya dan Indrawati, 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres akademik sebagai akibat adanya tuntutan yang tidak dapat disesuaikan dengan baik. Seperti dalam penelitian Son et al., (2020) sebanyak 71% (138 mahasiswa) mengalami stres dan kecemasan yang meningkat, 20% mahasiswa menyatakan tetap sama dan 9% lainnya menyatakan tingkat stres akademik lebih rendah selama pandemi COVID-19. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Lubis dkk., (2021) yang menyatakan sebanyak 27% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, 39,2% dalam tingkat sedang dan 21,6% lainnya dinyatakan dalam kategori stres ringan.

#### **c. Strategi Coping Stres**

Coping stres diartikan sebagai upaya pemulihan kembali akibat stress yang dialami seseorang dari perasaan tidak nyaman atau tertekan yang dihadapinya baik secara fisik maupun psikis (Andriyani, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Coping stress adalah upaya penanggulangan dalam menghadapi suatu kondisi menekan dan melampaui batas kemampuan seseorang. Menurut teori Lazarus dijelaskan bahwa terdapat dua bentuk coping yaitu *problem-focused coping*

dan *emoticon-focused coping*. *problem-focused coping* diartikan sebagai bentuk strategi penanggulangan stress secara kognitif sedangkan *emoticon-focused coping* adalah strategi penanggulangan stress yang berhubungan dengan respon terhadap stress secara emosional dan berhubungan dengan penilaian defensif (Andriyani, 2019).

#### **d. Musik**

Musik merupakan suatu kegiatan manusia yang berasal dari tubuh maupun gerakan tubuh kemudian keduanya menyatu dalam irama dan menimbulkan perasaan bagi yang mendengarkan. Musik dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Saat di dengarkan musik membuat pendengarnya mengalami perubahan emosi dari senang bahkan menjadi lebih sensitif (Nugraha, 2019). Menurut Sari dkk., (2019) musik dapat menjadi wadah atau media untuk membantu generasi muda untuk mengurangi emosi negatif. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa mendengarkan musik (terapi musik) mampu mengurangi tingkat stress yang dialami seseorang.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **a. Penentuan Responden**

Penentuan responden pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* atau penentuan sampling yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini responden dipilih melalui beberapa kriteria yaitu mahasiswa semester akhir sarjana dan diploma, memiliki problem dalam pengerjaan skripsi/tugas akhir, serta partisipan memiliki kesukaan dalam mendengar jenis musik tertentu. Jenis musik ini dikelompokkan menjadi dua yaitu musik lembut (pop, easy-listening, oldies, gospel, jazz dan country) dan musik keras (hard rock,

heavy metal, punk, electronic/dance, rap, dan alternative). Jumlah partisipan ditentukan *power analysis* menggunakan software G Power dengan taraf signifikan sebesar 0,05 sehingga diperoleh jumlah responden sebanyak 64 orang mahasiswa.

#### b. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah komparatif *between-subjects design* dengan membandingkan hubungan antara penyuka musik keras dengan lembut terhadap stress akademik.

#### c. Instrumen Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuisisioner yang terdiri dari dua variabel yaitu variabel stress akademik dan variabel jenis musik yang disukai. Penilaian dalam instrumen penelitian ini menggunakan metode skala likert dengan skor 1-5.

#### d. Teknik Analisis Data

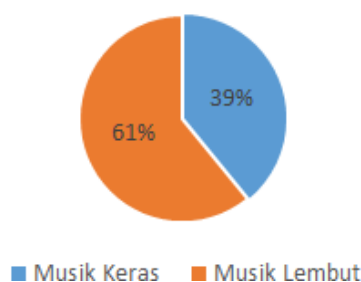
Teknik analisis data di dalam penelitian ini menggunakan metode *independent sample t-test* yang berguna untuk menguji apakah terdapat perbedaan tingkat stress yang dialami mahasiswa penyuka musik lembut dengan penyuka musik keras. Analisis statistik dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25. Kemudian dilakukan uji validitas dan reabilitas dan dilanjutkan melalui uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas data dan uji homogenitas.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Jenis Musik yang Digemari

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan didapatkan hasil sebaran jenis musik yang disukai oleh responden diantaranya (Gambar 1).

Jenis Musik yang Digemari



Gambar 1. Persentase responden berdasarkan preferensi jenis musik

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa responden lebih banyak menyukai jenis musik lembut (pop, easy-listening, oldies, gospel, jazz dan country) dengan persentase 61% atau sebanyak 39 orang dari 64 responden, sedangkan sisanya 39% responden memilih musik

keras yang (hard rock, heavy metal, punk, electronic/dance, rap, dan alternative).

#### b. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Minat Jenis Musik yang Digemari

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengujian *independent sample test*. Setelah pengujian asumsi klasik terpenuhi maka dilanjutkan

dengan analisis parametric independent sample t-test sehingga diperoleh hasil seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji independent sample t-test

		<b>F.</b>	<b>Sig.</b>	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig. (2- tailed)</b>
Stress Akademik	Equal variances assumed	0,664	0,418	-1,967	62	0,005
	Equal Variances Not Assumed			-1,877	43,532	0,006

Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai t sebesar sebesar -1,967 dari *item equal variances assumed* dan dan p sig. (2 tailed) sebesar 0,005. Oleh karena  $p < 0,05$ , maka hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua populasi penggemar musik keras dan musik lembut dengan tingkat stress akademik. Untuk hasil penilaian tingkat stress akademik mahasiswa ditampilkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil penilaian tingkat stress akademik mahasiswa

<b>Kategorisasi</b>	<b>Interval</b>	<b>No</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	$252 < X$		1	1,58%
Tinggi	$210 < X \leq 252$	11, 28, 31, 32 39, 40, 41, 42, 43, 55	10	15,8%
Sedang	$168 < X \leq 210$	2, 3, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66	47	74,6%
Rendah	$126 < X \leq 168$	4, 9, 10, 21, 27	5	3,5%
Sangat Rendah	$X \leq 126$	-	0	0%

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terdapat 1,58% responden dengan kategori stress sangat tinggi, 15,8% mengalami stress tinggi, 74,6% responden mengalami stress tingkat sedang sedangkan 3,5% mahasiswa lainnya mengalami stress rendah. Bervariasinya tingkat stress ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan tuntutan dan tugas yang diterima oleh setiap mahasiswa dan bagaimana cara mereka dalam menghadapinya.

Hasil analisis data diperoleh nilai  $t$  sebesar -1,967 dan  $p$  sig. (2 tailed) sebesar 0,005, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat stress akademik antara penggemar jenis musik keras dengan penggemar musik lembut. Dimana pada pendengar musik keras memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan kegemaran mendengarkan musik lembut. Hasil penelitian ini juga searah dengan studi yang dilakukan di Louisiana State University yang menjelaskan bahwa golongan musik keras seperti musik rock memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis manusia terutama pada mahasiswa. Namun tingkat stress akademik ini juga dirasakan pada responden penggemar musik lembut. Hal ini disebabkan karena kedua jenis musik ini memiliki fungsi yang berbeda sehingga memberikan dampak yang berbeda pula pada perkembangan otak seseorang Aunillah (2015).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir cenderung mendengarkan musik lembut (39 orang) dibandingkan

dengan musik keras (25 orang). Hal ini dikarenakan musik lembut cenderung memberikan ketenangan dan dapat meningkatkan konsentrasi berfikir pendengarnya sehingga tingkat stress yang dialami dapat diminimalisir. Adapun pada penggemar musik keras cenderung lebih mudah terjadi peningkatan stress akademik hal ini disebabkan karena musik keras akan membuat ketidakseimbangan suhu tubuh sehingga membuat pendengarnya akan melepaskan hormon adrenalin di otak, serta akan membuat pembuluh darah individu menyempit hingga memunculkan reaksi stress.

Mahasiswa di semester akhir dibebankan oleh adanya penyusunan skripsi atau tugas akhir dimana hal ini akan memicu rentannya terkena stress akademik. Stress ini dapat dipicu oleh adanya faktor internal dan eksternal yang dialami oleh setiap individu. Faktor internal ini adalah faktor dari dalam individu yang berhubungan dengan daya pikir dan motivasi mereka untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Adapun faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari adanya tuntutan orang-orang sekitar seperti keluarga, teman, dan dosen. Maka dapat disimpulkan bahwa tekanan dan tuntutan yang semakin tinggi dalam mengerjakan tugas akademik khususnya skripsi pada mahasiswa memberikan kecenderungan terjadinya stress akademik. Maka dari itu untuk meminimalisir tingkat stress yang dirasakan, seorang individu mendengarkan musik sesuai dengan preferensi yang mereka sukai.

## V. PENUTUP

### a. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh nilai t sebesar -1,967 dan p sig. (2 tailed) sebesar 0,005, artinya ada perbedaan cukup signifikan antara tingkat stres akademik yang dialami penggemar jenis musik keras dibandingkan dengan tingkat stres akademik pada penggemar jenis musik lembut. Hasil sebaran data menunjukkan bahwa sebanyak 61% responden menyukai jenis musik lembut dan 39% responden menyukai jenis musik keras dari total 64 responden yang diteliti. Jenis musik lembut ini seperti *Pop*, *Easy-listening*, *Oldies*, *Gospel*, *Jazz*, *Country* sedangkan musik keras terdiri

dari jenis *Hard Rock*, *Heavy Metal*, *Punk*, *Electronic/Dance*, *Rap*, dan *Alternative*.

### b. Saran

Bagi penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, lokasi penelitian yang bervariasi dan menggunakan model penelitian yang lebih beragam guna memperoleh hasil yang lebih signifikan sehingga diharapkan mampu memberikan manfaat bagi kajian akademis berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.

Aunillah, N. I. (2015). *Tips dan trik mudah melejitkan daya ingat anak* (M. Ulfah (Ed.); 1st ed.). Diva Press.

Aizid, R. (2011). *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Yogyakarta: Laksana.

Getz, L. M., Marks, S., & Roy, M. (2014). The influence of stress, optimism, and music training on music uses and preferences. *Psychology of Music*, 42(1), 71–85.  
<https://doi.org/10.1177/0305735612456727>

Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1): 1-14.

Harahap ACP, Harahap DP, Harahap SR. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns J Kaji Konseling dan Pendidik*. 2020;3(1):10–4.

Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri. *Medikora*, 16(1).

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>

- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- 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*.
- Nugraha, Satrio Hadi. (2019). Pengaruh musik klasikal mozart terhadap long term memory siswa SMA Xaverius Bandar Lampung. *Psyche: Jurnal Psikologi*, hal 69- 78.
- Rasmun. 2004. *Stres Koping, dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan Edisi Pertama*. Jakarta: Sagung Seto.
- Santrock. 2007. *Buku Perkembangan Anak*. Jakarta. Erlangga.
- Sari, N.A., Azizah, A.N., Salima, A. dan Sasmita, N.J. 2019,. Mendengarkan musik & stress dalam kehidupan sehari-hari Replikasi Penelitian “Music Listening and Stress in Daily Life-a Matter of Timing” Oleh Alexandra Linneman, MarioWenzel, Jennifer Grammers, Thomas Kubiak. *Prosiding*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 25 November 2019.
- Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students’ mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res*. 2020;22(9):e21279.
- Wadhwa, S. (2017). *Stress in the modern world: Understanding science and society* (Vols. 1 & 2). Greenwood.
- Yuliana, S., & Hidayati, E. (2015). *Pengaruh Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang*. University Research Colloquium. 208-212.