

## **The Effect of Natural Music on Reducing Stress Levels in College Students**

### **Pengaruh Musik Natural Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa**

**Istiqomah Maharani Pasiori<sup>1\*</sup>, Erina Pricilia Ananta<sup>2</sup>, Setia Widyaddini<sup>3</sup>,  
Fhazel Rasenria Endira<sup>4</sup>, Rahid Azizul Hakim<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan

*E-mail: istiqomaharani@gmail.com*

#### **Abstract**

College students are a transition period from adolescence to early adulthood. At that time, students had to be clever in adapting to their environment. College students who fail to adapt can experience anxiety, lack of self-expression and face obstacles and obstacles in the academic field. The aim of this research is to see whether or not there is an effect of natural music therapy on reducing stress levels in students. This research is a type of experimental research to observe the effects of changes before and after treatment. The sampling technique used was the purposive sampling method. The criteria for this research were 2022 psychology college students at the Padang campus who were/had experienced stress. The total sample consisted of 10 college students. The measuring instrument in this study used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21. The data was processed using the SPSS version 26.0 for Windows application using non-parameter statistical tests using the Wilcoxon test to test the difference between the DASS 21 scores before being given treatment and after being given treatment. Based on the results, the *Asymp Sig (2 Tailed)* (0.015) < (0.05) results show that there is a significant difference between college students' stress levels before being treated and after being treated.

**Keyword:** *Natural Music; Stress Level; College Student.*

#### **Abstrak**

Mahasiswa adalah masa peralihan dari era remaja menuju era dewasa awal. Pada masa itu, mahasiswa haruslah pandai dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Mahasiswa yang gagal beradaptasi dapat mengalami kecemasan, kurangnya ekspresi diri dan menghadapi hambatan dan rintangan di bidang akademik. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh terapi musik natural terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengamati efek perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah menggunakan metode *purposive sampling*. Kriteria pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi 2022 kampus Padang yang sedang/pernah mengalami stres. Jumlah sampel terdiri dari 10 orang mahasiswa. Alat ukur dalam penelitian ini memakai *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21*. Data diolah memakai bantuan aplikasi SPSS versi 26.0 *for windows* dengan memakai uji statistika non parameterik menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan antara skor DASS 21 sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Berdasarkan hasil nilai *Asymp Sig (2 Tailed)* (0,015) < (0,05) menghasilkan jika terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

**Kata Kunci:** *Musik Natural; Tingkat Stres; Mahasiswa*

#### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Berdasarkan penelitian Jannah et al. pada 2017, disebutkan jika mahasiswa berada dalam rentang usia remaja akhir (18-21 tahun) hingga dewasa awal (18-40 tahun). Selama periode tersebut, mahasiswa akan mulai memasuki fase transisi dari

masa remaja ke masa dewasa awal. Transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal mendorong para siswa untuk mempersiapkan diri untuk kehidupan yang lebih baik, dengan mengharapkan perubahan positif dari diri mereka sendiri. Penyesuaian diri pada mahasiswa adalah proses perubahan pribadi yang dimulai dengan responsif dalam mengatasi masalah internal, ketegangan, pertikaian, frustrasi, serta penyesuaian dengan tuntutan sosial dan lingkungan. Mahasiswa yang tidak berhasil beradaptasi bisa mengalami kecemasan, kesulitan dalam mengekspresikan diri, dan menghadapi hambatan dalam bidang akademik, termasuk dalam menyelesaikan tugas akhir (Nurfitrana, 2016).

Stres yang dialami oleh mahasiswa sering dikenal sebagai stres akademik (Puspitha, 2017). Lubis et al. (2021) mendefinisikan stres akademik sebagai bentuk stres negatif yang membuat mahasiswa menjadi malas baik dalam berpikir maupun bertindak untuk melakukan aktivitas tertentu. Stres ini muncul ketika ada terlalu banyak tuntutan atau tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan. Oleh karena itu, bisa ditarik kesimpulan jika stres akademik sering dirasakan oleh mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan tugas, yang menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa. Salah satu pencegahan efektif untuk mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa adalah terapi musik.

Metode alternatif misalnya meditasi menggunakan musik suara alam adalah salah satu cara untuk mengatasi stres. Meditasi adalah metode disiplin diri yang bertujuan meraih kedamaian dan keharmonisan dalam diri atau spiritual individu dengan memusatkan perhatian pada suatu objek tanpa kritik (Nurghiwiati, 2015). Musik suara alam berasal dari fenomena alam seperti suara angin, air, dan api, serta suara hewan seperti kicau burung (Theunissen & Elie, 2014). Penelitian sebelumnya pada mahasiswa keperawatan di Korea menunjukkan bahwa meditasi secara efektif mengurangi depresi, kecemasan, dan stres (Song & Lindquist, 2015). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi musik alam efektif dalam menurunkan tingkat stres di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh terapi musik alam terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian eksperimental ialah jenis penelitian yang dilaksanakan dengan manipulasi, hal ini dimaksudkan untuk mengamati efek manipulasi mengenai perilaku manusia yang diobservasi. Populasi mengacu pada area umum yang merupakan atau yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 1997). Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Populasi pada penelitian kali ini ialah mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang (UNP). Untuk sampel nya ialah mahasiswa psikologi UNP tahun 2022 sebanyak 10 orang. Metode pengambilan sampel yang dipakai adalah teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Artinya, sebuah kelompok subyek dipilih berdasarkan sifat atau ciri khusus yang diperkirakan memiliki keterkaitan dengan karakteristik populasi yang telah diketahui. Kriteria pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi 2022 yang sedang/pernah mengalami stres.

Variabel independen pada penelitian ini adalah mendengarkan music natural dan untuk variable terikatnya ialah tingkat stress. Untuk mengukur tingkat stress dalam penelitian ini memakai skala *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21* yang disusun oleh Lovibond pada 1995. Alat ukur ini terdiri atas 21 aitem yang mengukur depresi, kecemasan dan stress yang terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu: Tidak pernah, Kadang-Kadang, Sering, dan Selalu. Selain menggunakan skala, penelitian ini juga melakukan metode observasi sebagai tambahan. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data-data faktual selama sesi perlakuan mendengarkan musik. Tujuan melakukan observasi adalah untuk memastikan bahwa eksperimen berlangsung sesuai dengan prosedur yang diinginkan oleh peneliti. dan untuk melihat sejauh mana pengaruh perlakuan yang diberikan kepada subjek.

Validitas yang digunakan ialah validitas isi yang didapatkan melalui *professional judgment*. Pada kali ini yang bertindak sebagai *professional judgment* nya ialah dosen pengampu

mata kuliah peneliti sendiri. Nilai koefisien reliabilitas yang didapatkan untuk alat ukur DASS 21 ini sebesar 0,91. Teknik analisis yang digunakan ialah menggunakan bantuan SPSS. Uji normalitas dan homogenitas digunakan menjadi uji prasyarat. Uji hipotesis menggunakan Uji statistika non-Parametrik yaitu uji *wilcoxon* karena jumlah sampel tidak mencukupi 30 (Azwar, 2017).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Orientasi Kacah Penelitian**

Penelitian eksperimen ini berjudul “Pengaruh Musik Natural Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas mendengarkan musik terhadap tingkat stress mahasiswa. Penelitian dimulai dengan melakukan survei untuk menentukan subyek dan lokasi penelitian. Subyek dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa aktif dari kampus psikologi Padang. Penelitian berlangsung selama 3 hari dengan lokasi di ruang kelas Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Padang.

### **Persiapan Penelitian**

#### Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi untuk penelitian dilakukan pada tanggal 24 April 2024 dengan membuat lembar *inform consent* yang nantinya akan diisi oleh subjek sebelum dilakukannya penelitian.

#### Persiapan Alat Ukur

Sebelum melaksanakan kegiatan penelitian, peneliti mempersiapkan alat ukur penelitian. Dalam hal ini, alat ukur yang harus dipersiapkan adalah skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 21. Alat ukur disusun ke dalam *google form*. Skala DASS terdiri atas 21 butir item. Alat ukur disusun pada tanggal 24 April 2024.

#### Persiapan Modul

Modul pelaksanaan kegiatan eksperimen menjadi panduan atau acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian selama 3 hari. Modul disusun pada tanggal 24 April 2024 oleh peneliti dengan melakukan diskusi bersama.

### **Laporan Pelaksanaan Penelitian**

#### Pelaksanaan Pengukuran Awal

Penelitian dimulai dengan melakukan *briefing* antara peneliti dengan subyek. Dalam melakukan *briefing* subjek diminta untuk mengisi lembar *informed consent* sebagai bukti persetujuan menjadi subjek dalam penelitian ini. Pelaksanaan *briefing* pada tanggal 27 Mei 2024 selama 15 menit. Setelah peneliti melakukan *briefing*, subjek diberikan *link google form* yang merupakan skala DASS 21 untuk mengetahui tingkat stress subjek sebelum diberi perlakuan. Waktu pengisian *pre-test* selama 15 menit. Peneliti memberikan *pre-test* kepada subjek yang sebanyak 10 orang.

#### Pelaksanaan Perlakuan

Peneliti memberikan perlakuan dengan cara menginstruksikan subjek untuk mendengarkan musik natural. Dalam penelitian ini, pelaksanaan perlakuan terdiri dari 3 sesi perlakuan. Perlakuan berlangsung pada tanggal 27-29 Mei 2024.

#### Pelaksanaan Pengukuran Akhir

Setelah perlakuan diberikan, maka subjek diinstruksikan untuk mengisi skala DASS 21 yang telah disusun peneliti dalam *google form*. Pelaksanaan pengukuran akhir atau *post-test* digunakan untuk mendapatkan tingkat stress subjek setelah diberi perlakuan dalam 3 sesi. Pelaksanaan *post-test* pada tanggal 29 Mei 2024.

### **Hasil Penelitian**

#### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian diperoleh berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria tersebut adalah mahasiswa yang sedang/pernah mengalami stres. Dengan dasar kriteria tersebut didapatkan 10 orang subjek mahasiswa, yang terdiri dari 6 orang mahasiswi dan 4 orang mahasiswa. Rentang usia subjek berada pada usia 19-20 tahun.

**Table 1** Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek	Jenis Kelamin	Usia
Subjek 1	Perempuan	19 Tahun
Subjek 2	Laki-Laki	20 Tahun
Subjek 3	Perempuan	19 Tahun
Subjek 4	Perempuan	19 Tahun
Subjek 5	Perempuan	20 Tahun
Subjek 6	Laki-Laki	19 Tahun
Subjek 7	Perempuan	20 Tahun
Subjek 8	Perempuan	20 Tahun
Subjek 9	Laki-Laki	20 Tahun
Subjek 10	Laki-Laki	20 Tahun

#### Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini, didapatkan skor tingkat stress subjek sebelum diberi perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan.

**Table 2** Tabel Deskripsi Tingkat Stress Subjek

Tahapan	Min	Max	Mean	SD
Pretest	31	78	54,8	15,77
Posttest	21	54	38	11,77

#### Hasil Analisis Data

Hasil analisis data menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Uji tes non-parametrik menggunakan IBM SPSS 26 for windows. Analisis data menggunakan metode kuantitatif menggunakan uji *wilcoxon*. Sebelum menganalisis data, peneliti terlebih dahulu menguji normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas memakai analisis *kolmogorov* dan *smirnov*. Sedangkan untuk homogenitas memakai analisis *levene*. Adapun ujiannya sebagai berikut:

#### Uji Normalitas

**Table 3** Tabel Hasil Uji Normalitas Skor DASS 21

	N	Mean	Signifikansi
Pretest	10	54,8	0,200
Posttest	10	38	0,200

Berdasarkan analisis data, didapat bahwa nilai signifikansi  $> 0,05$  yang berarti data berdistribusi secara normal.

#### Uji Homogenitas

**Table 4** Tabel Hasil Uji Homogenitas

Hasil	Levene Statistik	Signifikansi
Berdasarkan mean	1,281	0,273
Berdasarkan median	0,766	0,393

Berdasarkan analisis data di dapat bahwa nilai signifikansi  $> 0,05$  yang berarti data bersifat homogen. Karena data sudah bersifat normal dan homogen, maka bisa dilanjutkan dengan uji hipotesis.

### Hasil Uji Hipotesis

*Wilcoxon Signed-Rank Test* digunakan untuk menguji perbedaan antara skor DASS 21 sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Hasil analisis dengan menggunakan SPSS *Version 26* untuk uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

**Table 5** Tabel Uji Wilcoxon Skor DASS 21

Tahapan	Mean	Asymp. Sig (2 Tailed)
Pretest	54,8	0,015
Posttest	38	

Hasil analisis skor DASS 21 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean dari hasil pretest dengan posttest. Hasil nilai *Asymp Sig (2 Tailed)*  $(0,015) < (0,05)$  menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

### Hasil Analisis Kualitatif

Observasi dilakukan selama subjek eksperimen menjalankan perlakuan mendengarkan musik. Observasi dilakukan langsung oleh peneliti. Pada perlakuan sesi 1-3 subjek diminta untuk duduk dibangku masing-masing yang sudah disediakan oleh peneliti dan mendengarkan musik sesuai dengan arahan peneliti. Subjek menggunakan headshet masing-masing saat perlakuan berlangsung dan mendengarkan musik dengan baik nyaman subjek. Subjek terlihat nyaman dan memejamkan matanya.

### Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa musik alam memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan stres. Menurut Yehuda (2011), stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat krisis. Stres yang berkepanjangan dapat mengancam sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, seseorang dianjurkan mempunyai alternatif koping stres yang baik dan tepat agar senantiasa mampu menghadapi stresor dalam hidup.

Terdapat beragam cara untuk menurunkan atau mengendalikan stres, salah satunya dengan mendengarkan musik. Musik diyakini dapat mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan darah (Nilsson et al., 2005). Terapi musik dapat memfasilitasi perubahan emosi, terutama melalui relaksasi. Allen et al., (dalam Thoma et al., 2013) menemukan bahwa mendengarkan musik mampu mengurangi tingkat stres psikologis yang dirasakan dan meningkatkan kemampuan koping.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa musik natural menurunkan tingkat stres pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian terkait terapi musik dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat stres akademik pada siswa MTS Muhammadiyah Kalibening Dukun Magelang (Elmiyati, 2019). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penurunan stres akademik berhasil dicapai oleh memberikan terapi musik dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Hasil ini juga didapatkan pada temuan oleh Ogba (2019) yang mengemukakan bahwa terapi musik dengan teknik relaksasi memiliki peningkatan yang signifikan dalam pengelolaan stres untuk kelompok intervensi musik, sedangkan peserta dalam kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan tersebut

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Musik Natural Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat mendengarkan musik natural dapat menurunkan tingkat stres. Musik tidak hanya mampu mewujudkan suasana positif, namun juga mampu mengurangi rasa stres yang sedang dialami. Hal tersebut dapat diartikan bahwa musik memiliki berbagai manfaat bagi aspek psikologis manusia.

### **Saran**

Peneliti selanjutnya diharapkan memperluas penelitiannya dengan mengkaji pengaruh musik natural terhadap aspek kognitif atau aspek kognitif lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode pengambilan data yang lebih komprehensif sehingga mampu mendapatkan hasil yang lebih mendalam dalam mengukur tingkat stres.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan validitas (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elmiyati, T. (2019). Pengaruh pemberian terapi musik dan progressive muscle relaxation (pmr) terhadap tingkat stres akademik remaja di mts Muhammadiyah Kalibening Dukun Magelang [Universitas Muhammadiyah Magelang]. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1187/>
- 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 Studie*
- Lingga, R. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara*, 01(02), 59-68.
- 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>
- Nilsson, U., Unosson, M., & Rawal, N. (2005). Stress reduction and analgesia in patients exposed to calming music postoperatively: A randomized controlled trial. *European Journal of Anaesthesiology*, 22(2), 96–102. <https://doi.org/10.1017/s0265021505000189>
- Ogba, et.all. (2019). Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale. *Medicine*, 98(15), e15107. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015107>
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *UM surakarta* (Vol. 147). <http://eprints.ums.ac.id/48450/22/Naskah Publikasi.pdf>
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.
- Puspitha, F. C. (2017). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Skripsi*.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Sugiyono. (1997). *Metodologi Penelitian Administrasi*. Yogyakarta: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV

- Theunissen, F. E., & Elie, J. E. (2014). Neural processing of natural sounds. *Nature Publishing Group*, 15(6), 355–366. <https://doi.org/10.1038/nrn3731>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Yehuda, N. (2011). Music and Stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 85–94