

PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG LANGGAM JAWA TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Citra Purborini¹, Fajar Alam Putra², Indriyati³

^{1,2,3}Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi penulis: indriyati@usahidsolo.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa menjalani masa kuliah disuatu Universitas selama tiga sampai empat tahun dan menyelesaikan perkuliahan dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah stres akademik. Stres akademik dapat ditangani dengan terapi non farmakologi seperti terapi musik keroncong langgam jawa.

Tujuan: Mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sahid Surakarta

Metode: Rancangan penelitian ini adalah *Pre* eksperimental dengan *One group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 93 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling* sebanyak 48 sampel. Penelitian ini telah dilakukan di Universitas Sahid Surakarta. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS21 sebagai alat ukur stres. Data penelitian di analisis menggunakan uji *paired samples test*.

Hasil: Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik keroncong langgam jawa rata-rata 13,31. tingkat stres setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa rata-ratanya menjadi 10,35. Hasil uji analisis data *paired samples test* p value 0,001.

Simpulan: Ada pengaruh setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sahid Surakarta (p value <0,001).

Kata kunci: Mahasiswa, Terapi musik, Tingkat stres

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa pada perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studi seorang mahasiswa diberi tugas akhir yang disebut skripsi (Seto *et al.*, 2020). Mahasiswa menjalani masa kuliah disuatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stress (Aulia & Painjaitan, 2019). Dilihat dari waktu menempuh pendidikan ini terbilang cukup singkat, karena beberapa tahun menuntut

ilmu disebuah perguruan tinggi hanya mampu memahami dan menangkap setiap materi atau pembelajaran yang diberikan oleh tenaga pendidik. Tenaga pendidik yang diperguruan tinggi disebut dengan istilah dosen, seorang dosen dipercaya untuk mengajar dan membimbing mahasiswa semasa menuntut ilmu mengerjakan skripsi adalah stres akademik (Azizah & Satwika, 2021).

Stres akademik merupakan kondisi dimana perasaan cemas, pikiran tak terkontrol, tekananfisik dan emosional, dan perasaan khawatir yang dirasakan oleh mahasiswa karena adanya tuntutan besar dalam hal akademik, baik dari dosen maupun orang tua untuk bisa menuntaskan tugasnya tepat waktu dengan hasil akhir yang baik

(Aprilia & Yoenanto, 2022). Stres akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mereka. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi oleh siswa dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilakunya. Dari segi kognitif, mahasiswa akan merasa sulit untuk berkonsentrasi belajar, mengingat materi, memahami topik, dan memiliki pikiran negatif tentang dirinya sendiri serta sekitar (Labiro & Kusmiati, 2022). Stres akademik yang muncul pada mahasiswa dapat ditangani dengan terapi musik (Riyadi, 2023).

Stres adalah faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa, seringkali pada tingkat yang lebih tinggi dari pada masyarakat umum. Mahasiswa menghadapi berbagai stresor seperti akademis, masalah keuangan, hubungan, dan ketidakseimbangan kerja-belajar-keluarga (Maisa *et al.*, 2021). Stres pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti skripsi. Hal ini dikarenakan adanya beberapa kesulitan salah satunya adalah sulit untuk menghadapi/menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan selain itu proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi (Nadyandra & Nio, 2023). Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang keroncong langgam Jawa (Noryuliyanti & Abidin, 2021).

Dalam populasi tersebut, stres tercatat dialami seringkali oleh dewasa muda yang sedang menjalani proses perkuliahan (Putra *et al.*, 2017). Angka kejadian mahasiswa yang menderita stres ditahun 2020 menurut WHO secara global, prevalensi mahasiswa yang telah menderita stres sebesar 38-71% dan di Asia mencapai 39,7-61,3%. Prevalensi keseluruhan mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres sebesar 36,7-72,6% (Nadhila *et al.*, 2020). Di Indonesia, kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres. Di Jawa Tengah menurut badan kesehatan dunia (WHO) menyebut bahwa 2 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita penyakit

jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipresentasikan, maka jumlah mencapai sekitar 2,2 persen dan total penduduk Jawa Tengah. Sementara itu, Dinas Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan 608.000 populasi Jawa Tengah mengalami stres.

Terapi musik dapat menjadi alternatif yang efektif dan terjangkau bagi seseorang yang ingin mengatasi stres dan kecemasan (Khadijah, 2023). Terapi musik adalah metode pengobatan yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial individu dari segala usia. Gaya musik adalah cara untuk mengatasi stress (Fadilah *et al.*, 2024). Langgam Jawa merupakan jenis musik tradisional Indonesia yang bentuknya seperti keroncong. Langgam Jawa memakai bahasa Jawa, dimana liriknya mengandung petuah, memiliki nada yang pelan, serta banyak memakai instrumen gamelan. Langgam Jawa dapat dipakai salah satu terapi musik efektif untuk mengatasi gangguan psikologis untuk orang yang berbeda (Primanda *et al.*, 2021). Di Jawa, musik keroncong mampu berakulturasi dengan musik gamelan. Perpaduan ini menghasilkan sebuah seni musik keroncong langgam Jawa yang populer di kota Solo. Perkembangan keroncong langgam Jawa juga tidak dapat dipisahkan dari kontribusi perusahaan rekaman Lokananta yang banyak merekam lagu-lagu keroncong dan seniman-seniman keroncong yang berasal dari Kota Solo berpengaruh terhadap perkembangan musik keroncong di Kota Solo terutama music sampai mahasiswa tersebut berhasil menyandang gelar sarjana diperguruan tinggi. Hal ini menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan pada mahasiswa sehingga menjadi bentuk stres yang berkepanjangan (Ulansari & Sena, 2020).

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Pre Experiment Design* dengan menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Design*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Universitas Sahid Surakarta, waktu penelitian

dilakukan pada tanggal 24 dan 27 Februari 2025. populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas sains teknologi dan kesehatan semester 8 pada angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi sebanyak 93 mahasiswa. Sedangkan, Sampel pada penelitian ini berjumlah 48 orang. Teknik sampling yang digunakan untuk pengambilan sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *proportionate random sampling*.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu sop terapi

musik dan kuesioner *dass* 21, data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji Validitas reabilitas dengan *cronbach Alpha* untuk tingkat stres. Pemberian terapi dilakukan selama 2 kali dalam 1 minggu dilakukan 15-20 menit atau 3-4 kali pemutaran musik dalam satu kali terapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	45,8
perempuan	26	54,2
Usia		
17-25 tahun (Remaja akhir)	48	100
Program studi		
Teknik informatika	17	35,4
Teknik industri	6	12,5
Keperawatan	15	31,3
farmasi	10	20,8
Total	48	100

Tabel 2. Analisa Univariat

Terapi musik	Mean	Median (min-max)	SD
Pre test	13,31	13 (10-17)	1,401
Post test	12,21	12 (8-16)	1,501

Tabel 3. Hasil uji normalitas tingkat stres pada mahasiswa semester akhir.

Tingkat stres	<i>Shapiro Wilk</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.p</i>	Kategori
Pre-test	956	48	0,068	Normal
Post -test	958	48	0,082	Normal

Tabel 4. Hasil Analisis *paired samples test*

Tingkat stres	Mean ± SD	Med (Min-Max)	Selisih	<i>ρ-Value</i>
Pre-test	13,31±1,401	13 (10-17)	2,95	0,001
Post-test	10,35±1,523	12 (8-16)		

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 responden (45,8%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (54,2%). Sedangkan karakteristik usia seluruh responden berusia antara 17-25 tahun atau masuk dalam fase remaja akhir. Pada kategori program studi terbanyak terdapat pada program studi teknik informatika sebanyak 17 responden (35,4%), lalu pada program studi keperawatan dengan 15 responden (31,3%), pada program studi farmasi sebanyak 10 responden (20,8%), dan pada program studi teknik industri sebanyak 6 responden (12,5%)

Hasil analisa univariat sebelum diberikan terapi musik keroncong langgam jawa reratanya 13,31 dengan median 13, minimal 10 dan maksimal 17 dengan nilai Std Deviation 1,401. sedangkan setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa reratanya menjadi 12,21 dengan media 12, minimal 8 dan maksimal 16 dengan nilai Std Deviation 1,501

Hasil uji normalitas data tingkat stres pada mahasiswa semester akhir sebelum diberikan terapi musik keroncong langgam jawa nilai tinggi sebelum diberikan intervensi. Statistic sebesar 956 dan nilai sig.p 0,068 dengan kategori normal karena nilai sig.p diatas 0,050. sedangkan setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa nilai statistic nya sebesar 958 dengan nilai sig.p 0,082 dengan kategori normal karena nilai sig.p diatas 0,050

Hasil analisa *paired sampels test* tingkat stres sebelum diberikan dan setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa memiliki selisih 2,95 dengan nilai *p-value* 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh sebelum dan setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa akhir di universitas sahid surakarta.

Analisa Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik keroncong langgam jawa

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stres sebelum diberikan terapi musik

keroncong langgam jawa rata-rata 13,31. Sementara itu pada hari keduanya, remaja yang dapat dikategorikan normal ada lebih banyak lagi, yaitu sebanyak 6 orang (20%) dan stres ringan 12 orang (40%), sedangkan banyaknya remaja yang mengalami stres berat dan stres sedang mengalami penurunan masing-masing menjadi 2 orang (6,67%) dan 10 orang (33,33) saja. Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir, tingkat stresnya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi dan KTI bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat (Ambarwati *et al.*, 2019). penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati *et al.*, (2018) Dari skor tingkat stres yang didapat, menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, sebagian besar responden yaitu sebanyak 19 orang (63,33%) mengalami tingkat stres yang sedang pada hari pertama dan hari kedua. Pada hari pertama tersebut terdapat 11 orang (36,67%) remaja yang mengalami tingkat stres yang berat, sedangkan pada hari keduanya hanya terdapat 4 orang (13,33%) remaja saja yang mengalami stres berat dan terdapat 7 orang (23,33%) remaja yang mengalami stres ringan.

Analisa Tingkat stres setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa

Tingkat stres setelah diberikan terapi musik rata-rata 10,35. Terapi musik bermanfaat untuk memberikan rasa nyaman, menurunkan stres, kecemasan dan kegelisahan, melepaskan tekanan emosional yang dialami, meningkatkan kontrol diri dan perasaan berharga klien. (Rahmawati *et al.*, 2018). penelitian ini sejalan dengan

penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati *et al.*, (2018) sesudah diberikan terapi musik terjadi penurunan tingkat stres responden, yaitu pada hari pertama sesudah dilaksanakan terapi musik, sebagian besar remaja yaitu sebanyak 17 orang (56,67%) mengalami tingkat stres yang sedang. Namun, pada hari pertama tersebut sebagian remaja lainnya, yaitu sebanyak 10 orang (33,33%) sudah mengalami penurunan tingkat stres menjadi stres ringan, dan bahkan ada pula remaja yang dapat dikategorikan normal, yaitu sebanyak 2 orang (6,67%).

Analisa Pengaruh terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa akhir di universitas sahid surakarta

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa sebelum diberikan terapi musik rata-ratanya 13,31 dan setelah diberikan terapi musik rata-rata menjadi 10,35 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dalam penurunan tingkat stres jadi diuji statistik menggunakan uji *paired samples test* diketahui nilai *p value* yaitu $<0,001$ dikedua kali pemberian terapi maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa dengan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir. 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. Semakin lambat gelombang otak, semakin santai, puas, dan damai lah perasaan. 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 (Mutakamilah, 2021).

Penelitian lain yang menggunakan intervensi terapi musik juga dilakukan oleh Rahmawati *et al.*, (2018) untuk hasil uji perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi musik diperoleh hasil perhitungan uji ranking bertanda *wilcoxon* terhadap tingkat stres pada hari I dan II dengan nilai *p value*. yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan penolakan terhadap H_0 . Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang. Menurut peneliti terapi musik adalah terapi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa semester akhir. Terapi musik secara luas digunakan juga untuk mengurangi stres bahkan musik sangat berpengaruh besar bagi pikiran dan tubuh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan: 1) adanya penurunan tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik keroncong langgam jawa. 2) adanya pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sahid Surakarta.

5. REFERENSI

- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. "Gambaran tingkat stres mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5.1 (2019): 40-47.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres

- akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Fadilah, W. F., Sunaryanti, S. S. H., & Handayani, R. T. (2024). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Journal of Language and Health*, 5(2), 445-452.
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91-98.
- Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 590-598.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- Mutakamilah, Mutakamilah, et al. "Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14.2 (2021): 120-132.
- Nadhila, N., Nurjannah, N., Musadir, N., Ishak, S., & Zahra, Z. (2020). Korelasi jenis strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(2), 7-14.
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3614-3622.
- Noryuliyanti, I., & Abidin, N. F. *Perkembangan Musik Keroncong Langgam Jawa di Solo (1950)*.
- Permaida, Permaida, dan Allenidekania Allenidekania. "Efektivitas terapi music terhadap stres pada anak-anak dengan Cerebral Palsy: Tinjauan Literatur Terpadu." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10.1 (2021): 505-516.
- Primanda, Y., Dismayanti, N., Rochman, F. N., Maswaya, E. S., Afsadien, R. A., Berliyanti, E. A., & Budi, A. W. S. (2021). senam kaki lansia dengan langgam jawa untuk meningkatkan kesehatan kaki dan menurunkan tingkat stres lansia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 271-285.
- Putra, W. Y. D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 1361-1369.
- Rahmawati, Irma, Hartiah Haroen, and Neti Juniarti. "Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan yayasan bening nurani kabupaten sumedang." *Skripsi. Tidak diterbitkan* (2018).
- Riyadi¹, M. E., Laily, S., & Kusumasari, R. V. terapi musik klasik menurunkan stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.