

Pengaruh teknik *music and imagery* dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa

The influence of music and imagery technique in music therapy to reduce academic stress on students

Henrikus Tri Jatmiko¹, Santi Esterlita Purnamasari²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹²17081048@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak lima orang mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik. Desain eksperimen menggunakan *one group pretest-posttest design using a double pretest*, dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan berupa terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = 2,023$ dengan $p=0,043$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antarstres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* lebih tinggi ($mean=111,40$) daripada stres akademik setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* ($mean=73,40$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Kata Kunci: music and imagery, stres akademik, mahasiswa

Abstract

The aim of this study was to determine the influence of music therapy with Music and Imagery technique to reduce academic stress on students. The sampling technique used purposive sampling, with a sample of five students. Collecting data using the Academic Stress Scale. The experiment conduct by one group pretest-posttest design with double pretest in order to reveal the difference of academic stress score before and after treatment. The data was analyzed by Wilcoxon Signed Ranks test and the result showed that there was a difference of academic stress score between before and after treatment with z score =2.023 (p<0,05). Moreover, mean score of academic stress before therapy (111.40) was higher than mean score of academic stress after therapy (73.40). In a nut shell, the hypothesis in this research was accepted.

Keywords: music and imagery, academic stress, student

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah keharusan untuk dilakukan secara merata bagi seluruh lapisan masyarakat (Rukiyati, 2000). Melalui pendidikan, masyarakat akan dibimbing untuk menjadi manusia yang beradab. Hal ini disebabkan pendidikan bukan sekedar sarana transfer ilmu pengetahuan saja, melainkan juga sebagai sarana pembudayaan dan penyaluran nilai (Purnomo, 2019). Suatu bangsa dengan pondasi pendidikan yang kokoh memiliki peluang yang besar untuk mewujudkan cita-cita negara dalam berbagai sektor dan aspek kehidupan, seperti

kedisiplinan, etos kerja, nilai, dan moral, dengan kata lain pendidikan merupakan suatu kunci untuk meningkatkan kualitas suatu bangsa (Muhardi, 2004).

Jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Sementara itu, pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Pendidikan tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (UU RI, 2003).

Seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi dinamakan mahasiswa (Hartaji dalam Nurnaini, 2014). Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir sampai dewasa awal, yaitu berusia 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2012). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, perencanaan dalam bertindak bahkan dinilai sebagai manusia yang tercipta untuk selalu berpikir (Siswoyo, 2007).

Padahal berdasarkan rentang usianya, mahasiswa berada pada masa yang rentan terhadap tekanan psikologis dan kecemasan karena berbagai aspek seperti tuntutan akademik, faktor kepribadian, lingkungan, sosial budaya, dan sebagainya. Hal ini terjadi karena mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi yang ada, seperti tugas, ujian lab, ujian tertulis, jadwal kuliah yang padat, dan tugas akhir dengan hasil yang baik (Santrock, 2003).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Sudrajat (2008) juga menyatakan bahwa belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya tuntutan untuk mampu melakukan berbagai kegiatan seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang umumnya dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya. Banyaknya tuntutan tersebut menjadi penyebab atau sumber bagi timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres adalah respon individu terhadap adanya bahaya atau ancaman yang menghasilkan sekumpulan perubahan fisiologis dalam tubuh (Pinel, 2009). Musabiq dan Karimah (2018) menemukan bahwa sumber-sumber stres yang dialami oleh mahasiswa adalah 29,3 % berasal dari masalah intrapersonal, 18,6 % berasal dari masalah interpersonal, 25,2 % berasal dari masalah lingkungan, dan 26,9 % berasal dari masalah akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah akademik merupakan sumber stres (*stressor*) yang

cukup besar, yaitu terbesar kedua setelah masalah intrapersonal, yang dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres yang disebabkan oleh adanya stresor akademik inilah yang disebut dengan stres akademik (Desmita, 2014). Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik muncul akibat adanya tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu. Senada dengan pendapat tersebut, Rahmawati (2012) juga menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Sementara itu, stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah suatu penilaian mahasiswa mengenai ketidakseimbangan antara stresor akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi-reaksi tertentu dalam diri mahasiswa tersebut.

Gadzella (1994) menjelaskan bahwa stres akademik memiliki sembilan aspek yang dibagi ke dalam dua bagian, yaitu stresor dan respon. Aspek-aspek yang termasuk ke dalam stresor antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Kemudian, aspek-aspek yang termasuk ke dalam respon meliputi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Apabila seseorang memenuhi kesembilan aspek tersebut, maka dapat diindikasikan bahwa individu tersebut mengalami stres akademik. Stres akademik dalam rentang normal dan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran, namun tingkat stres sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran karena dapat menurunkan kemampuan dalam memperhatikan dan mengerjakan sesuatu (Potter & Perry dalam Suwartika dkk., 2014).

Hasil skrining terhadap 53 mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, didapat 30 orang mengalami stres akademik kategori sedang hingga tinggi (Arifin, 2020). Selain itu hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas, ditemukan bahwa 20,7% mengalami stres ringan, 30,1% mengalami stres sedang, 16,1% mengalami stres berat, dan 4,6% mengalami stres sangat berat (Handayani, 2020). Hamzah dan Hamzah (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa STIKES Graha Medika, 6,9 % mengalami stres normal, 12,7 % mengalami stres ringan, 34,8% mengalami stres sedang, 26% mengalami stres berat, dan 19,6% mengalami stres sangat berat.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan terhadap delapan mahasiswa di Yogyakarta pada 3 sampai 5 November 2020 melalui wawancara online menggunakan aplikasi *whatsapp*. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994) sebagai acuan. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa tujuh dari delapan responden memenuhi aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994), yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, serta mengalami respon stres pada fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Mahasiswa diharapkan untuk tidak mengalami

yang cukup akademik yang terlalu tinggi karena peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi (Goff dalam Suwartika dkk., 2014).

Secara umum, stres dapat diatasi dengan beberapa metode antara lain melalui *progressive relaxation*, hipnosis, *biofeedback*, latihan pernapasan, meditasi *mindfulness*, metode kognitif, dan terapi musik (Lehrer dkk., 2007). Mengacu pada teori tersebut, peneliti memilih terapi musik sebagai metode intervensi dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa pada penelitian ini. Alasan peneliti menggunakan terapi musik dalam penelitian ini dikarenakan musik memiliki ritmik yang mampu memberikan irama teratur pada sistem kerja jantung manusia. Musik juga mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon beta-endorfin atau hormon kebahagiaan, sehingga manusia akan mengalami kesehatan fisik maupun psikologis (Natalina, 2003).

Selain itu, subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa, telah memenuhi kriteria yang sesuai untuk menjalani terapi musik menurut Djohan (2006). Kriteria tersebut antara lain, memiliki kepekaan auditori yang baik, memiliki respon yang baik terhadap musik, dan gagal memenuhi terapi atau perlakuan lainnya (Djohan, 2006). Sesuai dengan teori tersebut, Papilaya dan Huliselan (2016) menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan gaya belajar auditorial, dengan kata lain, mahasiswa memiliki kemampuan auditori yang baik. Selanjutnya, hasil penelitian lain menyatakan bahwa mahasiswa memperoleh dampak positif dari mendengarkan musik seperti stres dan kecemasan yang berkurang (Bakti dkk., 2018).

Oleh karena beberapa alasan yang telah disebutkan di atas, maka peneliti memilih terapi musik untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini. Mahasiswa akan lebih mudah menjalani terapi musik sebagai metode dalam menurunkan stres dibandingkan dengan metode-metode lainnya, karena terapi musik tidak membutuhkan kerja otak yang berat (Geraldina, 2017), hemat biaya dan praktis untuk dilakukan (Chan dalam Ispriantari, 2016). Mahasiswa cukup menggunakan indera pendengaran dan membiarkan sistem syaraf menghantarkan alunan musik ke dalam bagian otak yang memproses emosi (Reza dkk., 2007).

Terapi musik sejauh ini didefinisikan sebagai sebuah aktivitas terapiutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan, 2009). Sejalan dengan pengertian tersebut, Larasati (2017) juga menyatakan bahwa terapi musik adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik dan mental dengan menggunakan media musik secara khusus dalam rangkaian terapi. Musik menyentuh manusia dengan cara merambat melalui udara sebagai penghantar, yang kemudian berpotensi untuk meresonan perasaan pendengar melalui perubahan dari negatif ke positif serta meningkatkan emosi gembira dan tenang (Djohan, 2006).

Terapi musik sendiri memiliki berbagai macam model dengan teknik-teknik penyajian yang berbeda-beda. Wigram dkk., (2002) menyebutkan ada lima macam teknik dalam terapi musik yang paling sering digunakan, yaitu Terapi Musik Analitis, Terapi Musik Kreatif, Terapi Musik Improvisasi, Terapi Musik Behavioral, dan *Music and Imagery*. Setiap teknik dalam terapi musik tersebut memiliki metode atau langkah-langkah yang berbeda-beda dalam penyajiannya, dan harus orang yang memiliki profesi sebagai terapis musik sekaligus sudah pernah mengikuti pelatihan secara spesifik pada teknik terapi musik tertentu yang boleh membawakannya (Djohan, 2006).

Peneliti memilih teknik *Music and Imagery* untuk dijadikan sebagai bentuk perlakuan dalam penelitian ini. Pemilihan ini didasarkan pada cara penyajian yang cukup sederhana, peralatan yang mudah didapat, dapat diberikan untuk kelompok, dan ketersediaan fasilitator penelitian yang cukup mudah ditemui dibandingkan model terapi musik lainnya. Terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* merupakan sebuah proses yang terjadi ketika visualisasi ditimbulkan selama mendengarkan musik (Djohan, 2006). Sejalan dengan pengertian tersebut, Blake dan Bishop (1994) juga menyatakan bahwa *Music and Imagery* adalah sebuah teknik terapi musik dengan mendengarkan musik klasik dalam keadaan santai untuk meningkatkan visualisasi dan mencapai kesembuhan serta aktualisasi diri.

Wigram dkk., (2002) menjelaskan bahwa prosedur pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terdiri atas empat tahap, yaitu *prelude*, induksi (penggalan masalah), wisata musik, dan *postlude*. Tahap pertama, yaitu *prelude* (15 sampai 20 menit), merupakan titik keberangkatan yang dilakukan dengan cara menggali dunia kehidupan subjek dan pengalaman kesadaran serta masalah yang sedang dialaminya. Tahap kedua, yaitu induksi (2 sampai 7 menit), merupakan tahap ketika terapis memberikan sugesti verbal kepada subjek untuk merilekskan tubuh dan mempersiapkan imajinasi. Tahap ketiga, yaitu wisata musik (10 sampai 15 menit), merupakan tahap ketika subjek mendengarkan musik dalam keadaan santai dan membiarkan pikiran menghasilkan visualisasi apapun. Tahap keempat, yaitu *postlude* (20 sampai 30 menit) yang merupakan tahap penutup. Pada tahap tersebut subjek akan dibimbing oleh terapis secara perlahan untuk kembali ke kondisi normal dengan tetap menjaga konsentrasi kemudian masing-masing subjek akan menuangkan visualisasinya ke dalam sebuah gambar dan mendiskusikannya dalam kelompok.

Mendengarkan musik dalam keadaan santai adalah tahap terpenting dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, karena pada tahap inilah, proses terapi sedang berlangsung. Terapis hanya akan memberikan pengantar singkat pada awal pemutaran musik, setelah itu subjek akan dibiarkan mendengarkan musik dan mengizinkan visualisasi muncul dalam pikiran masing-masing subjek. Musik bekerja secara bertahap dengan meningkatkan kadar endorfin

dalam tubuh untuk menciptakan perasaan nyaman dan menurunkan gejala-gejala stres (Merrit dalam Larasati, 2017). Endorfin sering dikenal sebagai pereda rasa sakit alami yang dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011). Musik akan merangsang pengeluaran gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang alfa yang membantu menjaga perasaan bahagia dan membantu dalam menjagamood dengan cara membantu tidur, memberikan perasaan tenang, serta melepaskan depresi (Cann dalam Permatasari dkk., 2015). Selain itu terapi musik dapat membuat stimulus nyeri yang ditransmisikan ke otak menjadi lebih sedikit, sehingga persepsi pada nyeri akan berkurang dan subjek akan mengalami kesejahteraan fisik (Smeltzer & Bare, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “ada perbedaan antara stres akademik pada mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik pada mahasiswa lebih rendah setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* dibandingkan dengan stres akademik pada mahasiswa sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan anggotasampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian (Hardani dkk., 2020). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah lima orang mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan tinggi di beberapa universitas di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel tergantung (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik. Stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah suatu penilaian mahasiswa mengenai ketidakseimbangan antarastresor akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi-reaksi tertentu dalam diri mahasiswa tersebut. Pada penelitian ini, skala yang akan digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa adalah *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang diciptakan oleh Gadzella (1994) dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Data yang diperoleh dari skala tersebut adalah berupa skala interval. Skor maksimum yang mungkin didapatkan adalah 160 dan skor minimum adalah 32. Semakin tinggi skor total yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skortotal subjek, maka semakin rendah juga tingkat stres akademik subjek. Dalam skala ini terdapat 32 aitem pertanyaan.

Teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik adalah salah satu teknik terapi musik yang dirancang secara sistematis dengan mendengarkan musik dalam keadaan santai untuk meningkatkan visualisasi yang bertujuan untuk membantu atau menolong orang lain dalam mengatasi masalah fisik maupun psikologis. Tahap-tahap dalam pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* adalah (1) *prelude* dilakukan 15 sampai 20 menit, (2) *induction* dilakukan 2 sampai 7 menit, (3) *music travel* dilakukan 10 sampai 15 menit, dan (4) *postlude* dilakukan 20 sampai 30 menit. Proses terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* akan dilaksanakan selama satu minggu dalam dua kali pertemuan. Setiap kegiatan dalam tahap-tahap terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* akan diatur dalam modul yang telah disusun oleh peneliti.

Rancangan eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design using a double pretest*. Rancangan ini merupakan salah satu rancangan dari kuasi eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok eksperimen dan merupakan penyempurnaan dari *one group pretest-posttest design* (Hastjarjo, 2019). Tujuan dari rancangan ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan, namun pengukuran praperlakuan dilakukan sebanyak dua kali untuk mengurangi kemungkinan ancaman maturasi dan regresi terhadap validitas internal eksperimen (Hastjarjo, 2019). Dalam penelitian ini perubahan yang dimaksud adalah stres akademik dan perlakuan yang diberikan adalah terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Perlakuan tersebut diberikan kepada kelompok eksperimen sebanyak dua kali pertemuan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Alasan penggunaan statistik non-parametrik dalam penelitian ini adalah karena subjek dalam penelitian ini berjumlah sedikit dan tidak dipilih secara random. Selain itu kontrol terhadap variabel *extrenee* tergolong rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis adalah data yang diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* Skala Stres Akademik kelompok eksperimen yang berjumlah 5 orang. Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen, terendah sebesar 103 dan tertinggi sebesar 128 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 111,40 dengan deviasi standar sebesar 9,762. Hasil pengumpulan data *posttest* menunjukkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan, terendah sebesar 63, dan tertinggi sebesar 87 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 73,40 dengan deviasi standar sebesar

8,735. Hal ini berarti skor stres akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* mengalami penurunan.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank* dengan analisis perbedaan skor *pretest* dan *posttest* stres akademik pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*, diketahui bahwa nilai $Z = -2,023$ dengan $p = 0,043$ ($p < 0,050$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada subjek penelitian sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* dengan sesudah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik sesudah pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* lebih rendah daripada stres akademik sebelum pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Dengan demikian, dari hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Penemuan ini sejalan dengan pendapat Aigen (2005), bahwa *Music and Imagery* merupakan bentuk terapi musik yang mampu memberikan keseimbangan dalam tubuh, mengurangi stres dan memberikan perubahan ke arah yang positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maryana dkk., (2014), yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan stres kerja perawat di Unit Perawatan Kritis.

Adanya hubungan antara terapis dengan subjek menjadi salah satu faktor bagi turunnya tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek. Dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* hubungan antara terapis dengan subjek terbangun sejak tahap awal terapi, yaitu *prelude*. Pada tahap ini, seluruh subjek mendapat giliran untuk bercerita tentang pengalaman perkuliahan mereka masing-masing, dan terapis mendengarkan secara aktif. Menurut Martoredjo (2014) keterampilan mendengarkan secara aktif akan meningkatkan kualitas relasi yang ada dan akan menciptakan situasi saling mendukung, saling menguatkan, dan saling percaya antara pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi tersebut. Komunikasi yang dibangun antara dua pihak yang saling percaya adalah salah satu cara melepaskan stres (McMahon, 2011).

Selanjutnya, dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, proses terapiutik berlangsung pada saat subjek mendengarkan musik. Dalam proses tersebut, terapis musik tidak memberikan sugesti apapun sehingga individu akan dibiarkan mengalir bersama musik dan masuk ke dalam pengalaman musikal subjek masing-masing (Aigen, 2005). Mendengarkan musik akan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman dalam tubuh (Kuswandi, 2011). Senada dengan pendapat tersebut, Saloboda dan Justin (dalam Izzah dkk., 2020) juga menyatakan bahwa

mendengarkan musik dapat menciptakan perasaan nyaman karena musik dan emosi memiliki relasi yang sangat kuat. Suasana yang diciptakan dalam musik dapat mempengaruhi suasana hati bagi pendengarnya, sehingga apabila musik yang didengar memiliki suasana senang, maka perasaan yang timbul bagi pendengarnya pun akan lebih positif.

Pemilihan musik dalam *Music and Imagery* sangatlah penting untuk diperhatikan. Terapis musik menggunakan tiga *piece* musik dalam penelitian ini, yaitu *Prelude the Afternoon of A Faun* ciptaan Claude Debussy, *Introduction et Allegro* ciptaan Maurice Ravel, dan *Canon in D Major* ciptaan Johann Pachelbel. Ketiga *piece* tersebut adalah jenis musik ber-genre klasik barat yang cenderung memiliki alur sederhana dan tempo yang lambat sehingga dapat memberikan rasa rileks dan tidak memicu timbulnya *imagery* yang terlalu kompleks. Hal tersebut selaras dengan apa yang disampaikan oleh Blake dan Bishop (1994) bahwa musik yang diperdengarkan dalam teknik *Music and Imagery* adalah musik klasik. Selain itu, musik klasik merupakan jenis musik yang baik untuk digunakan dalam terapi musik karena memiliki tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur, sehingga menghasilkan gelombang suara yang mampu memberikan ketenangan serta efek rileks pada tubuh (Nurseha, 2002).

Selama musik diputar, pikiran subjek dibiarkan berkelana, dan *imagery* akan muncul. *Imagery* tersebut bukanlah khayalan yang dibuat-buat, melainkan suatu imajinasi yang timbul dengan sendirinya akibat rangsangan dari musik. Oleh sebab itu, dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, musik adalah penuntun atau pembimbing bagi perjalanan imajinasi subjek. Menurut Smeltzer dan Bare (2002) imajinasi terbimbing menjadi sebuah intervensi bagi tubuh dan pikiran untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri. Selain itu, Jacobson (dalam Afdila, 2016) juga menyatakan bahwa imajinasi terbimbing dapat membangkitkan keadaan rileks baik secara fisik maupun psikologis, serta dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh.

Pada tahap terakhir, yaitu *postlude*, subjek akan diberi kesempatan untuk menuangkan *imagery* yang muncul selama mendengarkan musik ke dalam sebuah gambar kemudian membagikan atau menceritakan gambar tersebut kepada terapis dan kelompok terapi. Menggambar merupakan sebuah aktivitas seni yang dapat menjadi sarana pelepasan emosi, mengekspresikan diri melalui cara-cara non-verbal dan membangun komunikasi (Mukhlis, 2011). Proses membuat karya seni seperti menggambar, dapat mengembangkan kemampuan *coping* individu terhadap stres (Sarah & Hasanat, 2010).

Peneliti menyadari bahwa perubahan skor stres akademik yang dialami subjek tidak hanya dipengaruhi oleh manipulasi variabel bebas saja. Beberapa faktor pengganggu seperti faktor historis telah ikut serta dalam menurunkan stres akademik pada kelompok eksperimen. Hal tersebut terjadi karena bentuk perlakuan yang dilaksanakan secara online sehingga peneliti kurang dapat mengontrol keadaan subjek selama menjalani terapi dan kegiatan-kegiatan di luar

perlakuan yang dilakukan oleh subjek sendiri. Beberapa faktor tersebut menjadi pengganggu bagi validitas internal dalam penelitian ini (Latipun, 2015).

Selain itu, perbedaan kondisi tempat dan subjek penelitian dengan kondisi tempat dan subjek di luar penelitian yang menjadi target populasi menjadi penghambat bagi tercapainya validitas eksternal pada penelitian ini. Hal tersebut sekali lagi disebabkan oleh situasi pandemi yang membuat subjek harus memperoleh perlakuan dengan kondisi ruangan atau tempat yang berbeda-beda. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa di Yogyakarta, namun hanya berlaku untuk subjek penelitian saja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* subjek sebesar 111,40 dan nilai rata-rata *posttest* subjek sebesar 73,40. Berdasarkan kategori tingkat stres sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, terdapat satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sedang, dua orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori sedang ke rendah, satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke rendah, dan satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sangat rendah. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai $Z = -2.023$ dengan $p = 0,043$ ($p < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.

Apabila pandemi covid-19 sudah berakhir, bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, kiranya dapat melakukan eksperimen secara *offline* agar situasi dan kondisi subjek dapat lebih terkontrol saat memperoleh perlakuan. Selain itu, akan lebih baik bila peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah sesi terapi agar subjek penelitian dapat memperoleh manfaat yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, J. N. (2016). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi*. Universitas Airlangga.
- Aigen, K. (2005). *Music-centered music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publisher.
- Arifin, S. (2020). *Pengaruh pelatihan efikasi diri akademik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas mercu buana yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Bakti, D., Komarsyah, D., & Destalia, M. (2018). *Kajian perilaku konsumen mahasiswa dalam memilih musik (studi pada mahasiswa di bandar lampung)*.

- Blake, R. L., & Bishop, S. R. (1994). The bonny method of guided imagery and music (gim) in the treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD) with adults in the psychiatric setting. *Music Therapy Perspectives, 12*(2), 125–129.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya. Djohan. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Galangpress.
- Djohan. (2009). *Psikologi musik*. Galangpress.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports, 74*(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi musik: Bebas budaya atau terikat budaya? *Buletin Psikologi, 25*(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences, 4*(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Handayani, M. (2020). *Gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas andalas dalam menghadapi pandemi covid-19*. Universitas Andalas.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Ispriantari, A. (2016). Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja (13-18 tahun) yang dirawat inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti, 3*(3), 6–11.
- Izzah, L., Rahmawati, & Humairoh, H. (2020). Pengaruh mendengarkan musik terhadap mood belajar pada mahasiswa manajemen dakwah UIN Suska Riau. *Nathiqiyah, 3*(1), 38–43. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress - a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research, 3*(1), 171–175.
- Kuswandi. (2011). *Melahirkan tanpa rasa sakit, dengan metode relaksasi hypnobirthing*. PT. Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia.
- Larasati D.M. (2017). *Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim muara enim unyted*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press.
- Lehrer, Paul, M., Woolfolk, Robert, L., Sime, & Wesley, E. (2007). *Principles and Practice of Stress Management*. The Guilford Press.
- Martoredjo, N. T. (2014). Keterampilan mendengarkan secara aktif dalam komunikasi interpersonal. *Jurnal Humaniora, 5*(1), 501–509.

- Maryana, A., Rini, S., & Suryani, E. (2014). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat di unit perawatan kritis. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 2(1), 18–24.
- McMahon, G. (2011). *No more stress! Be your own stress management coach*. Karnac.
- Muhardi. (2004). Kontribusi pendidikan dalam meningkatkan kualitas bangsa Indonesia. *Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 20(4), 478–492.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Natalina, D. (2003). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Mitra Wacana Media.
- Nurnaini, K. (2014). *Motivasi berprestasi mahasiswa penyandang tunadaksa*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nurseha, S. (2002). *Pengaruh musik gamelan terhadap respon kecemasan bayi pada saat imunisasi di klinik tumbang anak RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Permatasari I.D, Misrawati, & Hasanah, O. (2015). Efektivitas terapi musik klasik mozart terhadap penurunan gejala post partum blues. *JOM*, 2(2), 1160–1168.
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsikologi* (Soetjipto H.P & Soetjipto S.M, Eds.; Edisi ketujuh). Pustaka Belajar.
- Purnomo, H. (2019). *Psikologi Pendidikan*. LP3M UMY.
- Reza, N., Ali, Sahmedini, M., Saeed, K., Abul-Qasim, A., & Reza, T. H. (2007). The impact of music on postoperative pain and anxiety following cesarean section. *Middle East Journal of Anaesthesiol*, 19(3), 573–586.
- Rukiyati, R. (2000). Peranan pendidikan bagi pengembangan peradaban dalam pandangan fukuzawa yukichi. *Jurnal Kependidikan*, 30(1), 121–132.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja* (Edisi keenam). Jakarta: Erlangga.
- Sarah, & Hasanat, N. U. (2010). Kajian teoritis pengaruh art therapy dalam mengurangi kecemasan pada penderita kanker. *Buletin Psikologi*, 18(1), 29–35.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.
- Smeltzer, S. C., & Bare, G. B. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (Edisi 8). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Smeltzer, S. C., & Bare, G. B. (2008). *Textbook medicalsurgical nursing Brunner-Suddarth* (11th Edition). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Perpustakaan Pusat Pendidikan Dan Pelatihan. <https://pusdiklat.perpusnas.go.id>

Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A Comprehensive Guided to Music Therapy*. Jessica Kingsley Publisher.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.

