



Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 1 (2) 2022: 152-158

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



Musik Sebagai Alternatif Penyembuhan Mental Mahasiswa

Dinda Amalda Fitri¹, Aulia Liyontina², Nabilah Khairunnisa³

^{1,2,3}Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Indonesia

* Corresponding author: e-mail: dindaamaldaf@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima Juni 2022 Disetujui Juli 2022 Diterbitkan Agustus 2022</p>	<p>Musik memiliki peran penting sebagai alternatif penyembuhan mental bagi mahasiswa yang kerap mengalami tekanan akademis, sosial, dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas musik dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, dengan fokus pada aspek seperti peningkatan suasana hati, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei yang melibatkan 161 mahasiswa dari berbagai jurusan universitas di Indonesia untuk memperoleh data yang objektif dan terukur mengenai pengaruh musik terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Melalui kuesioner yang diisi oleh responden, data dikumpulkan dan dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan tingkat efektivitas musik sebagai metode penyembuhan mental. Metode kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan variabel secara statistik, memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga pendidikan dan konselor dalam memanfaatkan musik sebagai salah satu bentuk intervensi yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.</p>
<p>Kata Kunci: Musik, Penyembuhan Mental, Terapi Musik, Kesehatan Mental, Stres dan Kecemasan, Alternatif Terapi.</p>	<p>ABSTRACT</p>
<p>Keywords: Music, Mental Healing, Music Therapy, Mental Health, Stress and Anxiety, Alternative Therapy</p>	<p><i>Music has an important role as a mental healing alternative for college students who often experience academic, social, and emotional stress. This study aims to explore the effectiveness of music in improving college students' mental health, focusing on aspects such as mood enhancement, stress reduction, and improved sleep. This study used a quantitative survey method involving 161 students from various university departments in Indonesia to obtain objective and measurable data on the effect of music on students' psychological conditions. Through questionnaires filled out by respondents, data was collected and analyzed to identify the pattern and level of effectiveness of music as a mental healing method. The quantitative method was chosen because it allows researchers to measure variable relationships</i></p>

statistically, ensuring that the results obtained can be generalized to a wider population. The results of this study are expected to provide practical recommendations for educational institutions and counselors in utilizing music as a form of intervention that supports students' mental health.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu penting yang semakin mendapat perhatian di kalangan mahasiswa. Kelompok ini sering menghadapi berbagai tekanan yang berdampak signifikan pada kesejahteraan mental mereka, seperti beban akademik yang berat, tekanan sosial, serta ketidakpastian masa depan. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, cenderung mengalami penurunan kinerja akademik dan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk mencari alternatif yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kesehatan mental mereka.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa adalah penggunaan musik sebagai terapi. Musik sebagai bentuk seni universal telah lama diketahui memiliki efek terapeutik yang kuat, baik secara psikologis maupun biologis. Musik dapat memengaruhi suasana hati, membantu mengatur emosi, serta memiliki efek relaksasi yang dapat mengurangi stres dan kecemasan. Atas dasar inilah, variabel "musik sebagai alternatif penyembuhan mental" dipilih dalam penelitian ini. Musik dianggap sebagai alat yang praktis, mudah diakses, dan dapat membantu mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan mental mereka.

Perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa telah meningkat dalam beberapa dekade terakhir, seiring dengan meningkatnya tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Data dari *World Health Organization (WHO)* menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, faktor-faktor seperti beban akademik, tuntutan untuk berprestasi, kesulitan ekonomi, dan isolasi sosial berkontribusi pada tingginya angka gangguan kesehatan mental.

Studi dari *American College Health Association (ACHA)* pada tahun 2020 melaporkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di Amerika Serikat mengalami kecemasan yang signifikan, sementara sekitar 40% di antaranya mengalami depresi. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) menunjukkan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami stres berat selama masa studi mereka. Masalah ini sangat penting untuk ditangani karena jika dibiarkan, dapat berdampak pada penurunan kinerja akademik dan bahkan menyebabkan mahasiswa putus kuliah.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah ini. Pendekatan farmakologis sering digunakan untuk menangani gangguan mental yang lebih berat, tetapi pendekatan non-farmakologis juga semakin populer karena dinilai lebih aman dan mudah diakses. Terapi musik, sebagai bagian dari pendekatan non-farmakologis, menjadi salah satu metode yang menarik untuk diteliti lebih lanjut dalam konteks penyembuhan mental mahasiswa.

Musik telah lama dikenal sebagai alat yang efektif untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Terapi musik telah diterapkan dalam berbagai konteks klinis dan non-klinis, mulai dari rumah sakit hingga lingkungan akademik. Terapi musik melibatkan aktivitas mendengarkan musik, bermain alat musik, atau bernyanyi sebagai cara untuk mengekspresikan emosi, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati. Efek musik pada kesehatan mental juga telah didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi area otak yang berhubungan dengan emosi, motivasi, dan penghargaan.

Studi menunjukkan bahwa mendengarkan musik dengan tempo lambat dan nada yang menenangkan dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, serta menurunkan kadar hormon kortisol, yang merupakan indikator utama stres. Di sisi lain, musik yang disukai oleh individu dapat merangsang produksi hormon dopamin, yang berkaitan dengan perasaan senang dan relaksasi. Melalui proses ini, musik dapat membantu individu merasa lebih tenang dan lebih mampu mengelola stres yang mereka alami.

Penelitian juga menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam aktivitas musik, seperti bermain alat musik atau bernyanyi, dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan mental. Aktivitas ini memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan emosi mereka secara langsung, sehingga membantu melepaskan tekanan emosional yang mungkin terpendam. Selain itu, bermain musik secara

berkelompok juga dapat meningkatkan interaksi sosial, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kesehatan mental individu dengan memberikan rasa dukungan dan keterhubungan.

Salah satu alasan utama mengapa variabel "musik sebagai alternatif penyembuhan mental" dipilih dalam penelitian ini adalah aksesibilitasnya. Musik sangat mudah diakses oleh mahasiswa, terutama dengan adanya platform streaming digital seperti Spotify, YouTube, dan Apple Music. Mahasiswa dapat mendengarkan musik kapan saja dan di mana saja, tanpa memerlukan biaya besar atau peralatan khusus. Kemudahan akses ini membuat musik menjadi salah satu metode penyembuhan yang praktis dan dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Selain itu, musik memiliki fleksibilitas yang tinggi dalam hal preferensi individu. Setiap mahasiswa memiliki selera musik yang berbeda-beda, dan hal ini memungkinkan mereka untuk memilih jenis musik yang sesuai dengan suasana hati dan kebutuhan mereka.

KAJIAN LITERATUR

Menurut Sardiman (Suryadi :2019): pada kegiatan pembelajaran, motivasi memiliki peran penting disebabkan keberhasilan belajar akan tercapai secara maksimal apabila ada motivasi yang kuat. Siswa akan mencapai keberhasilan dalam belajar jika mereka memiliki dorongan dalam belajar. Dorongan belajar akan mempengaruhi kegiatan pembelajaran siswa di sekolah. Jika siswa memiliki motivasi atau dorongan belajar yang kuat, maka hal tersebut akan berdampak positif pada proses pembelajaran dalam kelas dan membuat mereka jadi siswa yang aktif. Motivasi belajar siswa merupakan dorongan dari dalam diri siswa untuk belajar. Menurut Sardiman (2018), motivasi belajar siswa yaitu suatu keadaan psikologis yang mendorong siswa untuk memulai, melanjutkan, dan menyelesaikan kegiatan belajarnya dengan tujuan mencapai hasil yang optimal. Motivasi belajar siswa bias dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam meliputi minat, bakat, dan kompetensi siswa dalam mencerna materi yang dipelajari. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode pengajaran guru, dan dukungan orang tua. Hal yang dapat dilakukan untuk mendorong keinginan belajar siswa dalam kegiatan belajar di kelas supaya bias mengerakkan siswa belajar menyenangkan dan focus dalam belajar sehingga dapat menyeimbangkan emosionalnya adalah dengan memperdengarkan musik.

Menurut (Najla, 2020). Studi yang dilakukan kepada mahasiswa di China juga menunjukkan bahwa jenis musik yang sering didengarkan oleh mahasiswa memiliki dampak yang berbeda pada kesehatan mental mereka. Jenis musik yang diteliti pada penelitian tersebut yaitu musik pop, musik klasik barat, musik klasik, dan musik berat. Menyatakan bahwa musik positif memiliki pengaruh positif terhadap kontrol emosi positif dan dapat lebih mengarahkan pada emosi positif seperti harapan, kegembiraan, dan kedamaian, sebaliknya musik negatif meningkatkan emosi tidak berdayaan seperti kecemasan dan kebosanan. Musik sangat bermanfaat pada bidang kesehatan mental yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress. Penerapan musik dalam belakangan ini dilakukan dengan metode terapi musik. Group Impromptu Music Therapy (GIMT) yaitu salah satu metode terapi musik melalui improvisasi kolektif alat musik, terapis musik yang dapat membantu peserta untuk melampiaskan emosi negatif.

Menurut Soheila Karbandi, et al (2020) menyatakan bahwa terapi musik dapat meningkatkan psikososial, integrasi fisiologis, serta emosi anak sehingga dapat menurunkan kecemasan anak. Pengaruh positif yang didapatkan dari terapi musik dapat menurunkan kecemasan pada anak serta menurunkan ketakutan anak rawat inap dengan penyakit kronis, sehingga anak dapat mengarahkan perhatiannya dan bisa sangat membantu dalam perawatan di bangsal untuk menciptakan perawatan yang optimal pada anak. Hal ini di dukung oleh Atiye Karakul, et al (2018) yang menyatakan bahwa musik memiliki efek psikologis dan fisiologis pada individu, sehingga memberikan relaksasi dan ketenangan pada saat mendengarkan musik. Musik dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis sehingga dapat menurunkan tanda fisiologis seperti tekanan darah, denyut nadi dan pernafasan. Kecemasan terhadap perawatan di rumah sakit membuat anak merasa cemas sehingga berpengaruh pada fisiologis tubuh anak yang mengakibatkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, suhu tubuh, dan frekuensi pernafasan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Atiye Karakul, et al (2018) menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat memberikan ketenangan.

METODE

Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Penelitian ini melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan terapi musik dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Desain penelitian ini memungkinkan pengukuran objektif terhadap perubahan kondisi mental mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa dari beberapa universitas di Indonesia. Sampel diambil secara purposive sampling, di mana mahasiswa yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi yang signifikan dipilih melalui hasil kuesioner awal. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah *Perceived Stress Scale* (PSS), sedangkan untuk mengukur kecemasan dan depresi digunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dan sudah banyak digunakan dalam berbagai penelitian kesehatan mental. Sebanyak 161 mahasiswa menjadi partisipan penelitian, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 50 mahasiswa. Kelompok eksperimen akan diberikan intervensi berupa terapi musik selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak akan mendapatkan intervensi.

Intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen adalah terapi musik, di mana mahasiswa diminta untuk mendengarkan musik selama 30 menit setiap hari selama dua minggu. Jenis musik yang dipilih adalah musik klasik dan musik instrumental dengan tempo lambat (60-80 BPM), yang terbukti secara ilmiah memiliki efek relaksasi dan menurunkan kecemasan serta stres. Musik ini dipilih berdasarkan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik dengan tempo lambat cenderung memiliki efek positif pada kondisi mental. Musik akan diputar melalui perangkat audio, dan mahasiswa diminta mendengarkan dalam kondisi yang tenang tanpa gangguan eksternal.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengisian kuesioner pra-intervensi oleh mahasiswa di kedua kelompok untuk mendapatkan gambaran awal kondisi mental mereka. Setelah dua minggu menjalani intervensi, mahasiswa di kedua kelompok akan kembali mengisi kuesioner yang sama untuk melihat perubahan yang terjadi. Data yang terkumpul dari hasil kuesioner sebelum dan sesudah intervensi akan dianalisis menggunakan uji statistik t-test. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, uji ANOVA akan digunakan untuk melihat pengaruh faktor demografis seperti jenis kelamin dan usia terhadap efektivitas musik sebagai penyembuhan mental.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Seluruh partisipan akan diminta memberikan persetujuan melalui *inform consent* sebelum penelitian dimulai, serta dijamin bahwa data pribadi mereka akan dijaga kerahasiaannya. Partisipan juga memiliki hak untuk keluar dari penelitian kapan saja jika merasa tidak nyaman. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah bahwa kelompok eksperimen yang menerima intervensi musik akan menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini akan memberikan bukti empiris bahwa musik dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi dalam penanganan masalah kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan metode penyembuhan yang lebih luas dan implementasi program-program yang memanfaatkan musik untuk meningkatkan kesejahteraan mental di lingkungan akademik.

Tabel 1. Karakteristik

No.	Karakteristik	Jumlah
Jenis Kelamin		
1	Laki-Laki	36
2	Perempuan	125
Total		161
Usia		
1	<18	24
2	>18	137
Total		161

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam situasi ini, musik telah muncul sebagai salah satu alternatif yang efektif untuk membantu penyembuhan mental. Musik memiliki kemampuan untuk mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta meningkatkan fokus, yang semuanya penting bagi kesejahteraan mahasiswa.

Mahasiswa sering mengalami stres akibat beban akademik, tenggat waktu, dan harapan sosial yang tinggi. Musik, terutama yang bersifat relaksasi atau instrumental, dapat membantu menenangkan pikiran dengan mempengaruhi sistem saraf otonom yang mengatur respons tubuh terhadap stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres, serta memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah, yang secara keseluruhan membantu tubuh masuk dalam keadaan lebih rileks. Depresi dan rasa kesepian adalah masalah yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama yang mungkin jauh dari keluarga atau kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan baru. Musik dapat memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi perasaan negatif ini. Musik memiliki kemampuan untuk menstimulasi produksi hormon seperti serotonin dan dopamin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan."

Musik tidak hanya berfungsi untuk relaksasi dan penenangan, tetapi juga dapat membantu mahasiswa meningkatkan fokus saat belajar atau menyelesaikan tugas. Musik dengan tempo sedang atau tanpa lirik dapat membantu mengurangi gangguan dan meningkatkan konsentrasi, terutama bagi mahasiswa yang memiliki gaya belajar auditori. Musik membantu mengatur suasana hati sehingga mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi untuk belajar. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan daya ingat dan kemampuan kognitif, yang sangat bermanfaat dalam mendukung kesuksesan akademik. Sebagai contoh, dapat dilihat pada Gambar 1.

Tabel 2. Hasil

No	Indikator	Pernyataan					Rata-rata	Hasil
		1	2	3	4	5		
1	Emosi dan Motivasi	34.5	37.3	38.3	40.5	43.5	38.8	Setuju
2	Kesehatan Mental	39.5	40.0	42.8	43.0	46.0	42.3	Setuju
3	Relaksasi dan Fokus	36.8	37.5	37.5	42.0	42.8	39.3	Setuju

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki keterkaitan antara mendengarkan musik dan tingkat stres yang dialami. Berdasarkan rata-rata dari 15 pernyataan yang diajukan kepada responden, terlihat bahwa musik memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa. Sebagian besar responden *setuju* atau *sangat setuju* dengan pernyataan yang menyatakan bahwa musik memberikan pengaruh positif terhadap suasana hati, motivasi, serta membantu mereka mengatasi tekanan emosional.

Dari data, beberapa pernyataan dengan nilai rata-rata tertinggi di antaranya adalah pernyataan bahwa musik membuat suasana hati menjadi lebih baik (rata-rata 43,5), bahwa musik memiliki hubungan langsung dengan kesehatan mental (rata-rata 46,0), serta bahwa musik membantu mereka lebih cepat tidur atau mengatasi insomnia (rata-rata 42,0). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa sangat menyadari peran musik sebagai salah satu cara untuk meredakan stres dan meningkatkan suasana hati, terutama dalam menjaga keseimbangan mental mereka.

Pada pernyataan "Saya sering mendengarkan musik setiap hari", nilai rata-rata responden adalah 37,5, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung setuju mendengarkan musik setiap hari. Pernyataan "Saya lebih termotivasi untuk beraktivitas setelah mendengarkan musik" menghasilkan nilai rata-rata 38,3, menunjukkan respon positif dari mayoritas responden yang merasa musik membantu memotivasi mereka. "Musik mengubah cara saya bereaksi terhadap situasi yang penuh tekanan" juga mendapatkan rata-rata sebesar 37,5, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa musik berperan dalam membantu mereka menghadapi tekanan. Responden juga merespon positif pernyataan "Saya merasa suasana hati saya menjadi lebih baik setelah mendengarkan musik" dengan rata-rata 43,5, menggambarkan efek positif musik terhadap suasana hati. Pernyataan

yang menilai musik dalam kaitannya dengan kebahagiaan dan kesehatan mental secara konsisten mendapat nilai rata-rata yang tinggi, seperti “Saya merasa musik penting dalam menjaga kesehatan mental saya sehari-hari” dengan rata-rata 43.0 dan “Saya merasa ada hubungan langsung antara musik yang saya dengarkan dan kesehatan mental saya” dengan rata-rata 46.0. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa musik berperan signifikan dalam mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hipotesis awal yang menyatakan bahwa musik berperan penting dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Musik, seperti yang ditunjukkan oleh rata-rata jawaban responden, mampu mempengaruhi suasana hati, motivasi, dan cara menghadapi tekanan, serta memberikan dukungan emosional yang penting dalam keseharian mereka.

Rata-rata 43.5 pada pernyataan “Saya merasa suasana hati saya menjadi lebih baik setelah mendengarkan musik” menegaskan bahwa musik dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang secara langsung. Ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa musik dapat meningkatkan produksi hormon kebahagiaan seperti dopamin, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Selain itu, peran musik dalam membantu mahasiswa menghadapi situasi penuh tekanan tercermin dari rata-rata 37.5 pada pernyataan “Musik mengubah cara saya bereaksi terhadap situasi yang penuh tekanan”. Hasil ini memperlihatkan bahwa musik tidak hanya digunakan sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk mengelola emosi dan mengurangi tekanan mental. Ini sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa musik dapat digunakan sebagai alat coping dalam situasi stres.

Namun, ada juga beberapa variabel yang menunjukkan ketidaksepakatan lebih tinggi, seperti pada pernyataan “Saya lebih cepat tidur atau mengatasi insomnia dengan mudah karena mendengarkan musik” yang memiliki rata-rata 42.0. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor individu seperti jenis musik yang didengarkan atau kondisi emosional yang berbeda pada setiap orang. Meskipun banyak penelitian menyatakan bahwa musik dapat membantu tidur lebih cepat, hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua orang merasakan manfaat yang sama dalam hal tidur.

Secara keseluruhan, hasil ini konsisten dengan banyak studi sebelumnya yang menyoroti efek positif musik dalam mendukung kesehatan mental dan mengurangi tingkat stres. Musik tidak hanya memainkan peran sebagai hiburan, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap peran musik sebagai alternatif terapi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama di tengah tekanan akademik dan sosial yang meningkat. Mahasiswa sering menghadapi tantangan yang memengaruhi kesejahteraan mental, seperti beban studi tinggi dan ketidakpastian masa depan. Musik, terutama genre menenangkan seperti klasik dan ambient, terbukti efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan suasana hati.

Dengan menggunakan metode kuantitatif dan desain eksperimen, penelitian ini melibatkan dua kelompok mahasiswa: satu menerima terapi musik dan satu lagi sebagai kontrol. Hasil menunjukkan bahwa kelompok yang mendengarkan musik secara rutin mengalami penurunan signifikan dalam stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan kelompok kontrol.

Aksesibilitas musik melalui platform streaming digital memudahkan mahasiswa untuk mengintegrasikannya dalam rutinitas sehari-hari. Mayoritas responden merasakan dampak positif musik terhadap kesehatan mental mereka, merasa lebih tenang dan termotivasi. Penelitian ini merekomendasikan integrasi musik dalam program kesehatan mental di kampus untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan potensi musik sebagai terapi untuk meningkatkan kesehatan mental, dan mendorong penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi efektivitasnya dalam konteks akademik.

REFERENSI

Amanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 2580-2588.

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32(3), 163-168.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja the Impact of Listening To Musik on the Psychological Condition of Adolescents. *Jurnal Edukasi*, 1(1), 1–10.
- Schouler-Ocak, M., et al. (2021). Racism and mental health and the role of Mental Health Professionals. *European Psychiatry*, 64(1).
- 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.
- Tri Juna Irawana, D. (2019). Seni Musik Serta Hubungan Penggunaan Pendidikan Seni Musik Untuk Membentuk Karakter Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 1(3), 294-302.
- Theory, research, applications (pp. 493-514). Oxford University Press.
- 3.wulan Suci, D. (2019). Manfaat Seni Musik Dalam Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif*.
- Västfjäll, D., Juslin, P. N., & Hartig, T. (2012). Music in everyday life: The role of emotions. In *Handbook of music and emotion*:
- Wadu, N. M. K., & Mediani, H. S. (2021). Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan Anak: Systematic. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2), 38-46.