

## ABSTRAK

Muhammad Rizani Gani: 1601451230, *Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres*, Pembimbing I Dra. Mulyani, M. Ag, dan Pembimbing II Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2022.

**Kata kunci:** Stres, Musik Akustik, Mahasiswa.

Tekanan dalam masa belajar dan segala konflik dapat menimbulkan efek negatif pada psikologis mahasiswa sendiri, salah satunya yaitu stres. Kesulitan remaja maupun mahasiswa dalam mengatasi stres perlu diimbangi dengan strategi coping yang praktis dan murah karena jika stres hanya dibiarkan dapat mengancam kesehatan individu itu sendiri. Studi awal menunjukkan musik akustik dapat menjadi solusi praktis dan murah untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa sebagai bentuk coping yang berpusat pada emosi, karena karakter musiknya yang pelan, lembut dapat memfokuskan pendengar pada penyaluran ekspresi lewat lirik-lirik yang mewakili emosi serta perasaan individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran musik akustik sebagai strategi coping pada mahasiswa yang mengalami stres. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 10 orang yang memiliki kriteria tertentu. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, skala *perceived stress scale* (PSS-10), dan metode dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan 8 subjek yaitu AY, MJ, NZ, AL, MR, AM, YK dan LR mengalami stresor yang sama, yaitu tugas akhir perkuliahan. Berbeda dengan subjek HR yang stresornya berasal dari kesehatan keluarga, UAS dan kontes karya tulis ilmiah yang dia jalani, sedangkan subjek MA menempatkan permasalahan terberatnya pada ranah keuangannya. Menggunakan *Perceived Stress Scale* diketahui 80% subjek mengalami stres tingkat sedang, 10% tingkat rendah dan 10% tingkat berat.

Gejala stres dirasakan ke-5 subjek AY, MJ, NZ, AL dan YK yaitu gangguan pola tidur, sedangkan gejala sakit kepala dialami oleh 4 subjek seperti HR, MJ, NZ, AL dan YK. Beberapa subjek mengalami perasaan yang sama seperti NZ dan LR yang merasakan munculnya perasaan tertekan, HR dan AM yang merasakan *moodnya* memburuk, sedangkan MJ dan AL merasa mudah marah. Sebagai coping emosional beberapa subjek mengalami respon yang sama ketika mendengarkan musik akustik seperti subjek HR, MJ, NZ, AL, MR dan MA, yang mana mereka mengonfirmasi munculnya perasaan tenang ketika mendengarkan musik akustik. Subjek NZ, MR dan LR juga merasakan reaksi yang sama ketika mendengarkan musik akustik yaitu munculnya perasaan suasana hati yang membaik.