

**MENDENGARKAN MUSIK AKUSTIK SEBAGAI STRATEGI COPING  
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI STRES**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**MUHAMMAD RIZANI GANI**

**1601451230**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN**

**2022**

**MENDENGARKAN MUSIK AKUSTIK SEBAGAI STRATEGI COPING PADA  
MAHASISWA YANG MENGALAMI STRES**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Menyelesaikan Program Sarjana  
Psikologi Islam**

**Oleh:**

**MUHAMMAD RIZANI GANI**

**NIM. 1601451230**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
BANJARMASIN**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rizani Gani

NIM : 1601451230

Tempat, Tanggal Lahir : Hulu Sungai Selatan, 28 Maret 1998

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang peneliti buat dengan judul “Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres” adalah benar-benar karya saya. Kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan berlaku.

Demikian surat pernyataan dibuat oleh peneliti dengan yang sebenarnya.

Banjarmasin, 10 Januari 2022



Muhammad Rizani Gani

1601451230

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**MENDENGARKAN MUSIK AKUSTIK SEBAGAI STRATEGI COPING PADA  
MAHASISWA YANG MENGALAMI STRES**

Yang Disusun dan Dipersembahkan Oleh:

**MUHAMMAD RIZANI GANI**

**NIM. 1601451230**

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing  
untuk dapat Diajukan Kepada Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I



Dra. Mulyani, M. Ag

NIP. 196810101994032004

Dosen Pembimbing II



Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog

NIP. 198708022022032001

Mengetahui, 10 Januari 2022

Ketua Jurusan Psikologi Islam



Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog

NIP. 198302152015032002

## PENGESAHAN SKRIPSI

Yang Disusun dan Dipersembahkan Oleh:

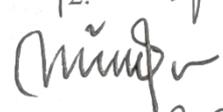
**MUHAMMAD RIZANI GANI**

**NIM. 1601451230**

Telah diajukan pada tim penguji

Pada: Tanggal 24 Maret 2022

### Tim Penguji

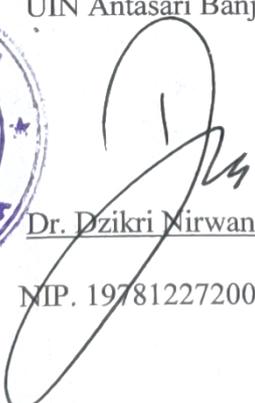
Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Ahmad Suriadi, M.A (Ketua Penguji)	1. 
2. Shanty Komalasari, M. Psi. Psikolog (Penguji 1)	2. 
3. Dra. Mulyani, M. Ag (Penguji 2)	3. 
4. Mahdia Fadhila, M. Psi. Psikolog (Penguji 3)	4. 
5. Musfichin, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin



  
Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag

NIP. 197812272003121002

## 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.

MOTTO

***SEEKOR BURUNG YANG DUDUK DI ATAS  
POHON TIDAK PERNAH TAKUT RANTINGNYA  
PATAH, KARENA KEPERCAYAANYA BUKAN  
PADA CABANG DAHANNYA, TETAPI PADA  
KEMAMPUANNYA UNTUK TERBANG***

***~ JALALUDDIN RUMI ~***

## HALAMAN PERSEMBAHAN

**“ Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Kaspul Anwar dan Ibu Rusmiati, S.Pd.I , kaka saya Rahmi Fitriani Nafisah,S.Pd, serta adik saya Muhammad Saman Zairullah. Terima kasih sudah selalu mendukung dan mendo’akan saya demi terselesaikannya skripsi ini.”**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan karunia dan rezeki Nya maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga kita hanturkan shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW kita panjatkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat-sahabanya, serta kepada umatnya yang akan selalu setia mengikuti petunjuk-petunjuknya hingga ke akhir zaman, Aaamiin.

Skripsi ini peneliti dipersembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yang telah mencurahkan seluruh kasih sayang nya yang tulus dan sebagai penyemangat peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dan sebagian bukti dari hasil pengorbanan yang mereka lakukan dan juga persembahan untuk orang-orang disekeliling peneliti yaitu guru, orang tua, kaka serta seluruh keluarga dan teman-teman yang juga turut membantu dalam hal material maupun dukungan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak luput dari bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala cinta, ketulusan dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah menerima dan menyetujui judul skripsi ini serta telah mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian dalam memperoleh data.
2. Ibu Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog\_selaku ketua jurusan Psikologi Islam untuk dukungan yang telah diberikan.

3. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag selaku dosen penasihat akademik sekaligus dosen pembimbing I yang dengan senang hati selalu meluangkan waktu untuk mendukung dan membantu membimbing sejak awal perkuliahan hingga selesai.
4. Ibu Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang tiada bosan ditengah kesibukan meluangkan waktu dalam mengarahkan dan membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Para dosen jurusan Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
6. Para *professional judgment* ibu Yulia Hairina, M. Psi. Psikolog, ibu Anida Magfirah, M. Psi, ibu Siti Raiyati, M. Psi yang telah meluangkan waktunya dan membantu penelitian ini.
7. Kepala perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta seluruh staff yang banyak membantu penulis dalam melengkapi literatur yang diperlukan.
8. Kepala tata usaha Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta staff yang telah membantu kelancaran penulis selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
9. Kepada semua subjek dalam penelitian ini terima kasih telah berkenan untuk memberikan informasi dalam penggalan data dalam penelitian skripsi ini.
10. Sahabat dan rekan seperjuangan Psikologi Islam 2016 serta teman-teman yang telah memberikan dukungan dan motivasi agar selalu semangat untuk menyelesaikan skripsi.

Peneliti hanya bisa membalasnya dengan berdoa semoga segala bantuan, arahan dan bimbingan yang diberikan oleh semua pihak akan digantikan dengan pahala yang berlipat

ganda oleh Allah SWT. Semoga kita selalu dipanjangkanNya umur, disehatkan badan, dimudahkan rezeki dan dimudahkan serta dilancarkan dalam segala urusan. Semoga pula skripsi ini bermanfaat, baik bagi peneliti, subjek penelitian, instansi yang menjadi tempat penelitian dan bagi para pembaca untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Aamiin.

Dari sepenuhnya bahwa banyak kekurangan dalam penelitian ini, oleh karenanya peneliti mengharapkan adanya masukan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna menyempurnakan penelitian ini agar menjadi lebih baik lagi. Akhirnya kepada Allah SWT jua penulis berserah diri.

Dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Banjarmasin, 14 Februari 2022

Penulis

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### ARAB-INDONESIA

#### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	A	A
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	D	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zal	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ظ	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Tha	TH	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Zha	ZH	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	...'	Koma Terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
ه	Ha	H	Ha
و	Waw	W	We
ء	Hamzah	..'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## B. Konsonan Rangkap Karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعقدين	Ditulis	<i>Muta' aqqidin</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

## C. Ta' Marbutah

a) Apabila dimatikan ditulis h.

هبة	Ditulis	<i>Hibbah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam Bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat dan lain sebagainya, kecuali apabila dikehendaki lafal aslinya.

Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرمة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al auliyā'</i>
---------------	---------	---------------------------

b) Apabila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dhammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakātul-fiṭri</i>
------------	---------	----------------------

## D. Vokal Pendek

َ	Kasrah	Ditulis	A
ِ	fathah	Ditulis	I
ُ	ḍammah	Ditulis	U

## E. Vokal Panjang

Fathah + alif جاهلية	Ditulis	<i>Ā</i> <i>Jāhiliyyah</i>
Fathah + ya' mati يسعى	Ditulis	<i>Ā yas'ā</i>
Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	<i>Ī</i> <i>Karīm</i>

Dhammah + waw mati فروضُ	Ditulis	Ū <i>Furūd</i>
-----------------------------	---------	-------------------

#### F. Vokal Rangkap

Fathah + ya' mati بينكمُ	Ditulis	<i>Ai</i> <i>Bainakum</i>
Fathah+ waw mati قولُ	Ditulis	<i>Au</i> <i>Qaulun</i>

#### G. Vokal Pendek Yang Berurutan Dalam Satu Kata Dipisahkan Dengan

##### Apostrof

أنتم	Ditulis	<i>A'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

#### H. Kata Sandang Alif + Lam

- a) Apabila diikuti huruf qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf

“al”.

القرآنُ	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

- b) Apabila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf “al” nya.

السماءُ	Ditulis	<i>As-Samā</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

#### I. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروضُ	Ditulis	<i>Żawī al-furūd</i> atau <i>zawil furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-Sunnah</i> atau <i>ahlussunnah</i>

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian dan Signifikansi Penelitian .....	13
D. Definisi Operasional .....	14
E. Penelitian Terdahulu .....	19
F. Sistematika Penulisan .....	22
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b>	
A. Stres.....	24
1. Pengertian Stres .....	24
2. Penyebab Stres .....	26
3. Gejala Stres.....	28
4. Tahapan Stres .....	33
5. Tingkatan Stres.....	34
B. Stres dalam Pandangan Islam .....	35
C. Musik Akustik.....	39
1. Pengertian Musik .....	39
2. Jenis-Jenis Musik .....	40
3. Musik Akustik .....	44

4. Unsur-Unsur Musik.....	45
5. Hukum Musik dalam Islam .....	48
6. Musik dalam Pandangan Psikologi .....	50
D. Musik Akustik sebagai Strategi <i>Coping</i> .....	53
E. Peran Musik Akustik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa.....	58
F. Kerangka Berpikir .....	61

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	64
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	64
C. Objek dan Subjek Penelitian .....	65
D. Data dan Sumber Data .....	65
E. Teknik Pengambilan Data .....	66
F. Instrumen Penelitian .....	68
G. Teknik Analisis Data .....	72
H. Prosedur Penelitian .....	73

### **BAB IV : LAPORAN HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	75
B. Penyajian Data .....	81
C. Mendengarkan Musik Akustik sebagai Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres.....	87
D. Pembahasan Data Penelitian .....	134
E. Keterbatasan Penelitian .....	143

### **BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	144
B. Saran .....	146

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>148</b>
-----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>154</b>
--------------------------------	------------

<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>339</b>
-----------------------------------	------------

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1.1 Rangkuman Hasil Wawancara Awal Tentang Gejala Stres.....	3
1.2 Rangkuman Wawancara Awal Tentang Kegemaran Mendengarkan Musik Akustik.....	7
3.1 Tabel <i>Blue Print Guided</i> Wawancara .....	69
3.2 Tabel <i>Blue print</i> Observasi .....	70
3.3 Tabel <i>Blue Print Perceived Stress Scale</i> (PSS-10) .....	71
4.1 Identitas Subjek.....	81
4.2 Identitas Informan .....	86
4.3 Kesimpulan Pada 10 Orang Subjek .....	130

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Kartu Konsultasi Skripsi .....	154
Lampiran Surat Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	158
Lampiran Kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS-10) .....	168
Lampiran Formulir <i>Professional Judgment</i> .....	198
Lampiran Rekomendasi Dan Hasil <i>Professional Judgment</i> .....	201
Lampiran Formulir Pengajuan Deteksi Plagiasi .....	206
Lampiran Surat Pengantar Pengajuan Deteksi Plagiasi .....	207
Lampiran Surat Uji Plagiasi.....	209
Lampiran Pedoman Wawancara Dan Observasi.....	210
Lampiran Verbatim Wawancara ....	217
Lampiran Foto Dokumentasi Wawancara Dan Observasi.....	334