

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah pelajar yang duduk ditingkat pendidikan tinggi, yaitu diploma, sarjana, magister dan doktor, dimana mereka mengenyam pendidikan di sebuah lembaga yang disebut perguruan tinggi. Pada masa ini mahasiswa memasuki fase dewasa awal yang mana secara psikologis ditandai dengan perasaan yang sensitif, sikap, keinginan dan emosi yang cenderung akan labil, mencakup pencapaian sebuah hubungan yang dinilai lebih matang dengan teman seumurannya, dapat menerima dari orang lain dan belajar peran sosial sebagai laki-laki maupun perempuan yang dewasa, serta mencapai kemandirian emosional.¹

Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa seringkali beruntun, salah satunya dari segi cara pembelajaran sistem kampus, sewaktu SMA mungkin hal wajar jika sistem mengajar guru menggunakan metode ceramah, tapi tidak dengan dunia kampus dimana mahasiswa diminta untuk membuat makalah dengan referensi-referensi tertentu, dengan jumlah minimum tertentu serta kaidah-kaidah kepenulisan yang baik dan benar, ditambah lagi mereka harus mempresentasikan hasil makalah mereka layaknya seorang guru.

¹ Khoirul Bariyyah Hidayati, M. Farid, "Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja", Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 5, No. 02 (2016).

Pergaulan mahasiswa pun menjadi bahan penyesuaian yang tidak kalah penting, dimana mereka harus bertemu dengan orang-orang baru yang berbeda kota asal, bahasa dan budaya. Sering kali konflik terjadi hanya karena perbedaan pemahaman dalam konteks budaya maupun bahasa, hal ini menjadi masalah tersendiri bagi mahasiswa. Ditambah lagi beban tugas yang harus diselesaikan mahasiswa pada setiap mata kuliahnya, mahasiswa dituntut untuk mengatasi beban belajar secara mandiri, dan menjaga kesehatan fisik maupun mentalnya yang mungkin mudah terganggu karena beban pikiran yang ada.

Tekanan dalam masa belajar dan segala konflik tersebut dapat menimbulkan efek buruk pada psikologis mahasiswa sendiri, salah satunya yaitu stres. Berdasarkan isi dalam kamus Psikologi stres diartikan sebagai kondisi depresi fisik maupun mental, Gregson menunjukkan bahwa secara istilah stres merupakan adanya ketidaksesuaian antara desakan-desakan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Gregson berpendapat bahwa ada banyak alasan seperti jumlah pekerjaan dan tugas yang dijalankan terlalu banyak, sehingga menyebabkan adanya tekanan waktu dan batas waktu yang tidak bisa dipenuhi, seberapa baik dan luas orang merasa keterampilan-keterampilan dan kemampuan-kemampuannya digunakan, peranan tugas yang kurang jelas dan tidak dipahami, perubahan-perubahan pada metode yang dijalankan, komunikasi yang kurang baik atau dengan kata lain

tidak mengetahui apa yang sedang terjadi dan tidak merasa sebagai bagian dari suatu organisasi.²

Stres memang sulit diidentifikasi karena sifatnya yang ada pada dalam diri dan pikiran individu, namun bukan berarti dapat diremehkan. Stres akademik menyebabkan gejala fisik seperti, pusing, sakit kepala, pola tidur yang tidak teratur, bahkan bisa menjadikan insomnia, punggung terasa sakit, kondisi pencernaan yang kurang lancar, merasa lelah atau kehilangan semangat untuk belajar, perubahan pola makan serta sering buang air kecil.³

Sebagai studi awal, peneliti mulai mengkaji gejala stres pada beberapa mahasiswa sebagai subjek penelitian. Berikut pemaparan wawancara awal menunjukkan ketiga subjek penelitian mengalami gejala stres.

Tabel 1.1 Rangkuman hasil wawancara awal tentang gejala stres

No.	Aspek	Gejala		
		Subjek HR	Subjek AY	Subjek MJ
1.	Emosi	Merasa perasaannya kurang stabil, kurang bersemangat, mudah marah, serta kesulitan untuk mengontrol emosi.	Merasa kurang puas dengan perkuliahan, dan terbatas secara emosional maupun kegiatan. Menjauhi interaksi dengan orang sekitar.	Merasa tertekan, mudah marah.
2.	Kognisi	Sulit	Sulit	Sulit

² Rina Rosanty, "Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi," *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 3, no. 2 (2014).

³ Mufahal Barseli, Ifdil, Nikmarjal. "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal konseling dan pendidikan*, Vol. 5, no. 3 (2017).

		berkonsentrasi karena pikiran yang terbagi-bagi dan merasa kurang maksimal dalam mengerjakan tugas .	berkonsentrasi.	berkonsentrasi, merasa tidak bisa mengerjakan tugas jika tidak bisa berkonsentrasi.
3.	Perilaku	Mudah marah, kesulitan untuk mengontrol emosi pada orang sekitar.	Perilaku marah subjek berupa menjauhi interaksi dengan orang terdekat.	Mudah marah, kurang bisa mengontrol emosi.
4.	Fisiologis	Sakit kepala.	Maag kambuh.	Kepala pusing, Maag.

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui gambaran gejala stres yang dirasakan oleh ketiga subjek. Gejala stres melingkupi sulitnya berkonsentrasi, ditambah dengan suasana perasaan yang cenderung negatif dan tidak stabil, yang berpengaruh pada interaksinya dengan lingkungan, seperti menjadi mudah marah. Selain itu keluhan fisik juga dirasakan oleh ketiga subjek. Subjek HR mengeluhkan sakit kepala yang dirasakannya sejak perubahan sistem perkuliahan online dimulai dan tugas kuliah yang semakin menumpuk, sedangkan subjek AY yang memiliki riwayat sakit maag mengakui mulai merasa terganggu karena lebih sering kambuh, sedangkan pada subjek MJ ia mengatakan bahwa mengalami kedua keluhan fisik tersebut.

Reaksi terhadap stres diungkapkan oleh subjek AY dalam wawancara yaitu dengan menjauhi interaksi dengan orang terdekat, subjek AY sendiri mengakui jika ia menjauhi interaksi serta lebih banyak

diam dari biasanya berarti ia sedang marah. Hal ini berbeda dengan yang diungkapkan oleh HR dan MJ yang mengatakan bahwa reaksinya menjadi lebih mudah marah dan sulit untuk mengendalikan emosi.

Setiap subjek memiliki khasnya tersendiri dalam gejala-gejala stresnya, subjek HR mungkin memiliki gejala seperti kurang bersemangat dan pikiran yang mudah sekali terganggu. Untuk subjek MJ merupakan suatu penghambat tersendiri baginya jika tidak bisa berkonsentrasi, subjek MJ mengakui dia merupakan orang yang tidak mengerjakan tugasnya jika dia tidak bisa berkonsentrasi, dia lebih memilih mengerjakan sesuatu yang menyenangkan baginya, dan menunggu waktu dia bisa berkonsentrasi dengan baik. Subjek AY mengakui dampak yang dia dapatkan karena sulit berkonsentrasi, subjek AY sendiri menceritakan bagaimana ia hampir menabrak mobil karena pikirannya yang terganggu saat sedang berkendara.

Kesulitan remaja maupun mahasiswa dalam mengatasi stres perlu diimbangi dengan strategi coping yang praktis dan murah untuk menjaga kesehatan psikologis ataupun meredakan stres, yang jika dibiarkan atau tidak segera diatasi dapat mengancam kesehatan mental seseorang. Zaman sekarang dapat kita telaah solusi ternyata merupakan solusi yang meliputi minat dan hobi, dimana melakukan yang selama ini individu senang ternyata merupakan solusi atas masalah kesehatan mental maupun fisiknya. Kemudahan akses di abad ini juga

merupakan hal yang perlu dimanfaatkan secara maksimal sebagai bagian dari solusi praktis dan mudah diakses.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, peneliti melihat bahwa ketiga subjek memang sering mendengarkan atau menonton permainan musik akustik dari media seperti mp3, *Spotify*, maupun *youtube*, selain itu mereka mengaku memiliki minat dan ketertarikan terhadap musik terutama musik akustik . Hal ini didukung dengan data hasil wawancara awal, yaitu reaksi positif yang mereka rasakan ketika mendengar musik akustik seperti merasa lebih tenang, lebih fokus, serta tersalurkan perasaannya mereka. Salah satu subjek juga mengakui bagaimana musik akustik juga sebagai media dirinya untuk mengatasi stres dan mengurangi perasaan gelisah pada dirinya. Melihat dari solusi yang digunakan ketiga subjek serta mengkaji lebih jauh mengenai musik, peneliti tertarik meneliti mengenai musik sebagai bagian dari media kesehatan jiwa, dikarenakan kepercayaan bahwa musik dapat menenangkan jiwa dan menekan stres yang ada pada diri individu.

Musik akustik merupakan musik yang dinilai sedang populer saat ini apalagi di kalangan mahasiswa. Berikut tabel hasil wawancara awal pada subjek mengenai kegemaran mendengarkan musik akustik;

Tabel 1.2 Rangkuman wawancara awal tentang kegemaran mendengarkan musik akustik.

No.	Subjek	Waktu subjek biasanya mendengarkan musik akustik	Manfaat yang subjek rasakan
1.	Subjek HR	Lebih sering ketika malam hari setelah selesai mengerjakan tugas-tugas dan rutinitas. Ketika belajar dan pagi sebelum kuliah.	Merasa musik akustik sebagai media penekan stres pada dirinya, membantu fokus saat belajar, menenangkan hati, menghilangkan pikiran-pikiran negatif, terhindar dari sosial media dan lebih tenang.
2.	Subjek AY	Diwaktu-waktu luang, setelah makan, setelah tarawih dan setelah bangun tidur.	Subjek mengatakan ketika ia sedang memutar musik akustik berarti dia sedang gelisah dan untuk mengisi perasaannya saat itu. Subjek juga mengatakan dengan mendengar musik akustik dapat menghilangkan atau setidaknya menunda rasa sedihnya.
3.	Subjek MJ	Tidak ada waktu khusus.	Merasa lebih senang, misal saat lagi bahagia jadi lebih bahagia. Subjek mengatakan musik akustik juga sebagai media ekspresi saat sedih, dan merasakan reaksi keluarnya air mata.

Hasil wawancara awal menunjukkan ketiga subjek merasakan hal yang sama mengenai reaksi positif yang mereka rasakan saat mendengarkan musik akustik, seperti merasakan efek ketenangan, merasa lebih senang dan mengurangi kegelisahan. Setiap subjek mempunyai perbedaan tersendiri mengenai penggunaan musik akustik

bagi dirinya, seperti subjek HR yang menggunakan musik akustik agar lebih fokus belajar, HR mengatakan ada perbedaan antara belajar dengan mendengar musik akustik dan tanpa musik akustik, dia menjelaskan dia bisa belajar tanpa musik akustik, hanya saja fokusnya hanya bertahan sebentar dan mudah bosan, musik akustik juga membantu subjek agar pikirannya tidak campur aduk dengan banyak hal lainnya. Selain itu subjek HR juga menggunakan musik akustik untuk menghilangkan perasaan-perasaan negatif serta untuk menghindari kehidupan sosial media yang menurutnya merupakan sumber stres baginya.

Subjek AY menggunakan musik akustik sebagai media mengisi waktu luangnya serta menekan rasa sedih yang dialaminya, sedangkan subjek MJ punya khas tersendiri dalam penggunaan dan reaksi musik akustik pada dirinya, yaitu merasa lebih senang ketika suasananya sedang baik, namun ketika sedang sedih musik akustik sebagai media ekspresinya hingga keluarnya air matanya.

Campbell mengatakan musik berasal dari kata muse, kata muse yang kemudian dialihkan ke dalam bahasa Inggris. Adapun dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai bentuk renungan. Nordoff dan Robinson berpendapat musik adalah penggambaran dari sebuah pengalaman yang bersifat umum yang artinya dapat dinikmati oleh banyak orang. Musik menyimpan pesan universal yang bisa mengekspresikan emosi manusia

dan membangkitkan jiwa secara mendalam.⁴ Gambaran musik yang disebutkan sebagai bersifat universal berarti tidak dibatasi oleh usia, jenis kelamin suku maupun wilayah hingga musik bisa dinikmati oleh semua orang.

Musik dalam pandangan islam juga sangat perlu dipertimbangkan, karena masih adanya perdebatan antara halal dan haramnya musik dalam Islam. Hal ini sudah dibahas oleh Dr. Yusuf Al-Qardhawi, dalam bukunya *Islam dan Seni*, dimana isi buku tersebut meneliti secara lebih detail dalil-dalil yang mengharamkan musik yang akhirnya telah ditemukan hadis-hadis yang menyatakan haramnya musik merupakan hadis dha'if (lemah), hingga tidak dapat dijadikan sebagai hujjah (landasan hukum).

Jika dalilnya yang mengharamkan telah berguguran berarti hukum lagu atau nyanyian kembali pada asalnya, yaitu mubah (boleh).⁵ Al-Mawardi mengatakan bahwa hukum mengenai kebolehan gitar arab dari beberapa penganut mazhab Syafi'i. Abu Al-Fadhl Ibnu Thahir juga menyebutkan hukum mengenai kebolehan alat musik tersebut dari Ibn Ishaq As-Syirazi. Al-Asnawi dalam *Al-Muhimmat* menuturkannya dari Ar-Ruyani dan Al-Mawardi; Ibnu An-Nahwi meriwayatkannya dari profesor Abu Manshur; Ibnu Al-Mulaqqin dalam *Al-Umdah* Menuturkannya dari Ibn Thahir; Al-Adfawi menuturkannya dari Syaikh

⁴ Nimas Ajeng Trisianti, Endang Yusatiningsih, dan Nining Mustika Ningrum, "Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stres Pada Lansia" 1, no. 1 (2016).

⁵ Yusuf al-Qardhawi, *Islam dan Seni*, trans. oleh Zuhairi Misrawi (Bandung: Pustaka Hidayag, 2000), 77.

Izzuddin Ibn Abdissalam; dan pengarang Al-Imta menuturkannya dari Abu Bakar Ibn Al-Arabi. Al-Adfawi memastikan hukumnya adalah boleh. Mereka semuanya berpendapat tentang kebolehan mendengarkan lagu yang diiringi dengan alat-alat yang dikenal dengan instrumen musik.⁶

Namun perlu diperhatikan lagi bahwa tidak semua musik itu mubah (boleh), ada beberapa batasan dalam Islam yang harus diperhatikan baik dalam segi pembawaan maupun isi dan maknanya. Pokok pembicaraanya harus santun, tidak menimbulkan rangsangan, nyanyian tidak boleh dibarengi dengan sesuatu hal yang hukumnya haram contohnya seperti minuman keras, bersolek serta campur aduk dan berkelakar tanpa batas antara wanita dan pria.⁷

Musik merupakan hal yang populer, termasuk di Indonesia. Terdapat jenis-jenis musik yang telah dikenal oleh masyarakat secara umum misalnya jazz, pop, rock, dangdut, reggae, dan masih banyak lagi, namun musik yang direkomendasikan sebagai media terapi kesehatan mental hanyalah musik klasik. Selain mudah didapat dan dijangkau musik klasik merupakan saran dari dunia medis sebagai terapi kejiwaan yang berfungsi mengatasi sumber-sumber stres pada diri individu, karena iramanya yang terkesan santai, pelan dan menenangkan. Dalam sebuah penelitian di sebutkan bahwa musik klasik adalah musik yang memiliki melodi yang halus, dan berirama, serta memberikan stimulus gelombang

⁶ Yusuf al-Qardhawi, *Islam dan Seni*, 82.

⁷ Yusuf al-Qardhawi, *Islam dan Seni*, 85–90.

alfa, menenangkan, dan bisa membuat pendengarnya lebih rileks. Menurut Potter dan Perry pemilihan terapi musik klasik ini didasarkan pada pendapat banyak ahli musik, bahwa ritme dan tempo musik klasik mengikuti detak jantung manusia, yaitu 60 detak permenit.⁸

Seiring perkembangan zaman popularitas musik klasik sudah kian memudar dan kurang diminati, apalagi dikalangan pemuda-pemuda di abad-20 ini, maka dari itu perlu diteliti dan ditemukan pengganti dari musik klasik untuk fleksibilitas zaman yang semakin maju serta memenuhi selera masyarakat sebagai solusi penurunan tingkat stres.

Musik akustik sangat mudah di akses di internet seperti youtube, Spotify, dan Joox. Beberapa pemain musik akustik juga sangat populer di youtube, seperti yang familiar pada ketiga subjek yaitu Felix Official, Eclat Story, Feby Putri, Aldhi dan Arvian Dwi. Musik akustik sendiri merupakan musik yang diiringi dengan instrumen yang lebih klasik, serta hanya dimainkan dengan alat musik tunggal akustik seperti gitar dan piano. Istilah akustik pada sound dapat dipahami sebagai gelombang suara yang dihasilkan secara mekanis akibat dari getaran suatu benda atau munculnya sebuah resonansi pada badan gitar dan udara di dalamnya. Artinya suara dihasilkan tanpa adanya arus listrik yang terlibat dan menggunakan udara sebagai mediumnya.⁹

Suara yang jelas juga disertai penekananan pada suara penyanyi menyebabkan musik akustik menjadi sarana pencurahan ekspresi.

⁸ Ike Dwi Permatasari, "Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Gejala Post Partum Blues," *Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Riau* 2, no. 2 (2015).

⁹ <https://www.legatomusiccenter.com>. Diakses pada 27 januari 2020, pukul 22.17.

Menurut tiga subjek penelitian suara yang dihasilkan musik akustik terkesan lambat dan lembut merupakan karakteristik akustik yang disukai karena dapat membawa perasaan tenang.

Perlunya solusi praktis untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang menyebabkan banyaknya dampak negatif pada kehidupan mahasiswa itu sendiri, musik akustik mungkin dapat menjadi solusi mudah dan murah yang dapat diakses. Selain itu, musik akustik juga terus menerus populer dan diperbarui seiring perkembangan zaman.

Setelah melakukan studi pendahuluan peneliti mendapati hasil bahwa di UIN Antasari Banjarmasin khususnya di jurusan Psikologi Islam belum ada yang meneliti mengenai musik akustik, padahal musik akustik seringkali diputar saat acara organisasi, bersantai maupun di kelas oleh mahasiswa. Dengan mengkhususkan penelitian pada UIN Antasari Banjarmasin diharapkan peneliti dapat mengamati dengan optimal karena berada di sekitar peneliti sendiri, seperti gejala stres yang tampak, kebiasaan mendengar musik akustik serta fenomena yang berkaitan dengan penelitian lainnya.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut, dengan sebuah penelitian yang berjudul “Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Stres.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka dapat dirumuskan masalah yang perlu diteliti, sebagai berikut;

1. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa yang mendengarkan musik akustik?
2. Bagaimana peran musik akustik pada mahasiswa yang mengalami stres?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa yang mendengarkan musik akustik
 - b. Untuk mengetahui peran musik akustik terhadap stres mahasiswa.
2. Signifikansi Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat berupa;

- a. Manfaat teoritis penelitian ini dapat berguna sebagai informasi untuk pengembangan studi psikologi khususnya bidang Psikologi Islam dan memperbanyak keilmuan dalam penelitian mengenai peran musik akustik terhadap tingkat stres.
- b. Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pembaca agar dapat lebih memahami peran musik

akustik sebagai strategi coping pada mahasiswa yang mengalami stres dan diharapkan data dari hasil penelitian ini dapat membantu untuk menemukan solusi dari masalah stres melalui pendekatan musik akustik.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari bias dan ambigu pada penelitian ini maka peneliti menggunakan beberapa penjelasan yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Definisi istilah merupakan definisi variabel yang dibangun di atas karakteristik variabel yang dapat diamati. Proses perubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian, operasional variabel dibuat berdasarkan cara kerja variabel bersangkutan yaitu sifat dinamika manusia yang diperlihatkan dalam bentuk perilaku yang dapat diamati dan berkaitan dengan jenis atau kondisi orang yang bersangkutan.

1. Stres

Berdasarkan kamus Psikologi stres diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tertekan secara fisik maupun psikologis, Gregson berpendapat bahwa secara istilah stres adalah adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Ketika seseorang mengalami stres, akan terjadi penghambatan sistem saraf parasimpatis dan aktivitas sistem saraf simpatik, yang mana hal

ini dapat mengakibatkan berbagai efek dalam tubuh, seperti peningkatan tekanan darah, peningkatan kontraktilitas otot, pelepasan hormon stres, penyempitan pembuluh darah, dan juga peningkatan denyut jantung. Semua hal itu disebut sebagai reaksi “*fight or flight*”. Yang mana hal tersebut bisa mengakibatkan tekanan darah tinggi, resistensi insulin, dan menjadi faktor risiko terjadinya gangguan jantung koroner.¹⁰

Dr. Hans Selye dari Universitas Montreal, seorang ahli fisiologi dan tokoh pada bidang stres terkenal, mendefinisikan stres adalah respon dari tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap tekanan atasnya. Ketika tuntutan yang ada pada tubuh itu menumpuk dan berlebihan, maka hal ini dinamakan distres, dimana tubuh akan beradaptasi dengan rangsangannya atau stres tersebut dalam bentuk penyesuaian diri. Manusia dinilai cukup cepat untuk sembuh kembali dari pengaruh stres dan mempunyai suplai energi yang baik sebagai penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi ketika diperlukan.¹¹ Setiap individu akan memberikan respon stres yang berbeda terhadap penyebab stres yang sama hal ini dipengaruhi oleh berbagai perbedaan yang dimiliki masing-masing individu, baik dari aspek mental, biologis, sosial maupun spriritual.¹²

¹⁰ Therisa Adareth dan Yosef Purwoko, “Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian,” *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6, no. 2 (2017).

¹¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), 44–45.

¹² Aliah B. Purwakanian Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), 76.

Nevid pada tahun 2003 menerangkan bahwa stres tidak hanya mempengaruhi kemampuan untuk beradaptasi dalam lingkungan, namun juga akan mempengaruhi kesehatan apabila dilihat dari sumber psikologi dari stres, jika dilihat dari aspek-aspek stres, maka Sarafino menyebutkan ada empat bentuk gangguan yang merupakan respon terhadap stres, sebagai berikut:

- a. Emosi, adalah gangguan perasaan yang muncul antara lain mudah tersinggung, gelisah, mudah marah, perasaan gugup, sedih, depresi, sensitif dan perasaan bersalah yang berlebihan.
- b. Kognisi, adalah gangguan yang terjadi pada fungsi pikiran, antara lain tidak mampu membuat keputusan, kurang konsentrasi, mudah lupa.
- c. Perilaku, adalah bentuk gangguan sikap yang mungkin muncul akibat dari stres misalnya gangguan dalam hubungan interpersonal dan ketidakmampuan untuk bersosialisasi.
- d. Fisiologis, adalah gangguan kesehatan seperti sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit perut, tegang dan gemetar.¹³

Dapat disimpulkan stres adalah keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis, dikarenakan adanya ketidaksesuaian tuntutan dengan kemampuan individu. Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres meliputi emosi, kognisi, perilaku dan

¹³ Rina Rosanty, "Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi."

fisiologis. Stres juga menjadi salah satu media individu untuk beradaptasi terhadap tuntutan yang dihadapinya agar semakin berkembang tergantung beberapa aspek seperti mental, biologis, sosial maupun spiritual individu itu sendiri.

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi dimana terancamnya kesejahteraan psikologis seseorang, yang disebabkan oleh tuntutan maupun masalah hidup yang berasal dari internal maupun eksternal individu.

2. Musik Akustik

Musik akustik merupakan musik yang berdasarkan permainan hanya diiringi menggunakan satu alat musik saja, dengan instrumen yang lebih klasik dan santai. Selain itu juga, musik akustik merupakan musik tunggal dan secara utama memakai alat musik yang menghasilkan suara melalui alat musik akustik.¹⁴ Alat musik akustik merupakan suatu alat yang penguat bunyinya tanpa memerlukan tenaga listrik, seperti gitar, piano, biola dan cajan.

Karakteristik musik akustik yang lebih pelan, lembut dan santai dapat memberikan ketenangan bagi pendengar dan memberikan stimulus gelombang alfa yang membantu pendengar menjadi lebih tenang dan rileks. Musik akustik juga mendominasi suara penyanyinya, sehingga pesan dan ekspresi yang musik sampaikan terdengar lebih mendalam.

¹⁴ https://id.wikipedia.org/wiki/Musik_akustik (diakses pada 25 Januari 2020, pukul 08.04)

Sebagai solusi praktis musik akustik juga populer dan disukai dikalangan remaja maupun mahasiswa karena lagunya yang *up to date*, serta karakteristik penyanyi-penyanyi ataupun *youtubers* populer yang membawakan musik akustik dengan sangat apik ditambah pembawaan dan ekspresi yang mendalam hingga mudah menarik peminat musik akustik.

Kesimpulannya bahwa musik akustik adalah musik yang diiringi dengan instrumen yang lebih klasik, serta hanya dimainkan dengan alat musik tunggal akustik seperti gitar dan piano. Istilah akustik pada *sound* dapat dipahami sebagai gelombang suara yang dihasilkan secara mekanis akibat dari getaran suatu benda atau munculnya sebuah resonansi pada badan gitar dan udara di dalamnya.

Musik akustik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah musik yang dimainkan dengan alat musik tunggal akustik, yang diputar ataupun didengarkan melalui smartphone baik itu mp3 ataupun media youtube dengan judul apapun yang berjenis akustik.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang di susun oleh Putri Endah Rahma, Sulastri, dan Rohayati, dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia” Jurnal Keperawatan 2013. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap

tingkat depresi pada lansia di UPTD. PSLU Tresma Werda Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di UPTD. PSLU Tresma Werda Lampung Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan yang berjumlah 100 orang, dengan menggunakan teknik sampling acak sederhana didapatkan sampel sebanyak 33 responden. Hasil dari penelitian ini menerangkan adanya perbedaan tingkat depresi sebelum diberikan terapi musik dengan tingkat depresi setelah dilakukan terapi musik, dimana untuk lansia yang belum diberikan terapi musik memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang sudah diberikan terapi musik. Penulis dalam penelitian ini berpendapat bahwa terapi musik sangat berpengaruh pada lansia yang mengalami depresi. Fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan pengaruh terapi musik pada tingkat depresi, Terdapat beberapa perbedaan dengan tema yang peneliti angkat yang berfokus pada pendeskripsian gambaran stres pada mahasiswa yang mendengarkan musik akustik, serta jenis musik yang digunakan peneliti lebih spesifik yaitu musik akustik.

2. Penelitian yang disusun oleh Nico Waas, dengan judul “Pengaruh Musik Terhadap Kenyamanan Membaca Mahasiswa di Perpustakaan Isi Yogyakarta” Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta 2017. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif, dengan subyek penelitian adalah pengunjung dari Perpustakaan ISI Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini adalah musik dapat membuat pikiran seseorang menjadi lebih tenang, musik dapat membuat

seseorang jadi lebih berkonsentrasi, musik menjadi pendukung kegiatan membaca para pengunjung, dan musik membantu mengurangi suara-suara kegaduhan di luar ruangan. Terdapat beberapa perbedaan dengan tema yang peneliti angkat, seperti variabel yang digunakan peneliti berupa stres, dan jenis musik yang peneliti gunakan lebih spesifik yaitu musik akustik.

3. Penelitian yang disusun oleh Erika Dewi Noorratri & Wahyuni, dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Dangdut Ritme Cepat Terhadap Perbedaan Tingkat Depresi pada Pasien Depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta” Stikes Aisyiyah Surakarta 2011. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimental dengan subyek pasien depresi di rumah sakit jiwa daerah surakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dangdut ritme cepat dapat menurunkan tingkat depresi pada pasien depresi. Terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang peneliti angkat, seperti variabel yang digunakan mengenai jenis musik yaitu musik akustik serta variabel stres. Metode penelitian yang peneliti gunakan juga berbeda yaitu kualitatif deskriptif.
4. Penelitian yang disusun oleh Ayu Fitriya Rusanto, Arief Nugroho, dan Ulfa Nurullita, yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Tingkat Depresi Pasien Isolasi Sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang”. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan penelitian

group pre-post test design. Subyek penelitian ini seluruh pasien isolasi sosial yang dirawat di RSJD dr. Amino gondohutomo semarang pada bulan oktober-november sebanyak 40 pasien. Terapi musik yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan terapi musik dalam kelompok. Yang mana dalam satu kelompok terdiri dari enam responden. Pengelompokan dalam hal ini dilakukan dengan tujuan agar proses terapi menjadi lebih efektif. Pada penelitian ini responden diberikan terapi musik analitis (Model Priestly). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik populer terhadap pasien depresi dapat menurunkan tingkat depresi yang pasien alami, terapi musik mempengaruhi tingkat depresi karena musik memiliki sifat terapeutik. Terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang peneliti angkat, seperti variabel musik yang peneliti gunakan lebih spesifik yaitu musik akustik, serta variabel stres. Metode pada penelitian ini juga berbeda yaitu kualitatif deskriptif.

F. Sistematika Penulisan

Agar mempermudah penulisan dalam penelitian ini, penulis membuat sistematika penulisan yang berisikan informasi dan hal-hal yang perlu dibahas dalam penelitian ini yang terdiri dari lima bab, yaitu:

1. BAB I yaitu pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang masalah yang mengemukakan beberapa alasan penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian tentang Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres. Kemudian untuk

mempertegas masalah yang diungkap dalam latar belakang, penulis membuat rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu dan sistematika kepenulisan.

2. BAB II yaitu landasan teori, dalam bab ini peneliti memaparkan mengenai landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian stres, penyebab stres, gejala stres, tahapan stres, tingkatan stres, stres dalam pandangan Islam, pengertian musik, jenis-jenis musik, musik akustik, unsur-unsur musik, hukum musik dalam Islam, musik dalam pandangan psikologi, musik akustik sebagai strategi coping, dan peran musik akustik terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
3. BAB III yaitu metodologi penelitian, peneliti menjabarkan mengenai jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data, sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik pengelolaan analisis data dan prosedur penelitian.
4. BAB IV yaitu pembahasan, peneliti memaparkan laporan hasil penelitian, analisis kualitatif, pembahasan dan keterbatasan penelitian.
5. BAB V yaitu penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.