

BAB IV

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari adalah nama baru untuk Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari. Pada 3 April 2017, IAIN Antasari mengucapkan selamat tinggal kepada nama yang disandangnya sejak 1964 dan menjadi UIN Antasari. Transformasi ke Universitas Islam Negeri secara resmi ditandatangani oleh Presiden Republik Indonesia melalui PERATURAN PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA. NOMOR 36 TAHUN 2017.

Berdirinya IAIN Antasari diawali oleh adanya kesadaran tentang penyempurnaan pendidikan Islam yang sudah merupakan kebutuhan masyarakat di Kalimantan Selatan dan harus diatasi bersama-sama. Dengan didirikannya perguruan tinggi agama Islam di daerah ini, maka kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi akan terbuka lebar bagi mereka yang berminat. Adanya perubahan masyarakat yang begitu cepat serta kemajuan ilmu pengetahuan yang menyebabkan munculnya masalah-masalah baru dalam kehidupan keagamaan dan kemasyarakatan. Kelahiran sebuah perguruan tinggi agama

yang dapat menghasilkan tenaga-tenaga terdidik yang diharapkan mampu memecahkan masalah tersebut tidak dapat ditunda lagi.

Usaha berikutnya PPTAIR baru yang dipelopori H.A.Wahab Sya'rani pada tahun 1956 di Amuntai mengalami nasib yang sama, bahkan terpaksa dibubarkan. Kandasnya usaha terakhir ini sungguh mengkhawatirkan masyarakat tentang masa depan generasi muda lulusan madrasah setingkat 'alimah yang tidak menentu. Kekhawatiran tersebut syukurlah akhirnya tidak berkepanjangan dengan dibentuknya kerjasama antara tokoh-tokoh masyarakat dengan pemerintah daerah/gubernur Kalimantan Selatan yang dikala itu dijabat oleh H. Maksid setelah masyarakat mengirim sebuah delegasi, khusus membicarakan hal tersebut kepada Gubernur.

Fakultas Agama Islam ini umurnya tidak begitu lama, karena kemudian berubah menjadi Fakultas Islamologi dengan ketuanya H. Abdurrahman Ismail, MA (alm) dan Sekretaris H. Mastur Jahri, MA (alm). Dalam perkembangan selanjutnya pada tahun 1960 dibentuk Panitia Persiapan Fakultas Syari'ah Banjarmasin. Salah satu pertimbangannya adalah karena masyarakat Kalimantan Selatan mempunyai perhatian yang sangat besar terhadap Penegerian Fakultas Islamologi menjadi Fakultas Syari'ah Banjarmasin.

Keluarnya Peraturan Presiden RI No.11 tahun 1960 tentang pembentukan Institut Agama Islam Negeri (IAIN), dan Peraturan Presiden No.27 tahun 1963 tentang perubahan Peraturan Presiden

No.11 tahun 1960, maka peluang untuk menegerikan Fakultas Islamologi menjadi Fakultas Syari'ah terbuka lebar. Selain Peraturan Presiden itu, TAP MPRS tanggal 3 Desember 1960 No.II/MPRS/1960 yang disusul dengan Resolusi MPRS No.1/MPRS/1963, memberikan dasar pijak yang lebih kuat bagi hasrat untuk mengembangkan pendidikan Agama dan perluasan Fakultas Agama.

Pada tahun 1965 kantor Fakultas Syari'ah dan sebagian perkuliahan dipindahkan ke gedung Sekolah Menengah Islam Atas (SMIA) di jalan Sungai desa Darat. SMIA dimaksud kemudian menjadi SP IAIN dan terakhir menjadi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banjarmasin. Fakultas Syari'ah ini pulalah yang merupakan salah satu modal berdirinya IAIN Antasari. Pada saat Fakultas Syari'ah ini menjadi salah satu Fakultas dalam lingkungan IAIN Antasari pada bulan Nopember 1964 telah meluluskan Sarjana muda (BA) sebanyak 25 orang.

Hubungan koordinasi ditingkatkan dan sepakat untuk mendirikan Universitas Islam Antasari yang disingkat dengan UNISAN. UNISAN ini langsung dipimpin oleh Gubernur Kalimantan Selatan H. Maksid sebagai Presidennya. Dalam melaksanakan tugasnya dia Presidium UNISAN ini dibantu oleh H.Mukhyar Usman, Abd.Gafar, Hanafiah dan H. Abd Rasyid Nasar masing-masing membidangi pendidikan, keuangan dan kemahasiswaan serta H.M Irsyad Jahri sebagai sekretaris.

Setelah melalui proses perjuangan yang panjang dan penegerian Fakultas Tarbiyah Barabai, Fakultas Ushuluddin Amuntai serta Fakultas Syari'ah Kandangan ditambah dengan Fakultas Syari'ah cabang Al Jami'ah Yogyakarta, maka pada tanggal 20 Nopember 1964,berdasar Kepmenag nomor 89 tahun 1964, diresmikanlah pembukaan IAIN Al Jami'ah Antasari berkedudukan di Banjarmasin dengan rektor pertama Zafry Zam-zam.

Pada waktu IAIN Antasari diresmikan pada tahun 1964, Fakultas-fakultas yang sudah ada di Banjarmasin dan daerah-daerah kabupaten yang berasal dari UNISAN dijadikan Fakultas-fakultas Negeri di bawah IAIN Antasari. Ada empat Fakultas yang resmi dikelola, yaitu: Fakultas Syariah di Banjarmasin, Fakultas Syariah di Kandangan, Fakultas Tarbiyah di Barabai, Fakultas Ushuluddin di Amuntai.

Sebagai realisasi dari keinginan tersebut, berturut-turut berdirilah beberapa Fakultas di daerah, yaitu: Fakultas Tarbiyah Banjarmasin, diresmikan pada tahun 1965 Fakultas Tarbiyah Cabang Martapura, diresmikan pada tahun 1969 Fakultas Tarbiyah Cabang Rantau diresmikan pada tahun 1970 Fakultas Tarbiyah Cabang Kandangan, diresmikan pada tahun 1965 Fakultas Dakwah Banjarmasin, didirikan pada tahun 1970.

Fakultas Syariah Fakultas Tarbiyah Fakultas Dakwah Fakultas Ushuluddin pada tahun 1988 Fakultas yang ada di IAIN Antasari

bertambah menjadi enam, yaitu dengan di integrasikannya Fakultas Tarbiyah Palangka Raya dan Fakultas Tarbiyah Samarinda sebagai Cabang dari IAIN Antasari.

2. Visi, Misi, dan Tujuan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

a. Visi Universitas

“UNGGUL DAN BERAKHLAK”

1. Universitas yang unggul menjadi lembaga pendidikan tinggi yang unggul, yakni istimewa dan menonjol dalam kajian keilmuan yang integratif antara ilmu-ilmu keislaman dan ilmu-ilmu modern, menghayati nilai-nilai kebangsaan, berbasis lokal dan berwawasan global di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2024
2. Berakhlak menjadi lembaga pendidikan tinggi yang menanamkan nilai-nilai luhur, akhlak mulia, sesuai dengan ajaran Islam. Budi luhur tersebut tercermin dalam sikap dan perilaku seseorang terhadap lingkungan, sesama manusia, Tuhan dan diri sendiri.

b. MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional;
2. Melaksanakan pendidikan akhlak dan spritualitas Islam di lingkungan kampus secara komprehensif dan berkesinambungan;
3. Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat

4. Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka panjang bagi masyarakat;
5. Membangun kepercayaan dan kerjasama dengan lembaga regional, nasional, dan internasional;
6. Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen profesional dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan stakeholder.

c. Tujuan Universitas

1. Menghasilkan lulusan yang unggul dalam penguasaan disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berakhlak mulia, menghormati kearifan lokal, berwawasan kebangsaan dan global.
2. Menghasilkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang bermanfaat bagi masyarakat.
3. Terlibat aktif dalam mewujudkan masyarakat yang mandiri, produktif, dan sejahtera.
4. Menghasilkan kinerja institusi yang efektif dan efisien untuk menjamin pertumbuhan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkelanjutan.
5. Menyediakan pendidikan tinggi yang berkualitas untuk semua kalangan.¹

¹Sejarah Singkat <https://www.uin-antasari.ac.id> diakses pada tanggal 12 Agustus 2021

B. Penyajian Data

1. Identitas Subjek Penelitian

Setelah memaparkan tentang lokasi penelitian selanjutnya peneliti akan menjelaskan tentang subjek penelitian. Berdasarkan data-data hasil penelitian yang telah diperoleh melalui proses wawancara dengan subjek penelitian yang sudah peneliti tentukan. Data-data yang sudah terkumpul akan peneliti kumpulkan sesuai dengan kategori masing-masing sesuai dengan penelitian ini yaitu Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Mengalami Stres. Berikut daftar subjek yang peneliti sajikan dalam bentuk tabel:

Tabel. 4.1 Identitas Subjek

No.	Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Agama
1	Subjek HR	Perempuan	21 tahun	Islam
2	Subjek AY	Laki-laki	22 tahun	Islam
3	Subjek MJ	Perempuan	21 tahun	Islam
4	Subjek NZ	Perempuan	22 tahun	Islam
5	Subjek AL	Laki-laki	24 tahun	Islam
6	Subjek MR	Perempuan	21 tahun	Islam
7	Subjek AM	Perempuan	22 tahun	Islam
8	Subjek YK	Laki-laki	24 tahun	Islam
9	Subjek LR	Perempuan	21 tahun	Islam
10	Subjek MA	Laki-laki	25 tahun	Islam

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari 10 orang, dengan kriteria yaitu terdaftar sebagai mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dan menyukai musik akustik. Untuk mendapatkan gambaran mengenai subjek penelitian ini, maka dibawah ini diuraikan deskripsi subjek sebagai berikut:

a. Subjek HR

Subjek HR seorang perempuan berusia 21 tahun, HR merupakan mahasiswi semester akhir di UIN Antasari Banjarmasin. Subjek HR memiliki perawakan tinggi sedang sekitar 157 cm dengan berat 48 kg dan memiliki kulit putih kecoklatan. Subjek HR saat melakukan wawancara subjek HR terlihat sangat bersemangat ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti meskipun ada beberapa pertanyaan yang kurang dimengerti subjek, namun subjek tetap berusaha untuk memperjelaskan pertanyaan tersebut dengan menanyakan ulang pertanyaan tersebut.

b. Subjek AY

Subjek AY berjenis kelamin laki-laki dan berusia 22 tahun. Subjek memiliki perawakan nampak kurus tinggi sekitar 165 cm dan berambut lurus pendek dan memiliki kulit agak kecoklatan. Saat melakukan wawancara dengan subjek AY, penampilan AY cukup rapi. Saat proses wawancara terjadi sangat lancar karna subjek menyampaikan dan menjawab wawancara dari peneliti dengan jelas dan kooperatif

meskipun ada beberapa pertanyaan yang kurang dimengerti subjek namun peneliti menjelaskan kembali pertanyaan tersebut.

c. Subjek MJ

Subjek MJ merupakan seorang mahasiswi UIN Antasari yang berusia 21 tahun. Subjek MJ agak berisi sekitar 55 kg dengan tinggi sedang 157 cm dan memiliki kulit putih. Saat melakukan wawancara dengan peneliti subjek MJ melakukan proses wawancara dengan lancar dan menjawab pertanyaan dengan jelas dan mengikuti tahap demi tahap wawancara dengan tenang.

d. Subjek NZ

Subjek NZ seorang perempuan yang merupakan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang berusia 22 tahun. Subjek memiliki perawakan badan agak berisi dengan berat badan sekita 55 kg dan tinggi badan 155 cm, memakai kerudung dan memiliki kulit kuning langsung. Subjek NZ saat proses wawancara subjek memaparkan jawaban dari pertanyaan peneliti sangat jelas meskipun ada beberapa pertanyaan yang tidak dapat subjek mengerti namun subjek tetap berusaha menjawab dengan menanyakan ulang kepada peneliti.

e. Subjek AL

Subjek AL merupakan seorang mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin semester akhir yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 24 tahun dan memiliki perawakan kurus sekitar 45 kg dengan tinggi

badan sekitar 157 cm dan memiliki rambut pendek lurus, subjek berkulit kuning langsung. Selama proses wawancara subjek menjawab pertanyaan peneliti dengan tenang dan memaparkan jawaban dengan jelas meskipun diiringi dengan bercanda namun proses wawancara tetap berjalan dengan lancar.

f. Subjek MR

Subjek MR adalah seorang mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin yang berusia 21 tahun, subjek berjenis kelamin perempuan. Adapun subjek memiliki perawakan agak berisi sekitar 60 kg dan tinggi 156 cm memakai jilbab dan berkacamata dan memiliki kulit kuning langsung. Selama wawancara subjek selalu menjawab pertanyaan dengan kooperatif meskipun ada beberapa pertanyaan yang kurang dimengerti subjek sehingga peneliti harus berusaha untuk mengulang pertanyaan tersebut.

g. Subjek AM

Subjek AM seorang mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin berjenis kelamin perempuan dan berusia 22 tahun. Subjek memiliki perawakan agak berisi sekitar 58 kg dengan tinggi 155 cm dan memakai jilbab. Subjek AM menjalani proses wawancara dengan tenang dan menjawab pertanyaan dari peneliti sangat jelas.

h. Subjek YK

Subjek YK berjenis kelamin laki-laki dan berusia 24 tahun merupakan seorang mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin semester akhir. Subjek memiliki perawakan agak tinggi sekitar 160 cm dan memiliki badan berisi 65 kg berambut pendek keriting dan berkulit agak kecoklatan. Subjek YK menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti dengan tenang dan menjawab semua pertanyaan peneliti dengan jelas dan lancar.

i. Subjek LR

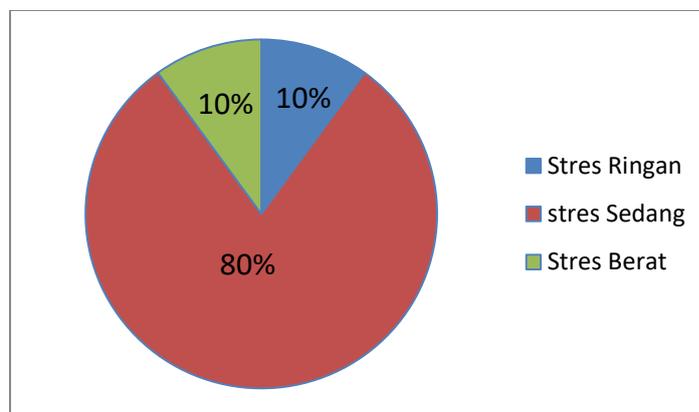
Subjek LR seorang mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin berjenis kelamin perempuan dan subjek LR berusia 21 tahun. Subjek LR memiliki perawakan tinggi sekitar 157 cm dengan berat badan 45 kg, subjek LR memakai kerudung dan berkulit sawo matang. Saat wawancara subjek LR menjawab pertanyaan peneliti dengan jelas dan tenang.

j. Subjek MA

Subjek MA berjenis kelamin laki-laki dan berusia 25 tahun. Seorang mahasiswa UIN Antasari. Subjek memiliki perawakan kurus sekitar 55 kg tinggi 167 cm dan berambut pendek agak keriting. Subjek memaparkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dari peneliti sangat jelas dan tenang. Meskipun ada beberapa pertanyaan dari peneliti yang kurang dimengerti oleh subjek namun subjek tetap berusaha untuk memperjelas dari pertanyaan tersebut.

Berkaitan dengan stres yang dialami, masing-masing subjek memiliki tingkat stres yang berbeda, setelah dilakukannya pengukuran tingkat stres pada masing-masing subjek menggunakan *perceived stress scale* maka didapatkan hasil sebagai berikut:

DIAGRAM 4.1 TINGKAT STRES SUBJEK



3. Identitas Informan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data bukan hanya dari subjek penelitian itu sendiri, tetapi juga memperoleh data dari orang terdekat subjek, dengan tujuan untuk melengkapi data dari subjek penelitian dan sebagai validasi untuk mencocokkan data yang didapat dari subjek dan data yang didapat dari informan penelitian.

Berikut adalah profil singkat dari informan penelitian:

TABEL 4.2 Identitas Informan Penelitian

No.	Informan (Inisial)	Usia	Sebagai	Agama
1	WR	21 tahun	Sahabat Subjek HR	Islam

2	MS	22 tahun	Teman KOS Subjek AY	Islam
3	KL	22 tahun	Sahabat Subjek MJ	Islam
4	LM	23 tahun	Teman Subjek NZ	Islam
5	NF	23 tahun	Sahabat Subjek AL	Islam
6	SM	22 tahun	Teman Kos Subjek MR	Islam
7	MY	22 tahun	Sahabat Subjek AM	Islam
8	AF	25 tahun	Teman Subjek YK	Islam
9	NH	20 tahun	Saudari Subjek LR	Islam
10	YF	24 tahun	Sahabat Subjek MA	Islam

C. Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres

Berikut ini akan disajikan hasil dari penggalian data dan pengolahan data yang peneliti lakukan terhadap 10 orang subjek penelitian untuk mengetahui peran musik akustik. Meliputi stresor yaitu hal-hal yang menjadi sumber stres masing-masing subjek, dilanjutkan dengan rentang skala 1 hingga 10, dimana semakin besar angka maka semakin besar pula permasalahan subjek yang dikaitkan dengan kategori stres berdasarkan *perceived stress scale*. Selain itu, juga digambarkan gejala stres yang dirasakan oleh masing-masing subjek baik secara fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Serta bagaimana upaya subjek untuk mengatasi permasalahannya, berhubungan dengan strategi coping stres yang dilakukan yang dikaitkan dengan peran musik akustik.

1. Subjek HR

Adapun hasil penelitian dari subjek HR peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan Hasil wawancara diketahui bahwa subjek HR mengalami stres akibat kedua orang tua dan adiknya terdampak covid-19, subjek menjelaskan penyakit yang diderita kedua orang tuanya menjadi lebih parah akibat adanya penyakit bawaan seperti diabetes dan darah tinggi hingga akhirnya harus dirawat di IGD (lampiran 1-B9-30). Subjek juga mengeluhkan komunikasi yang sangat terbatas dengan orang tuanya, sedangkan saudaranya tidak dapat banyak membantu karena terlalu panik hingga sering gemetar dan menangis. Subjek mengungkapkan kelelahannya karena harus mengurus kedua orang tuanya seorang diri (lampiran 1-B57-88).

Selain itu tekanan subjek semakin berat akibat permasalahan tersebut harus dihadapi subjek selagi UAS dan magang online berjalan (lampiran 1-B32-35). Tidak berselang lama pun subjek HR menerima pesan dari panitia kecamatan mengenai MTQ, dan diminta untuk menjadi perwakilan kecamatan dalam kontes karya tulis ilmiah. Subjek menjelaskan timbulnya perasaan ketakutan karena belum menguasai standar makalah ditingkat kabupaten (lampiran 1-B127-140).

Menggunakan rentang skala 1 hingga 10 dimana semakin besar angka semakin besar pula permasalahan yang harus dihadapi, subjek menggambarkan kondisinya pada angka ke-8 (lampiran 1-B45-49), karena subjek HR mulai merasakan perasaannya mulai tidak nyaman seperti *mood* yang memburuk, merasa kebingungan, cemas dan merasakan pikirannya kosong (lampiran 1-B147-153). Setelah dilakukan pengukuran tingkat

stres menggunakan *perceived stress scale* pada subjek HR, didapatkan hasil bahwa subjek mengalami stres kategori sedang. Rasa tidak nyaman dideskripsikan subjek dengan munculnya gangguan pada kesehatannya seperti pusing, sakit kepala bagian belakang dan pegal-pegal. (lampiran 1-B213-216).

Dalam menghadapi masalahnya subjek HR mengharapkan dirinya menjadi sosok yang tenang dan mampu menghindari pikiran-pikiran negatif (lampiran 1-B103-107). Subjek HR mengungkapkan memecahkan masalahnya dengan cara fokus pada solusi yang akan diambil, dan memulai dengan mengurangi kecemasannya terlebih dahulu (lampiran 1-B171-176). Subjek HR menerangkan dalam memikirkan solusi permasalahannya subjek berusaha menghindari gangguan luar yang menurutnya dapat menambah masalah baru. Selain itu subjek juga mengungkapkan salah satu cara yang dilakukannya seperti bercerita dan bercakap dengan teman-teman subjek diluar permasalahannya untuk mengurangi tekanan yang dirasakan (lampiran 1-B186-201)

b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

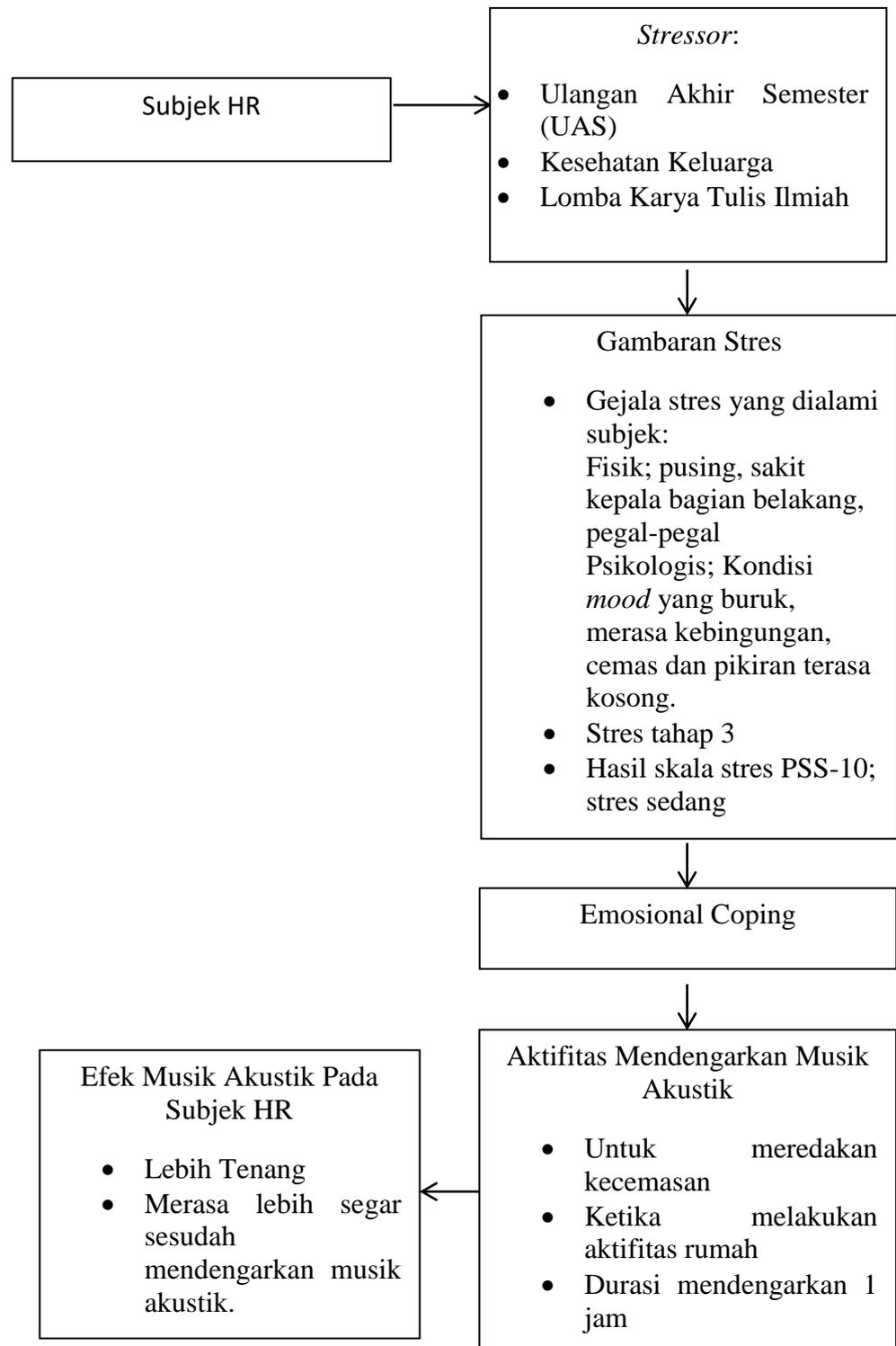
Subjek HR dalam mengatasi masalahnya menerangkan bahwa *mood* yang tidak menentu sangat mengganggu pikirannya, menyebabkan subjek tidak dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik (lampiran 1-B147-153). Musik akustik pada permasalahan yang dialami subjek HR sendiri memiliki peran sebagai cara bagi subjek untuk mengurangi kecemasan serta membantu subjek menjadi lebih tenang dalam

menghadapi masalahnya (lampiran 1-B205-207). Selain itu subjek HR juga mengonfirmasi musik akustik mampu membuat pikirannya lebih segar hingga menghilangkan rasa pusing yang dialaminya (lampiran 1-B331-333).

Subjek HR mengungkapkan musik akustik juga dapat membantunya dalam beraktifitas sehari-hari, menurutnya beraktifitas tanpa mendengarkan musik akustik membuat pikirannya tidak tenang dan sering munculnya pikiran-pikiran negatif akibat permasalahannya. Dengan beraktifitas sambil mendengarkan musik akustik subjek merasa pikirannya menjadi lebih tenang dan fokus dalam beraktifitas sehari-hari (lampiran 1-B281-286)

Subjek HR juga mengungkapkan bahwa subjek mulai menyukai musik akustik sejak SMA, hingga sekarang musik akustik sendiri mendominasi *playlist* subjek (lampiran 1-B270-273). Adapun kebiasaan subjek dalam mendengarkan musik akustik tersebut berdurasi 15 menit hingga 1 jam lamanya (lampiran 1-B290-291). Alasan subjek HR menyukai musik akustik sendiri karena menurutnya musik yang tidak telalu berdengung dan ramai merupakan musik yang cocok untuk telinganya (lampiran 1-B302-308).

Bagan 4.1 kerangka gambaran stres subjek HR



Dapat disimpulkan subjek HR mengalami stres akibat permasalahan yang subjek alami, namun mendengarkan musik akustik mampu membantu subjek mengurangi kecemasan yang dia rasakan, lebih tenang serta membantu pikiran subjek menjadi lebih nyaman. Subjek HR juga merasa terbantu dalam menjalani aktifitasnya sehari-hari, karena menurutnya musik akustik mampu membantunya lebih fokus dan menghindari pikiran negatif akibat permasalahannya.

2. Subjek AY

Adapun hasil penelitian dari subjek AY akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek AY mengalami stres akibat permasalahan tugas akhir perkuliahan (lampiran 2-B8). Masalah tersebut mulai muncul kerana menurutnya revisi yang diterima subjek dari dosen pembimbingnya kurang jelas, dan terjadi 3 kali selama satu bulan (lampiran 2-B10-14). Subjek AY juga mengungkapkan kekhawatirannya jika subjek tidak menyelesaikan tugas akhir perkuliahan tersebut tepat waktu, hingga harus menambah semester dan berakibat terputusnya beasiswa yang diterima subjek (lampiran 2-B62-63).

Subjek AY mengungkapkan permasalahannya menjadi semakin berat ketika harus berada dilingkungan pergaulan yang menurutnya menambah tekanan pada subjek, seperti gaya bicara dan perkataan yang menurut subjek

membuatnya tidak nyaman (lampiran 2-B112-115). Sebagai dampaknya subjek AY memilih untuk menghindari interaksi dan memilih untuk menutup diri dari orang lain (lampiran 2-B127-130)

Dengan menggunakan rentang skala 1 hingga 10 yang mana semakin besar angka maka semakin besar pula permasalahan-permasalahan yang subjek alami, subjek AY menggambarkan kondisinya pada angka 8,5 (lampiran 2-B22), karena menurutnya masalah tersebut membuat subjek merasa kecewa dengan dirinya sendiri, serta tidak sesuai dengan harapan subjek yang mengira masalahnya sudah terselesaikan (lampiran 2-B25-28). Setelah dilakukannya pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale*, didapatkan hasil bahwa subjek AY mengalami stres kategori sedang. Subjek AY mengungkapkan rasa tidak nyaman akibat permasalahan yang dialaminya dengan munculnya gejala pada kesehatan subjek sendiri, seperti sering sakit kepala, pola tidur yang memburuk selama 2 bulan terakhir hingga demam selama 3 hari akibat terlalu memikirkan permasalahannya (lampiran 2-B104-108).

Dalam menghadapi masalahnya subjek AY mengharapkan dirinya menjadi sosok yang dewasa, tenang tanpa banyak mengeluh (lampiran 2-B55-58). Subjek AY juga mengungkapkan caranya dalam menyelesaikan permasalahan yaitu dengan meminta bantuan, menurutnya sekecil apapun bantuan orang lain pasti memiliki pengaruh terhadap masalahnya (lampiran 2-B75-81). Adapun terhadap perasaan yang tidak nyaman yang dialami subjek akibat permasalahannya, subjek memilih untuk mengabaikannya,

karena menurutnya hal tersebut hanya akan mengurangi keefektifan dalam sehari-hari (lampiran 2-B87-90)

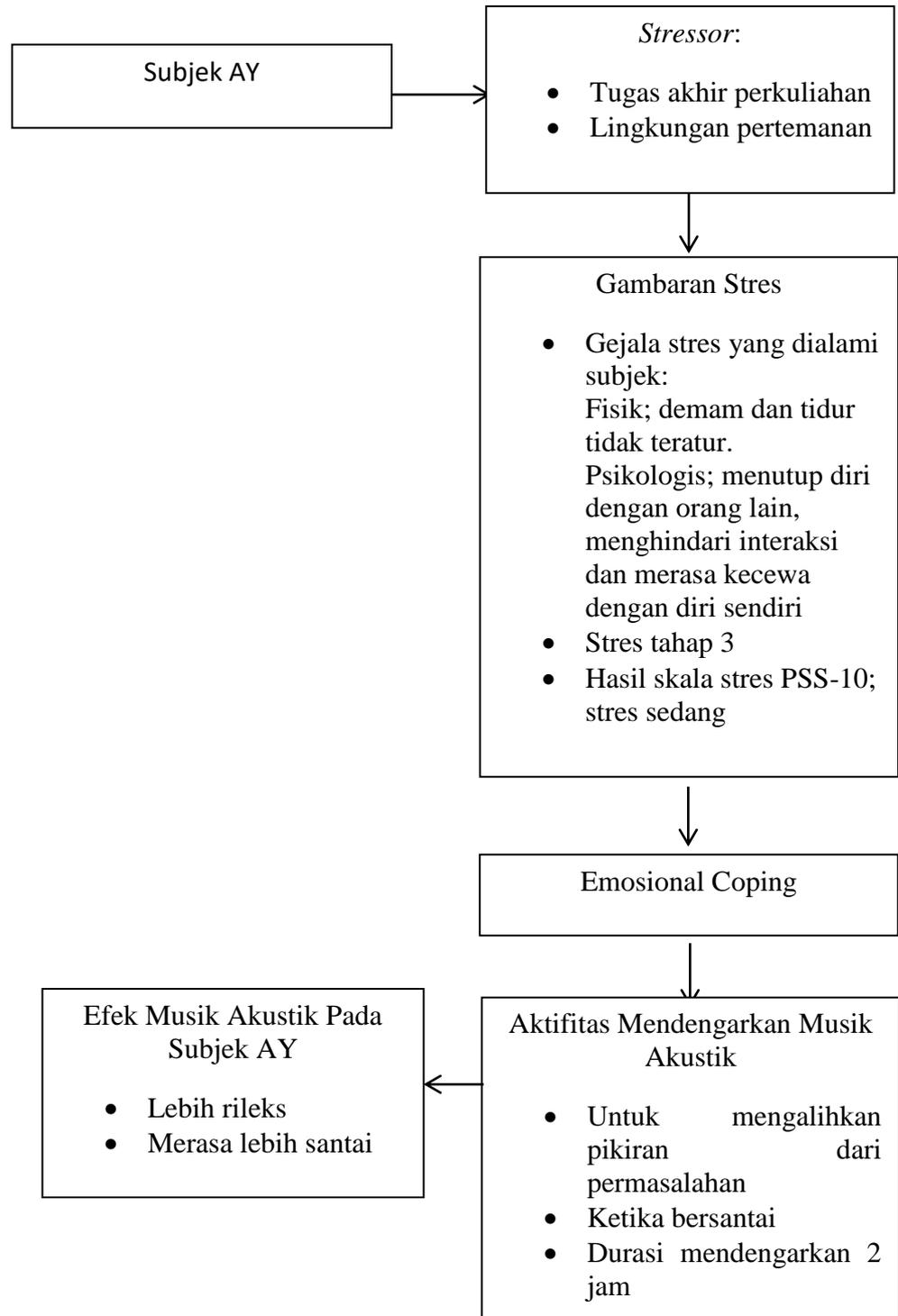
b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Subjek AY menggunakan musik akustik sebagai cara untuk mengalihkan sementara pikirannya, lalu kembali menghadapi permasalahan yang dialaminya (lampiran 2-B35-39), karena menurut subjek masalahnya menjadi semakin berat akibat memikirkannya terlalu berlebihan (lampiran 2-B42-50). Subjek AY juga mengungkapkan musik akustik yang cenderung pelan mampu membuatnya lebih rileks dalam menghadapi permasalahannya sehingga tidak bertindak terburu-buru (lampiran 2-B152).

Subjek AY juga menerangkan mempunyai cara tersendiri menggunakan musik akustik, yaitu dengan mendengarkan musik akustik tidak terlalu sering ataupun tidak terlalu jarang mengenai waktu mendengarkan musik akustik itu sendiri, karena menurutnya jika terlalu seiring subjek cenderung merasa bosan, namun jika sesuai porsi subjek merasakan dirinya lebih tenang dan rileks (lampiran 2-B157-158)

Subjek AY juga mengungkapkan bahwa subjek menyukai musik akustik semenjak pertama memasuki perkuliahan (lampiran 2-B140-141). Selain karena permasalahannya, keinginan mendengarkan musik akustik juga muncul ketika subjek AY sendiri merasa bahagia, berkumpul dengan teman-temannya ataupun saat sedang bersantai dengan durasi waktu mendengarkan sekitar 2 jam (lampiran 2-B144-147 dan 2-B148-149).

Bagan 4.2 kerangka gambaran stres subjek AY



Dapat disimpulkan subjek AY mengalami stres akibat permasalahan dan tekanan yang dihadapinya, namun mendengarkan musik akustik dapat membantu subjek AY mengalihkan sementara pikiran yang mengganguya, lalu kembali fokus mencari solusi setelah merasa lebih rileks dan santai untuk menghindari tindakan yang menurutnya terburu-buru.

3. Subjek MJ

Adapun hasil penelitian dari subjek MJ akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui subjek MJ mengalami stres akibat dari belum terlaksananya sidang skripsi subjek (lampiran 3-B24). Subjek MJ mengetahui secara baik penyebab masalahnya timbul, seperti kurangnya persiapan hingga perilaku subjek yang cenderung memilih menghindari masalahnya (lampiran 3-B48-50). Subjek juga mengungkapkan kekhawatirannya mengenai kelancaran sidang skripsi dan keterlambatannya dalam menyelesaikan perkuliahan (lampiran 3-B57-58). Hal ini menjadi beban tersendiri bagi subjek MJ di lingkungan pergaulannya karena selalu dipertanyakan tentang kelulusannya (lampiran 3-B84-85).

Subjek MJ mengungkapkan tekanannya tidak hanya berasal dari lingkungan pergaulannya, akan tetapi juga dari keluarganya yang membanding-bandingkan subjek dengan orang lain yang lebih cepat menyelesaikan perkuliahan (lampiran 3-B106-107). Sebagai akibat

permasalahannya subjek merasa dunianya terhenti, sering melamun dan merasa pikirannya tidak karuan (lampiran 3-B37-42).

Subjek juga mengungkapkan merasa malas dan berat dalam beraktifitas sehari-hari serta lebih sering mengurung diri dalam kamar dari pada berkumpul dengan teman dan keluarganya (lampiran 3-B103-105 dan 3-B110). Subjek MJ mengonfirmasi menjadi lebih sering marah terhadap banyak hal, apalagi jika dirinya mulai dibanding-bandingkan dengan orang lain oleh keluarga maupun lingkungan pergaulannya (lampiran 3-B88-95)

Menggunakan rentang skala angka 1 hingga 10 yang mana semakin besar angkanya maka semakin besar pula permasalahan yang dihadapi, subjek MJ menggambarkan kondisinya pada angka ke-3 (lampiran 3-B29), karena menurutnya permasalahan tersebut tidak terlalu berat jika saja subjek lebih rajin belajar dan tidak menunda-nunda pekerjaannya (lampiran 3-B31-34). Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale*, didapatkan hasil bahwa subjek MJ berada pada stres tingkat rendah.

Rasa tidak nyaman dideskripsikan subjek MJ dengan munculnya gangguan pada kesehatannya seperti lebih sering merasa lapar, mengantuk, maag, sakit kepala hingga pola tidur yang buruk (lampiran 3-B75-77). Selain itu subjek MJ juga mengungkapkan mulai terjadi penambahan berat badan dan munculnya beberapa jerawat selama permasalahan tersebut berlangsung (lampiran 3-B118-119).

Dalam menghadapi masalahnya subjek MJ memilih untuk terus belajar mempersiapkan sidangnya, ditambah istirahat yang banyak dan makan yang

banyak (lampiran 3-B62-63 dan 3-B69-72). Selain itu untuk mengatasi perasaannya yang kurang nyaman subjek memilih untuk mengalihkan pikirannya sementara dengan mendengar musik kesukaanya ataupun menonton film (lampiran 3-B45).

b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

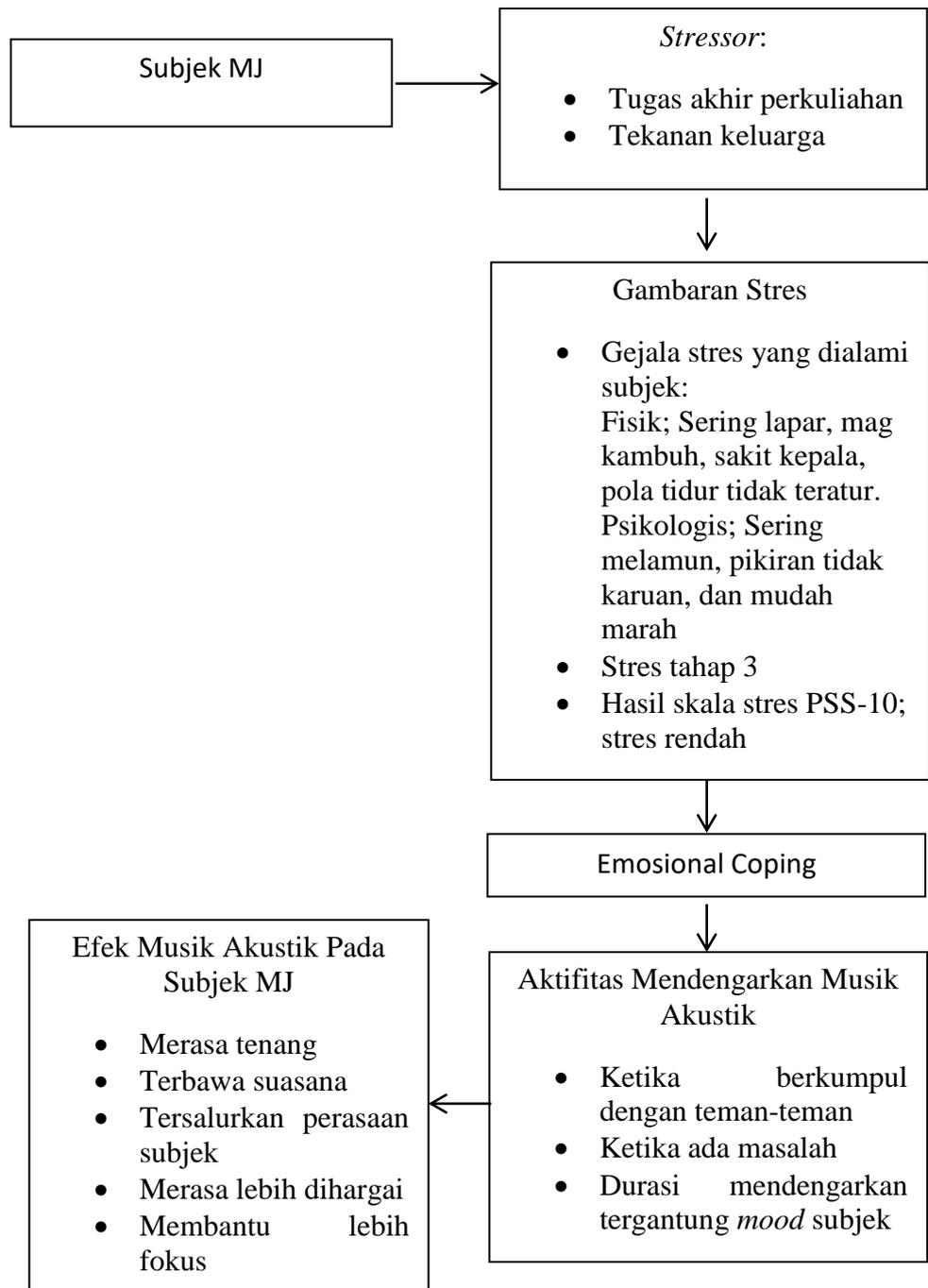
Subjek MJ dalam menghadapi perasaan sedih yang ditimbulkan akibat stresornya menggunakan musik akustik sebagai sebagai cara untuk membantu mengekspresikan serta menyalurkan kesedihannya, sehingga menimbulkan efek tenang bagi subjek (lampiran 3-B137). Selain itu subjek MJ juga mengungkapkan musik akustik mampu membuatnya merasa lebih dihargai dan dapat mengurangi perasaan sedih akibat tekanan dari keluarganya (lampiran 3-B140).

Subjek MJ juga mengungkapkan menggunakan musik akustik untuk mengalihkan pikirannya sementara, karena menurutnya musik akustik mampu mengalihkan dan meredakan tekanan akibat permasalahan yang harus dihadapinya (lampiran 3-B113-115). Selain itu subjek MJ juga menggunakan musik akustik ketika mengerjakan tugas agar membantu pikirannya lebih fokus dengan durasi tergantung *mood* subjek sendiri (lampiran 3-B128 dan 3-B131).

Subjek MJ mengungkapkan bahwa subjek sangat menyukai musik akustik dan mulai mengenal musik akustik sejak masuk perkuliahan (lampiran 3-B121-122 dan 3-B125). Adapaun alasan subjek MJ menyukai musik akustik

sendiri karena menurutnya musik akustik yang santai dan pelan lebih menyentuh hati dan mempengaruhi perasaanya (lampiran 3-B133-134).

Bagan 4.3 kerangka gambaran stres subjek MJ



Dapat disimpulkan bahwa subjek MJ mengalami stres akibat dari permasalahan dan tekanan yang dialaminya, namun dengan mendengarkan musik akustik dapat membantu subjek menyalurkan perasaan sedih akibat permasalahan yang dihadapinya, hingga subjek merasakan perasaanya menjadi lebih tenang setelah mendengarkan musik akustik.

4. Subjek NZ

Adapun hasil penelitian dari subjek NZ akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui subjek NZ mengalami stres akibat tugas akhir perkuliahannya (lampiran 4-B7), subjek juga mengungkapkan hal tersebut menjadi masalah karena kedua dosen pembimbingnya berbeda pendapat mengenai tugas akhirnya tersebut hingga membuat subjek kebingungan (lampiran 4-B23-27). Subjek NZ mengungkapkan kekhawatirannya karena dalam setahun ini kejadian tersebut terus berulang, subjek juga merasa tekanannya semakin berat akibat salah satu dosen pembimbingnya yang menurutnya lambat dalam merespon bimbingannya, Berlawanan dengan dosen pembimbingnya yang ke-2, yang terus mendesak subjek agar lebih cepat dalam menyelesaikan tugas akhirnya (lampiran 4-B23-27).

Akibat permasalahannya tersebut subjek merasa dirinya tertekan, kebingungan serta sering munculnya pikiran-pikiran yang tidak karuan (lampiran 4-B42-44) Menggunakan rentang skala 1 hingga 10 yang mana semakin besar angka maka semakin besar pula permasalahan yang harus dihadapi, subjek NZ menggambarkan kondisinya pada angka ke-8 (lampiran 4-B32), karena menurutnya permasalahan tersebut sangat berat baginya hingga sering membuat subjek merasa batinnya tertekan dan menangis (lampiran 4-B32-34 dan 4-B112-114).

Setelah dilakukannya pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale*, didapatkan hasil bahwa subjek NZ sedang mengalami stres kategori sedang. Rasa tidak nyaman dideskripsikan subjek NZ dengan munculnya gangguan pada kesehatannya seperti sering pusing dan pola tidur yang tidak teratur (lampiran 4-B111-117). Subjek NZ juga mengungkapkan mengalami penambahan berat badan selama permasalahannya berlangsung (lampiran 4-B188-189)

Dalam mengatasi masalahnya subjek NZ memilih untuk banyak merenung dikamar sambil mendengarkan musik akustik, dilanjutkan memikirkan solusi yang baik untuk masalahnya (lampiran 4-B48-50 dan 4-B95-96). Adapun lingkungan sekitar yang membuat subjek kurang nyaman, subjek lebih memilih untuk menghindarinya, karena menurutnya hanya akan menambah tekanannya jika terlalu dipikirkan (lampiran 4-B103-104 dan 4-B125-131).

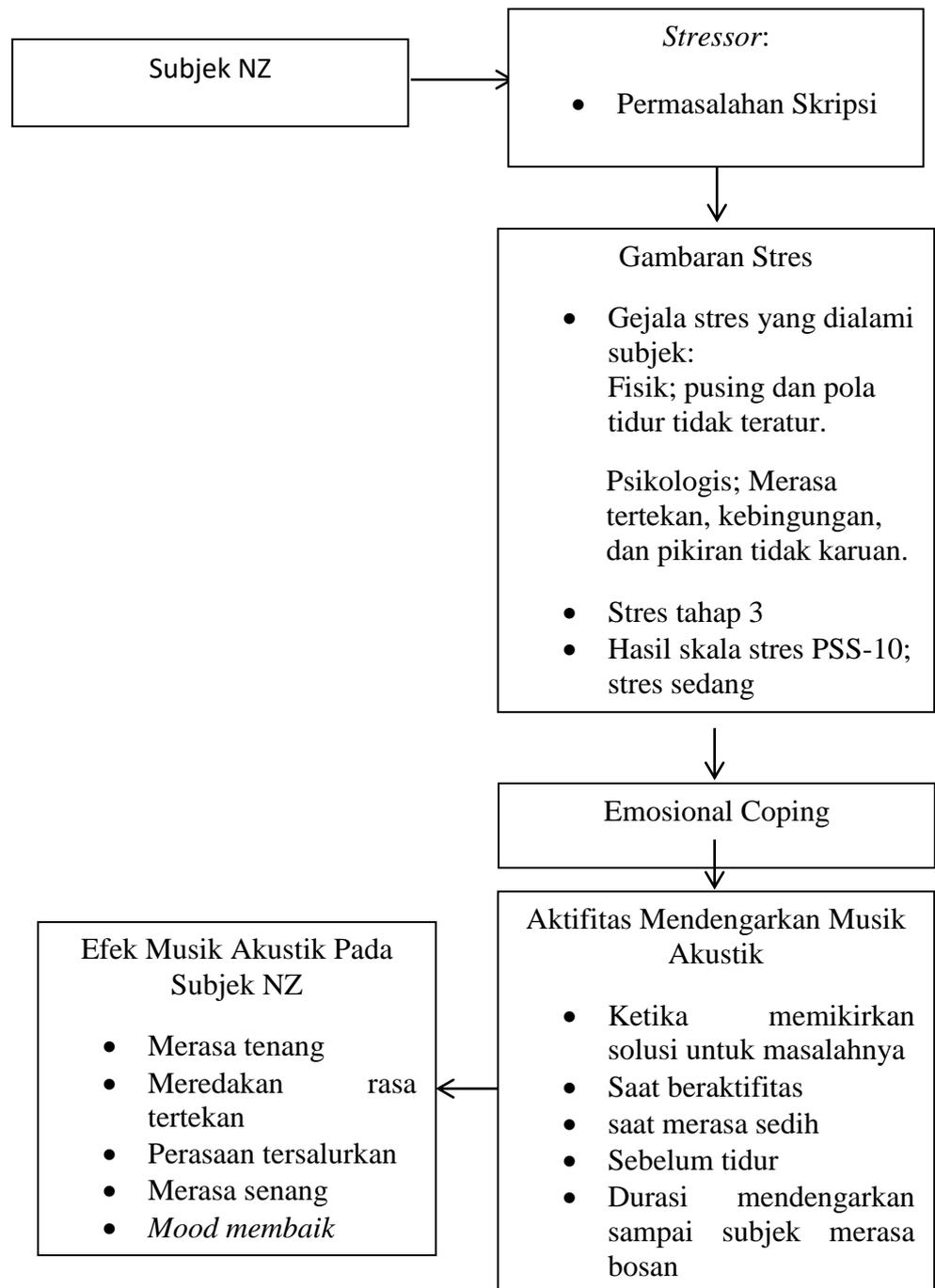
b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Dalam mengatasi masalahnya subjek NZ memilih untuk banyak merenung dikamar sambil mendengarkan musik akustik, dilanjutkan memikirkan solusi yang baik untuk masalahnya (lampiran 4-B48-50 dan 4-B95-96). Menurutny musik akustik mampu membuatnya lebih tenang dalam berpikir serta membantu meredakan rasa tertekannya agar menjadi lebih ringan (lampiran 4-B227-228).

Subjek NZ juga mengungkapkan *mood* yang buruk akibat permasalahannya, membuat subjek merasa berat dan malas dalam mengerjakan banyak hal termasuk tugas akhirnya, sebagai solusinya subjek menggunakan musik akustik untuk meningkatkan *mood* dalam beraktifitas, karena menurutny musik akustik dapat membantunya untuk menyalurkan perasaan serta suasana hati ketika menghadapi permasalahannya tersebut, sehingga membantu dalam memperbaiki *mood* subjek (lampiran 4-B158-162 dan 4-B219-224).

Subjek NZ juga menerangkan terbiasa beraktifitas seperti mengerjakan tugas dan membaca sambil mendengarkan musik akustik. Ditambah lagi subjek mempunyai kebiasaan mendengarkan musik akustik sebelum tidur karena menurutny dapat membantu pikirannya yang tidak terarah (lampiran 4-B202-207).

Bagan 4.4 kerangka gambaran stres subjek NZ



Dapat disimpulkan bahwa subjek NZ mengalami stres diakibatkan oleh permasalahan dan tekanan yang dialaminya, namun dengan mendengarkan musik akustik dapat membantu subjek menyalurkan perasaan yang menurutnya mengganggu, sehingga membantu subjek menjadi lebih tenang, meredakan rasa tertekannya serta meningkatkan *mood* subjek NZ sendiri dalam beraktifitas.

5. Subjek AL

Adapun hasil penelitian dari subjek AL akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek AL mengalami stres akibat tugas akhir perkuliahan yang terkendala mengenai konsultasi pada dosen pembimbing akademiknya (lampiran 5-B23-24), subjek mengungkapkan bahwa dirinya juga merasa tertekan akibat tuntutan keluarganya yang mengharuskan subjek AL segera menyelesaikan perkuliahannya (lampiran 5-B125-129).

Kekhawatiran subjek AL bertambah karena subjek sendiri sedang dalam masa menyelesaikan ujian komprehensifnya (lampiran 5-B57-58). Selain itu subjek AL juga mengalami tekanan dalam lingkungan pergaulannya, subjek mengakui tidak bisa menolak ketika teman-temannya mengajak untuk berkumpul dan minum kopi bersama pada waktu yang menurutnya kurang tepat

seperti menyiapkan ujian ataupun mengerjakan revisinya (lampiran 5-B136-140).

Menggunakan rentang skala 1 hingga 10 yang mana semakin besar angka maka semakin besar juga permasalahan, subjek menggambarkan kondisinya saat itu dalam skala 7,5 (lampiran 5-B31), karena menurutnya permasalahan tersebut membuat pikiran subjek sering terganggu, hingga menjadi lebih mudah kesal dan marah (lampiran 5-B34 dan 5-B40). Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale* didapatkan hasil bahwa subjek AL sedang mengalami stres kategori berat.

Rasa tidak nyaman dideskripsikan subjek AL dengan munculnya gejala seperti jantung berdebar lebih cepat, muncul jerawat-jerawat, pola tidur yang memburuk serta subjek merasa menjadi gampang sakit (lampiran 5-B92-98). Subjek AL juga mengungkapkan akibat permasalahannya tersebut subjek sering mengalami sakit kepala, serta menurunnya nafsu makan (lampiran 5-B149-152).

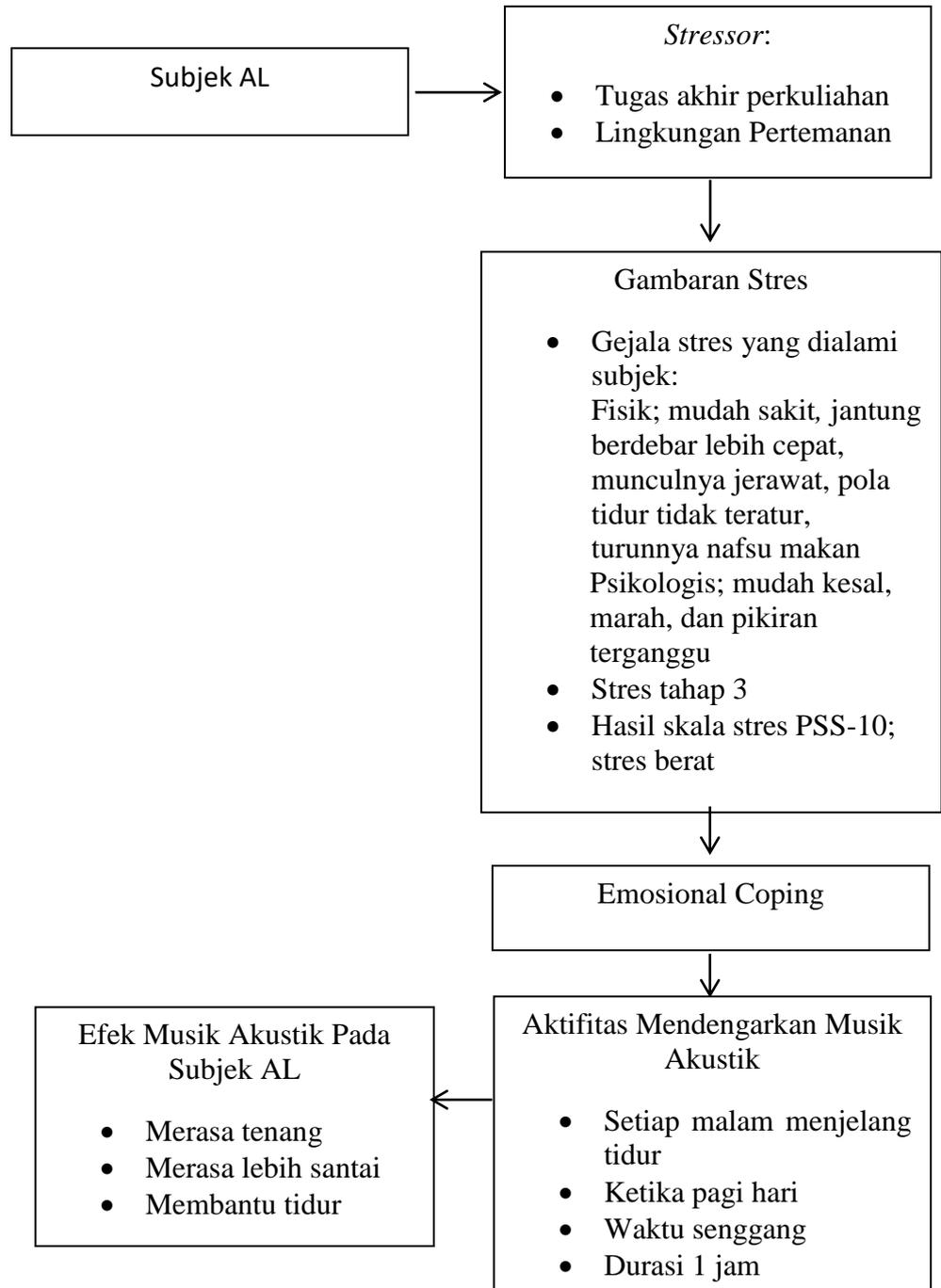
Dalam menghadapi masalahnya subjek AL mengharapkan dirinya menjadi sosok yang bisa memajemen waktu dan disiplin (lampiran 5-B51-54). subjek AL mengungkapkan sebelum menghadapi masalahnya subjek terlebih dahulu mengalihkan sementara pikirannya dengan olahraga, menjalankan hobi dan istirahat yang cukup (lampiran 5-B84-88). Subjek AL juga mengungkapkan akan lebih aktif dalam mencari referensi dan berkonsultasi pada dosen pembimbing akademiknya (lampiran 5-B75-80)

b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Subjek AL mengungkapkan dalam menghadapi masalahnya musik akustik berperan sebagai cara subjek untuk mengalihkan sementara pikirannya (lampiran 5-B46-47), karena menurutnya musik akustik dapat membuat subjek menjadi lebih santai dalam menghadapi permasalahannya (lampiran 5-B187-188). Subjek AL juga mengungkapkan bahwa subjek selalu mendengarkan musik akustik setiap malam menjelang tidur, menurutnya musik akustik dapat membantu subjek agar dapat tertidur lebih nyaman (lampiran 5-B164-168).

Alasan subjek AL sendiri menyukai musik akustik karena menurutnya musik jenis akustik tersebut cocok untuk anak muda zaman sekarang karena selalu *up date* dengan musik-musik *trending youtube*, ditambah lagi menurut subjek musik akustik terdengar lebih nyaman ditelinganya (lampiran 5-B176-181). Durasi subjek AL sendiri dalam mendengarkan musik akustik yaitu diatas 1 jam cenderung mengikuti *full album youtube* yang didengarkannya (lampiran 5-B171)

Bagan 4.5 kerangka gambaran stres subjek AL



Dapat disimpulkan subjek AL mengalami stres diakibatkan permasalahan dan tekanan yang sedang dialaminya, dalam menyelesaikan masalahnya subjek AL menggunakan musik akustik untuk mengalihkan sementara pikirannya agar merasa lebih tenang dan santai dalam menghadapi masalahnya. Subjek juga mendengarkan musik akustik setiap malam menjelang tidur karena menurutnya musik akustik dapat membantunya tertidur lebih nyaman.

6. Subjek MR

Adapun hasil penelitian dari subjek MR akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek MR mengalami stres akibat tugas akhir perkuliahannya, subjek menjelaskan banyak sistem yang berubah akibat pandemi covid-19 khususnya sistem perpustakaan, hingga membuat subjek merasa terkendala dan kesulitan menemukan bahan-bahan referensi untuk skripsinya (lampiran 6-B11-18). Selain itu, subjek merasa semakin tertekan akibat tuntutan dari keluarganya yang mengharuskan subjek menyelesaikan perkuliahannya tepat waktu (lampiran 6-B105-108). Subjek MR menyadari bahwa dirinya terlalu mencemaskan permasalahannya dan berekspektasi terlalu berlebihan sehingga subjek merasa kecewa dengan kenyataan yang harus dihadapinya (lampiran 6-B41-46)

Subjek menjelaskan timbulnya perasaan sedih akibat tekanan tersebut, karena menurutnya keluarga yang seharusnya jadi penyemangatnya justru menjatuhkan semangat subjek sendiri (lampiran 6-B112-115). Menggunakan rentang skala 1 sampai 10 yang mana semakin besar angka maka semakin besar pula permasalahan yang dihadapinya, subjek MR menggambarkan kondisinya saat itu pada skala ke-7 (lampiran 6-B23-24), karena menurutnya permasalahan tersebut membuat subjek menjadi merasa berat dalam melakukan aktifitas lain (lampiran 6-B27-B38).

Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale* pada subjek MR, didapatkan hasil bahwa subjek mengalami stres kategori sedang. Rasa tidak nyaman didiskripsikan subjek MR dengan munculnya gangguan pada kesehatannya seperti maag, pola makan tidak teratur, sakit kepala, serta lebih sering tidur dari pada biasanya (lampiran 6-B90-100).

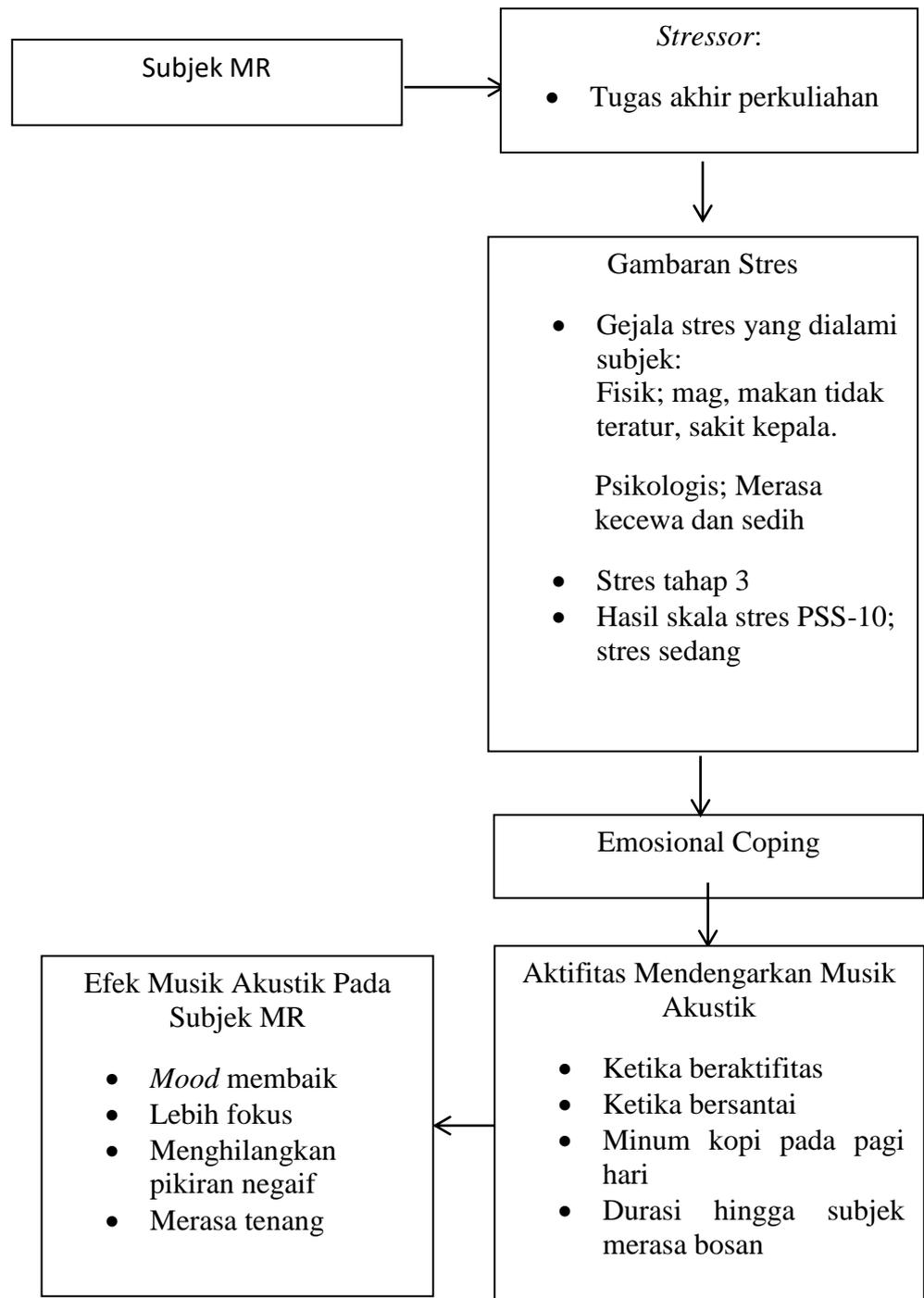
Dalam menghadapi masalahnya subjek MR mengharapkan dirinya menjadi sosok yang dewasa dan bisa dengan baik mengatasi masalah yang dihadapinya. (lampiran 6-B53-56). Subjek MR juga mengungkapkan memilih untuk mengerjakan tugas akhir perkuliahannya sedikit demi sedikit, serta mencari solusi yang terbaik untuk mengatasi masalahnya (lampiran 6-B35-38). Subjek MR juga menerangkan bahwa salah satu cara yang dilakukannya yaitu mendiskusikan bersama teman dekatnya untuk mencari solusi ataupun hanya sekedar bercerita untuk membuat *mood* subjek lebih baik (lampiran 6-B75-80).

b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Subjek MR menggunakan musik akustik sendiri sebagai pembangkit *mood* dalam beraktifitas sehari-harinya, karena menurutnya musik akustik dapat membantunya lebih fokus dan menghilangkan pikiran negatifnya walau hanya sementara, sehingga subjek dapat beraktifitas seperti biasanya tanpa harus terganggu pikiran negatif akibat permasalahan yang dialaminya (lampiran 6-B179-182). Selain itu, subjek MR juga mengonfirmasi dengan mendengarkan musik akustik pikirannya terbantu untuk menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalahnya (lampiran 5-B185-190)

Subjek MR mengungkapkan bahwa subjek menyukai musik akustik sejak subjek mulai mengenal penyanyi idolanya Tami Aulia hingga hampir setiap hari mendengarkan musik akustik tersebut (lampiran 6-B147-149 dan 6-B154-155). Alasan subjek MR menyukai musik akustik sendiri karena menurutnya irama musik akustik yang tidak bising mampu membuat pikirannya lebih damai dan tenang (lampiran 6-B171-176).

Bagan 4.6 kerangka gambaran stres subjek MR



Dapat disimpulkan bahwa subjek MR mengalami stres akibat dari permasalahan yang dialaminya, namun mendengarkan musik akustik mampu membantu perasaan subjek menjadi lebih tenang, lebih fokus serta membantu memperbaiki *mood* subjek, sehingga subjek dapat beraktifitas seperti biasanya tanpa terganggu pikiran negatif akibat permasalahan yang dialaminya.

7. Subjek AM

Adapun hasil penelitian dari subjek AM akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek AM mengalami stres akibat tugas akhir perkuliahannya yang menurutnya tidak kunjung selesai, menyebabkan subjek tidak dapat menyelesaikan perkuliahannya tepat waktu (lampiran 7-B11-15). Subjek juga mengeluhkan kekhawatirkannya jika PPKM (pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat) yang diakibatkan pandemi akan terus diperpanjang pemerintah, karena dapat mengganggu banyak kegiatan subjek termasuk penelitannya (lampiran 7-B108-115). Subjek AM juga mengungkapkan merasa tekanannya semakin berat ketika subjek membandingkan dirinya dengan lingkungan pergaulannya yang sudah menyelesaikan perkuliahan ataupun sudah melalui masa wisuda (lampiran 7-

B31-33). Subjek AM mengungkapkan perasaanya menjadi lebih murung dan merasa putus asa akibat permasalahan yang dialaminya tersebut (lampiran 6-B18-23).

Menggunakan rentang skala dari 1 hingga 10 yang mana semakin besar angka maka semakin besar pula permasalahan, subjek AM menggambarkan kondisinya pada skala ke-8 (lampiran 7-B28), karena menurutnya perasaan sedih yang ditimbulkan akibat permasalahan tersebut sangat mengganggunya, hingga membuat subjek AM mengalami *mood* yang berubah-ubah (lampiran 7-B36-38). Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale*, didapatkan hasil bahwa subjek AM mengalami stres kategori sedang. Rasa tidak nyaman dideskripsikan subjek AM dengan munculnya gangguan pada kesehatannya seperti turunnya berat badan, berkurangnya nafsu makan hingga mual-mual (lampiran 7-B153-158).

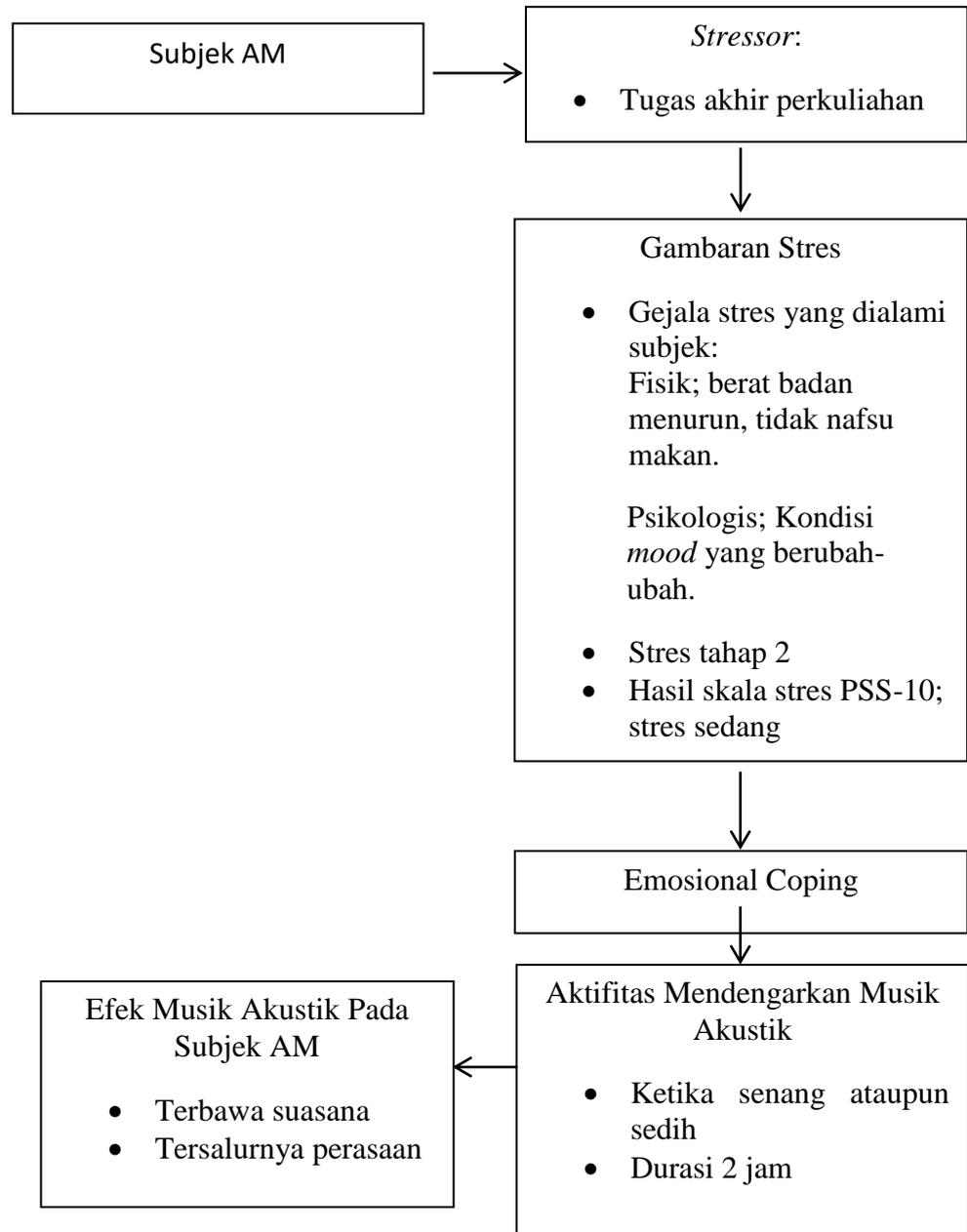
Subjek AM dalam memecahkan masalahnya memilih untuk memikirkan terus menerus solusinya, jika sudah menemukan solusi subjek sesegera mungkin melakukan hal-hal yang menurutnya sebagai solusi dalam masalahnya tersebut (lampiran 7-B108-115). Selain itu, subjek juga mengandalkan lingkungan pergaulannya dalam mencari solusi, mencari bantuan ataupun dukungan untuk mengurangi tekanannya (lampiran 7-B54-66). Perasaan tidak nyaman akibat permasalahannya diatasi subjek dengan memperbanyak tidur dari biasanya, karena menurutnya tidur membantunya lebih tenang walau hanya sementara (lampiran 7-B41-51)

b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Subjek AM menggunakan musik akustik sebagai cara untuk mengekspresikan ataupun menyalurkan perasaannya, seperti perasaan sedih akibat permasalahan yang dialaminya subjek AM memilih untuk mendengarkan musik akustik dengan nada ataupun lirik yang menceritakan kesedihan (lampiran 7-B214-230), karena menurutnya perasaannya cenderung mudah terpengaruh dari suasana musik akustik yang didengarkannya, tidak hanya untuk menyalurkan perasaan sedih, subjek AM juga menggunakan musik akustik untuk menyalurkan rasa bahagianya lewat mendengarkan musik akustik dengan suasana dan lirik yang menceritakan kebahagiaan. (lampiran 7-B246-250 dan 7-B253-257).

Subjek AM mengungkap mulai mengenal musik akustik sejak sekolah dasar, dan mulai lebih menyukainya semenjak sekolah menengah (lampiran 7-B201-210). Adapun kebiasaan subjek dalam mendengarkan musik akustik berdurasi hingga 2 jam (lampiran 7-B233-235). Alasan subjek AM menyukai musik akustik sendiri karena menurutnya semakin dominan makna lirik sebuah musik maka semakin indah dan enak didengar (lampiran 7-B238-242).

Bagan 4.7 kerangka gambaran stres subjek AM



Dapat disimpulkan bahwa subjek AM mengalami stres yang diakibatkan oleh permasalahan dan tekanan yang dialaminya. Menggunakan musik akustik subjek AM merasa perasaan tidak nyaman yang timbul akibat permasalahannya tersalurkan, karena subjek AM merasa dirinya mudah terpengaruh dengan lirik dan suasana dari musik akustik yang didengarkannya.

8. Subjek YK

Adapun hasil penelitian dari subjek YK akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek YK mengalami stres akibat permasalahan keuangan untuk biaya hidupnya dan perkuliahan yang menurutnya belum kunjung selesai (lampiran 8-B 5-13 dan 8-B16-23). Hal tersebut menjadi masalah bagi subjek karena dirinya hidup dalam perantauan, harus bertahan hidup sendiri serta tuntutan untuk segera menyelesaikan perkuliahannya (lampiran 8-B26-30). Kekhawatiran subjek YK bertambah ketika waktu pembayaran UKT yang semakin dekat namun keuangan subjek belum mencukupi (lampiran 8-B90-97).

Subjek YK juga menyayangkan sikap lingkungan pergaulannya yang sering mengajak subjek untuk mencari hiburan-hiburan seperti berkumpul, jalan-jalan ataupun bermain game, padahal subjek YK sendiri seharusnya

memanfaatkan waktunya untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahannya (lampiran 8-B163-168). Subjek mengungkapkan kesulitannya dalam memmanagement waktu sehingga mengakibatkan subjek kesulitan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya (lampiran 8-B101-111).

Akibat dari permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, subjek YK mengonfirmasi munculnya perasaan tertekan, gelisah, kebingungan hingga merasa pikirannya berantakan (lampiran 8-B42-55). Menggunakan rentang skala dari angka 1 hingga 10, yang mana semakin besar angka maka semakin besar permasalahan subjek, subjek YK menggambarkan kondisinya pada skala ke-5, karena subjek yakin untuk bisa menyelesaikan permasalahannya dengan baik (lampiran 8-B35-39),

Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale* pada subjek YK, didapatkan hasil bahwa subjek mengalami stres kategori sedang. Rasa tidak nyaman dideskripsikan subjek YK dengan munculnya gangguan pada kesehatannya seperti pola makan dan tidur subjek menjadi tidak teratur serta menjadi lebih gampang sakit (lampiran 8-B146-151). Subjek juga mengungkapkan tubuhnya terasa lemah, lesu dan sering mengantuk membuat subjek YK merasa kurangnya tenaga dalam menjalani aktifitas sehari-hari (lampiran 8-B210-216)

Dalam menghadapi masalahnya subjek YK mengharapkan dirinya menjadi sosok yang mandiri dan mampu untuk menyelesaikan masalah sendiri tanpa harus merepotkan orang lain (lampiran 8-B83-87). Subjek YK juga menerangkan dirinya cenderung akan melakukan kegiatan yang dapat

membuat subjek melupakan sejenak masalahnya agar suasana hatinya menjadi lebih baik seperti menjalankan hobinya, jalan-jalan ataupun sekedar mendengarkan musik, sehingga dapat menemukan solusi terbaik untuk masalahnya (lampiran 8-B134 dan 8-B136-142).

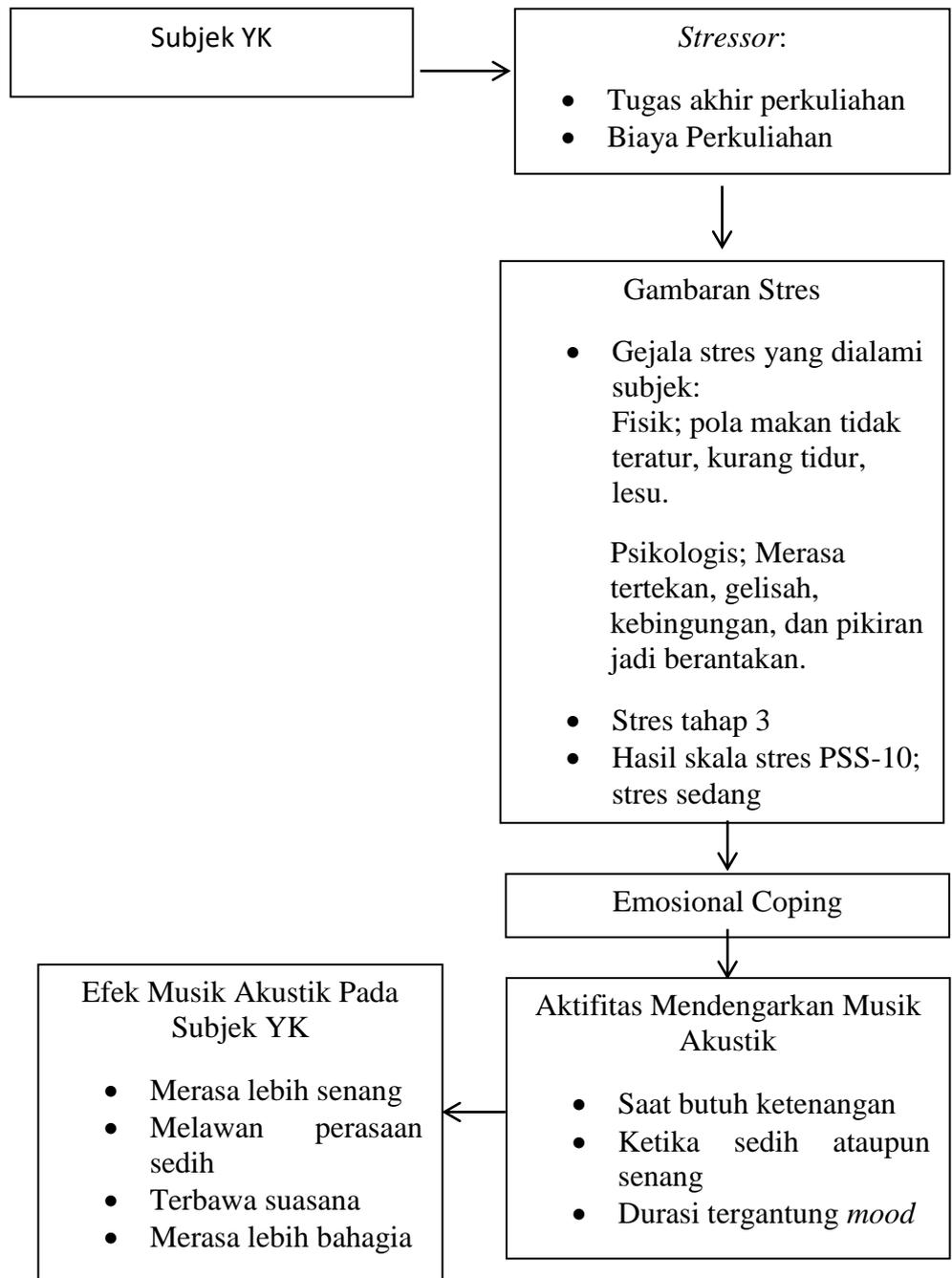
b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Subjek YK dalam mengatasi stresornya memilih untuk merenungkan solusi permasalahannya dan tidak bertindak saat emosi, gelisah ataupun terburu-buru, ditambah dengan mencari ketenangan terlebih dahulu salah satunya dengan mendengarkan musik akustik, karena menurutnya musik akustik yang lamban membuat pikiran dan perasaanya menjadi lebih tenang (lampiran 8-B115-130 dan 8-B256-259).

Subjek YK juga punya cara tersendiri dalam menggunakan musik akustik sebagai strategi coping ketika mengalami stres akibat permasalahannya. Ketika subjek merasa sedih, subjek cenderung berusaha melawan perasaan tersebut dengan mendengarkan musik akustik dengan suasana dan nada yang membuatnya bahagia (lampiran 8-B243-253). Karena menurutnya mendengarkan musik akustik dengan nada dan suasana sedih ketika subjek sedang merasakan kesedihan hanya akan menambah dan memperburuk perasaanya, namun ketika subjek melawan dengan musik akustik dengan suasana kebahagiaan mampu memunculkan perasaan lebih bahagia (lampiran 8-B262-268 dan 8-B271-278).

Subjek YK dalam kebiasaan mendengarkan musik akustik cenderung setiap hari dengan durasi tergantung kebutuhannya, subjek menjelaskan mendengarkan dengan durasi singkat apabila hanya untuk keadaan santai dan sekedar mengisi waktu luangnya saja, namun mencapai berjam-jam bahkan sampai tertidur jika subjek mendengarkan musik akustik dengan tujuan mencari ketenangan (lampiran 8-B220-227 dan 8-B230-239). Alasan subjek YK menyukai musik akustik sendiri karena menurutnya karakteristiknya yang pelan dan hanya menggunakan alat musik tunggal mampu membuatnya lebih tenang (lampiran 8-B256-259).

Bagan 4.8 kerangka gambaran stres subjek YK



Dapat disimpulkan bahwa subjek YK mengalami stres akibat dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Namun musik akustik dapat membantu subjek YK melawan perasaan yang membuatnya tidak nyaman, seperti mendengarkan musik akustik dengan suasana yang membuatnya bahagia ketika suasana hatinya sedang sedih, sehingga subjek merasa dirinya lebih bahagia dan meredakan pikiran yang menekannya.

9. Subjek LR

Adapun hasil penelitian dari subjek LR akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek LR mengalami stres akibat tugas akhir perkuliahannya, subjek menjelaskan bahwa dia merasa kebingungan mengenai tugas akhirnya yang tidak kunjung menemukan titik terangnya (lampiran 9-B14-23). Hal tersebut menjadi kekhawatiran tersendiri baginya karena subjek LR menuntut dirinya untuk secepatnya menyelesaikan perkuliahan namun keadaan tidak sesuai harapan subjek (lampiran 9-B76-77). Selain itu, subjek merasa tekanannya semakin berat akibat lingkungan keluarga yang seringkali mempertanyakan waktu kelulusan subjek (lampiran 9-B127-131).

Akibat permasalahannya subjek merasa dirinya tertekan, gelisah dan kebingungan (lampiran 9-B22-23 dan 9-B135-137). Subjek LR juga mengungkapkan dirinya sulit dan sering hilang fokus saat beraktifitas sehari-hari (lampiran 9-B44-46). Menggunakan rentang skala dari angka 1 hingga 10 yang mana semakin besar angka maka semakin besar pula permasalahannya, subjek LR menggambarkan kondisinya pada skala 6, karena menurutnya masalah tersebut terjadi hanya karena kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing akademiknya, hingga menimbulkan persepsi ataupun maksud yang berbeda (lampiran 9-B32-37)

Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale* pada subjek LR, didapatkan hasil bahwa subjek mengalami stres kategori sedang. Rasa tidak nyaman dideskripsikan subjek LR dengan munculnya gangguan pada kesehatannya seperti sakit kepala dan merasa pusing (lampiran B111-115).

Dalam menghadapi masalahnya subjek LR mengharapkan dirinya menjadi sosok yang mampu bertanggung jawab dan menyelesaikan masalahnya dengan baik (lampiran 9-B68-71). Subjek LR mengungkapkan sebelum mencari solusi, subjek memilih untuk mengalihkan sementara pikirannya dan mencari ketenangan terlebih dahulu (lampiran 9-B97-102). Selain itu, salah satu cara subjek untuk meredakan kegelisahan yang dialaminya yaitu dengan bercerita dan berdiskusi bersama teman terdekatnya mengenai masalah yang sedang dihadapi subjek (lampiran 9-B94-96). Untuk

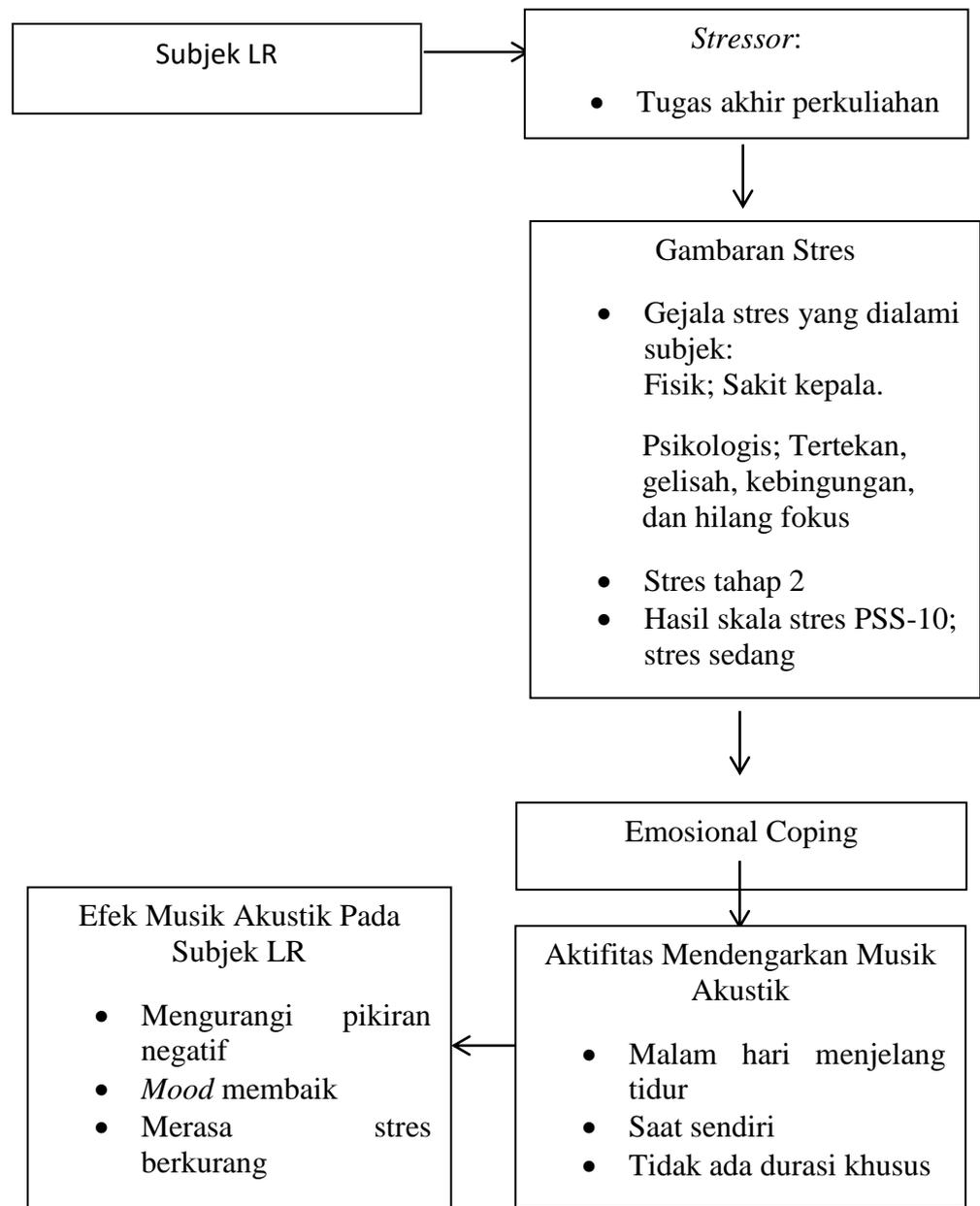
mengatasi perasaan tidak nyaman akibat permasalahan yang dihadapinya, subjek memilih untuk memperbanyak tidur dari pada biasanya, karena menurutnya tidur merupakan salah satu pelairan subjek untuk mengurangi kecemasannya (lampiran 9-B118-123)

b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Subjek LR dalam menggunakan musik akustik cenderung untuk membantunya mengurangi pikiran negatif akibat stresor yang dialaminya, itulah kenapa keinginan mendengar musik akustik subjek muncul ketika malam hari dan menjelang ingin tidur, karena menurutnya pikiran negatif tersebut membuatnya sulit untuk tertidur (lampiran 9-B198-199 dan 9-B204-207). Subjek LR juga merasakan efek lain dari musik akustik seperti membaiknya *mood* dan merasa berkurangnya tingkat stres subjek setelah mendengarkan musik akustik (lampiran 9-B214-215 dan 9-B218-220).

Subjek LR mengungkapkan bahwa subjek sudah sejak lama menyukai musik akustik, subjek sendiri mengakui lumayan sering mendengarkan musik akustik (lampiran 9-B184-188 dan 9-B191-194). Alasan subjek LR sendiri menyukai musik akustik karena menurutnya musik akustik merupakan jenis musik yang ringan dan enak didengar (lampiran 9-B210-211).

Bagan 4.9 kerangka gambaran stres subjek LR



Dapat disimpulkan bahwa subjek LR mengalami stres akibat dari permasalahan dan tekanan yang subjek alami, namun musik akustik dapat membantu subjek mengurangi pikiran negatif yang menggangukannya ketika ingin tidur. Selain itu subjek juga merasa musik akustik mampu memperbaiki *mood*, dan meredakan rasa tertekannya.

10. Subjek MA

Adapun hasil penelitian dari subjek MA akan peneliti sajikan sebagai berikut:

a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil wawancara diketahui subjek MA mengalami stres akibat permasalahan keuangannya semenjak 2 bulan lalu hingga sekarang, subjek merasa sedang berada di masa sulit serta tingkat ekonomi yang rendah. Subjek mengungkapkan permasalahan mulai muncul ketika kedua orang tua subjek membutuhkan uang sedangkan subjek tidak memiliki tabungan dari hasil kerjanya, akhirnya subjek memakai jasa pinjaman online dari iklan youtube yang dilihatnya hingga akhirnya tergoda karena fitur kemudahan dan praktis peminjaman online tersebut. Subjek MA mengakui menyesali perbuatannya karena terbebani dengan bunga pinjaman online yang semakin banyak hingga harus menjual motornya (lampiran 9-B14-77)

Subjek MA mengatakan salah satu hal yang memberatkannya berada pada lingkungan keluarga subjek sendiri, subjek merasa tidak nyaman

terhadap orang tuanya karena orang tuanya sendiri tidak mengetahui permasalahan yang sedang dihadapinya, Perasaan subjek MA pun saat ini benar-benar tidak nyaman dan merasa terbebani (lampiran 10-B160-166 dan 10-B175-178). Akibat permasalahannya subjek merasa hidupnya tidak tenang bahkan merasa depresi (lampiran 10-B75-77)

Menggunakan rentang skala 1 hingga 10 yang mana semakin besar angka maka semakin besar pula permasalahan, subjek MA menggambarkan kondisinya saat itu pada skala ke-9 (lampiran 10-B83-85), karena menurutnya permasalahan yang dihadapi subjek setara dengan orang yang sudah berkeluarga bukan orang seumurannya (lampiran 10-B83-85). Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *perceived stress scale*, didapatkan hasil bahwa subjek MA sedang mengalami stres kategori sedang.

Dalam menghadapi masalahnya subjek MA mengharapkan dirinya menjadi sosok yang memiliki pikiran yang luas, tidak selalu menyalahkan diri sendiri maupun keadaan (lampiran 10-B103-110). Subjek MA mengungkapkan dalam menghadapi permasalahannya subjek memilih untuk fokus pada apa yang harus dilakukan dan tidak menghindari masalah, karena menurutnya subjek harus bertanggung jawab penuh terhadap permasalahannya (lampiran 10-B125-132). Adapun salah satu cara subjek mengurangi perasaan tidak nyaman akibat permasalahannya yaitu dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan melaksanakan sholat

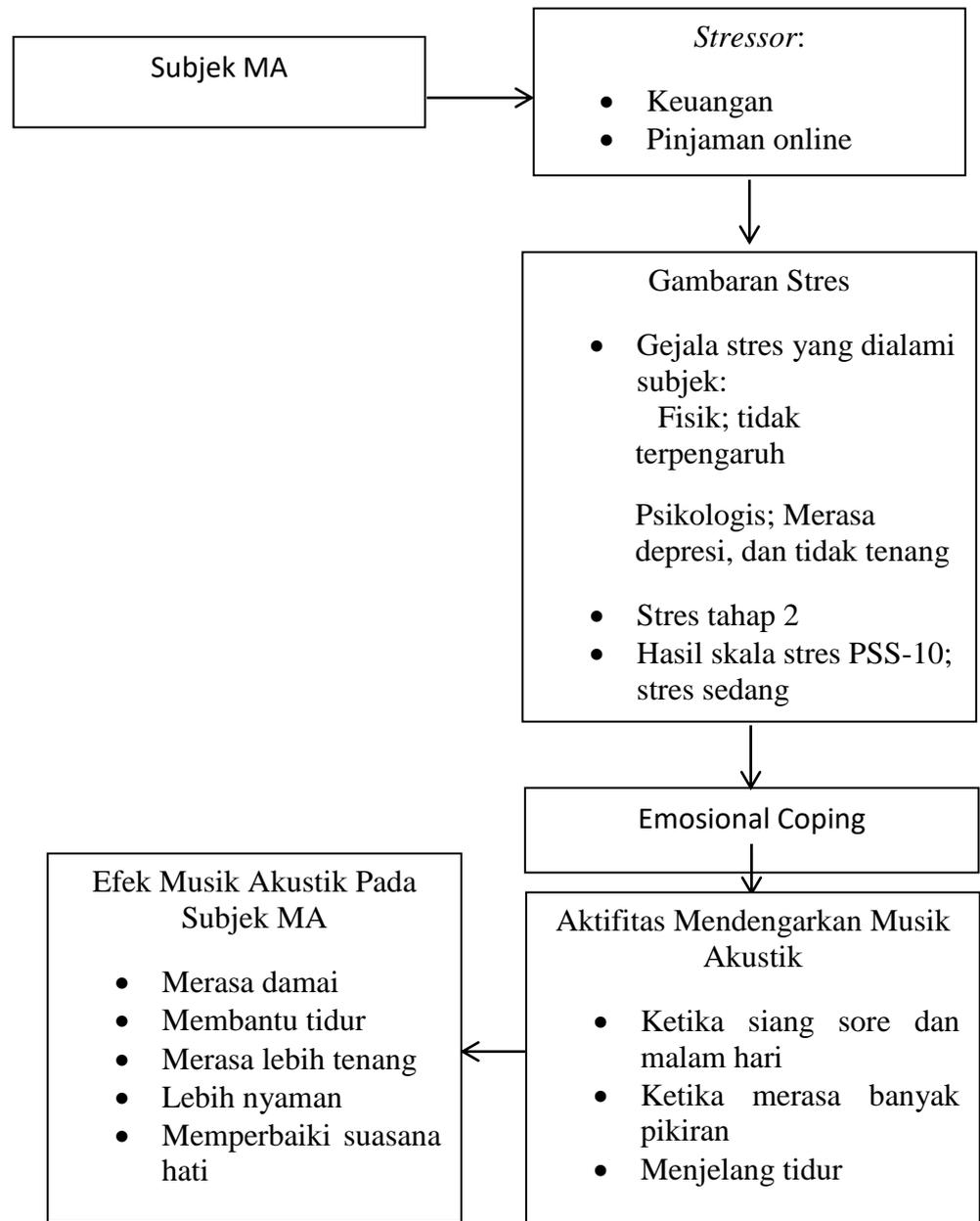
serta tidak menyendiri untuk menghindari pikiran negatif (lampiran 10-B136-145).

b. Peran Musik Akustik Pada Subjek Saat Kondisi Stres

Subjek MA dalam menggunakan musik akustik sebagai coping yaitu dengan mendengarkannya diwaktu subjek merasa beban pikirannya mulai menumpuk akibat permasalahan yang dihadapi. Menurutnya musik akustik mampu membuatnya merasa lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi permasalahannya. Subjek juga mengungkapkan mendengarkan musik akustik menjelang tidur dapat membantu pikirannya menjadi lebih damai, sehingga terbantu agar tidur lebih nyaman (lampiran 10-B220-228).

Subjek MA mengungkapkan bahwa subjek menyukai musik akustik sejak kemunculan band kesukaannya *Fourtwnty* (lampiran 10-B196-200). Alasan subjek MA sendiri menyukai musik akustik karena menurutnya musik akustik dapat membawa kedamaian dan ketenangan untuk pikirannya (lampiran 10-B226-228). subjek MA juga mengungkapkan musik akustik mampu membuat perasaan subjek menjadi lebih nyaman dan membantu memperbaiki suasana hatinya (lampiran 10-B234-241). Adapun durasi subjek MA sendiri dalam mendengarkan musik akustik yaitu 15 sampai 20 menit (lampiran 10-B214-216).

bagan 4.10 kerangka gambaran stres subjek MA



Dapat disimpulkan bahwa subjek MA mengalami stres akibat dari permasalahan yang dialaminya, namun mendengarkan musik akustik membantu subjek merasa lebih damai, nyaman serta membantunya memperbaiki suasana hati. Subjek MA menggunakan musik akustik untuk membuat dirinya lebih tenang dalam menghadapi permasalahannya dengan mendengarkannya di waktu subjek merasa pikirannya menumpuk.

Agar mempermudah pemaparan data mendengarkan musik akustik sebagai strategi coping pada mahasiswa yang mengalami stres diatas, maka peneliti membuat tabel kesimpulan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kesimpulan pada 10 orang subjek

No	Subjek	Stresor	Gejala Stres Fisik	Gejala Stres Psikologis	Tingkat Stres (PSS-10)	Efek Musik Akustik Pada Subjek
1	HR	<ul style="list-style-type: none"> • Ulangan Akhir Semester (UAS) • Kesehatan keluarga • Lomba Karya Tulis 	Merasa pusing, sakit kepala bagian belakang.	Kondisi <i>mood</i> yang buruk, merasa kebingungan, cemas dan pikiran kosong	Stres sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih Tenang • Merasa lebih segar sesudah mendengarkan musik akustik. • Mengurangi kecemasan
2	AY	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan • Lingkungan pertemanan 	Mengalami demam dan tidur tidak teratur	Menjauhi interaksi dan merasa kecewa dengan diri sendiri	Stres sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih rileks • Merasa lebih santai

No	Subjek	Stresor	Gejala Stres Fisik	Gejala Stres Psikologi	Tingkat Stres (PSS-10)	Efek Musik Akustik Pada Subjek
3	MJ	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan • Tekanan keluarga 	Sering lapar, maag kambuh, sakit kepala, pola tidur tidak teratur	Sering melamun, pikiran tidak karuan, dan mudah marah	Stres rendah	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tenang • Terbawa suasana • Perasaan tersalurkan • Merasa lebih dihargai • Lebih fokus
4	NZ	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan 	Merasa pusing dan pola tidur tidak teratur	Merasa tertekan, kebingungan, dan pikiran tidak karuan	Stres sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tenang • Meredakan rasa tertekan • Perasaan tersalurkan • Merasa senang • Mood membaik • Pikiran menjadi tenang
5	AL	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan • Lingkungan Pertemanan 	Merasa <i>drop</i> , jantung berdebar lebih cepat, munculnya jerawat, pola tidur tidak teratur, turunnya nafsu makan	Mudah kesal, marah, dan pikiran terganggu	Stres berat	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tenang • Merasa lebih santai • Membantu tidur

No	Subjek	Stresor	Gejala Stres Fisik	Gejala Stres Psikologis	Tingkat Stres (PSS-10)	Efek Musik Akustik Pada Subjek
6	MR	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan 	Maag, makan tidak teratur, sakit kepala, makan tidak teratur.	Merasa kecewa, dan sedih	Stres Sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Mood membaik • Lebih fokus • Menghilangkan pikiran negatif • Merasa tenang • Mendamaikan hati • Mood membaik
7	AM	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan 	Berat badan menurun, tidak nafsu makan, namun pola tidur tetap teratur	Kondisi <i>mood</i> yang berubah-ubah	Stres sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Terbawa suasana • Tersalurnya perasaan
8	YK	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan • Biaya Perkuliahan 	Pola makan tidak teratur, kurang tidur, lesu	Merasa tertekan, gelisah, kebingungan, dan pikiran berantakan	Stres sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa lebih tenang • Melawan perasaan sedih • Terbawa suasana • Merasa lebih bahagia • Merasa hilangnya stres
9	LR	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas akhir perkuliahan 	Sakit kepala.	Tertekan, gelisah, kebingungan, dan hilang fokus	Stres sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi pikiran negatif • Membantu tidur • Mood membaik • Merasa stres berkurang

No	Subjek	Stresor	Gejala Stres Fisik	Gejala Stres Psikologis	Tingkat Stres (PSS-10)	Efek Musik Akustik Pada Subjek
10	MA	<ul style="list-style-type: none"> • Keuangan • Pinjaman online 	Tidak terpengaruh	Merasa depresi, dan tidak tenang	Stres sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa damai • Merasa lebih tenang • Lebih nyaman • Memperbaiki suasana hati • Membantu tidur

D. Pembahasan Data Penelitian

1. Gambaran stres

Menurut Lazarus dan Folkman penyebab stres terdiri dari sumber internal dan eksternal, sumber internal merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan kepribadian masing-masing individu, sedangkan sumber eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di perkuliahan dan penyesuaian sosial di lingkungan kampus.² Dalam penelitian ini didapatkan bahwa 8 dari 10 subjek yaitu AY, MJ, NZ, AL, MR, AM, YK dan LR mengalami stresor yang sama, yaitu tugas akhir perkuliahan subjek. Berbeda dengan subjek HR dan MA, stresor subjek HR berasal dari kesehatan keluarga, UAS dan kontes karya tulis ilmiah yang dia jalani, sedangkan subjek MA menempatkan permasalahan terberatnya pada ranah keuangannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti dan Isqi yang berjudul gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa, dengan hasil penelitian yaitu sebagian besar stres pada mahasiswa bersumber dari masalah intrapersonal dan masalah berasal dari keuangan

² Ely Tjahjani, *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir AKBID Griya Husada Surabaya Tahun 2015*, (skripsi AKBID Griya Husada Surabaya, 2015).

dan adanya tanggung jawab dikampus serta tugas kampus yang sangat banyak.³

Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gejala pada psikologisnya seperti menjadi mudah kesal ataupun marah, suasana hati mudah berubah-ubah dan menghindari orang lain.⁴ Dalam penelitian ini didapatkan bahwa ke-10 subjek penelitian yaitu HR, AY, MJ, NJ, AL, MR, AM, YK, LR, dan MA merasa tertekan, gelisah dan mood yang berubah-ubah. Hal ini diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Mufadhal Barsel dkk dengan judul konsep stres akademik siswa tahapan stres, dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa stres menimbulkan gejala emosi berupa depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, timbulnya rasa gelisah terhadap hal-hal yang kecil, dan panik.⁵

Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan melemahnya daya tahan tubuh sehingga menjadi penyebab terganggunya sistem dalam tubuh.⁶ Dalam penelitian ini diketahui bahwa stres berpengaruh pada kesehatan fisik beberapa subjek yaitu HR, AY, MJ, NZ, AL, MR, AM, YK dan LR dengan gejala fisik antara lain, merasa pusing, sakit kepala, pola tidur tidak teratur, tidak nafsu makan, hingga penurunan

³Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, "Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa", Vol.20 No.2 Agustus 2008 .

⁴ Sukadiyanto, *Stres dan Cara Mengurangnya*, Jurnal Cakrawala Pendidikan, No. 01, 2010.

⁵ Mufadhal Barseli, dkk., *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 05, No. 03, 2017.

⁶ Sukadiyanto, *Stres dan Cara Mengurangnya*.

berat badan. Sedangkan subjek MA memiliki reaksi yang berbeda, stres yang dialaminya tidak berpengaruh apapun pada kesehatan subjek. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk dengan judul gambaran tingkat stres mahasiswa, dengan hasil yang didapatkan yaitu diantara subjek-subjek penelitian ketika stres mereka mengalami gejala-gejala seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah dan rasa takut.⁷

Gejala-gejala yang dirasakan oleh individu yang mengalami stres seringkali tidak disadari, karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu kenyamanan fisik ataupun aktifitas sehari-hari.⁸ Tahapan stres terdiri dari 4 kategori yaitu, Stres tahap 1 kategori stres yang ringan dan biasanya membuat individu bertambah semangat. Stres tahap 2 dampak stres yang tadinya membuat individu semangat mulai memudar dan muncul keluhan-keluhan, disebabkan cadangan energi tidak lagi cukup untuk sehari-hari. Stres tahap 3 Keluhan kelelahan semakin dirasakan oleh individu disertai dengan terjadinya gangguan tidur, perasaan tegang dan otot-otot yang menegang. Stres tahap 4 Menunjukkan keadaan yang memburuk seperti mulai munculnya perasaan sulit untuk menjalani dan bertahan sepanjang hari, gangguan konsentrasi, hingga perasaan takut yang

⁷Putri Dewi Ambarwati dkk, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa", jurnal Keperawatan Vol.05, No.1 Jawa Tengah, 41.

⁸Caesario Ari Budianto, Syifa Anggraeni, dkk., *Studi Pengaruh Warna Interio Ruangan Rawat Inap Terhadap Tingkat Stres Pasien (Studi Kasus RSIA di Surabaya)*, Jurnal Desain Interior, Vol. 3, No. 2, 2018.

tidak beralasan.⁹ Berdasarkan beberapa tahapan stres dalam penelitian ini diketahui bahwa subjek AM, LR, dan MA berada pada stres tahap 2, karena stres yang dialami subjek tidak mengganggu pola tidur dan kesehatan subjek. Sedangkan HR, AY, MJ, NZ, AL, MR, dan YK berada pada stres tahap 3 karena stres yang mereka alami mulai mengganggu kesehatan serta pola tidur subjek. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Nurma Yulya Sari dengan judul identifikasi gejala stres klien di yayasan rumah orbit Surabaya selama proses rehabilitasi, dengan hasil menunjukkan bahwa semua klien di yayasan Orbit Surabaya mengalami stres pada tahap 3 dengan gejala gangguan lambung semakin terasa nyata misalkan maag, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, badan terasa lelah, dan mudah sakit.¹⁰

Stres juga terdiri dari stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres dalam kategori ringan merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis. Stres dalam kategori sedang akan memunculkan penyakit yang terjadi selama beberapa menit atau jam. Dalam kategori berat akan memicu terjadinya penyakit yang diderita selama beberapa minggu bahkan

⁹ Caesario Ari Budiando, Syifa Anggraeni, dkk., *Studi Pengaruh Warna Interio Ruangan Rawat Inap Terhadap Tingkat Stres Pasien (Studi Kasus RSIA di Surabaya)*.

¹⁰ Nurma Yulya Sari, *Identifikasi Gejala Stres Klien Di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi*, Jurnal Bikotetik, Vol. 02, No. 01, 2018.

sampai beberapa tahun.¹¹ Adapun kategori stres yang dialami oleh ke-10 subjek dalam penelitian ini berbeda-beda. Subjek AY, HR, NZ, MR, AM, YK, LR mengalami stres kategori sedang dan mulai merasakan gangguan pada kesehatannya seperti pola tidur yang buruk, sakit kepala serta munculnya penyakit bawaan seperti maag, namun hal ini berbeda dengan subjek MA, stres tingkat sedang yang dialaminya tidak mengganggu kesehatannya. Subjek MJ memiliki kategori stres yang rendah namun berpengaruh pada hormon subjek seperti bertambahnya berat badan dan timbulnya jerawat. Sedangkan subjek AL mengalami kategori stres yang berat hingga munculnya gejala seperti jantung berdebar lebih cepat, munculnya jerawat, pola tidur dan nafsu makan yang berkurang serta mudah sakit.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Putri Dewi Ambarwati dkk, yang berjudul gambaran tingkat stres mahasiswa. Dengan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%) , selain itu juga ada mahasiswa yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%), yang mana hal ini disebabkan mm,nhgkarena adanya faktor internal dan faktor eksternal.¹²

2. Peran musik akustik

¹¹ Endah Sarwendah, *Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Pekerja Sosial Sebagai Caregiver di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia DKI Jakarta 2013*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2013)

¹² Putri Dewi Ambarwati, dkk., *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*.

Positron emission tomography (PET) menjelaskan bahwa terjadi peningkatan dopamine ketika mendengarkan musik yang nyaman bagi partisipan dibandingkan musik yang netral.¹³ Hasil yang didapatkan dari penelitian ini, 10 subjek memiliki cara tersendiri dalam menggunakan musik akustik sebagai strategi coping dan respon yang berbeda tentang perasaan yang muncul saat mendengarkan musik akustik.

Subjek HR menggunakan musik akustik untuk mengurangi kecemasan serta membantu subjek menjadi lebih tenang dalam menghadapi permasalahannya, subjek AY menggunakan musik akustik sebagai pengalihan sementara dari masalahnya, lalu kembali mencari solusi setelah subjek merasa lebih rileks, subjek MJ menggunakan musik akustik untuk menghadapi perasaan sedih yang ditimbulkan akibat permasalahannya serta menimbulkan efek tenang bagi subjek.

Subjek NZ menggunakan musik akustik untuk membantunya dalam menyalurkan perasaan serta suasana hati akibat permasalahan yang dialaminya, subjek AL menggunakan musik akustik untuk membuatnya menjadi lebih santai dalam menghadapi permasalahannya, subjek MR menggunakan musik akustik untuk membantunya lebih fokus dan menghilangkan pikiran negatif akibat permasalahannya sehingga subjek dapat melakukan aktifitas seperti biasanya.

¹³ Rinanda Rizky Amalia Shaleha, *Do Re Mi: Psikologi, Musik, dan Budaya*, Buliten Psikologi, Vol. 27, No. 01, 2019.

Subjek AM menggunakan musik akustik untuk menyalurkan perasaannya seperti perasaan sedih akibat permasalahan yang dialaminya, subjek YK menggunakan musik akustik untuk membantunya lebih tenang dalam menghadapi masalahnya sehingga dapat menghindari tindakan yang menurutnya terburu-buru, subjek LR menggunakan musik akustik untuk membantunya mengurangi pikiran negatif akibat permasalahan yang dialaminya, sedangkan subjek MA menggunakan musik akustik untuk membuatnya merasa lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi permasalahannya.

Hasil penelitian ini dibenarkan oleh penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Yale, oleh Asosiasi Terapi Musik di Amerika, dengan hasil bahwa pasien yang mendengarkan musik yang disukainya selama 30 menit sebelum melakukan prosedur operasi, tingkat stres pada pasien akan berkurang dan lebih santai.¹⁴

3. Persamaan Penelitian

Dalam penelitian ini didapatkan kesamaan gejala stres terhadap pola tidur ke-5 subjek yaitu AY, MJ, NZ, AL dan YK, akibat permasalahan yang dialaminya subjek mengungkapkan pola tidurnya menjadi buruk. Sedangkan gejala sakit kepala dialami oleh 4 subjek seperti HR, MJ, NZ, AL dan YK. Adapun perasaan yang muncul akibat

¹⁴ <https://doktersehat.com/manfaat-mendengarkan-musik-bagi-kesehatan/> diakses pada Minggu, 08 November 2020, pukul 12.25 WITA.

permasalahan yang subjek alami, 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.

Beberapa subjek juga 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 mood yang membaik.

4. Temuan penelitian

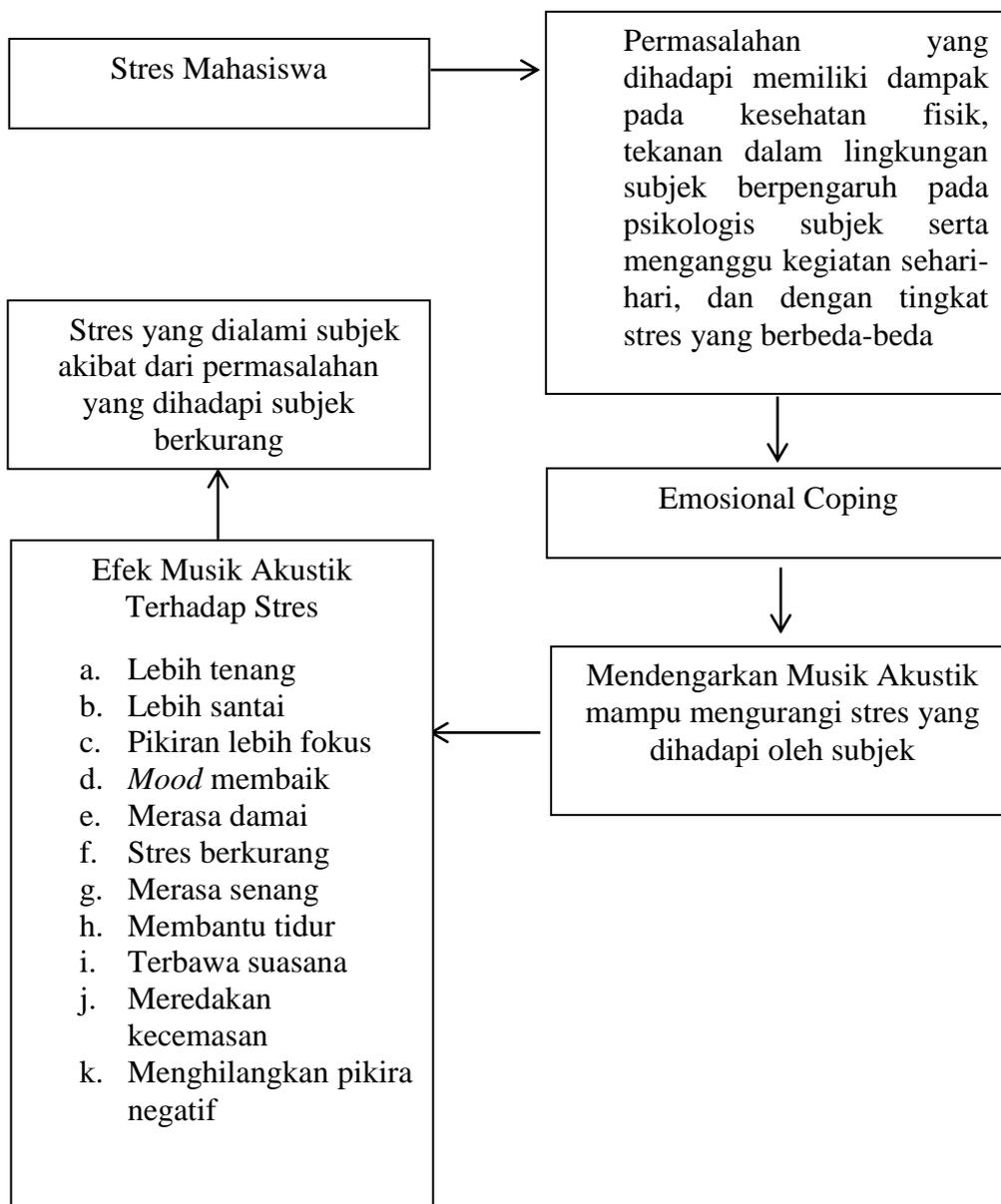
Adapun dari penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan temuan pada saat proses pengumpulan data, yaitu beberapa subjek mengungkapkan merasa terbawa suasana ketika mendengarkan musik akustik, yaitu subjek YK, AM dan MJ. Berdasarkan penjelasan subjek perasaan mereka terpengaruh pada lirik musik akustik yang didengarkan, seperti timbul perasaan sedih jika lirik musik akustik menceritakan kesedihan begitu pula sebaliknya.

Selain itu, beberapa subjek seperti AL, NZ, LR dan MA mengonfirmasi musik akustik dapat membantu kebiasaan tidur mereka. Subjek AL mengungkapkan mendengar musik akustik menjelang tidur

dapat membuat tidurnya lebih nyaman. Sedangkan subjek LR menggunakan musik akustik ketika malam hari menjelang tidur untuk menghilangkan pikiran negatif akibat permasalahannya, yang menurutnya dapat mengganggu pikirannya ketika ingin tidur. Adapun subjek MA mengungkapkan mendengarkan musik akustik menjelang tidur membantu pikirannya lebih damai sehingga membantu tidurnya lebih nyaman.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan dalam bentuk skema yang merangkum narasi tentang gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik.

Bagan 4.11 gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik.



E. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, tetapi masih mempunyai keterbatasan, yaitu sebagai berikut:

- a. Peneliti masih memiliki keterbatasan tentang referensi yang berkaitan dengan musik akustik.
- b. Beberapa tempat wawancara yang kurang nyaman, karena saat proses wawancara dengan beberapa subjek peneliti melakukan wawancaranya ditempat umum sehingga mengganggu kenyamanan antara peneliti dan subjek.
- c. Sulitnya mengatur waktu antara peneliti dan subjek penelitian, karena subjek-subjek peneliti memiliki kesibukannya masing-masing dan juga karena berada dimasa pandemi covid-19 yang menjadikan peneliti tidak dapat berlama-lama dalam melakukan wawancara dengan subjek penelitian.
- d. Beberapa pertanyaan pada *guide* wawancara cenderung sulit dipahami subjek, sehingga perlunya evaluasi agar pertanyaan lebih mudah dipahami subjek dan perlunya meningkatkan keterampilan peneliti dalam menggali data lebih mendalam.