

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti turun lapangan dan dilakukannya penelitian, maka telah terjawab rumusan masalah mengenai bagaimana gambaran stres pada mahasiswa yang mendengarkan musik akustik, serta peran musik akustik saat kondisi mahasiswa stres, dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari semua subjek yaitu subjek AY, MJ, NZ, AL, MR, AM, YK dan LR mengalami stresor yang sama, yaitu tugas akhir perkuliahan subjek. Hal itu berbeda dengan subjek HR dan MA, stresor subjek HR berasal dari kesehatan keluarganya, UAS dan kontes karya tulis ilmiah yang dia jalani, sedangkan subjek MA menempatkan permasalahan terberatnya pada ranah keuangannya. Semua subjek dalam penelitian ini mengalami gejala stres pada psikologi mereka seperti merasa tertekan, gelisah, dan *mood* yang buruk.

Semua subjek terkecuali subjek MA, mengalami gejala stres pada fisik mereka antara lain seperti merasa pusing, sakit kepala, pola tidur tidak teratur, dan tidak nafsu makan. Subjek AM, LR, dan MA berada pada stres tahap 2, sedangkan subjek HR, AY, MJ, NZ, AL, MR, dan YK berada pada stres tahap 3. Selain itu juga subjek AY, HR, NZ, MR, AM, YK, LR, MA dalam penelitian ini memiliki tingkatan stres yang sedang, subjek MJ memiliki tingkat stres rendah dan subjek AL memiliki tingkat stres yang tinggi.

2. Tiap subjek memiliki cara tersendiri dalam menggunakan musik akustik sebagai strategi coping, dalam menghadapi masalahnya beberapa subjek seperti AY, MJ, NZ, AL, YK dan MA memilih untuk menenangkan atau mengalihkan terlebih dahulu pikirannya dengan menggunakan musik akustik lalu kembali menghadapi permasalahannya setelah mulai merasa lebih tenang dan nyaman agar tidak bertindak terburu-buru. Selain itu musik akustik juga digunakan subjek HR, MJ, MR dan LR untuk membantu pikiran mereka lebih fokus dalam beraktifitas sehari-hari hingga mengurangi gangguan pikiran negatif akibat permasalahan subjek. Beberapa subjek seperti MJ, NZ dan AM menggunakan musik akustik sebagai media menyalurkan perasaan negatif akibat permasalahannya sehingga dapat memperbaiki mood ataupun membuat subjek lebih tenang dalam menghadapi masalahnya.
3. 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 tidur mereka menjadi lebih nyaman.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang diberikan peneliti kepada pihak yang bersangkutan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Perlu digaris bawahi musik akustik merupakan bentuk *emosional coping* yang berperan meredakan stres hanya dalam ranah emosional, diharapkan subjek juga melakukan coping yang berpusat pada masalah akibat stresor yang dialami masing-masing subjek dengan baik, seperti menghadapi permasalahan dengan tenang, tidak tergesa-gesa ataupun meminta bantuan orang terdekat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik disarankan agar memperkaya referensi terkait dengan stres dan musik akustik sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih akurat.
- b. Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya ketika melakukan wawancara dengan subjek, peneliti harus mampu menyampaikan wawancara dengan jelas agar subjek dapat mengerti maksud pertanyaan dengan baik.
- c. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait mendengarkan musik akustik sebagai strategi coping pada mahasiswa yang mengalami stres dengan metode yang berbeda seperti metode eksperimen, kuantitatif ataupun metode lainnya.