

Pengaruh Terapi Musik Tradisional terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perguruan Tinggi: *A Literature Review*

Lukman Muhammad Dani^{1*} and Pihasniwati²

^{1,2)} Psychology, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: Lukman Muhammad Dani. Email: 21107010034@student.uin-suka.ac.id

Abstract

This research aims to (1) Explain the effect of traditional music therapy on reducing stress in college students, (2) Explain the effectiveness of music therapy in reducing stress levels in students, (3) Explain the relationship between traditional music therapy and other music therapies on stress levels in college students. This research is qualitative research with a systematic literature review method. The data source is secondary data originating from journals. Data collection techniques by collecting from various international and national journals regarding traditional music on reducing stress in 2014-2024. Technical data analysis is the analysis of collected documents or journals. The results of this research show: (1) Traditional music, especially that which characterizes a culture, can also be an effective music therapy in overcoming stress problems in college students. (2) The relaxation condition resulting from listening to music conditions a decrease in stress hormones, as well as increasing a person's mood in a positive direction and stabilizing emotions. (3) Several factors support the success of traditional music therapy and other music therapies in reducing stress, including a positive attitude towards music and music tempo.

Keywords: *traditional music therapy, music therapy, stress reduction, students.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) menjelaskan pengaruh terapi musik tradisional terhadap penurunan stres pada mahasiswa perguruan tinggi, (2) menjelaskan efektivitas terapi musik dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, (3) menjelaskan hubungan antara terapi musik tradisional dan terapi musik lainnya terhadap tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode *systematic literature review*. Sumber data adalah data sekunder yang berasal dari jurnal. Teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan dari berbagai jurnal internasional dan nasional mengenai musik tradisional terhadap penurunan stres dengan rentan tahun 2014-2024. Teknis analisis data adalah analisis dokumen atau jurnal yang terkumpul. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Musik tradisional khususnya yang mencirikan suatu budaya sekaligus dapat menjadi terapi musik yang efektif dalam mengatasi permasalahan stres pada mahasiswa perguruan tinggi. (2) Kondisi relaksasi yang dihasilkan dari mendengarkan musik mengkondisikan adanya penurunan hormon stres, serta meningkatkan suasana hati seseorang ke arah positif dan menstabilkan emosi. (3) Beberapa faktor mendukung keberhasilan dari terapi musik tradisional dan terapi musik lainnya dalam menurunkan stres meliputi sikap positif terhadap musik dan tempo musik.

Kata kunci: terapi musik tradisional, terapi musik, penurunan stres, mahasiswa.

1. Pendahuluan

Stres merupakan suatu respon fisik dan psikis individu terhadap harapan serta tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan individu dalam kesehariannya (Murdoch dalam Mutakamilah dkk., 2021). Stres merupakan hal yang menjadi pokok pembicaraan sejak bertahun-tahun lamanya. Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi.

Stres juga dapat dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi. Keadaan stres yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebut dengan stres akademik (Puspitha dalam Mutakamilah dkk., 2021). Definisi dari stres akademik menurut Lubis yaitu suatu bentuk negatif dari stres yang membuat mahasiswa mengalami kemalasan baik dalam berfikir dan bertindak untuk melakukan suatu kegiatan (Mutakamilah dkk., 2021). Hal ini muncul ketika seseorang mendapat terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang bersamaan (Ray dalam Mutakamilah dkk., 2021).

Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Goff dalam Ambarwati dkk., 2017). Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA.

Stres yang dimiliki seseorang dapat dikontrol sehingga stres seseorang bisa berubah-ubah kadarnya (Hawari dalam Abdullah dkk., 2014). Salah satu cara mengontrol kadar stres dengan menggunakan terapi musik. Terapi musik telah menjadi pelengkap pada terapi gangguan jiwa seperti skizofrenia, perilaku kekerasan, gangguan alam perasaan atau mania dan depresi, gangguan emosional, stres, dan kecemasan (Rahmawati dalam Abdullah dkk., 2014). Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh terhadap fisik maupun psikologis seseorang menjadi rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih serta membantu melepaskan rasa sakit (Sangeetha dalam Abdullah dkk., 2014).

Salah satu contoh musik yang dapat digunakan adalah musik tradisional. Musik tradisional adalah musik yang hidup di masyarakat secara turun temurun, yang menjadi ciri khas daerah tertentu dan dipertahankan sebagai sarana hiburan. Penelitian yang berkaitan dengan musik tradisional untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa masih cukup sulit untuk ditemukan sehingga berdasarkan hal tersebut dibutuhkan suatu kajian literatur untuk mengkaji lebih dalam peran terapi musik tradisional terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Menjelaskan pengaruh terapi musik tradisional terhadap penurunan stres pada mahasiswa perguruan tinggi, (2) Menjelaskan efektivitas terapi musik dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, (3) Menjelaskan hubungan antara terapi musik tradisional dan terapi musik lainnya terhadap tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi.

2. Metode

Metode dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan mengumpulkan literatur yang telah terpublikasi dari *database-database* seperti *Science Direct*, *PubMed*, *Scopus*, dan *Google Scholar* dari tahun 2014-2024.

Pertanyaan penelitian/*Research Question* (RQ) ditentukan untuk menjaga agar tinjauan tetap fokus dan tidak melebar kemana-mana, RQ dirancang dengan bantuan kriteria Populasi (*Population*), Intervensi (*Intervention*), Perbandingan (*Comparison*), Hasil (*Outcomes*), dan Konteks (*Context*) yang disingkat dengan PICOC (Kitchenham dan Charters, 2007).

Tabel 1. PICOC

<i>Population</i>	Mahasiswa perguruan tinggi
<i>Intervention</i>	Terapi musik tradisional
<i>Comparison</i>	Terapi musik lainnya
<i>Outcomes</i>	Penurunan tingkat stres
<i>Context</i>	Lingkungan perguruan tinggi atau kampus

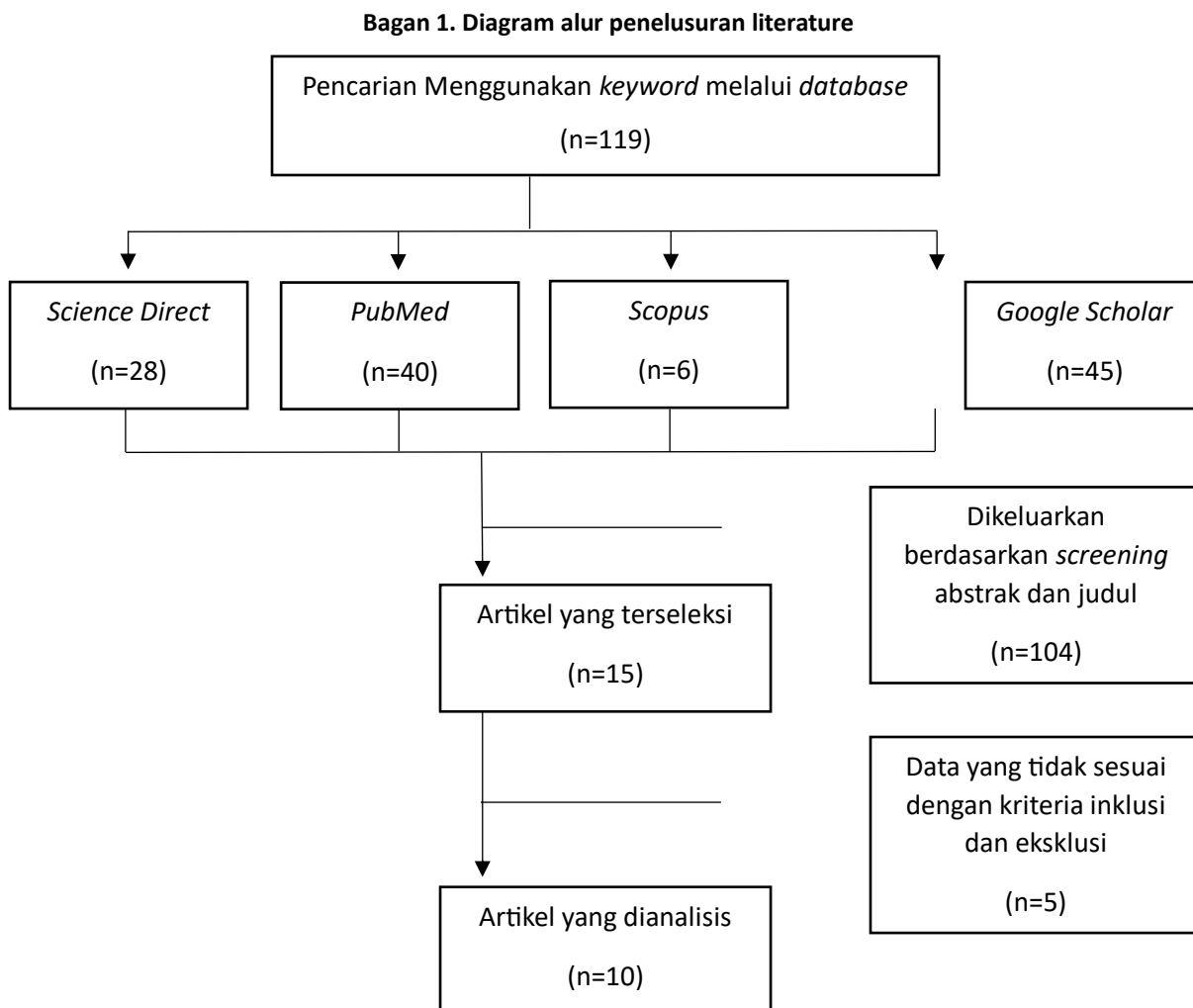
Berdasarkan penggunaan PICOC sebagai dasar formulasi RQ diatas, dihasilkan RQ sebagai berikut:

Tabel. 2 Research Question

RQ	Pertanyaan	Tujuan
RQ 1	Bagaimana pengaruh terapi musik tradisional terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi?	Menjelaskan pengaruh terapi musik tradisional terhadap penurunan stres pada mahasiswa perguruan tinggi
RQ 2	Apakah terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi?	Menjelaskan efektivitas terapi musik dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa
RQ 3	Apakah terdapat korelasi antara terapi musik tradisional dan terapi musik lainnya terhadap tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi?	Menjelaskan hubungan antara terapi musik tradisional dan terapi musik lainnya terhadap tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi

Penelusuran literatur memfokuskan pada intervensi berupa terapi musik, musik tradisional dan kondisi stres pada mahasiswa dengan desain RCT (*Randomized Control Trial*) maupun *Quasi Experiment*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu semua studi empiris yang membahas pengaruh terapi musik tradisional atau terapi musik lainnya terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi. Kriteria eksklusinya adalah studi yang tidak memfokuskan pada terapi musik tradisional, terapi musik lainnya, tidak melibatkan mahasiswa perguruan tinggi, atau bukan studi

empiris serta hanya tersedia dalam bentuk abstrak. Berikut ini alur proses pencarian literatur dari empat database.



3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pencarian literatur diperoleh 28 dari *database Science Direct*, 40 artikel dari *database PubMed*, 6 artikel dari *database Scopus*, dan 45 artikel dari *Google Scholar* yang sesuai dengan kata kunci. Berdasarkan 119 artikel tersebut diperoleh 15 artikel setelah dilakukan *screening* judul dan abstrak.

Hasil akhir menunjukkan terdapat 5 artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga diperoleh 10 artikel yang dapat dianalisis.

Tabel 3. Hasil artikel yang dianalisis

Penulis	Judul	Tujuan	Sampel	Metode
Wahyuni, Ismi Uswatun Khasanah, Kanthi Suratih (2020)	Musik <i>Binaural Beats</i> terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta	Mengidentifikasi pengaruh musik <i>binaural beats</i> terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta.	Sampel dalam penelitian eksperimen ini sebanyak 34 responden mahasiswa semester akhir dengan pengambilan sampel menggunakan <i>Purposive Sampling</i> .	<i>Quasi Experiment</i>
Ferawati dan Siti Amiyakun (2015)	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro	Mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi musik	Besar sampel pada penelitian ini 46 orang. Sampel diambil dengan cara <i>Systematic random sampling</i> .	<i>Quasi Experiment</i>
Murtaza Azizah Khalish, Herza Yusmi, Risda Aulia Rahmah, Rizky Virnanda, Lisda Sofia (2016)	Pengaruh Alunan Musik Sampeq sebagai Terapi Stres	Mengetahui pengaruh alunan musik sampeq terhadap stress	Keseluruhan subjek penelitian berjumlah 30 orang yang terbagi menjadi 15 subjek dalam kelompok kontrol, dan 15 subjek dalam kelompok eksperimen.	<i>Quasi Experiment</i>
Hae Kyoung Son, Wi-Young So, dan Myoungsuk Kim (2019)	Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial	Menguji efek pemberian aroma terapi dan musik secara terpisah dan dikombinasikan terhadap penurunan kecemasan dan stres	Mahasiswa keperawatan, tidak mengalami alergi terhadap minyak esensial, tidak sedang dalam pengobatan tertentu, tidak mengalami gangguan	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>

			psikologis	
S. Faus, A. Matas dan E. Elosegui (2019)	Music and Regaining Calm when Faced with Academic Stress	Menganalisis dampak pemberian musik dalam menurunkan stres siswa setelah ujian	Mahasiswa jurusan guru taman kanak-kanak. Berusia 20-21 tahun, tidak memiliki pengalaman pelatihan profesional tentang musik	<i>Quasi Experiment</i>
Alexandra Linnemann, Beate Ditzen, Jana Strahler, Johanna M. Doerr, Urs M. Nater (2015)	Music Listening as a Means of Stress Reduction in Daily Life	Menguji efek mendengarkan musik dalam menurunkan stres	Mahasiswa berusia 18-31 tahun Dalam kondisi sehat, tidak dalam kondisi hamil, tidak mengalami gangguan psikologis	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>
N. Alfiah, A. Meiza, I. N. Hidayat (2019)	Reducing Stress on Students through Traditional Music	Menganalisis pengaruh tradisional musik dalam menurunkan stres pada mahasiswa	Mahasiswa psikologi semester 6	<i>Quasi Experiment</i>
Briana Brownlow (2017)	The Effect of Music Tempo on the Psychophysiological Measures of Stress	Menganalisis pengaruh tempo musik terhadap penurunan stres	Mahasiswa perempuan berusia 18-22 tahun	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>
Jun Jiang, Daphne Rickson, Cunmei Jiang (2016)	The Mechanism of Music for Reducing Psychological Stress: Music Preference as a Mediator	Menguji efek mendengarkan musik dalam menurunkan stres psikologis	Mahasiswa perempuan jurusan pendidikan musik yang mengalami stres setelah pemberian tes mental aritmatika	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>
Junaidi Abdullah, Cahyaning Suryaningrum, Susanti Prasetyaningrum (2014)	Musik Jawa untuk Mereduksi Stres pada Mahasiswa	Melihat dan mengetahui apakah musik daerah khususnya musik Jawa dapat mereduksi tingkat stres pada mahasiswa	Mahasiswa sebanyak 9 mahasiswa dan diperoleh dengan cara <i>purposive sampling</i> .	<i>Quasi Experiment</i>

1. Pengaruh Terapi Musik Tradisional terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perguruan Tinggi

Penelitian terkait dengan terapi musik tradisional telah dilakukan oleh J. Abdullah dkk. (2014). Berdasarkan penelitian tersebut diperoleh data bahwa terdapat penurunan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi musik Jawa, dimana rata-rata mahasiswa berada pada tingkat stres rendah yaitu sebanyak 5 orang dari total 9 responden. Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa musik Jawa dapat mereduksi stres pada mahasiswa (Abdullah dkk., 2014). Musik Jawa adalah salah satu musik yang memiliki nada dan alunan yang lembut sehingga siapa saja yang mendengarkan musik Jawa maka akan menenangkan pikiran pendengarnya terutama ketika orang yang mendengarkan sedang berada pada fase stres atau depresi. Ditinjau berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Schou bahwa musik Jawa yang memiliki sifat lembut atau yang memiliki tempo lambat dapat menimbulkan dampak yang menenangkan bagi pendengarnya (Abdullah dkk., 2014). Apabila keadaan pendengar sudah mengalami ketenangan, maka dampak-dampak yang dihasilkan oleh stres dapat berkurang. Musik gamelan Jawa mempunyai dua laras, yaitu laras slendro dan pelog, dimana dari dua laras tersebut mampu memberikan respon menyenangkan bagi pendengarnya sehingga mampu mereduksi stres (Djohan dalam Abdullah dkk., 2014).

Penelitian tentang terapi musik tradisional juga telah dilakukan oleh Murtaza dimana dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa alunan musik Sampeq berpengaruh terhadap penurunan stres pada mahasiswa (Khalish dkk., 2016). Namun dalam penelitian tersebut tidak menjelaskan bagaimana cara dan berapa lama durasi pemberian alunan musiknya. Secara teori, Sampeq merupakan alat musik tradisional yang berasal dari suku Dayak. Suku Dayak adalah suku asli Pulau Kalimantan yang memiliki 151 sub suku di Kalimantan Barat dan 405 sub suku di Kalimantan Timur (Florus dalam Khalish et al., 2016). Menurut Murtaza menyatakan bahwa irama dan bunyi yang dilantunkan dari alat musik ini dapat membawa pendengar terasa di awang-awang (Khalish dkk., 2016). Beberapa alunan musik sampeq memiliki alunan yang lembut dan sangat lambat yaitu 60 bpm. Beberapa lagu diantaranya adalah berjudul, Lan E Sape, Tingang Madang, Saq Pakoq.

Berdasarkan penelitian yang telah ditinjau, musik tradisional menjadi salah satu cara dalam membantu mengatasi stres yang dialami mahasiswa. Hal tersebut diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Alfiah bahwa melalui pemberian musik tradisional Cianjuran dapat menurunkan stres pada mahasiswa saat menjalani proses perkuliahan (Alfiah dkk., 2019). Musik Cianjuran sebagai media pengobatan pada penelitian ini dengan judul Gandrung Gunung tanpa lirik mempunyai 50-70 hits per menit dan diberikan dalam volume 60 desibel, dapat dinilai menunjukkan fungsi terapeutik. Seperti yang dikemukakan oleh Nilsson bahwa musik yang digunakan untuk terapi apabila tanpa lirik, tempo lambat, dan volume maksimal 60 desibel (Alfiah dkk., 2019). Puspita juga mengatakan bahwa musik dengan ritme kurang lebih 60 bpm (tempo lambat) mempunyai efek menenangkan (Alfiah dkk., 2019).

2. Terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi

Secara keseluruhan terapi musik mampu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, dimana dalam beberapa penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berada pada tingkat stres sedang, sedangkan setelah diberikan perlakuan rata-rata mahasiswa berada pada tingkat stres ringan (Ferawati & Siti Amiyakun, 2015). Penelitian telah menunjukkan terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stres, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah, dan memperbaiki konflik.

Penelitian yang dilakukan oleh Linneman menunjukkan bahwa mendengarkan musik efektif dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa (Linnemann dkk., 2015). Hal ini dikaitkan dengan kondisi relaks yang diperoleh saat mendengarkan musik. Lebih lanjut lagi, mendengarkan musik efektif dalam menurunkan stres yang juga ditandai dengan hormon kortisol yang mengalami penurunan level. Penelitian Hae Kyoung Son mengkombinasikan aromaterapi dan terapi musik menunjukkan sinergi yang efektif untuk meningkatkan kinerja mahasiswa (Son dkk., 2019). Hal ini karena aromaterapi dan terapi musik mengurangi emosi negatif, seperti kecemasan atau stres di antara mahasiswa yang melakukan tugas kognitif yang menuntut.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni menyatakan bahwa musik binaural beats mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Wahyuni dkk., 2020). Dimana dari penelitian yang dilakukan olehnya diperoleh bahwa sebelum diberikan terapi musik binaural beats mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 30 mahasiswa, sedangkan setelah diberikan terapi musik binaural beats mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang menurun menjadi 26 mahasiswa dari total 34 responden. Terapi musik binaural beats ini dilakukan selama 30 menit setiap hari selama 2 minggu. Pemberian terapi musik binaural beats sehari dilakukan 5x terapi pada 5 kelompok dengan masing-masing kelompok berisi 6 responden menggunakan 6 headset dan handphone yang sudah terkalibrasi. Secara teori, terapi musik binaural beats merupakan salah satu terapi gelombang otak dengan menggunakan teknologi suara yang efektif untuk relaksasi, meditasi sampai membantu proses penyembuhan penyakit fisik maupun fisiologis karena sistem terapi gelombang otak ini memiliki proses untuk menciptakan gelombang terapi sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu sehingga dapat mempermudah menanggulangi gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh stres (Pramadika dalam Wahyuni et al., 2020). Musik binaural beats yang diberikan tersebut akan menstimulasi gelombang otak supaya otak menyeimbangkan produksi serotonin, norepinephrine dan dopamine secara alami (Wahyuni dkk., 2020). Serotonin, norepinephrine dan dopamine masing-masing memiliki fungsi, yaitu Serotonin, berfungsi untuk mengatur mood, mengontrol impuls, menimbulkan kepercayaan diri dan melawan efek toksik tingginya kadar hormon stres; Norepinephrine, berfungsi untuk memperbaiki mood, motivasi intrinsik dan kepercayaan diri serta memperbaiki persepsi dan Dopamine, berfungsi memotivasi diri, waspada dan fokus, mengatur pengeluaran hormon dari kelenjar pituitari (Burhaein dalam Wahyuni dkk., 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik binaural beats mampu

menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, karena musik binaural beats termasuk ke dalam terapi gelombang otak yang mampu menciptakan suasana hati rileks dan tenang pada pendengarnya.

3. Korelasi terapi musik tradisional dan terapi musik lainnya terhadap tingkat stres pada mahasiswa perguruan tinggi

Berdasarkan pada artikel yang telah ditinjau, musik tradisional menjadi salah satu cara efektif dalam membantu mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa, disebutkan bahwa melalui musik tradisional terdapat penurunan stres pada mahasiswa saat menjalani proses perkuliahan. Terapi musik lainnya juga secara efektif membuat kondisi menjadi rileks yang dapat menurunkan tingkat stres. Hasilnya menunjukkan bahwa musik memudahkan untuk mendapatkan kembali keadaan tenang, kesejahteraan emosional dan mengurangi suasana hati negatif dari pengalaman akademis yang penuh tekanan.

Faktor yang dapat mendukung terapi musik terhadap penurunan stres meliputi tempo musik dan sikap positif terhadap musik yang didengarkan, tempo musik lambat membantu penurunan detak jantung yang mengindikasikan penurunan kondisi stres secara fisik dan psikologis. Menurut penelitian Brownlow musik bertempo cepat mampu meningkatkan detak jantung seseorang secara signifikan sedangkan musik bertempo lambat secara signifikan menurunkan detak jantung dan keheningan juga menurunkan detak jantung seseorang (Brownlow, 2017). Secara praktis, ini berarti bahwa mendengarkan musik bertempo cepat meningkatkan tingkat gairah, yang mungkin merupakan indikasi stres, sementara musik bertempo lambat dan keheningan menurunkan tingkat gairah tersebut.

Jun Jiang mengemukakan bahwa kemanjuran pengurangan stres dipengaruhi oleh banyak faktor seperti gairah dan valensi musik, preferensi musik pendengar, keakraban, dan pelatihan musik (Jiang dkk., 2016). Hasilnya menunjukkan bahwa preferensi, gairah, dan valensi musik memang memprediksi pengurangan tingkat stres dan efek valensi juga gairah pada pengurangan stres sebagian dimediasi oleh preferensi musik. Preferensi musik memainkan peran penting ketika musik digunakan untuk mengurangi stres. Temuan Jian konsisten dengan bukti sebelumnya bahwa preferensi lebih penting daripada gairah dan gairah lebih penting daripada valensi (Sandstorm dalam Jiang dkk., 2016). Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa preferensi musik berkorelasi positif dengan intensitas kebahagiaan yang dirasakan dan perdamaian (Hunter; Kreutz dalam Jiang dkk., 2016). Semakin banyak preferensi yang dimiliki pendengar terhadap musik tersebut, semakin besar pula kebahagiaan dan kedamaian yang mereka rasakan. Preferensi musik pada pengurangan stres bisa dijelaskan dengan teori penilaian bahwa dalam evaluasi dan interpretasi peristiwa bukan peristiwa yang menentukan respon emosional seseorang. (Lazarus; Moor; Roseman; Smith dalam Jiang dkk., 2016). Jika musik dievaluasi sebagai pilihan, maka dapat menimbulkan emosi positif dan berkontribusi pada relaksasi. Sebaliknya, jika musik tidak disukai, maka akan menimbulkan emosi negatif. Penjelasan ini telah didukung oleh bukti ilmu saraf yang menunjukkan respon kesenangan yang

intens terhadap musik yang disukai dikaitkan dengan aktivitas dopamine di sistem mesolimbik (Montag; Salimpoor dalam Jiang dkk., 2016).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 10 artikel menunjukkan bahwa musik memiliki peranan terhadap penurunan stres. Musik tradisional khususnya yang mencirikan suatu budaya sekaligus dapat menjadi terapi musik yang efektif dalam mengatasi permasalahan stres pada mahasiswa perguruan tinggi. Kondisi relaksasi yang dihasilkan dari mendengarkan musik mengkondisikan adanya penurunan hormon stres, serta meningkatkan suasana hati seseorang kearah positif dan menstabilkan emosi. Hal ini dapat menciptakan irama jantung yang lebih stabil dan tanda vital lainnya dalam kondisi normal. Beberapa faktor lain yang mendukung keberhasilan dari terapi musik tradisional dan terapi musik lainnya dalam menurunkan stres meliputi sikap positif terhadap musik dan tempo musik.

Musik tradisional dapat menjadi *genre* pilihan yang dapat digunakan sebagai terapi musik, musik tradisional selain dekat dengan masyarakat juga lebih praktis, efisien serta efektif untuk mengatasi gangguan psikologis utamanya stres.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan serta ikut berkontribusi dalam penyusunan literature review ini sehingga artikel ini bisa terselesaikan.

Daftar Pustaka

- Abdullah, J., Suryaningrum, C., & Prasetyaningrum, S. (2013). Musik jawa untuk mereduksi stres pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art6>
- Alfiah, N., Meiza, A., & Hidayat, I. (2019). Reducing Stress on Students through Traditional Music. *Proceedings of the Proceedings of 1st Workshop on Environmental Science, Society, and Technology, WESTECH 2018, December 8th, 2018, Medan, Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.8-12-2018.2283928>
- Brownlow, B. (2017). *The Effect of Music Tempo on the Psychophysiological Measures of Stress*.
- Faus, S., Matas, A., & Elósegui, E. (2019). Music and regaining calm when faced with academic stress. *Cogent Arts & Humanities*, 6(1), 1634334. <https://doi.org/10.1080/23311983.2019.1634334>

- Ferawati & Siti Amiyakun. (2015). Pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan kecemasan dan tingkat stress mahasiswa semester vii ilmu keperawatan dalam menghadapi skripsi di sekolah tinggi ilmu kesehatan insan cendekia husada bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 2. <http://dx.doi.org/10.37413/jmakia.v1i1.1>
- Jiang, J., Rickson, D., & Jiang, C. (2016). The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 62–68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.02.002>
- Khalish, M. A., Yusmi, H., Rahmah, R. A., Virnanda, R., & Sofia, L. (2016). Pengaruh alunan musik sampeq sebagai terapi stres. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 5(1), 19-28.
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>
- Mutakamilah, Eriyono Budi Wijoyo, Imas Yoyoh, Hera Hastuti, & Kartini. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literatur Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120–132.
- Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, & Retna Tri Astuti. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- Son, H. K., So, W.-Y., & Kim, M. (2019). Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4185. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214185>
- Wahyuni, W., Khasanah, I. U., & Suratih, K. (2020). Musik Binaural Beats terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta. *Gaster*, 18(2), 216. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.588>