

HUBUNGAN ANTARA MENDENGARKAN MUSIK DAN MANAJEMEN STRES DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Dimas Maulidin Firdaus¹, Lisnawati Ruhaena²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Beban perkuliahan yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir menyebabkan munculnya berbagai fenomena stres akademik. Manajemen stres menjadi penting sebagai upaya pencegahan stres dengan mengenali masalah, memahami dampaknya, dan mengatasi masalah yang ada. Mendengarkan musik juga bisa menjadi sarana untuk mengalihkan perhatian dan mengeksplorasi emosi, serta membantu menjaga fokus pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mendengarkan musik dan manajemen stres dengan tingkat stres akademik mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, dengan populasi mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Dengan menggunakan metode Snowball Sampling maka dapat didapatkan sampel sebanyak 106 mahasiswa, dengan skala likert sebagai pengumpulan data yang berisi variabel mendengarkan musik, manajemen stres, dan stres akademik mahasiswa. Peneliti menggunakan metode analisis data regresi linear berganda, maka dapat diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen stres dan mendengarkan musik terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan skor 0.000 ($p < 0.01$) serta sumbangan efektif sebesar 92.9%.

Kata kunci: Stress akademik, mahasiswa akhir, manajemen stres, mendengarkan musik

Abstract

High lecture load on final year students causes various phenomena of academic stress to emerge. Stress management is important as an effort to prevent stress by recognizing problems, understanding their impact, and overcoming existing problems. Listening to music can also be a means to distract and explore emotions, as well as help keep the mind focused. This study aims to determine the relationship between enjoying music and stress management with students' academic stress levels, especially in final semester students. By using a correlational quantitative research method, with a population of final semester students at the Muhammadiyah University of Surakarta who are working on their final project or thesis. By using the Snowball Sampling method, a sample of 106 students can be obtained, with a Likert scale as data collection which contains the variables of listening to music, stress management, and student academic stress. Researchers used the data analysis method of multiple linear regression, so it can be seen that there is a significant negative relationship between stress management and listening to music on academic stress in Muhammadiyah University students in Surakarta with a score of 0.000 ($p < 0.01$) and an effective contribution of 92.9%.

Keywords: Academic stress, final-year students, stress management, listening music.

1. PENDAHULUAN

Masa studi di sebuah universitas memiliki durasi minimal tiga sampai empat tahun, dimana mahasiswa harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Namun,

menyelesaikan skripsi bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, dan menjadi salah satu penyebab utama stres. Selain itu, mahasiswa semester akhir juga menghadapi hambatan lain seperti berkurangnya teman seangkatan di kampus, penolakan berulang terhadap judul skripsi yang diajukan, dan tekanan dari keluarga untuk menyelesaikan kuliah. Banyak mahasiswa yang kurang memahami isu kesehatan mental dan tidak mampu mencari cara yang tepat untuk mengatasi masalah mereka. Akibatnya, beberapa mahasiswa mengalami pola makan yang tidak teratur, merasa benci terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengisolasi diri dari lingkungan sekitar. Gejala-gejala ini sering kali terjadi pada mahasiswa semester akhir yang mengalami stres, bahkan ada yang hampir berhenti kuliah karena kehilangan motivasi belajar, mengalami gangguan tidur yang parah, dan bahkan berpikir untuk mengakhiri hidupnya.

Dalam penelitian tesis oleh Prawira & Sukmaningrum (2020) menemukan bahwa 34,5 persen mahasiswa di Jakarta memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Sampel penelitian ini melibatkan 284 responden dari berbagai universitas swasta dan negeri di Jakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa 1 dari 3 responden memiliki kecenderungan untuk memikirkan bunuh diri. Benny Prawira Siauw (Prawira & Sukmaningrum, 2020), seorang ahli dalam studi bunuh diri (*suicidolog*), mencatat bahwa tren depresi di kalangan mahasiswa telah terlihat di banyak negara, termasuk Inggris, Amerika Serikat, Jepang, dan Australia, yang memiliki angka bunuh diri yang tinggi. Contohnya, terdapat 95 mahasiswa di Inggris yang memilih bunuh diri pada periode 2016-2017, serta 250 anak dan remaja di Jepang yang tewas pada tahun yang sama. Bahkan di Indonesia, dalam rentang waktu Mei 2016 hingga Desember 2018, terdapat 20 kasus bunuh diri yang melibatkan mahasiswa, sebagian besar diduga terkait dengan tugas dan skripsi (Prawira & Sukmaningrum, 2020). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Peltzer dkk. (2017), yang diterbitkan dalam *Journal of Psychiatry*. Survei ini melibatkan 4.675 mahasiswa S1 dari berbagai negara seperti Kamboja, Malaysia, Myanmar, Thailand, Vietnam, dan Indonesia, dengan rentang usia responden antara 18 hingga 23 tahun. Dalam survei ini, sebanyak 231 responden berasal dari mahasiswa di Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa 6,9 persen mahasiswa di Yogyakarta memiliki pemikiran untuk bunuh diri, yang merupakan salah satu angka terendah di kawasan ASEAN. Menurut penelitian ini, pemikiran bunuh diri sering kali terkait dengan tekanan akademik yang mereka hadapi (Peltzer dkk., 2017).

Olejnik & Holschuh (2011) menyatakan stres akademik dapat dijelaskan sebagai respons atau reaksi yang timbul ketika mahasiswa menghadapi banyak tuntutan dan tugas akademik yang harus diselesaikan. Mereka juga menyebutkan beberapa sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum adalah situasi yang dapat menyebabkan stres akademik. Beberapa individu merasa cemas sebelum menghadapi ujian atau menulis sesuatu, terutama ketika mereka merasa sulit mengingat apa yang telah dipelajari. Hal ini dapat ditandai dengan keringat di telapak tangan dan detak jantung yang meningkat. Prokrastinasi

juga merupakan faktor yang memicu stres akademik. Ketika seseorang tidak peduli atau tidak dapat memprioritaskan tugas-tugas yang harus diselesaikan, hal ini dapat menimbulkan stres yang tinggi. Individu tersebut merasa terbebani oleh tugas-tugas yang harus dilakukan. Standar akademik yang tinggi juga menjadi penyebab stres akademik. Para mahasiswa ingin mencapai kesuksesan dalam lingkungan sekolah atau universitas mereka, dan mereka merasa tekanan dari harapan yang tinggi yang diberikan oleh guru atau dosen. Hal ini menciptakan tekanan yang besar pada mahasiswa untuk mencapai standar yang tinggi dalam prestasi akademik mereka.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa sumber stres akademik yaitu ujian, menulis atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, dan standar akademik yang tinggi.

Bedewy & Gabriel, (2015) menjelaskan bahwa ada tiga aspek stres akademik diantaranya yaitu (1) Ekspektasi akademik (*Academic expectation*) Aspek ini berkaitan dengan harapan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa, harapan ini bisa berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau dosen. (2) Tuntutan perkuliahan dan ujian (*Faculty work and examinations*) Aspek ini berkaitan dengan pandangan mahasiswa terhadap segala bentuk tuntutan perkuliahan dan ujian. Tuntutan perkuliahan yang berlebihan atau menumpuk dan kesulitan dalam menghadapi ujian. (3) Persepsi diri akademik mahasiswa (*Student academic self-perception*) Aspek ini berkaitan dengan persepsi kemampuan diri yang negatif dalam bidang akademik. Persepsi tersebut muncul saat mahasiswa tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh Oon (2007), faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor Eksternal: Merupakan peristiwa atau kondisi di luar individu yang dapat menyebabkan stres akademik. Contohnya adalah lingkungan di sekitar anak, termasuk faktor-faktor fisik seperti kebisingan, situasi monoton, dan tuntutan yang berlebihan dari sekolah, keluarga, atau lingkungan sekitar lainnya. Faktor-faktor eksternal ini dapat menjadi pemicu stres bagi individu. Faktor Internal: Merupakan faktor-faktor yang terjadi dalam diri individu yang dapat mempengaruhi cara individu menghadapi situasi dan mengendalikan stres akademik. Faktor internal ini meliputi karakter, keyakinan, dan pola pikir individu. Misalnya, individu yang memiliki sifat perfeksionis atau memiliki keyakinan yang tinggi terhadap ekspektasi diri sendiri mungkin lebih rentan mengalami stres akademik. Pola pikir dan persepsi individu terhadap situasi akademik juga dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami. Kedua faktor tersebut saling berinteraksi dan dapat saling mempengaruhi dalam memengaruhi tingkat stres akademik individu. Faktor eksternal dan faktor internal perlu diperhatikan dalam upaya mengelola stres akademik sehingga individu dapat menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik dan menjaga kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Peneliti juga melakukan pengumpulan data awal melalui kuesioner kepada lima mahasiswa Angkatan 2019 - 2016 Universitas Muhammadiyah Surakarta, mahasiswa akhir merasa tertekan

dengan tugas dan skripsi yang dikerjakan. Kendala terbesar mahasiswa akhir dalam mengerjakan tugas dan skripsi adalah merasa malas sehingga mereka terhambat dalam mengerjakannya. Terdapat juga beberapa aspek eksternal yang menyebabkan stres mahasiswa akhir yaitu dosen pembimbing.

Penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres yang efektif agar mereka dapat menjalankan tugas-tugas akademik dengan optimal. Mahasiswa semester akhir harus memiliki kemampuan dalam mengelola faktor-faktor pemicu stres yang akan menentukan apakah mereka akan mengalami stres atau tidak. Jika mahasiswa mampu melihat stresor sebagai tantangan, mereka cenderung memiliki motivasi untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Namun, bagi mahasiswa yang melihat stresor sebagai ancaman atau hambatan, mereka mungkin merasa terganggu dan cenderung menutup diri sebagai bentuk pertahanan. Hal ini dapat menghambat mereka dalam mempelajari teknik-teknik coping stres yang efektif untuk mengatasi masalah dengan baik dan cepat.

Menurut Schafer (2000), manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengatasi stres yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Ini melibatkan usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Manajemen stres memberikan alternatif bagi seseorang dalam mengelola stres yang mereka alami (Robbins, 2003). Menurut Robbins (2003), aspek-aspek manajemen stres meliputi (1) Identifikasi gejala stres: Ini melibatkan mengenali gejala stres yang terjadi secara konsisten, seperti kecemasan, hilangnya kendali diri, atau perubahan emosi. Sumber stres yang lebih menetap, seperti peran sebagai orang tua atau perubahan dalam hubungan keluarga, dapat menjadi fokus perhatian. (2) Analisis gejala stres: Proses ini melibatkan memperoleh informasi tentang tanda-tanda perilaku dan perasaan yang timbul akibat stres, yang kemudian dapat diinterpretasikan untuk pemahaman lebih lanjut. (3) Strategi penghindaran stres: Ini mencakup strategi kognitif dan perilaku yang difokuskan pada mengatasi masalah stres. Pendekatan individual atau organisasional dapat digunakan untuk menghindari stres yang dapat muncul. (4) Coping stres: Ini mencakup perilaku yang terlihat maupun yang tidak terlihat yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis dalam situasi yang penuh stres. Contohnya termasuk pengembangan kontrol diri, mendekati diri kepada agama, berolahraga, dan mempraktikkan pemikiran positif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen stres yaitu dukungan sosial dan kepribadian. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang-orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman). Dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orangtua, suami atau istri, teman dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan. Sedangkan tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap manajemen stres. atau usaha mengatasi stres yang dihadapi.

Salah satu cara yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk mengurangi stres akademik adalah melalui mendengarkan musik. Menurut Yulianto (2014), musik dapat membantu mengurangi stres dengan stabilisasi kondisi emosional, memberikan rasa kenyamanan, meningkatkan motivasi atau antusiasme, meningkatkan energi atau suasana hati, serta memiliki efek relaksasi. Musik diyakini memiliki kemampuan penyembuhan pada tubuh manusia. Ketika seseorang mendengarkan musik, denyut nadi, laju pernapasan, hambatan listrik kulit, dan pembuluh darah dalam tubuh akan mengalami perubahan.

Dalam pandangan Djohan (2002), mendengarkan musik dapat memiliki sejumlah manfaat. Musik dapat meningkatkan konsentrasi dan keterampilan, memberikan motivasi untuk belajar dan mengajar, serta mempersiapkan seseorang untuk mengatasi masalah dengan cara yang menarik dan orisinal. Selain itu, musik juga dapat memiliki efek fisik yang positif, seperti menurunkan tekanan darah, detak jantung, metabolisme basal, dan pernapasan untuk mengurangi respons fisiologis terhadap stres. Musik juga dapat mengurangi ketegangan otot, tekanan pada hormon stres (ACTH), dan mengurangi mual. Selain manfaat fisik, musik juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam lingkungan yang sesuai, menciptakan lingkungan yang mendukung kinerja yang baik, memberikan rasa aman, dan meningkatkan harga diri.

Penelitian telah menunjukkan bahwa musik secara langsung atau tidak langsung dapat mengurangi stres. Penelitian Winarsih (2015) terhadap 85 wanita pembatik di Griya Batik, Brotoseno Masaran Sragen menunjukkan bahwa musik yang dimainkan dengan genre musik favorit karyawan dapat mengurangi stres kerja dari sedang hingga ringan. Sebuah penelitian dari Sejarahtha (2011) juga dilakukan penelitian tentang pengaruh musik instrumental terhadap pengurangan stres kerja pada karyawan CV. Karya Mandiri Tebing Tinggi dengan 50 karyawan mengungkapkan stres kerja seorang karyawan CV. Karya Mandiri mengalami penurunan setelah menerima musik instrumental.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Johnson (2002) telah menunjukkan bahwa musik memiliki beberapa fungsi yang dapat mengurangi stres. Pertama, musik dapat meningkatkan kecerahan dalam respons tubuh terhadap stres dan merangsang proses fisiologis dalam relaksasi. Kedua, musik memberikan stimulus yang memperkuat relaksasi. Ketiga, musik memfasilitasi identifikasi dan pengekspresian perasaan yang terkait dengan stres. Keempat, musik menyediakan cara alternatif dalam proses coping untuk menghadapi stres secara efektif. Oleh karena itu, musik dapat digunakan sebagai alat untuk mengurangi stres yang dialami seseorang.

Mendengarkan musik telah terbukti menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi stres, dan hal ini dialami oleh sekitar 50 hingga 80% pasien yang mencari pengobatan untuk gangguan terkait stres. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi proses psikologis dan fisiologis, sehingga menjadi alternatif penting dalam mengatasi stres. Salah satu alasan utama mengapa musik efektif dalam mengurangi stres adalah karena musik dapat berfungsi sebagai bentuk relaksasi. Penelitian

juga menunjukkan bahwa musik memiliki dampak positif dalam menurunkan suhu tubuh, detak jantung, dan aktivitas otot. Dengan demikian, musik memiliki peran yang signifikan dalam membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan individu (Johnson, 2002).

Berdasarkan paparan diatas maka mendengarkan musik dan manajemen stres merupakan variabel yang menarik untuk diteliti karena memiliki implikasi yang luas dan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang strategi dan intervensi yang efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup individu. Peneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh antara mendengarkan musik dan manajemen stres terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena belum ada penelitian terdahulu yang melakukan penelitian terkait manajemen stres dan mendengarkan musik dengan stres akademik pada mahasiswa, sehingga peneliti ingin memperbaharui penelitian terdahulu yang bertujuan untuk mengetahui hubungan mendengarkan musik dan manajemen stres dengan stres akademik mahasiswa dan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Hipotesis pada penelitian ini yaitu (1) Terdapat hubungan negatif antara mendengarkan musik dan manajemen stres dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir. (2) Terdapat hubungan negatif antara manajemen stres dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir. (3) Terdapat hubungan negatif antara mendengarkan musik dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat secara praktis dan teoritis. Manfaat praktis 1) Bagi mahasiswa yaitu penelitian ini dapat mengurangi tingkat stres akademik dengan mendengarkan musik dan manajemen stres. 2) Bagi perguruan tinggi yakni untuk memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan dalam menghadapi kuliah yang di ujung semester agar tidak mengalami stres dan menggunakan musik untuk mengurangi stres mereka. Manfaat teoritisnya yaitu untuk memperkaya pengetahuan pada bidang psikologi serta untuk memperkuat hasil penelitian terdahulu dan penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional merupakan metode penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Arikunto, 2013). Berdasarkan permasalahan yang diangkat, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap adakah hubungan antara mendengarkan musik dan manajemen stres dengan penurunan stres akademik pada mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu mendengarkan musik dan manajemen stres. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan untuk mencapai kegiatan akademik yang lebih baik, misalnya performa di dalam kelas, nilai ujian akhir, penyelesaian studi bahkan kehidupan pasca kampus. Tiga aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yaitu Ekspektasi akademik (*Academic expectation*), Tuntutan perkuliahan dan ujian (*Faculty work and examinations*), dan Persepsi diri akademik mahasiswa (*Student academic self-perception*)

Manajemen stres merupakan kegiatan pencegahan terjadinya stres dengan melakukan berbagai cara untuk menangani terjadinya stres seperti mengenali masalah, memahami dampak dari masalah, dan mengatasi masalah. Dengan adanya manajemen stres mahasiswa mampu menangani persoalan-persoalan yang sedang terjadi pada diri sendiri. Mahasiswa merupakan masa seseorang menempuh pendidikan yang paling tinggi. Empat aspek yang dikemukakan oleh Robbins (2003) yaitu Identifikasi gejala stres, Analisis gejala stres, Strategi agar terhindar dari stres, dan Coping Stres

Mendengarkan musik adalah proses atau aktivitas dalam menerima dan memproses suara musikal melalui indra pendengaran. Hal tersebut melibatkan perhatian aktif terhadap bunyi, melodi, ritme, harmoni, lirik, dan elemen-elemen musikal lainnya yang hadir dalam komposisi atau karya musik. Mendengarkan musik dapat mempengaruhi suasana hati, perasaan, dan pikiran seseorang dengan berbagai cara yang unik bagi masing-masing individu. Kemudian peneliti merangkum hasil dari penelitian (Izzah dkk., 2020), sehingga dapat disimpulkan aspek mendengarkan musik yaitu intensitas, alasan, dan dampak.

Penelitian ini melibatkan populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta, mulai dari semester 9 hingga semester 14. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *Snowball Sampling*, karena populasi yang ingin diteliti sulit dijangkau atau tidak memiliki daftar populasi yang tepat. Metode ini memanfaatkan jaringan sosial atau hubungan antara subjek penelitian yang ada untuk merekrut subjek penelitian berikutnya dari kalangan kenalan mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengambil sampel lebih fleksibel dalam mengumpulkan data dari populasi yang sulit dijangkau atau tidak memiliki daftar yang lengkap. Namun, teknik ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti bias seleksi karena subjek penelitian yang direkrut lebih mungkin memiliki karakteristik yang mirip dengan subjek awal yang merekrut mereka (Azwar, 1998). Sehingga setelah dilakukan persebaran kuesioner, dapat dikumpulkan 106 responden yang sesuai dengan kebutuhan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2014) ukuran sampel yang layak dalam penelitian korelasional menurut Roscoe antara 30 sampai dengan 500 dan batas minimal 30 responden sudah dianggap memiliki tingkat Stabilitas yang baik.

Dalam penelitian ini, data akan dikumpulkan menggunakan teknik skala Likert. Skala ini akan digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik, mendengarkan musik, dan manajemen stres. Responden akan diminta untuk memberikan tanggapan mereka dengan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang tersedia, yaitu "sangat tidak sesuai", "tidak sesuai", "sesuai", dan "sangat

sesuai". Skala Likert ini akan membantu peneliti dalam mengumpulkan data mengenai persepsi dan tingkat kesesuaian responden terkait variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan untuk mengukur manajemen stres, skala mendengarkan musik, dan stres akademik. Skala Likert adalah metode pengukuran yang memungkinkan individu memberikan respons mereka terhadap pernyataan-pernyataan menggunakan empat alternatif respons: "sangat tidak setuju", "tidak setuju", "setuju", dan "sangat setuju". Dengan menggunakan skala Likert, peneliti dapat mengumpulkan data mengenai sikap atau respons individu terkait variabel yang diteliti (Riyanto & Hatmawan, 2020). Dalam hal ini mencakup manajemen stres, mendengarkan musik, dan stres akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Uji Asumsi

Uji	Variabel	Teknik analisis data	Sign.	Kesimpulan
Normalitas	Stres Akademik	<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	0,000 ($p > 0.05$)	Data normal
	Manajemen Stres	<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	0,000 ($p > 0.05$)	Data normal
	Mendengarkan Musik	<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	0,000 ($p > 0.05$)	Data normal
Linearitas	Stres Akademik - Manajemen Stres	<i>Linearity</i>	0,000 ($p < 0.05$)	Data linier
	Stres Akademik - Mendengarkan Musik	<i>Linearity</i>	0,000 ($p < 0.05$)	Data linier
Homogenitas	Stres Akademik	<i>Levene Statistic</i>	0,604 ($p > 0.05$)	Data Homogen
	Manajemen Stres	<i>Levene Statistic</i>	0,428 ($p > 0.05$)	Data Homogen
	Mendengarkan Musik	<i>Levene Statistic</i>	0,129 ($p > 0.05$)	Data Homogen
Heteroskedastisitas	Stres Akademik- Manajemen Stres- Mendengarkan Musik	<i>Glejser</i>	1,000 ($p > 0.05$)	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan di atas, dapat diketahui bahwa variabel pada penelitian ini terbukti normal karena memiliki nilai signifikansi $p > 0.05$. Selain itu juga terbukti linear. Karena, memiliki nilai *linearity* $p < 0.05$ dengan nilai signifikansi 0.000. Sehingga dapat memenuhi syarat untuk melakukan uji regresi linear berganda. Kemudian pada uji asumsi menunjukkan data terbukti homogen karena pada variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,604, manajemen stres 0,428, dan mendengarkan musik 0,129. uji asumsi yang telah dilakukan di atas, dapat diketahui bahwa variabel pada penelitian ini terbukti tidak terjadi heteroskedastisitas dikarenakan memiliki signifikansi 1,000.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan IBM SPSS *Statistics* 25 didapatkan nilai signifikansi untuk mengetahui hubungan sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Hipotesis

No	Hipotesis	Teknik Analisis Data	Hasil Analisis Data			Kesimpulan
			F	Sig.	R (Sumbangan Efektif)	
1.	Terdapat hubungan negatif antara mendengarkan musik dan manajemen stres dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.		326.098	0.000	0.929 (92.9%)	Hipotesis diterima
2.	Terdapat hubungan negatif antara manajemen stres dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.	Regresi linier-berganda	-	0.000	-	Hipotesis diterima
3.	Terdapat hubungan negatif antara mendengarkan musik dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.		-	0.023	-	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai F 326.098 dengan signifikansi $0.000 < 0.01$ artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Manajemen Stres dan Mendengarkan Musik terhadap Stres Akademik, sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Selanjutnya diketahui juga bahwa variabel manajemen stres dengan stres akademik memiliki signifikansi 0.000. Sedangkan untuk variabel mendengarkan musik dengan stres akademik memiliki signifikansi 0.023. dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 92.9%.

Kemudian berikut adalah tabel kategorisasi stres akademik

Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi	Presentase (%)
$X \leq 20,25$	Sangat Rendah			5	4.7
$20,25 < X \leq 31,75$	Rendah			34	32.1
$31,75 < X \leq 43,25$	Sedang	37,5		62	58.5
$43,25 < X \leq 54,75$	Tinggi		46.08	5	4.7
$53,25 < X$	Sangat Tinggi			106	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki nilai rerata empirik $>$ rerata hipotetik yaitu dengan nilai rerata empirik 46.08 dan rerata hipotetik sebesar 37.5 yang berarti memiliki stres akademik dengan kategori tinggi.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen stres dan mendengarkan musik terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah

Surakarta. Hal ini terlihat dari hasil analisis ANOVA yang menunjukkan nilai F sebesar 326.098 dengan signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (0,01). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis utama penelitian ini diterima, menunjukkan bahwa manajemen stres dan mendengarkan musik berpengaruh terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki sumbangan efektif sebesar 92.9% yang dapat dilihat dari R^2 sebesar 0,929, yang artinya variabel manajemen stres dan mendengarkan musik sangat berpengaruh terhadap stres akademik.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat stres akademik yang tinggi ditunjukkan dengan adanya 62 mahasiswa yang mengalaminya atau dengan presentase 58,5%. Olejnik & Holschuh (2011) menyatakan bahwa Stres akademik merupakan reaksi atau reaksi yang terjadi karena mahasiswa dihadapkan pada tuntutan dan tugas akademik yang terlalu banyak. Menurut Waghachavare dkk. (2013) masalah yang biasa ditemui mahasiswa adalah permasalahan akademik diantaranya yaitu materi pembelajaran yang cukup banyak dan rumit, tekanan dalam menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah, terancam drop out dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah nonakademik diantaranya yaitu masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal maupun intrapersonal, dan masalah-masalah sosial lainnya. Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa aspek, Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan bahwa ada tiga aspek stres akademik diantaranya yaitu Ekspektasi akademik, Tuntutan perkuliahan dan ujian, dan persepsi diri akademik mahasiswa.

Kemudian menurut Oon (2007) stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat diminimalisir dengan manajemen stres dan mahasiswa juga dapat mendengarkan musik untuk mengurangi stres yang mereka alami. Manajemen stres merupakan upaya untuk memecahkan suatu masalah. Menurut Schafer (2000), manajemen stres adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi stress yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari manajemen stres adalah untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Selain itu, salah satu cara untuk meminimalkan stres akademik adalah dengan mengatur emosi. Regulasi emosi merupakan solusi alternatif yang dapat digunakan individu untuk mengelola dan mengatur respon emosinya untuk mengatasi stres yang dialaminya (Putri & Handayani, 2020). Dalam proses manajemen stres Mahardhani dkk. (2020) menjelaskan bahwa individu dapat menggunakan berbagai teknik seperti mengelola pikiran negatif, mencari dukungan sosial, berlatih relaksasi, mengubah persepsi terhadap situasi, atau mengambil tindakan konkret untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Penting untuk dicatat bahwa strategi manajemen stres yang efektif dapat bervariasi untuk setiap individu, tergantung pada preferensi, kebutuhan, dan keadaan mereka. Dengan menerapkan manajemen stres yang tepat, seseorang dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan

kesejahteraan psikologis, dan menemukan cara yang lebih sehat untuk menghadapi tantangan hidup. Dapat disimpulkan bahwa, manajemen stres merupakan suatu pendekatan komprehensif yang melibatkan perubahan pola pikir dan sikap untuk mencapai keseimbangan dan kenyamanan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara manajemen stres dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai signifikansi 0,000

Stres akademik juga dapat diminimalisir dengan cara mendengarkan musik. Mendengarkan musik adalah proses atau aktivitas manusia dalam menerima dan memproses suara musikal melalui indra pendengaran. Ini melibatkan perhatian aktif terhadap bunyi, melodi, ritme, harmoni, lirik, dan elemen-elemen musikal lainnya yang hadir dalam komposisi atau karya musik. Orang yang mendengarkan musik memiliki respons fisik dan psikologis yang merangsang sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar. Mendengarkan musik dapat memiliki hubungan yang positif dengan penurunan stres akademik. Musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi suasana hati dan emosi seseorang. Mendengarkan musik setelah mengalami peristiwa yang menyebabkan stres dapat meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*). Mendengarkan musik telah diakui sebagai teknik yang menjanjikan untuk mengelola stres, suasana hati, dan emosi. Aktivitas mendengarkan musik sering dianggap penting dalam mengatur emosi, dan orang yang menggunakan musik untuk mengelola emosi telah terbukti melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dalam berbagai penelitian (Groarke dkk., 2020).

Dalam penelitian Mutakamilah dkk. (2021) salah satu metode yang sangat efektif untuk mengatasi stres adalah dengan mendengarkan musik, karena dapat memberikan efek psikologis yang menenangkan, relaks, dan nyaman. Berdasarkan beberapa fakta dan penelitian yang dilakukan oleh Mutakamilah dkk, berbagai jenis terapi musik memiliki kemampuan untuk mengurangi tingkat stres, terutama musik dengan alunan lembut yang dapat membuat pikiran menjadi lebih rileks dan hati menjadi lebih damai. Musik mudah digunakan di zaman modern, kita bisa mendengarkannya secara online maupun offline dan mendownload musik yang kita sukai dan butuhkan dimanapun dan kapanpun kita inginkan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Praghlapati & Ulfitri (2019) mengungkapkan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa skripsi. Musik juga dapat berfungsi sebagai bentuk distraksi positif. Dalam situasi di mana seseorang merasa tegang atau stres karena tugas-tugas akademik yang menuntut, mendengarkan musik yang disukai dapat membantu mengalihkan perhatian dari stres dan memungkinkan pikiran untuk bersantai sejenak. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres yang berlebihan dan meningkatkan fokus serta konsentrasi pada tugas-tugas akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara mendengarkan musik

dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai signifikansi 0,023.

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan ($0,000 < 0,01$) antara manajemen stres dan mendengarkan musik dengan stres akademik mahasiswa, sedangkan pada variabel manajemen stres dengan stres akademik memiliki signifikansi 0.000 dan signifikansi dari mendengarkan musik dan stres akademik adalah 0.023. Penelitian ini memiliki sumbangan efektif sebesar 92.9% yang menunjukkan bahwa baik manajemen stres maupun mendengarkan musik memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam konteks akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan hal – hal sebagai berikut: 1) Lembaga pendidikan terkhusus kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat mendukung mahasiswa untuk memiliki kemampuan manajemen stres dengan baik, kemudian diharapkan mahasiswa dapat mengurangi stres dengan cara yang sangat sederhana yaitu mendengarkan musik. 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan ilmu pengetahuan mengenai manajemen stres dan mendengarkan musik dengan stress akademik selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran di kalangan mahasiswa Psikologi UMS sehingga dapat meminimalisir stress akademik yang dialaminya. 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbanyak jumlah sampel penelitian atau menggunakan subjek yang berbeda, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Affani, A. R. A. (2021). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19* (Vol. 3, Issue 2). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, S. A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. A. (1998). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. A. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Djohan. (2002). *Psikologi Musik*. Kanisius.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 edisi ke-9*. Universitas Diponegoro.
- Groarke, J. M., Groarke, A. M., Hogan, M. J., Costello, L., & Lynch, D. (2020). Does Listening to Music Regulate Negative Affect in a Stressful Situation? Examining the Effects of Self-Selected and Researcher-Selected Music Using Both Silent and Active Controls. *Applied Psychology*:

Health and Well-Being, 12(2), 288–311. <https://doi.org/10.1111/aphw.12185>

- Hasnah, S. H. (2021). *Hubungan Antara Spiritual dan Manajemen Stres pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19 di Mts Istikmalunnajah Pasongsongan - Sumenep*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Izzah, L. I., Rahmawati, R., & Humairoh, H. H. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah Uin Suska Riau. *Nathiqiyah*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.82>
- Johnson, J. J. (2002). *Who needs classical music? : cultural choice and musical value*. Oxford University Press.
- Machali, I. M., & Hidayat, A. H. (2016). *The Handbook of Education Management : Teori dan Praktik Pengelola Sekolah / Madrasah di Indonesia*. Prenadamedia.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., & ... (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu ...*, 14(2), 120–132. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/13670>
- Newman, I., & McNeil, K. (1998). *Conducting survey research in the social sciences*. University Press of America.
- Olejniak, S. N. O., & Holschuh, J. P. H. (2011). *College Rules!, 3rd Edition : How to Study, Survive, and Succeed in College*. Random House US.
- Oon, A. N. L. O. (2007). *Handling study stress (Mengatasi Stres Belajar)*. Elex Media Komputindo.
- Peltzer, K., Yi, S., & Pengpid, S. (2017). Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.01.019>
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>
- Prawira, B., & Sukmaningrum, E. (2020). Suicide Stigma as a Predictor of Help-Seeking Intention among Undergraduate Students in Jakarta. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 24(1), 24. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1200120>
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Riyanto, S. R., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif [sumber elektronik] : penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. 2020.
- Rizky, F., Syahra, Y., Mariami, I., & _ Y. (2019). Implementasi Data Mining Untuk Memprediksi Target Pemakaian Stok Barang Menggunakan Metode Regresi Linier Berganda. *Jurnal SAINTIKOM (Jurnal Sains Manajemen Informatika Dan Komputer)*, 18(2), 167. <https://doi.org/10.53513/jis.v18i2.156>

- Robbins, S. P. (2003). *Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi*. Indeks.
- Schafer, W. E. S. (2000). *Stress management for wellness*. Harcourt College.
- Sejarahta, P. A. S. (2011). *No Title*. Universitas Sumatera Utara.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tampubolon, D., Saripurna, D., & Azlan, A. (2020). Implementasi Regresi Linier Berganda Untuk Memprediksi Tingkat Penjualan Alat Kelistrikan. *Jurnal Cyber Tech*, 3(1), 176–185. <https://ojs.trigunadharma.ac.id/index.php/jct/article/view/3070%0Ahttps://ojs.trigunadharma.ac.id/index.php/jct/article/download/3070/372>
- Waghachavare, V. B., Chavan, V. M., Dhumale, G. B., & Gore, A. D. (2013). A cross-sectional study of stress among junior college students in a rural area of Sangli district of Maharashtra, India. *Innovative Journal of Medical and Health Sciences*, 3(6), 1379–1383. <http://innovativejournal.in/index.php/ijmhs/article/view/522>
- Winarsih. (2015). *Pengaruh Pemberian Musik terhadap Tingkat Stres Kerja aryaawan di Bagian Batik Tulis Griya Batik Brotoseni Masaran Sragen*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yulianto, D. (2014). *Self Healing for Your Soul!* Flashbooks.

