

Efektivitas Konseling Kelompok Metode Musik Terapi Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa

Fahrul Imadudin^{1a}, Laily Tiarani Soejanto^{1b}, Ajeng Intan Nur Rahmawati^{*1c}

¹²³ Univeristas PGRI Kanjuruhan Malang, Jl. S. Supriadi No.48, Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur

e-mail: ^aFahrulima7@gmail.com., ^blailytiarani@unikama.ac.id, ^cajengintan@unikama.ac.id.

^{*}Corresponding.

Received: February 4 2025; Revised: March 14 2025; Accepted: March 14 2025

Abstract: *Stress academic* merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Pada kehidupan mahasiswa rentan sekali mengalami *stress academic*. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa bimbingan dan konseling univesitas PGRI Kanjuruhan Malang ditemukan bahwa mahasiswa mengalami stres diakibatkan karena ketidakmampuan diri untuk mengerjakan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Metode *Music Therapy* untuk menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan *desain pre-experimental design* model *one group pretest posttest*. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kategori tingkat stress akademik yang tinggi. Riset ini menggunakan *Depression Anxiety Stess Scale (DASS-21)* sebagai alat ukur serta wilcoxon signed rank test sebagai analisis data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum diberikan intervensi dengan setelah diberikan intervensi menggunakan konseling kelompok metode music terapi. Hal tersebut dinyatakan berdasarkan hasil wilcoxon signed rank test dimana memperoleh nilai $\text{sig}0,026 < 0,05$ yang artinya bahwa konseling kelompok metode music theraphy efektif untuk mengurangi *stress academic* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Saran bagi peneliti selanjutnya yakni agar dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti quasi exsperiment dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Musik Terapi; Stres Akademik; Mahasiswa

How to Cite: Imadudin, F., Soejanto, L.T., & Rahmawati, A.I.N. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Metode Music Therapy Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. *Psychotherapy, Counseling and Educational Journal*, 1(2), 41-49.



Copyright © 2024 (Fahrul Imadudin, Laily Tiarani, Ajeng Intan Nur Rahmawati)

Pendahuluan

Skripsi merupakan salah satu karya tulis yang dibuat oleh mahasiswa untuk membuktikan bahwa mahasiswa telah berhasil mencernakan ilmu yang dipelajarinya, sehingga dapat menerapkannya dalam bentuk karya ilmiah atas tanggung jawabnya sendiri (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto, Pedhu,

Mamahit, Prasetyo, 2012). Sebagai karya tulis ilmiah, skripsi harus memenuhi persyaratan tertentu baik mengenai isi dan sistematika maupun mengenai teknik penulisan. Pada prinsipnya skripsi mengkaji suatu masalah yang didasarkan dan didukung melalui kegiatan penelitian atau kajian pustaka. Penelitian yang dimaksudkan adalah suatu proses mencari jawaban atas suatu pertanyaan atau masalah melalui metode sistematis dan terkendali (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto ., 2012).

Tuntutan pemahaman yang lebih tinggi terhadap konsep seringkali berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, salah satunya yaitu mengalami stress akademik karena metode pembelajaran yang membuat mahasiswa sulit untuk memahami ilmu yang disampaikan oleh dosen sehingga merasa tertekan, cemas dan lain sebagainya. Kondisi yang dialami mahasiswa saat mengikuti pembelajaran atau perkuliahan tersebut disebut dengan stress akademik. (Barseli, Ifdil & Nikmarijal 2017) Stress akademik adalah kondisi tertekan akibat dari persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan tersebut menimbulkan reaksi yang dialami mahasiswa berupa respon fisik, pikiran, emosi negatif dan pikiran yang muncul karena adanya tuntutan pemahaman dari perguruan tinggi.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sudah melalui beberapa semester dan sedang berada pada semester akhir dengan tugas akhir yang harus diselesaikan yaitu skripsi. (Iswanti, 2018) Skripsi merupakan tugas akhir yang mengakibatkan kecemasan yang tinggi bagi sebagian besar mahasiswa di Indonesia (Rosanty, 2014). pengerjaan tugas akhir/skripsi seringkali membuat mahasiswa menjadi tertekan karena beban yang cukup berat dibandingkan dengan mata kuliah yang lain. Bagi sebagian mahasiswa, skripsi adalah suatu hal yang dianggap biasa saja. Akan tetapi bagi sebagian mahasiswa yang lain, skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu stres (Situmorang, 2017).

Stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govarest & Gregoire, 2004). Pada kehidupan mahasiswa rentan sekali mengalami *stress academic*, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Hicks & Heastie, 2008).

Akan tetapi sebagian mahasiswa tidak dapat mengelola penyebab stres akademik dengan positif. Diakibatkan karena mahasiswa tersebut tidak memiliki kemampuan dan pengetahuan yang cukup memadai dalam menyelesaikan permasalahannya. Sehingga mahasiswa tersebut mengalami perasaan yang tidak nyaman baik di kampus maupun di rumah, kemudian ketidakmampuannya dalam mengatur waktu, adanya keinginan berbagi beban serta kesulitan dengan orang lain, dan mengalami gangguan tidur, nafsu makan yang menurun (Sofiyanti, 2012). Sehingga dampak yang didapatkan oleh mahasiswa seperti mudah sakit kepala, bingung, selalu melamun, mengalami kecemasan yang tiba-tiba muncul ketika memikirkan banyaknya problem yang dihadapinya, menarik diri dari lingkungan sekitar maupun dari lingkup akademiknya.

Dari hasil wawancara beberapa mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, sebagian mahasiswa mengalami stres diakibatkan karena ketidakmampuan diri untuk mengerjakan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan seperti kepasrahan dalam menghadapi banyaknya tuntutan tugas, ketidak saling memahami antara mahasiswa dan dosen, selalu berfikir negatif dengan dirinya karena keterbatasan kemampuan, ketidak yakinan terhadap diri sendiri dan memiliki ketakutan tersendiri jika berhadapan dengan pembimbing serta merasa minder dengan teman maupun lingkungan sekitar kampusnya dan terasa tidak nyaman.

Sehingga akibatnya mahasiswa seperti mudah sakit kepala, bingung, selalu melamun, mengalami kecemasan yang tiba-tiba muncul ketika memikirkan banyaknya problem yang dihadapinya, menarik diri dari lingkungan sekitar (*denial* atau penolakan) maupun dari lingkup akademiknya. Selalu berfikir negatif seperti ketika konsultasi dengan dosen pembimbing, merasa bingung dan tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, lebih memilih kesibukan lain, berdiam diri dirumah serta bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas akhir dan kurang kepercayaan diri. Bahkan sampai hilang konsentrasi dalam berkendara karena memikirkan beban akademiknya, mudah marah-marah, penurunan berat badan.

Dari hasil wawancara beberapa mahasiswa, sebagian mahasiswa mengalami stres diakibatkan karena ketidakmampuan diri untuk mengerjakan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan seperti kepasrahan dalam menghadapi banyaknya tuntutan tugas, ketidak saling memahami antara mahasiswa dan dosen, selalu berfikir negatif dengan dirinya karena keterbatasan kemampuan, ketidak yakinan terhadap diri sendiri dan memiliki ketakutan tersendiri jika berhadapan dengan pembimbing

Dengan begitu banyaknya penyebab yang dialaminya sebagian mahasiswa tersebut lebih memilih untuk mengatasi stresnya dengan meninggalkan menyelesaikan tugas akhir, menjadi beban pikiran dan meninggalkan aktifitas akademik seperti pindah ke perguruan tinggi lain serta dapat mengakibatkan bunuh diri. Seperti penjelasan yang mendukung dari Enik & Asmadi (2012) stres memiliki pengaruh yang sangat potensial. Stres yang potensial dapat menjadi pemicu timbulnya stres yang berhubungan dengan stress akademik maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekad bunuh diri.

Ternyata stres akademik itu meningkat diakibatkan karena minim pengetahuan dalam penyelesaian masalah yang hanya berproses pada pelampiasan dalam bentuk yang tidak diprediksi antara lain merokok, shopping, merasa ketika mau menghadapi ujian, kompetisi kelas dan semua pembelajaran yang dikuasai dengan waktu yang tidak cukup sehingga terjadinya stres yang berakibat terhadap akademik (Misra & Castillo, 2004).

Terdapat beberapa tindakan yang diperlukan untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa, salah satunya adalah dengan melakukan Konseling kelompok kognitif behavioral dengan berbagai layanan yang diberikan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi pengaruh negatif yang dialami. Konseling kelompok behavioral ini adalah bagaimana cara memodifikasi perilaku individu melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Corey (2009) Dalam konseling kelompok behavioral ini, keberadaan konseli tidak harus berasal dari konseli yang mempunyai permasalahan yang sama, melainkan setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menanggapi persoalan yang sedang dihadapi oleh salah seorang anggota kelompok. Pendekatan Behavioral adalah penerapan aneka teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar yang salah satunya menggunakan music therapy. (Situmorang, Mulawarman, & Wibowo 2018.) Konseling kelompok CBT dengan teknik passive music therapy terbukti efektif untuk mengurangi stress *academic* mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Menurut Sharf 2012 terdapat berbagai teknik konseling yang dapat di gunakan untuk mengatasi permasalahan stres akademik, salah satunya dalam proses konseling dikenal dengan istilah music therapy mengkaji lebih lanjut mengenai music therapy sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam integrative approach, yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan

konseling konvensional. Dalam jurnal yang dituliskan oleh Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz, dan Ucar (2016) dipaparkan bahwa music therapy merupakan salah satu teknik alternatif yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli mengentaskan permasalahannya.

Dalam penerapannya, teknik dalam terapi musik itu dibagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sedangkan, *active music therapy* adalah proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik terapi musik ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Dalam ranah bimbingan dan konseling, konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi problem-problem perkembangan khusus. Hal itu berfokus pada pikiran, perasaan, sikap, nilai, tujuan tingkah laku dan tujuan individu dan grup secara keseluruhan (Gibson & Mitchell, 2011; Wibowo, 2005). Dalam hal ini music terapi dalam bimbingan adalah konseling melibatkan proses seni, seperti mendengarkan music seni sebagai wujud simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu konselor memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. membantu mahasiswa menyelesaikan konflik meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah seperti sulitnya mengontrol emosi dan belum lagi tuntutan secara akademis yang membuat stres, (Morin, Amy. 2022.). Mengurangi stress dengan mendengarkan musik dikarenakan dapat bertindak sebagai alat manajemen stres yang kuat dalam kehidupan kita sehari-hari. (Adiasto, K., Beckers, D. G., van Hooff, M. L., Roelofs, K., & Geurts, S. A. (2022).

Beberapa studi dan laporan kasus Wigram, Pedersen, dan Bonde (2002), perkembangan music therapy di dunia dewasa ini dalam praktiknya banyak berpusat pada teori Behavior, yang secara spesifik lebih mengarah pada Cognitive Behavior Therapy (CBT). Penelitian mutakhir mengenai music therapy yang berpusat pada teori CBT dalam pelaksanaan konseling telah banyak dilakukan, yaitu di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Y., Jiayi Cai, Li An, Fuhai Hui, Tianshu Ren, Hongda Ma, & Qingchun Zhao. (2017). Terdapat bukti positif yang mendukung penggunaan terapi musik untuk mengatasi perilaku mengganggu dan kecemasan, ada hal yang mendukung penggunaan terapi musik untuk pengobatan fungsi kognitif, depresi dan kualitas hidup. Konseling behavioral terapi (CBT) ini digunakan untuk merawat pasien yang mengalami berbagai gejala termasuk kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam menjalin hubungan Baker, Gleadhill, dan Dingle (2007). Dari hasil penelitian tersebut membuktikan efektivitas integrasi CBT dengan music therapy untuk para klien demensia, alzheimer, adiksi narkoba, dan transplantasi organ. (Situmorang, 2018) Konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* terbukti efektif untuk mengurangi stress *academic* mahasiswa dalam menyusun skripsi. Berbagai penjelasan dan literatur profesional tersebut memberikan pengertian bahwa terdapat manfaat besar dari *Music Therapy*. Mengingat pentingnya kesehatan mental serta manfaat besar yang dapat diambil dari *Music Therapy*, diperlukan suatu upaya untuk memahami penerapan *Music Therapy*, salah satunya untuk menurunkan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka hal tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian ini secara mendalam sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam tentang keefektifan metode *Music Therapy* kemudian penulis mengambil judul keefektifan konseling kelompok metode *Music Therapy* untuk mengurangi stress akademik pada mahasiswa universitas PGRI

Kanjuruhan Malang yang bertujuan untuk menguji efektivitas Metode *Music Therapy* untuk menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen. Arikunto (2019) menjelaskan penelitian eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) sebuah masalah yang diteliti dengan mengurangi atau menyelisih faktor lain yang mengganggu. Eksperimen dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Desain dalam penelitian ini adalah pre eksperimental design, alasan penggunaan jenis pre eksperimental design karena dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol tetapi menggunakan model one group pre-test dan post test design. Penelitian ini dimaksudkan untuk menurunkan stress akademik pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan kategori tingkat stress akademik yang tinggi. Riset ini menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) sebagai alat ukur serta wilcoxon signed rank test sebagai analisis data.

Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas (independent) yaitu Terapi Musik, yaitu musik instrumental yang melantunkan hanya suara alat musik tanpa vocal. Musik instrumental ini bertujuan agar individu yang mendengarkan musik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis yang akan menggugah sistem tubuh. Manfaat musik instrumental adalah menjadikan badan, pikiran, dan mental lebih sehat, serta lebih relaks sehingga akan mengurangi stress dan depresi. Musik yang digunakan adalah kombinasi musik instrumental yang ada pada tabel dengan durasi 100 menit, dilakukan 5 kali dalam seminggu. Lalu data hasil *pre test* dan *post test* ditabulasikan kemudian, data tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Matched Pair* dengan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS) for Window*.

Hasil

Penelitian ini menghasilkan data yang diperoleh melalui penyebaran Depression Anxiety Stress Scale untuk mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa. Kegiatan pretest dilaksanakan pada hari Senin 27 Januari 2025. Hasil pretest dianalisis dan dikelompokkan berdasarkan kategori normal, rendah, sedang, berat, sangat tinggi. Data hasil pretest dan posttest dihasilkan dengan menyertakan penjelasan detail mengenai setiap sesi dalam pelaksanaan konseling kelompok metode music therapy. Hasil pretest dan posttest pada skala kesadaran karier disajikan sebagai berikut.

Berdasarkan tabel 1, hasil pretest dan posttest mengenai stres akademik mahasiswa, menunjukkan rata-rata (*mean*) pretest sebesar 16 dan posttest sebesar 10. Berdasarkan hasil pretest tersebut, sebelum mahasiswa diberikan perlakuan tingkat stres akademik mahasiswa berada pada rata-rata 16 dengan kategori berat. Namun setelah mahasiswa menerima perlakuan berupa konseling kelompok metode music therapy, mengalami penurunan hingga rata-rata 10 dengan kategori stress akademik yang sedang. Perlakuan ini dilaksanakan dalam lima sesi, yang mencakup tahap pembentukan kelompok dan pelaksanaan pretest, pemberian intervensi dengan konseling kelompok metode music therapy, serta pelaksanaan posttest. Posttest dilakukan untuk mengevaluasi dan

mengukur sejauh mana penurunan stress akademik mahasiswa setelah mengikuti rangkaian intervensi tersebut.

Tabel 1. Data Pre-test dan Post-Test

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	ACA	15	Berat	8	Rendah
2	STN	16	Berat	9	Rendah
3	MZ	16	Berat	12	Sedang
4	GM	19	Sangat tinggi	11	Sedang
5	FSA	15	Berat	8	sedang
6	DM	17	Sangat tinggi	12	Sedang
	Rata-rata	16	Berat	10	Sedang

Selain hasil deskriptif pada tabel 1, peneliti melakukan *wilcoxon's signed rank test* guna mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Adapun hasil pengujian tersebut disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil dari tabel 2 diperoleh nilai signifikansi $0.026 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum mengikuti konseling kelompok metode music therapy dan setelah mengikuti konseling kelompok metode music therapy. Dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan konseling kelompok metode music therapy efektif untuk mengurangi stress akademik mahasiswa.

Pembahasan

Hasil Analisis data yang dilakukan menggunakan uji *wilcoxon rank test*. Dimana berdasarkan hasil uji tersebut diperoleh nilai signifikansi $0.028 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum mengikuti konseling kelompok metode *music therapy* dan setelah mengikuti konseling kelompok metode *music therapy*. Dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan konseling kelompok metode *music therapy* efektif untuk mengurangi stress akademik mahasiswa.

Hasil temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Seprian, dkk (2023) bahwa terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan kota pontianak. Hasil penelitian oleh Chusnia, dkk (2018) terapi musik klasik Mozart efektif menurunkan tingkat stres akademik remaja. Hasil penelitian oleh Jatmiko & Purnamasari, (2022) bahwa terapi musik dengan teknik Music and Imagery memiliki pengaruh secara signifikan

terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian Haryono (2019) terapi musik dengan murottal alquran efektif menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta.

Temuan penelitian ini juga menjawab saran penelitian mengenai stres akademik. Seperti halnya saran penelitian oleh Chusnia, dkk (2018) yang mengharapkan bagi peneliti berikutnya untuk melanjutkan penelitian stres akademik dengan metode terapi musik kesukaan atau terapi musik instrument. Serta Penelitian Bariyyah & Latifah (2015) dengan harapan agar dapat memperdalam topik stres akademik pada mahasiswa universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

Efektivitas konseling kelompok dengan terapi musik untuk mengurangi stres akademis dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis terapi musik yang digunakan, karakteristik peserta, dan integrasi teknik terapi. Memahami faktor-faktor ini dapat meningkatkan efektivitas intervensi yang ditujukan untuk mengurangi stress akademis di kalangan mahasiswa. Terapi Aktif vs. Reseptif: Terapi musik aktif, yang melibatkan partisipasi dalam pembuatan musik, telah menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres dibandingkan dengan metode reseptif, di mana peserta mendengarkan musik (Finnerty et al., 2023). Integrasi dengan CBT yang menggabungkan terapi musik dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti efektif dalam mengatasi distorsi kognitif yang terkait dengan kecemasan akademis, yang memungkinkan siswa untuk menganalisis pikiran dan perilaku mereka (Situmorang, 2021). Ciri-ciri kepribadian yang diteliti telah dikaitkan dengan hasil yang lebih baik dalam manajemen stres selama sesi terapi musik (Finnerty et al., 2023).

Hasil penelitian mengenai keefektifan konseling kelompok dengan metode terapi musik untuk menurunkan stres akademik mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang memberikan penguatan yang signifikan bagi praktik konseling di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan temuan penelitian, terapi musik terbukti dapat membantu siswa dalam mengelola dan mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami, terutama terkait dengan tekanan yang timbul dari tugas kuliah, ujian, serta pencapaian akademik lainnya. Pendekatan ini tidak hanya memberikan relaksasi mental dan emosional melalui pengaruh musik yang menenangkan, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk lebih mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka terkait tekanan akademik.

Implikasi praktisnya, metode ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam layanan konseling di perguruan tinggi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan mengintegrasikan terapi musik ke dalam program bimbingan dan konseling, lembaga pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan wawasan baru bagi konselor dan pendidik untuk mempertimbangkan pendekatan kreatif dan holistik dalam membantu siswa menghadapi stres akademik, serta memperkaya metode intervensi yang ada. Oleh karena itu, penerapan terapi musik dalam konseling kelompok dapat menjadi model yang efektif dalam mengurangi stres akademik di lingkungan.

Saran bagi peneliti selanjutnya yakni agar dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti quasi eksperiment dengan kelompok kontrol, mengembangkan model konseling cbt dengan terapi seni atau sejenisnya untuk menurunkan stres akademik sertatindak lanjut setelah intervensi, untuk melihat dampak jangka panjang dari kelompok konseling dengan metode terapi musik, serta memberikan inovasi lain seperti Variasi Metode dan Genre Musik

Simpulan

Hasil analisis uji wilcoxon dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa Zhitung adalah -2,201 dan sig (2-tailed) adalah 0,026. Jika probabilitas > 0,05 maka Ho (nol hipotesis) diterima, H1 (hipotesis alternatif) jika probabilitas < 0,05 maka Ha ditolak maka Ho (nol hipotesis) ditolak dan H1 (hipotesis alternatif) diterima. Jadi hasil uji wicoxon menunjukkan bahwa sig(-2 tailed) 0,026 < 0,05 yang artinya bahwa konseling kelompok metode terapi musik efektif untuk mengurangi stres akademik mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

Daftar Pustaka

- Adiasto, K., Beckers, DG, van Hooff, ML, Roelofs, K., & Geurts, SA (2022). Mendengarkan musik dan pemulihan stres pada individu sehat: Tinjauan sistematis dengan meta-analisis studi eksperimental. *PloS one*, 17 (6), e0270031.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bastemur, S., Dursun-Bilgin, M., Yildiz, Y., & Ucar, S. (2016). Terapi alternatif: Pendekatan baru dalam konseling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 1157-1166.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). *Tingkat Stres Akademik Mahasiswa*
- Chusnia, A., Sunarko, S., Sarwono, B., & Sunarmi, S. (2018). Efektivitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2), 13-18.
- Govarest, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: study on appraisil variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- Haryono, B. (2019). Efektivitas Terapi Musik Dengan Murrotal Alquran Terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 703-710
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). Transisi dari SMA ke perguruan tinggi: Profil pemicu stres, masalah kesehatan fisik dan psikologis yang memengaruhi mahasiswa tahun pertama di kampus.
- Iswanti, S. (2018). Alat bantu pengidentifikasi tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi. *Jurnal Informatika Upgris*, 4(1).
- Jatmiko, H. T., & Purnamasari, S. E. (2022). Pengaruh teknik music and imagery dalam terapi musik Finnerty, R., McWeeny, S., & Trainor, LJ (2023). Terapi musik kelompok daring: manajemen proaktif stres dan kecemasan mahasiswa sarjana. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1183311> terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. *Generasi Berjiwa Sociopreneur, Sinergis, dan Produktif*.
- Misra, R., & Castillo, LG (2004). Stres akademis di kalangan mahasiswa: Perbandingan mahasiswa Amerika dan internasional. *Jurnal Internasional Manajemen Stres*, 11 (2), 132.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas pemberian layanan intervensi music therapy untuk mereduksi academic anxiety mahasiswa terhadap skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4-8.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychoteherapy and counseling: concepts and cases* (5th ed). Belmont: Brooks/Cole
- Seprian, D., Hidayah, N., & Masmuri, M. (2023). Penurunan Stres Akademik dengan Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz pada Mahasiswa Keperawatan Kota Pontianak: Studi Quasy Experimental. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3462-3471.
- Sofiyanti, N., & Yen, C. C. (2012). Morphology of ovule, seed and pollen grain of *Rafflesia R. BR.*(Rafflesiaceae). *Bangladesh Journal of Plant Taxonomy*, 19(2), 109.
-

- Situmorang, DDB, Wibowo, ME, & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok terapi musik aktif berbasis terapi perilaku kognitif (CBT) untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa milenial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3 (1), 17-36.
- Wigram, T., Pedersen, I,N., & Bonde, O,L. 2002. *A comprehensive guide to Music Therapy : theory, clinical practice, research and training*. London: Jessica
- Zhang, Y., Cai, J., An, L., Hui, F., Ren, T., Ma, H., & Zhao, Q. (2017). Apakah terapi musik meningkatkan fungsi perilaku dan kognitif pada pasien demensia lanjut usia? Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Tinjauan penelitian penuaan*, 35, 1-11.