

MUSIK JAWA UNTUK MEREDUKSI STRES PADA MAHASISWA

JAVANESE MUSIC TO REDUCE STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Junaidi Abdullah

Cahyaning Suryaningrum

Susanti Prasetyaningrum

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Email: Junet123456789@gmail.com

Abstract

This research aims to see and find out whether folk songs especially the Javanese song can reduce stress levels, in a students. The design of this research using one group pre and posttest design. A subject of study is a student as much as 9 university students and obtained by means purposive of sampling. A measuring instrument used is the scale of stress and suds (subjective units of distress scale). The result showed the value of $(t) = 6,214$ and the value of $(p) = 0,000$ where the result was claimed that there was a decline in the score significant stress on mahasiswa before and after listening to music java

Keywords : College students, Javanese music, gamelan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui apakah musik daerah khususnya musik Jawa dapat mereduksi tingkat stres pada mahasiswa. Rancangan penelitian ini menggunakan *One Group Pre and Posttest Design*. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa sebanyak 9 mahasiswa dan diperoleh dengan cara *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala stres dan SUDS (*subjective units of distress scale*). Hasil penelitian menunjukkan nilai $(t) = 6,214$ dan nilai $(p) = 0,000$ dimana hasil tersebut menyatakan bahwa ada penurunan skor stres yang signifikan pada mahasiswa sebelum dan sesudah mendengarkan musik Jawa

Kata kunci : Stres, mahasiswa, musik jawa, gamelan,

Stres bukanlah sebuah penyakit dari individu, tetapi sebuah respon dari tubuh individu dan pikiran terhadap penyebab stres. Respon individu berbeda-beda dalam menerima stresor. Stres yang ada dimiliki individu tidak sepenuhnya merugikan tetapi ada pula stres yang

menimbulkan efek positif bagi individu tersebut. Stres yang ringan akan berguna untuk memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih cepat yang dapat menjawab hasil yang ingin diketahui. Apabila stres yang ada dalam diri individu tersebut sudah berlebihan atau tinggi,

maka akan berdampak buruk bagi individu tersebut. Gejala stres yang melampaui ambang batas dapat memengaruhi keadaan fisik, sosial, mental spiritual yang bersangkutan (Gintings, 1999).

Menurut WHO, sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh stres. Begitu pula organisasi buruh dunia (ILO) menyatakan bahwa stres merupakan masalah yang mengancam dunia saat ini. Jika terjadi gangguan secara fisik akan memengaruhi keadaan kesehatan mentalnya. Demikian juga jika terjadi gangguan mental, maka akan terjadi gangguan mental yang memengaruhi kesehatan fisiknya (Notosoedirdjo & Latipun, 1999).

Mahasiswa baru yang mengalami transisi, yaitu dari masa remaja ke masa dewasa, tampaknya lebih banyak mengalami stres dan depresi daripada di masa lalu. Hal ini mengacu kepada survei terhadap kurang lebih 3000 mahasiswa baru pada sekitar 500 sekolah tinggi dan universitas (Astin, Green, & Korn, dalam Santrock, 2002). Mereka mengalami transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas dan memiliki status sebagai seorang mahasiswa yang melibatkan perubahan. Kemungkinan individu tersebut mengalami stres yang disebabkan perubahan yang dialami melibatkan suatu struktur yang lebih besar, tidak bersifat pribadi, dan interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam latar belakang etniknya, peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya

(Belle, Paul, Upcraft & Gardner, dalam Santrock, 2002).

Setelah melewati masa mahasiswa baru bukan berarti tidak lepas dari stres. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana adalah mahasiswa wajib untuk menyusun skripsi. Terdapat aktivitas kompleks dalam mengerjakan skripsi mulai dari penentuan tema yang akan dikerjakan, menguraikan kata-kata yang harus sesuai dengan teori yang sudah ada, juga revisi dari dosen pembimbing dan masih banyak kegiatan yang mendukung penyelesaian skripsi. Fenomena yang ada banyak sekali mahasiswa yang mengeluhkan skripsi yang membuat mahasiswa tersebut menjadi stres.

Banyak gejala stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Salah satu di antaranya adalah gangguan tidur atau biasa disebut dengan *insomnia*. Hal ini sejalan apa yang telah diteliti oleh Novelia (2005), bahwa *insomnia* dipengaruhi oleh stres yang cukup tinggi. Pada mahasiswa yang menyusun skripsi banyak aktivitas yang kompleks berkaitan dengan menyusun skripsi sampai kepada ujian sidang skripsi. Pada dasarnya tidur membutuhkan kondisi yang rileks atau tenang. Apabila stres yang ada dalam diri mahasiswa maka pikiran akan terpacu dan semakin keterkaitan yang tidak wajar. Hal ini menyebabkan penderita stres mengalami kesulitan untuk tidur atau *insomnia*. Fenomena yang ada di atas merupakan salah satu gambaran kecil stresor yang dimiliki oleh mahasiswa tidak menutup

kemungkinan hal lain yang membuat stresor pada mahasiswa bertambah.

Stres yang dimiliki seseorang dapat dikontrol sehingga stres seseorang bisa berubah-ubah kadarnya (Hawari, 2011). 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 kece-masan (Rahmawati, Haroen, & Juniarti, 2008). Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh terhadap fisik maupun psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih serta membantu melepaskan rasa sakit (Sangeetha, Wheeler, Shiflett, & Agostinelli, 2000). Nada yang disusun berdasarkan irama tertentu dapat dijadikan gelombang otak lebih tenang dibanding suara gaduh atau suara ajeg atau suara kontinu (Harms & Melcher, 2002). Sekalipun demikian, tidak semua musik memiliki efek yang menenangkan atau mereduksi stres. Ada penelitian yang membandingkan musik mozart dengan musik *new age* yang hasilnya musik mozart yang lebih efektif mereduksi stres dibandingkan dengan musik *new age* (Smith, 2004).

Musik dengan irama kurang lebih 60 ketukan tiap menit, yang artinya tempo yang lambat, memiliki efek menenangkan. Musik dengan tempo tersebut termasuk

musik yang lembut, musik lembut juga efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada seseorang (Arthin, 2008). Hasil yang hampir sama dikemukakan oleh Schou (2008) di mana tempo dengan 50 - 70 ketukan/menit memiliki efek yang menenangkan bagi seseorang.

Musik Jawa beraneka ragam jenisnya. Ada musik yang datang dari keraton dan ada juga yang datang dari masyarakat Jawa. Musik Jawa yang sumbernya dari keraton dinamakan musik tradisional klasik. Kalau musik Jawa yang sumbernya dari masyarakat namanya musik tradisional rakyat (Wibisana & Herawati, 2010). Contoh musik tradisional klasik seperti tembang gedhe, tembang tengahan, dan tembang macapat. Contoh musik tradisional rakyat seperti tembang dolanan, tembang lancaran, tembang ladrang, keroncong, dan tembang campursari.

Pada kenyataannya, mahasiswa khususnya pada jaman sekarang banyak menikmati alunan musik modern atau musik *western*, entah itu di dalam maupun di luar kampus. Sangat jarang sekali mahasiswa mendengarkan alunan musik budaya daerah. Hal tersebut mengakibatkan kebudayaan yang ada di Indonesia yang sangat beragam perlahan-lahan akan menghilang begitu saja karena generasi yang tidak mengenali kebudayaannya sendiri. Sangat ironis sekali jika tidak mengenali budayanya sendiri.

Asesmen dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2013 pukul 15.00 wib kepada Sri Purwati seorang sarjana karawitan berasal

dari Solo, Jawa Tengah. Ia mengatakan bahwa musik Jawa khususnya gamelan atau gendhing merupakan musik paling unik karena ketukan tempo yang lembut yang membuat seseorang akan merasakan santai dan rileks, lirik yang mendidik atau lebih kepada edukasi, dan irama yang tidak monoton. Sama halnya dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bungkus seorang spiritual Jawa pada tanggal 27 Oktober 2013 pukul 19.00 wib di Pacet, Mojokerto. Beliau mengatakan bahwa dari tempo lambat membuat orang menjadi tenang, begitu pula dengan tangga nada yang selalu bervariasi, di dalam sejarah Jawa musik Jawa sudah disakralkan sehingga mempunyai efek positif bagi pendengarnya. Di dalam karya tulis Sumarto (2003) dinyatakan bahwa musik yang berjudul "Kutut Manggung" memiliki tempo 4/4 yang artinya memiliki 60 ketukan per menit. Musik yang digunakan tergolong musik lembut.

Musik gamelan Jawa memiliki pengaruh terhadap pendengarnya. Musik sering menimbulkan reaksi dan respon emosi, dalam kejadian khusus musiknya seperti ketika terjadi perubahan tempo secara tiba-tiba atau perubahan tema musik (Sloboda, dalam Djohan, 2005). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Khotib, Yuwantari, dan Aryani (2011) diketahui bahwa hewan mencit yang diberikan musik Jawa, klasik dan rock menunjukkan hasil yang signifikan. Bukan berarti musik klasik dan rock tidak bisa menurunkan stres, tetapi penurunan yang lebih bermakna adalah musik Jawa. Hal

ini dikarenakan musik Jawa sifatnya sangat menenangkan di setiap unsurnya.

Berdasarkan uraian tersebut rumusan masalah di penelitian ini adalah apakah ada penurunan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan musik Jawa? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan musik. Manfaat dari penelitian ini adalah menambah referensi bagi mahasiswa untuk mereduksi stres dan juga mengembangkan ilmu psikologi melalui kebudayaan nasional, dalam hal ini musik Jawa.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest design*, biasa juga disebut dengan *before after design*. Melihat tujuan dan masalah yang ingin dicapai maka penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen kusi karena design penelitian ini *pre* dan *posttest* dan variabel tidak dikontrol. *Prates* digunakan untuk mengetahui tingkat stres sebelum di berikan perlakuan. *Pascates* digunakan untuk mengetahui dampak setelah dilakukan perlakuan. Analisis data yang digunakan, yaitu uji t dua sampel berpasangan (*paired sample t-test*), yaitu untuk menguji signifikansi koefisien-koefisien dari variable-variabel independen.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang kami gunakan ini adalah 9 (sembilan) orang yang masing-masing berstatus mahasiswa. Subjek terdiri dari laki-laki maupun perempuan. Subjek diperoleh dengan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan bentuk teknik yang pemilihan subjek sesuai dengan karakteristik yang dikehendaki oleh peneliti yaitu tingkat stres yang tinggi berdasarkan instrumen skala stres.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu variabel musik Jawa dan stres. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah musik Jawa, sedangkan variabel terikat yaitu stres. Musik Jawa merupakan organisasi tangga nada yang berpola yang mempunyai ciri tersendiri yang berasal dari pulau Jawa. Salah satu musik Jawa adalah gamelan, ciri-ciri tersebut mempunyai dua laras yaitu laras slendro dan laras pelog. Stres adalah respon seseorang ketika dihadapkan dengan stresor yang mengalami perubahan fisik maupun psikologis untuk mencapai kondisi yang tenang.

Instrumen yang digunakan adalah musik Jawa, skala stres, dan *self report*. Musik Jawa yang digunakan yaitu musik Jawa yang berjudul "*Kutut Manggung*" ciptaan Ki Nartasabda dengan durasi waktu 29 menit 4 detik. "*Kutut Manggung*" memiliki perbedaan yang kontras dibanding dengan musik Jawa lainnya. Bungkus, seorang spiritual Jawa yang berdomisili di daerah Pacet, Mojokerto,

menjelaskan bahwa musik Jawa berjudul "*Kutut Manggung*" mempunyai keunikan tersendiri yaitu ritme dan alur tangga nada yang bisa membawa emosi yang menenangkan.

Skala yang digunakan untuk mengukur stres berdasarkan teori Crider (Cahyanto, 2004) yang diadopsi dari skripsi berjudul "Perbedaan Stres dalam Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Tipe Kepribadian Mahasiswa" dengan indeks validitas sebesar 0,7500 – 0,9130 dan indeks reliabilitas skala stres sebesar 0,9038. Skala stres tersebut mempunyai empat indikator, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, afektif, dan perilaku.

Instrumen kedua adalah *self report* SUDS (*subjective units of distress scale*). Menurut (Wolpe, 1969), SUDS ialah suatu cara yang mudah untuk mengklasifikasikan berapa banyak tekanan yang dialami pada waktu tertentu. Skor ini berbentuk angka dengan rentangan 0 – 10. Ada sebelas poin pada skala, mulai dari nol (tidak ada tekanan lagi atau rileks) hingga sepuluh (tekanan ekstrim). Tingkat stres dari 0-3 dikategorikan sebagai tingkat gejala stres yang sangat rendah, 4-5 untuk katagori tingkat gejala stres yang rendah, 6-7 sebagai tingkat gejala stres yang sedang, dan 8-9 sebagai tingkat gejala stres yang tinggi, dan 10 tingkat gejala stres yang sangat tinggi.

Prosedur Penelitian

Pada tahap persiapan, peneliti menentukan skala yang tepat untuk mengukur stres. Kemudian menentukan

musik yang berikan di mana judul musik yang dilantunkan yaitu "Kutut Manggung" musik ciptaan Ki Nartasabda dengan durasi 30 menit 4 detik. Menyebarkan skala stres yang dijadikan subjek penelitian. Diberikan *informed consent* bagi mahasiswa yang mempunyai tingkat stres tinggi yang sekaligus diminta kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian.

Pada tahap pelaksanaan, subjek dikumpulkan didalam ruangan tertutup dengan membentuk lingkaran yang duduk di lantai serta bersandar di tembok. Sebelum dimulai mendengarkan musik Jawa, subjek tersebut diminta untuk mengisi *self report* SUDS (*subjective units of distress scale*). Setelah diberikan *self report* subjek diberikan instruksi di mana ketika sedang mendengarkan musik subjek diperkenankan untuk menggerakkan anggota tubuh. Jika sedang menikmati musik tersebut, subjek tidak boleh mengeluarkan suara, mengobrol dengan subjek lain yang berakibat membuat gaduh. Kemudian subjek diminta untuk memejamkan matanya supaya fokus pada indra pendengarannya. Musik dimainkan selama 30 menit 4 detik menggunakan *sound system*. Setelah musik usai, maka

peneliti memberikan *self report* untuk melihat tingkat stres setelah mendengarkan musik. Kegiatan seperti ini dilakukan selama 5 hari berturut turut.

Pada tahap akhir yakni keesokan harinya peneliti memberikan hasil skala stres kepada subjek penelitian dengan tujuan untuk mengetahui perubahan-perubahan stres sebelum dan sesudah mendengarkan musik Jawa. Hasil skala dianalisis dengan menggunakan program SPSS *for windows* yaitu uji t dua sampel berpasangan (*paired sample t-test*).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik pemilihan subjek penelitian disesuaikan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang sedang sampai dengan stres sangat tinggi. Berdasarkan hasil analisa keseluruhan menggunakan skala stres selama lima hari berturut-turut tentang peranan musik Jawa dalam menurunkan stres pada mahasiswa, diperoleh data sebagai berikut

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek	Usia (tahun)	Jenis kelamin (L/P)	Semester	Skala Tingkat Stres Mahasiswa			
				Pra-tes	Kategori	Pasca-tes	Kategori
1	19	L	4	2,76	S	2,04	R
2	22	L	8	2,63	S	2,04	R
3	23	L	8	3,04	T	2,11	R
4	22	L	6	2,96	T	2,07	R
5	20	P	6	2,80	T	2,07	R
6	21	L	8	2,59	S	2,59	S
7	21	L	8	3,31	T	2,85	T
8	19	P	2	2,80	S	2,43	S
9	22	L	8	2,93	T	2,28	S

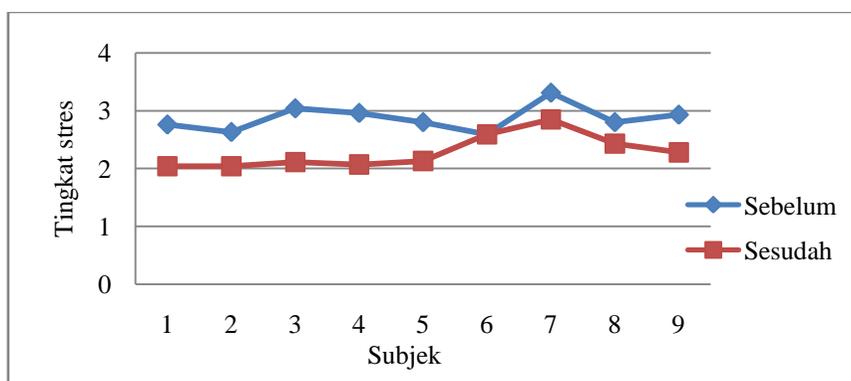
Keterangan :

L : Laki-laki; P : Perempuan

SR : Sangat rendah; R : Rendah; S : Sedang; T : Tinggi; ST : Sangat tinggi

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari sembilan subjek, terdapat 2 orang perempuan dan 7 laki-laki dengan rentang usia 19 – 23 tahun. Adapun semester yang mereka tempuh tidaklah sama, dari 9 subjek terdapat 5 mahasiswa yang sudah menempuh semester 7, 2 subjek lainnya sudah menempuh semester 5, dan 2 subjek sisanya masing-masing menempuh semester 1 dan 3. Dari 9 subjek yang mempunyai tingkat stres yang

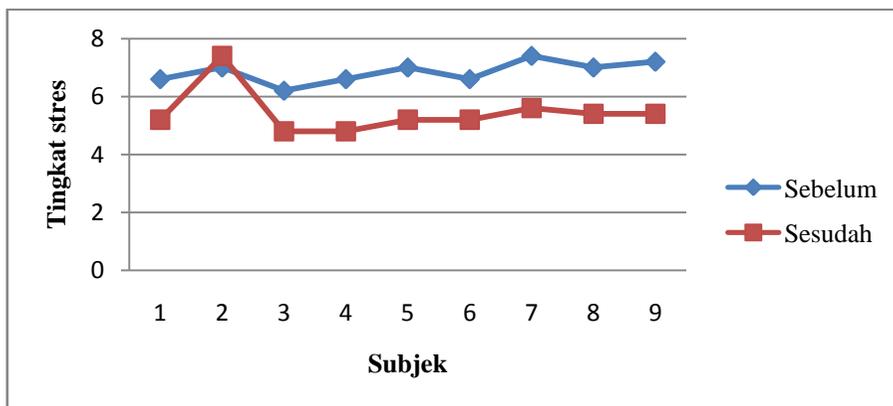
paling tinggi sebelum didengarkan musik, terdapat satu subjek (yaitu subjek 7) yang memiliki skor 3,31, dan yang paling rendah sebelum didengarkan musik, yaitu subjek 2 dengan skor 2,63. Setelah alunan musik diperdengarkan kepada 9 subjek penelitian yang mengalami penurunan tingkat stres sebanyak 8 subjek dan 1 subjek tidak mengalami perubahan apapun. Berikut ini grafik dari skala stres sebagai berikut.



Grafik 1. Tingkat Stres Mahasiswa Keseluruhan dengan Skala Stres

Sebagaimana yang sudah di sajikan di atas dapat dilihat hampir dari semua mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres, Hanya satu mahasiswa yang tidak

mengalami perubahan, yaitu subjek ke 6. Berikut ini grafik *self report* selama lima hari berturut-turut. Adapun hasilnya dapat diketahui pada grafik dibawah ini :



Grafik 2. Stres Mahasiswa Keseluruhan dengan Self report

Berdasarkan grafik 2 dapat dilihat hasilnya bahwa hampir sama dengan yang menggunakan skala stres di mana dari 9 subjek mengalami penurunan sebanyak 8 subjek. Hanya 1 subjek yang ada pada grafik di atas tidak mengalami penurunan bahkan mengalami peningkatan stres. Berbeda halnya dengan apa yang telah diukur menggunakan skala stres dimana hanya subjek 6 yang tidak

mengalami perubahan. Akan tetapi dari hasil keseluruhan grafik di atas menyimpulkan bahwa musik Jawa dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Berikut ini merupakan skor stres pada mahasiswa yang diperoleh melalui analisis *paired-sample t-test*. Adapun hasilnya dapat diketahui pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Deskriptif uji t dua berpasangan (*paired sampel t-test*)

N	Rerata skor stres		t	p
	Pre-test	Post-test		
9	2,8689	2,2818	6,214	0,000

Tabel 2 menunjukkan hasil uji t penelitian. Berdasarkan analisis uji t dua sampel berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh nilai sebesar 6,214. Nilai ini diprediksi memiliki tingkat kesalahan

(sig/p) sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor stres pada mahasiswa yang sangat signifikan ketika sesudah diberikan perlakuan yaitu nilai $p < 0,01$. Dengan demikian musik Jawa

mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima yaitu musik Jawa dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan musik Jawa, di mana diperoleh hasil statistik uji t dua sampel berpasangan (*paired sample t-test*) dengan diperoleh nilai $t = 6,214$ dan nilai $p < 0.01$. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat stres yang signifikan setelah diberikan perlakuan mendengarkan musik Jawa. Apabila melihat dari rata-rata skor skala stres yang dilakukan sebelum dan sesudah lima hari berturut-turut maka diperoleh prates 2.8689 dan pascates 2.2756. Hasil dari rata-rata data tersebut memang ada perbedaan dimana perbedaan menunjukkan penurunan tingkat stres.

Penelitian dilakukan selama lima hari berturut turut. Subjek diberikan *self report* untuk mengetahui kadar stres yang dimiliki subjek tiap harinya selama lima hari berturut turut. Selama dilakukan penelitian setiap subjek dan setiap harinya selama lima hari berturut turut memiliki skor stres yang berbeda-beda. Hal ini senada dengan Hawari (2011) yang menyatakan bahwa stres yang dimiliki seseorang dapat dikontrol sehingga stres seseorang bisa berubah-ubah

kadarnya. Walaupun tingkatan stres yang dimiliki oleh seluruh subjek berbeda beda, tetapi secara keseluruhan mengalami penurunan. Hal ini memperkuat instrumen pada skala stres yang dilakukan sebelum dan setelah lima hari berturut turut diberikan perlakuan.

Data penelitian di atas menunjukkan bahwa musik Jawa dapat mereduksi stres pada mahasiswa. Di dalam penelitian ini kategori musik Jawa menggunakan tempo yang lambat sehingga menimbulkan dampak menenangkan bagi pendengarnya. Sifat dari musik Jawa tersebut senada dengan yang dijelaskan Schou (2008) bahwa musik lembut atau yang memiliki tempo lambat dapat menimbulkan dampak yang menenangkan bagi pendengarnya. Apabila keadaan pendengar sudah mengalami ketenangan, maka dampak-dampak yang dihasilkan oleh stres dapat berkurang seperti halnya yang diungkapkan oleh Arthin (2008) yang menyatakan musik yang bertempo lembut dapat menurunkan tingkat insomnia.

Musik Jawa yang digunakan dalam penelitian ini musik gamelan Jawa yang berjudul "*Kutut Manggung*" yang diciptakan oleh seniman Jawa yang bernama Ki Narto Sabdo. "*Kutut Manggung*" merupakan musik tradisional rakyat di mana musik tersebut digunakan untuk acara hiburan pada pertunjukan *wayang purwa* pada *adegan* atau *gara-gara*, *campursari* sampai orkes keroncong. Musik tersebut mempunyai irama yang tidak membosankan dan pada masa tersebut "*Kutut Manggung*" sempat

populer. Dampak lain dari kepopuleran adalah membanjirnya kaset-kaset komersial (Sumarto, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa musik Jawa “*Kutut Manggung*” sangat disukai di setiap unturnya. Pada subjek penelitian, hampir semua memiliki ketertarikan dengan musik kutut manggung yang digunakan di penelitian ini. Hal ini diperkuat dari hasil observasi peneliti, di mana terlihat beberapa subjek yang mendengarkan musik dengan menggerakkan kepala, tangan dan juga kaki sesuai dengan tempo musik kutut manggung.

Peneliti juga memberikan skala SUDS di awal perlakuan. Hal ini untuk mengetahui kondisi awal stres subjek dengan cara subjek mengisikan angka stres yang dialami sebelum perlakuan. Hal ini berguna untuk mengetahui kondisi tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dari hasil skala terlihat ketika sebelum diberikan perlakuan, satu subjek memiliki tingkat stres berada pada kategori sangat tinggi, 5 subjek memiliki tingkat stres yang tergolong kategori tinggi dan 3 subjek memiliki tingkat stres yang sedang.

Musik gamelan Jawa mempunyai dua laras, yaitu laras *slendro* dan *pelog*. Laras pada musik gamelan Jawa memengaruhi respon seseorang seperti apa yang telah dilakukan oleh Djohan (2008) yang mendapatkan hasil bahwa laras *slendro* lebih memberikan respon emosi yang menyenangkan dibandingkan dengan laras *pelog*. Hal ini bukan berarti

laras *pelog* tidak memberikan emosi yang menyenangkan akan tetapi pengaruhnya tidak sebesar apa yang terjadi pada laras *slendro*. Secara keseluruhan musik gamelan Jawa memiliki dua laras yang mampu memberikan respon menyenangkan bagi pendengarnya sehingga mampu mereduksi stres. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan Khotib dkk (2010) yang menyatakan bahwa musik Jawa mempunyai efek yang berarti dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan musik rock dan klasik. Meskipun di penelitiannya Khotib dkk menggunakan subjek hewan mencit, bukan manusia.

Dari kesembilan subjek ada perbedaan penurunan stresnya pada saat mendengarkan musik Jawa. Pada saat proses perlakuan, ada yang cepat untuk menurunkan tingkat stres dan ada yang lambat. Hal ini terjadi karena setiap orang mempunyai stresor yang berbeda pada tiap harinya dan cara menyikapi stresor tiap seseorang berbeda-beda.

Hasil interview antara peneliti dan mahasiswa menunjukkan bahwa subjek dapat menurunkan tingkat stres karena menurutnya dengan mendengarkan musik Jawa bisa membuat ketenangan dalam diri dan bersemangat sebelum beraktivitas. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Djohan (2005) bahwa musik Jawa memiliki khas yaitu tenang.

Adapun keterbatasan dari penelitian yang dialami oleh peneliti adalah kondisi tempat penelitian yang sedang berlangsung kurang kondusif, yang artinya

tempat tersebut ramai dengan suara sepeda motor. Dalam proses pelaksanaan cukup terdengar bising. Kondisi tersebut berpengaruh pada hasil penelitian yang dilakukan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang sangat signifikan ketika sebelum dan sesudah diberi perlakuan mendengarkan alunan musik Jawa mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Dari hasil analisis *paired sampel t-test* diperoleh nilai (t) sebesar 6,214 dan nilai tingkat kesalahan (sig/p) sebesar 0,000, karena $p < 0,01$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mendengarkan alunan musik Jawa. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa musik Jawa mampu mereduksi stres pada mahasiswa secara sangat signifikan.

Saran

Implikasi dari penelitian ini meliputi mahasiswa dan peneliti selanjutnya. Pertama adalah saran untuk mahasiswa. Bagi mahasiswa dianjurkan untuk menggunakan metode mendengarkan musik Jawa untuk mengurangi tingkat stres. Musik Jawa dapat digunakan sebagai referensi untuk relaksasi yang dapat memberikan efek ketenangan dalam diri.

Selain untuk ketenangan diri musik Jawa merupakan musik asli Indonesia yang perlu dilestarikan.

Kedua, saran untuk peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengganti variabel stres dengan yang lainnya yang belum pernah diteliti begitu juga dengan subjek penelitian pada mahasiswa dapat diganti dengan subjek lainnya agar mendapatkan hasil yang lebih bervariasi dan bermanfaat. Dan juga agar mencari menambahkan variabel kontrol yang lebih banyak supaya hasil penelitian lebih akurat.

Daftar Pustaka

- A'at, S. (2008). *Tinjauan tentang stres*. Retrieved January 03, 2009, from [Http://www.recaucesunpad.ac.id](http://www.recaucesunpad.ac.id).
- Arthin, S.P. (2008). *Terapi musik lembut terhadap penurunan Insomnia Dewasa Awal*. Skripsi. Program sarjana UMM: Malang.
- Becker, J. (1984). *Karawitan: Source readings in Javanese gamelan and vocal music. First edition*. Michigan: University of Michigan.
- Cahyanto, K. D. (2002). *Perbedaan stres dalam mengerjakan skripsi ditinjau dari tipe kepribadian Mahasiswa*. Skripsi. Program sarjana UMM: Malang.

- Djohan. (2005). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Djohan. (2006). *Terapi musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Djohan.(2008). Respons emotional well-being dalam laras Gamelan Jawa: *Mudra* 22. 139 – 150.
- Gintings, E.P. (1999). *Mengantisipasi stres dan penanggulangannya*. Yogyakarta: yayasan ANDI.
- Herawati, N., & Mardowo, S. (2010). *Musik tradisional Jawa, Gamelan*. Klaten: Intan Pariwara.
- Harms, M, P., dan Melcher. J, R. (2002). Sound Repetation in The Human Auditory Pathway: Representation in The Waveshape and Amplitude of fMRI activation. *Jurnal Neurophysiologi* 88: 1433-1450.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kunts, J. (1949). *Music in Java: Its history and its technique vol 1*. Holland: Martinus nijhoff.
- Khotib., Yuwantari., & Aryani, T. (2010). *Mendengarkan musik mengatasi stres* .Retrieved Desember 18, 2013. From <http://www.manjur.net/12/02/2013/mendengarkan-musik-bisa-mengatasi-stress>.
- Notosoedirdjo, M. & Latipun. (1999). *Kesehatan mental , konsep dan penerapan*. Malang: UMM press.
- Novilia. (2005). *Hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia*. Skripsi. Program sarjana Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rahmawati, I., Haroen., & Juniarti. (2008). *Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan yayasan bening nurani kabupaten sumedang*. Skripsi. Program sarjana Universitas Padjajaran: Bandung.
- Sangeetha, N., Wheeler, B, L., Shiflett, S, C., & Agostinelli, S. (2000). Effect of music therapy on mood and social interaction among individuals with acute traumatic brain injury and stroke. *Rehabilitation Psychology*, 45, 274-283.
- Santrock. J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*.(edisi kelima) Jakarta: Erlangga.
- Smith, J. C. (2004). Mozart versus new age music: relaxation states, stress, and ABC relaxation theory. *Journal of Music Therapy*, 41, 3. 214-240
- Schou, K. (2008). *Music therapy for post operative cardiac patients, a randomized controlled trial evaluating guided relaxation with*

- music and music listening on anxiety, pain, and mood.* Dissertation Thesis. Department of Communication: Aalborg University.
- Sisworo, B. (2012). *Upaya peningkatan kepekaan nada dalam tangga nada pentatonik dan diatonik melalui listening songs pada siswa SMP Negeri 2 Turi Sleman Yogyakarta.* Jakarta: Airlangga.
- Sumarto, D. P. (2003). *Kajian garap musikal gendhing kutut manggug.* Skripsi, Program Sarjana Sekolah Tinggi Seni Indonesia, Surakarta.
- Waridi. (2006). *Karawitan Jawa masa pemerintahan PB X: Perspektif historis dan teoritis.* Surakarta: ISI Press Solo.
- Wibisana, B., & Herawati, N. (2010). *Pesona tembang Jawa.* Klaten: Intan Pariwara.
- Wolpe, J. (1969). *The practice of behavioral therapy.* New York: Pergamon Press Ltd.