


Efektivitas Terapi Musik Klasik dalam Mengatasi Stres Akademik: Tinjauan Literatur

Marssel Michael Sengkey^{1*}, Eka Prasetyo Ningsih², Yesa Mokoginta³, Sheryn Eglecia Karamoy⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Tondano Selatan, Minahasa, Sulawesi Utara
E-mail: neka22444@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1334>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 02 June 2025

Revised: 13 June 2025

Accepted: 21 June 2025

Kata Kunci:

Psikologi Musik, Terapi Musik Klasik, Stres Akademik

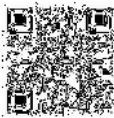
Keywords:

Music Psychology, Classical Music Therapy, Academic Stress

ABSTRACT

Stres akademik merupakan permasalahan umum yang sering dialami oleh siswa maupun mahasiswa. Kondisi ini biasanya dipicu oleh berbagai tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, jadwal ujian, serta tekanan untuk berprestasi. Tinjauan literatur ini bertujuan menelaah sejauh mana terapi musik klasik efektif sebagai intervensi non-obat dalam mengurangi stres akademik. Berdasarkan delapan jurnal yang dianalisis, terapi musik klasik terbukti mampu menurunkan tingkat stres pelajar dari berbagai jenjang pendidikan. Misalnya, penelitian Cahyani dkk. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi musik suara alam dengan relaksasi otot progresif menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir ($p=0,012$). Studi literatur oleh Yuliana dkk. (2023) dan Febrianti dkk. (2023) menemukan bahwa musik klasik, khususnya karya Mozart, merangsang gelombang otak alfa dan beta serta mengatur hormon stres seperti ACTH, dengan hasil signifikan setelah 20 menit pemutaran selama 2 bulan. Seprian dkk. (2023) juga menemukan bahwa musik instrumental 432 Hz menurunkan stres akademik mahasiswa keperawatan ($p=0,000$). Secara umum, meskipun ada variasi jenis musik, musik klasik tetap menunjukkan dampak positif secara psikologis dan fisiologis. Oleh karena itu, musik klasik dinilai sebagai intervensi efektif, mudah diakses, dan layak diteliti lebih lanjut.

Academic stress is a common issue frequently experienced by both school and university students. This condition is typically triggered by various academic demands, such as heavy workloads, examination schedules, and pressure to achieve high performance. This literature review aims to examine the effectiveness of classical music therapy as a non-pharmacological intervention for reducing academic stress. Based on an analysis of eight research journals, classical music therapy has been shown to significantly reduce stress levels among students at various educational levels. For example, a study by Cahyani et al. (2024) demonstrated that the combination of natural sound music and progressive muscle relaxation effectively reduced stress in final-year university students ($p=0.012$). Literature reviews by Yuliana et al. (2023) and Febrianti et al. (2023) reported that classical music, particularly Mozart's compositions, stimulates alpha and beta brain waves and regulates stress hormones such as ACTH, showing significant results after 20-minute sessions over a two-month period. Seprian et al. (2023) also found that instrumental music at 432 Hz effectively reduced academic stress in nursing students ($p=0.000$). Overall, despite variations in music types, classical music consistently demonstrates positive psychological and physiological effects. Therefore, classical music is considered an effective, accessible intervention and is recommended for further research to strengthen empirical evidence.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Marssel Michael Sengkey, et al (2025). Efektivitas Terapi Musik Klasik dalam Mengatasi Stres Akademik: Tinjauan Literatur, 3(4) 5027-5035. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1334>

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami oleh siswa dan mahasiswa akibat tekanan dari berbagai tuntutan akademik. Menurut Mutakamilah dkk. (2021) menyatakan bahwa stres akademik adalah respons fisik dan psikis individu terhadap harapan serta tuntutan akademik yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Tekanan ini dapat berasal dari beban tugas yang berat, jadwal ujian yang padat, hingga ekspektasi tinggi untuk mencapai prestasi akademik. Lubis dkk. (2021) menambahkan bahwa stres akademik sering kali membuat mahasiswa merasa malas berpikir dan bertindak karena terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan. Oleh karena itu, stres akademik menjadi isu penting yang perlu ditangani untuk mendukung kesejahteraan individu.

Dampak dari stres akademik dapat dirasakan baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Barseli dkk. (2017) menyatakan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan fisik seperti pusing, insomnia, dan gangguan tidur, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, Fradinta dkk. (2022) menemukan bahwa stres akademik yang berkepanjangan dapat membuat mahasiswa merasa putus asa dan kehilangan minat pada kegiatan akademik. Dampak ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk mengurangi stres akademik demi menjaga kesehatan mental dan fisik siswa serta mahasiswa (Yuliana dkk., 2023).

Salah satu intervensi yang menjanjikan adalah terapi musik, khususnya terapi musik klasik. Menurut Mutakamilah dkk. (2021) menyatakan bahwa terapi musik adalah penggunaan musik untuk mencapai tujuan terapeutik, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional. Terapi musik klasik, dengan ritme yang menenangkan dan komposisi harmonis, diyakini mampu memengaruhi sistem saraf otonom dan merangsang pelepasan hormon endorfin, sehingga memberikan efek relaksasi. Febrianti dkk. (2023) menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart selama 20 menit dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pendekatan ini menawarkan solusi non-farmakologis yang praktis dan hemat biaya untuk mengatasi stres akademik (Seprian dkk., 2023).

Meskipun terapi musik klasik menunjukkan potensi yang besar, variasi dalam penerapannya masih perlu dievaluasi lebih lanjut. Cahyani dan Tasalim (2024) menemukan bahwa kombinasi musik dengan teknik relaksasi lain, seperti relaksasi otot progresif, juga efektif dalam mengurangi stres akademik, meskipun tidak spesifik pada musik klasik. Sementara itu, Kana Wadu dan Mediani (2021) melaporkan bahwa musik klasik karya Bach dapat mengurangi kecemasan pada anak-anak, yang menunjukkan potensi aplikasinya pada populasi yang lebih luas, termasuk mahasiswa. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik klasik dalam mengatasi stres akademik, menganalisis mekanisme yang mendasarinya, dan memberikan rekomendasi untuk penelitian masa depan guna memperkuat bukti empiris serta memperluas penerapannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka, yaitu proses menelusuri dan mengevaluasi berbagai referensi tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian. Studi ini dilakukan dengan membaca serta menganalisis buku, jurnal ilmiah, dan publikasi lainnya yang membahas efektivitas terapi musik klasik dalam meredakan stres akademik. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk melakukan tinjauan konteks, yakni mengkaji secara kritis literatur yang sudah ada guna memperoleh pemahaman mendalam terhadap isu yang diteliti. Sumber literatur dalam penelitian ini diperoleh melalui basis data daring seperti *Google Scholar* dan *Semantic Scholar*. Proses pencarian menggunakan kata kunci seperti “psikologi musik”, “*music psychology*”, “terapi musik klasik”, “*classical music therapy*”, “stres akademik”, dan “*academic stress*”. Kriteria inklusi yang diterapkan dalam pemilihan artikel mencakup: (1) publikasi dalam rentang lima hingga sepuluh tahun terakhir, (2) kesesuaian isi dengan topik penelitian, dan (3) berasal dari jurnal ilmiah bereputasi yang telah melalui proses penelaahan sejawat (*peer review*). Melalui proses pencarian tersebut, peneliti mendapatkan 10 artikel namun yang diperoleh 5 artikel yang memenuhi kriteria dan dijadikan sebagai sumber data utama dalam penelitian ini. Artikel-artikel tersebut kemudian dianalisis secara tematik dan kualitatif untuk mengidentifikasi pola, perbedaan, serta temuan yang mendukung tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan Hasil Artikel Yang Ditinjau

No	Judul Jurnal	Penulis dan Tahun Terbit	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil	Referensi
1	Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review	Mutakamilah dkk. 2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari intervensi terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Pada fase ini, mahasiswa cenderung mengalami stres akademik yang cukup tinggi, sehingga terapi musik dipandang sebagai salah satu pendekatan non-obat yang potensial dalam meredakan tekanan tersebut. Fokus utama penelitian ini adalah menilai sejauh mana efektivitas terapi musik, dengan mengacu pada temuan temuan empiris dari berbagai studi sebelumnya .	Penelitian ini dilakukan dengan metode literature review secara sistematis, menggunakan pendekatan PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design) dan evaluasi artikel mengikuti panduan dari PRISMA checklist. Sumber data berasal dari tiga database terpercaya, yaitu PubMed, ResearchGate, dan Google Scholar. Artikel yang disertakan memenuhi kriteria inklusi, yakni berupa teks lengkap dalam bahasa Indonesia atau Inggris dan diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2020. Proses pencarian menggunakan kata kunci “Student”, “Music Therapy”, dan “Stress”. Dari total 2.070 artikel yang ditemukan, sebanyak sembilan artikel terpilih setelah proses penyaringan	Tinjauan terhadap sembilan artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa terapi musik memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, terutama mereka yang tengah menyelesaikan tugas akhir. Jenis musik yang digunakan dalam intervensi bervariasi, mencakup musik klasik, musik tradisional Jawa, binaural beats, serta musik Sampeq. Mayoritas penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen dengan instrumen pengukuran seperti DASS-42, BAI, dan PSS. Hasil statistik rata-rata menunjukkan nilai p sebesar 0,000, menandakan tingkat signifikansi yang sangat tinggi. Intervensi ini terbukti mampu menurunkan tingkat stres dari kategori sedang	Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review. <i>Jurnal Berita Ilmu Keperawatan</i> , 14(2), 120-132.

			untuk dianalisis lebih lanjut.	atau tinggi menjadi lebih ringan hingga normal, serta dinilai sebagai metode yang praktis, terjangkau, dan efektif bagi kalangan mahasiswa.		
2	Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan	Lussy Putri Khadijah. 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi efektivitas terapi musik dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa stres dan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi dan dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental. Terapi musik dianggap sebagai salah satu pendekatan alternatif yang berpotensi membantu meredakan kedua kondisi tersebut, karena diyakini mampu memengaruhi sistem saraf dan hormonal, serta memberikan efek positif pada pola pikir melalui	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarakan kepada 15 mahasiswa dari Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya sebagai responden. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif dan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: respon positif (terapi musik terbukti efektif menurunkan stres dan kecemasan), respon negatif (tidak menunjukkan efektivitas), dan respon campuran (efektivitas hanya dirasakan oleh sebagian peserta). Pendekatan ini dipilih untuk memahami persepsi serta dampak nyata dari terapi musik terhadap individu	Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa terapi musik memiliki efektivitas dalam meredakan stres dan kecemasan. Dari 15 partisipan, sebanyak 12 orang memberikan respons positif dengan menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan kecemasan berkurang setelah menjalani terapi musik. Sementara itu, 3 responden menunjukkan hasil yang bervariasi, dan tidak ada yang menyatakan efek negatif. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa musik dapat memengaruhi kondisi emosional, pola pikir, serta kesehatan fisik seseorang,	Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas terapi musik untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. <i>Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan</i> , 1(3), 91-98.

			pengalaman mendengarkan musik yang menyenangkan.	yang mengalami stres dan kecemasan.	sehingga menjadikannya sebagai alternatif intervensi yang sederhana, ekonomis, dan bermanfaat dalam pengelolaan stres dan kecemasan.	
3	Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan Anak: Systematic Review	Wadu dkk. 2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada anak, khususnya anak-anak yang tengah menjalani prosedur medis atau perawatan di rumah sakit. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kebutuhan akan intervensi yang aman, sederhana, dan terjangkau untuk membantu meredakan kecemasan anak dalam menghadapi situasi klinis.	Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan systematic review terhadap studi-studi randomized controlled trial (RCT). Literatur ditelusuri secara menyeluruh melalui database PubMed, DOAJ, dan Science Direct. Artikel yang dimasukkan dalam analisis memenuhi kriteria inklusi, yaitu berbahasa Inggris, tersedia dalam bentuk teks lengkap, diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2016-2020), dan meneliti anak-anak berusia 0-17 tahun. Sebanyak enam artikel yang memenuhi kriteria dianalisis lebih lanjut menggunakan protokol PRISMA.	Analisis terhadap enam studi menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian mendukung efektivitas terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada anak selama menjalani prosedur medis. Jenis musik yang digunakan beragam, mulai dari musik klasik, instrumental, lagu anak-anak, hingga musik pilihan pribadi anak. Durasi intervensi bervariasi antara 5 hingga 30 menit. Selain penurunan tingkat kecemasan, beberapa penelitian juga mencatat adanya penurunan tekanan darah dan denyut jantung, serta peningkatan suasana hati setelah terapi. Terapi musik dipandang sebagai metode nonfarmakologis yang menjanjikan untuk diintegrasikan dalam praktik	Wadu, N. M. K., & Mediani, H. S. (2021). Pengaruh terapi musik untuk mengurangi kecemasan anak: systematic review. <i>Jurnal Ilmu Keperawatan Anak</i> , 4(2), 38-46.

<p>4 Pemanfaatan terapi musik klasik dalam upaya menurunkan tingkat stress kerja guru SD selama pandemi COVID 19</p>	<p>Simanjuntak dkk. 2022</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak dari terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat stres kerja yang dialami oleh guru Sekolah Dasar (SD) selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya stres yang dirasakan para guru akibat beban pembelajaran daring di masa pandemi, terutama di wilayah Kecamatan Tinggi Raja.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest Posttest, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok yang dinilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, tanpa adanya kelompok pembandingan (kontrol). Sampel penelitian terdiri dari 27 guru Sekolah Dasar yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 yang mengukur tiga aspek psikologis: depresi, kecemasan, dan stres. Perlakuan berupa terapi musik klasik pasif, di mana partisipan hanya diminta mendengarkan musik yang dikirimkan melalui aplikasi WhatsApp selama periode 30 Juni hingga 15 Juli 2021. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed</p>	<p>keperawatan anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres kerja yang signifikan setelah penerapan terapi musik klasik. Sebelum perlakuan, sebagian besar responden (59,3%) berada pada kategori stres sedang, sementara hanya 11,1% yang berada dalam kondisi normal. Setelah terapi diberikan, 85,2% responden menunjukkan tingkat stres yang normal, dan hanya 3,7% yang masih mengalami stres sedang. Hasil uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terapi musik klasik secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres kerja guru SD selama masa pandemi COVID-19.</p>	<p>Simanjuntak, M. R., Tampubolon, R. F., Manurung, Y., Sibagariang, E. E., & Gultom, D. (2022). Pemanfaatan terapi musik klasik dalam upaya menurunkan tingkat stress kerja guru SD selama pandemi COVID 19. <i>Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)</i>, 5(1), 29-36.</p>
--	------------------------------	--	---	--	--

			Rank melalui perangkat lunak SPSS.			
5	Literature review: Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa	Febrianti dkk. 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Penekanan utamanya adalah pada analisis berbagai studi sebelumnya yang membahas efektivitas musik klasik terutama musik bertempo lambat seperti komposisi Mozart dalam membantu mahasiswa mengelola stres yang timbul akibat tekanan akademik, khususnya saat menyusun skripsi.	Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelusuri dan menganalisis berbagai referensi yang relevan, seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Sebanyak 20 artikel dikumpulkan melalui mesin pencari akademik seperti Google Scholar dan PubMed. Artikel tersebut kemudian disaring melalui proses screening dan penilaian kelayakan (eligibility), hingga tersisa 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Proses kajian dilakukan pada bulan Oktober 2022, menggunakan pendekatan meta analisis untuk merangkum temuan dari masing masing studi yang telah dipilih.	Dari hasil analisis terhadap 7 jurnal, ditemukan bahwa terapi musik klasik khususnya karya Mozart terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Sebagian besar studi menunjukkan hasil signifikan secara statistik ($p < 0,05$) melalui uji seperti Wilcoxon dan Chi Square, yang menandakan adanya pengaruh nyata dari intervensi musik klasik terhadap pengurangan stres. Setelah menjalani terapi, mahasiswa umumnya mengalami berbagai manfaat, seperti perasaan lebih tenang, rileks, berkurangnya kecemasan, serta meningkatnya konsentrasi dan motivasi. Musik klasik dinilai mampu menyalurkan ritme otak dan tubuh, yang berdampak positif pada metabolisme dan pengelolaan tekanan psikologis.	Febrianti, A. C., Marettian ada, V., Ruswand i, F., & Hartati, S. (2023). Literature review: Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa. <i>Jurnal Ilmiah Kesehatan Pernus</i> , 1(1), 16-23.

Berdasarkan hasil penelaahan terhadap lima artikel, dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam mereduksi stres akademik, khususnya pada mahasiswa yang tengah menghadapi tekanan tugas akhir maupun beban studi yang tinggi. Hampir semua studi yang dianalisis seperti yang dilakukan oleh Febrianti dkk. (2023), Mutakamilah dkk. (2021), dan Simanjuntak dkk. (2022) melaporkan adanya penurunan stres yang signifikan setelah intervensi terapi musik klasik, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan Khadijah (2023) turut mendukung hasil ini, dengan menyoroti efek menenangkan dari musik klasik terhadap kondisi psikologis dan emosional. Meskipun satu artikel yang dikaji, yakni oleh Wadu dkk. (2021), meneliti populasi anak-anak dalam konteks kecemasan medis, hasilnya tetap mengindikasikan bahwa musik klasik berperan sebagai intervensi yang efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan secara signifikan.

Dalam penelitian lain, Febrianti dkk. (2023) menggunakan metode literature review terhadap tujuh artikel dengan fokus pada mahasiswa, sementara Simanjuntak dkk. (2022) menerapkan desain kuasi-eksperimen pada guru SD selama pandemi. Mutakamilah dkk. (2021) meninjau berbagai bentuk terapi musik, termasuk musik klasik, menggunakan pendekatan PRISMA dan PICOS. Sementara itu, Khadijah (2023) lebih menitikberatkan pada pendekatan kualitatif yang membahas dampak fisiologis dan emosional musik. Di sisi lain, Wadu dkk. (2021) menilai efektivitas terapi musik melalui enam studi acak terkontrol (RCT) dengan menggunakan musik klasik dari budaya Barat dan India. Perbedaan dalam durasi, metode pemutaran, serta jenis musik yang digunakan menunjukkan perlunya standarisasi lebih lanjut dalam pelaksanaan terapi musik klasik.

Meski hasilnya cukup menjanjikan, sejumlah keterbatasan teridentifikasi dalam artikel-artikel yang direview. Beberapa penelitian tidak menerapkan desain eksperimental secara ketat atau tidak menyertakan kelompok kontrol, seperti terlihat dalam studi Simanjuntak dkk. (2022). Selain itu, banyak studi belum menjelaskan secara mendalam mengenai durasi intervensi, jenis musik klasik yang digunakan, maupun frekuensi terapi, yang dapat menghambat replikasi dan perluasan hasil. Mayoritas artikel juga memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang kecil serta cakupan penelitian yang bersifat lokal, sehingga hasilnya belum sepenuhnya mewakili populasi mahasiswa secara lebih luas dan lintas budaya. Meski demikian, kesamaan hasil antar penelitian tetap memperkuat validitas kesimpulan yang diperoleh.

Temuan dari kajian ini mengindikasikan bahwa terapi musik klasik berpotensi dijadikan sebagai salah satu strategi non-obat untuk mengurangi stres akademik. Intervensi ini dapat diimplementasikan di lingkungan perguruan tinggi sebagai bagian dari program manajemen stres mahasiswa, terutama bagi mereka yang sedang berada dalam tahap-tahap krusial seperti penyusunan skripsi atau menghadapi ujian akhir. Selain itu, terapi musik klasik juga dapat dijadikan sebagai teknik swadaya yang murah, mudah diterapkan, dan bebas dari efek samping. Untuk mendukung dan memperluas pemahaman terhadap efektivitasnya, penelitian di masa depan disarankan menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat seperti RCT, mengevaluasi dampak jangka panjang, serta melakukan perbandingan antar jenis musik klasik dalam konteks yang lebih luas dan pada populasi yang lebih beragam.

SIMPULAN

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi stres akademik, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi seperti proses penyusunan skripsi. Musik klasik dengan tempo lambat dan harmoni yang stabil terbukti mampu menstimulasi sistem saraf otonom, menurunkan kadar hormon stres, serta menciptakan efek relaksasi yang mendalam baik secara emosional maupun fisiologis. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian yang ditelaah memperkuat validitas terapi musik klasik sebagai pendekatan yang sederhana, murah, mudah diakses, dan minim efek samping dalam mengelola stres.

Meskipun terdapat perbedaan dalam desain studi, jenis musik yang digunakan, dan karakteristik responden, secara umum terapi musik klasik memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Terapi ini tidak hanya dapat diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa, tetapi juga dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling di institusi pendidikan tinggi sebagai upaya preventif maupun kuratif terhadap gangguan stres akademik. Untuk memperluas penerapan dan pemahaman ilmiah, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan desain eksperimental yang

lebih kuat, membandingkan jenis musik secara lebih sistematis, serta melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam secara demografis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif, Bapak Dr. Marssel M. Sengkey, S.Psi., M.A. yang telah memberikan arahan dan kesempatan untuk menyusun artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses penulisan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

REFERENSI

- Wadu, N. M. K., & Mediani, H. S. (2021). Pengaruh terapi musik untuk mengurangi kecemasan anak: systematic review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2), 38-46.
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120-132.
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas terapi musik untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91-98.
- Simanjuntak, M. R., Tampubolon, R. F., Manurung, Y., Sibagariang, E. E., & Gultom, D. (2022). Pemanfaatan terapi musik klasik dalam upaya menurunkan tingkat stress kerja guru SD selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 29-36.
- Febrianti, A. C., Marettianada, V., Ruswandi, F. F., & Hartati, S. (2023). Literature review: Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pernus*, 1(1), 16-23.
- Afghedara, T., Miskanik, M., & Bilqis, F. (2022). Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 77-84.
- Najiha, U. (2024). Literature Review Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1).
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052-060.
- Putri, Winarsih, W., Kombinasi, P., Lavender, A., Musik, D., Terhadap, K., Stres, T., Mahasiswa, P., Reguler, K., Wahyu, PW, Winarsih, Afrina, R., Kunci, K., Mahasiswa, Stres, A., Lavender, M., & Klasik (2024). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum*.
- Auliya', E.P., & Yudiarso, A. (2023). Medium Effect Size Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan melalui Musik Klasik, Tradisional dan Relaksasi/Instrumental. *Jurnal Psikologi Perseptual*.