



## Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Siska Amanda<sup>1</sup>, Aulia Annisafitri<sup>2</sup>, Meisya Angelia<sup>3</sup>, Solita Claudya Augilera<sup>4</sup>, Yuri Nurdiantami<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: [Siskaamanda119@gmail.com](mailto:Siskaamanda119@gmail.com)<sup>1</sup>, [auliaannisa1306@gmail.com](mailto:auliaannisa1306@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Masalah kesehatan mental belakangan ini menjadi perhatian di kalangan mahasiswa. Mahasiswa mengalami keterkaitan secara langsung dengan kemajuan dan perkembangan teknologi, sehingga rentan mengalami masalah kesehatan mental. Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental di antaranya adalah tugas, organisasi, tuntutan untuk lulus dengan cepat, serta adanya transisi antara pembelajaran di tingkat menengah dengan pembelajaran di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa sering mencari kegiatan yang dapat memberikan energi positif, salah satunya adalah kegiatan yang berhubungan dengan musik. Hal ini menjadikan musik sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa. Beberapa peneliti menyebutkan bahwa musik dipercaya dapat mempengaruhi fisik dan mental manusia. Intervensi musik sebagai pengobatan berbasis non farmakologi semakin banyak digunakan untuk perawatan psikologis. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh musik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode studi pustaka (*literatur review*) dan mensurvei literatur terbaru. Pencarian artikel menggunakan *database online* melalui *Google Scholar*, *DOAJ*, dan *Pubmed* yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah musik, kesehatan mental, dan mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukan satu artikel yang menyatakan bahwa musik klasik tidak mempengaruhi tingkat kecemasan, sedangkan enam artikel lainnya menyatakan bahwa musik mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara signifikan. Selain itu musik juga dapat digunakan sebagai terapi dan strategi koping dalam meningkatkan kesehatan mental.

**Kata kunci:** *Kesehatan Mental, Mahasiswa, Musik*

### Abstract

Mental health problems have recently become a concern among college students. College students experience a direct relationship with technological advances and developments, making them vulnerable to mental health problems. Several factors that cause college students to experience mental health disorders include assignments, organization, demands to graduate quickly, and the transition between learning at the secondary level and learning at the university level. College students often look for activities that can provide positive energy, one of which is activities related to music. This makes music a part of college students' daily activities. Some researchers say that music is believed to affect humans physically and mental. Music intervention as a non-pharmacological based treatment is increasingly being used for psychological treatment. The purpose of

this study was to see how the influence of music on the mental health of college students. This research was conducted using the literature review method and surveying the latest literature. Search articles using online databases through Google Scholar, DOAJ, and Pubmed published in the last five years. The keywords used in the article search were music, mental health, and college students. The results of this study were found in one article which stated that classical music did not affect the level of anxiety, while the other six articles stated that music significantly affected the mental health of college students. In addition, music can also be used as therapy and coping strategies to improve mental health.

**Keywords:** *College Students, Mental Health, Music*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 diartikan sebagai peserta didik di jenjang Pendidikan Tinggi (Kementrian Hukum dan HAM RI, 2021). Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang berkegiatan dan terdaftar di suatu perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri, swasta, maupun suatu institut atau kelembagaan yang sederajat dengan tujuan untuk belajar atau menggali ilmu demi mendapatkan suatu gelar pendidikan. Dalam (Andaryani, 2019), menyatakan bahwa *stress* ataupun depresi sangat mudah untuk dialami pada mahasiswa yang rawan. Adanya transisi antar kegiatan pembelajaran di tingkat sekolah menengah dengan kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi, dapat memicu timbulnya *stress*. Menurut Aini pada tahun 2016, dalam (Dwicahyaningtyas, 2020) adanya tuntutan seperti kewajiban untuk menyelesaikan studi dalam jangka waktu tertentu, maupun tuntutan dari kegiatan kemahasiswaan yang dijalani mahasiswa, juga dapat memicu timbulnya tekanan mental yang memicu *stress*.

*Stress* merupakan salah satu penyakit kesehatan mental yang prevalensinya terus meningkat pada setiap tahunnya. Dalam (Fauziyyah et al., 2021), menyatakan bahwa Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan sebuah survey melalui swaperiksa secara daring terkait kesehatan mental. Didapatkan hasil sebanyak 64,8% responden mengalami masalah mental dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi dan 74,8% mengalami trauma. Hasil tersebut didapatkan dari 4.010 responden dengan 71% di antaranya adalah perempuan dan 29% laki-laki.

Timbulnya masalah kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Menurut Drajat tahun 2001 pada (Suryanto & Nada, 2021), faktor internal mencakup kepribadian, kondisi fisik, keseimbangan dalam berpikir, kondisi psikologis, sikap menghadapi masalah dalam hidup, dan sebagainya. Sedangkan, faktor eksternal mencakup keadaan sosial, ekonomi, lingkungan, dan sebagainya. Dalam (I. Budahu & Anisa, 2021), Pathmanathan (2013) berpendapat bahwa *stress* pada mahasiswa dapat timbul dikarenakan adanya usaha yang dilakukan mahasiswa untuk mendapatkan predikat sebagai mahasiswa yang ideal dan unggul. Selain itu, adanya transisi kegiatan belajar mengajar pada awal pandemi, dimana kegiatan pembelajaran yang umumnya dilaksanakan secara luring menjadi daring, tidak dapat menerima materi perkuliahan dengan baik dikarenakan kendala jaringan juga dibuktikan sebagai penyebab timbulnya *stress* pada mahasiswa (Fauziyyah et al., 2021).

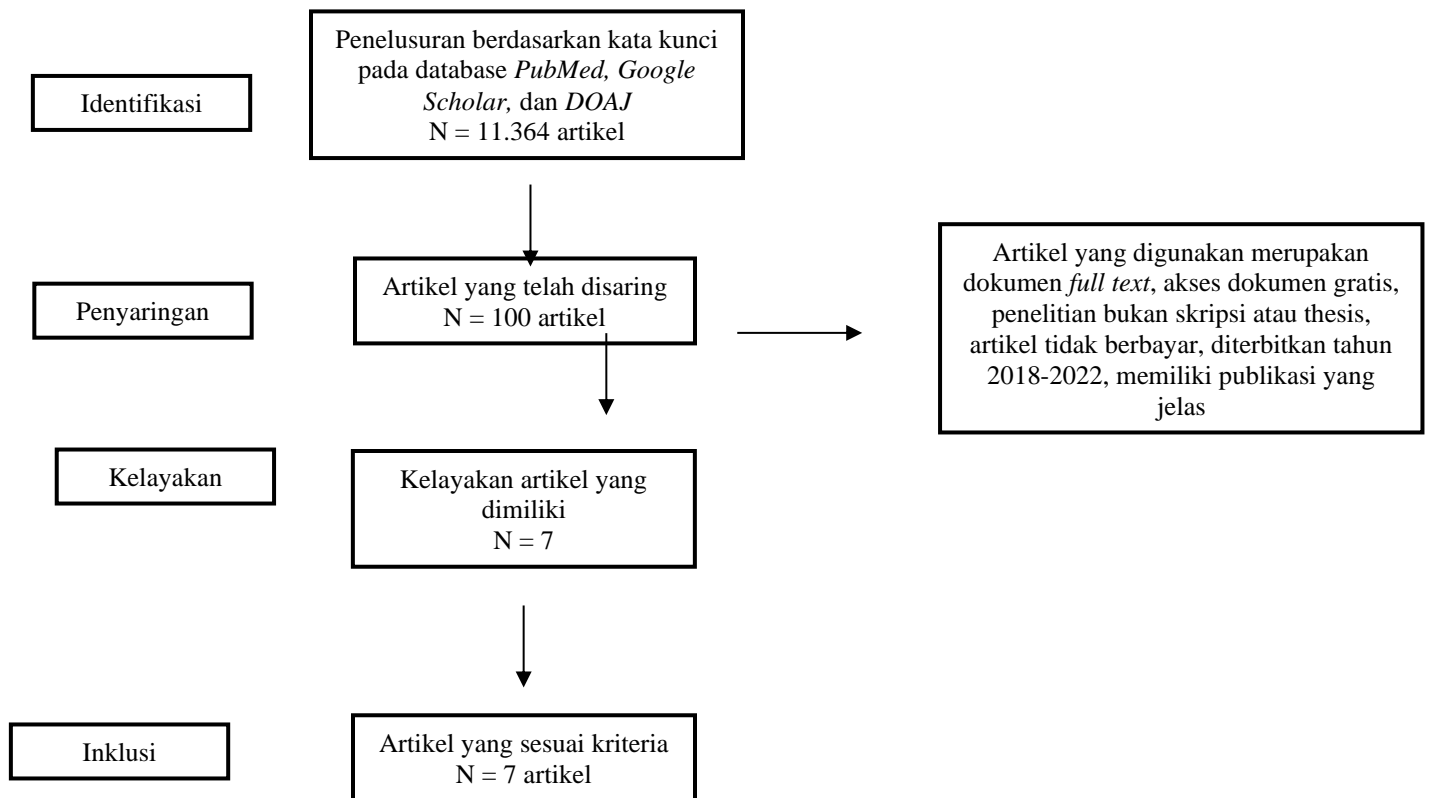
Mahasiswa menangani kesehatan mentalnya dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya dengan musik. Mahasiswa berinteraksi dengan musik melalui berbagai cara seperti mendengarkan musik, bermain instrumen, dan bernyanyi. Meskipun pada awalnya musik hanya digunakan untuk mengekspresikan kegemaran dan hanya sebagai hiburan. Namun, saat ini musik dapat mempengaruhi proses fisiologi, meningkatkan

kesejahteraan fisik dan mental, serta dapat disesuaikan sesuai preferensi kepribadian dalam meningkatkan kesehatan mental (Rebecchini, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan tinjauan sistematis terkait penelitian yang melihat bagaimana pengaruh musik terhadap kesehatan mental mahasiswa.

### METODE

Penelitian ini merupakan *systematic review* dengan menggunakan Meta-Analisis sebagai sintesa hasil. Sumber artikel berasal dari tiga database meliputi *PubMed*, *Google Scholar* dan *DOAJ (Directory of Open Access Journals)*. Kata kunci yang digunakan adalah “kesehatan mental” dan “musik” atau “mahasiswa”. Jangka waktu penerbitan artikel antara tahun 2018 hingga 2022 dan dituliskan dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, serta subjek yang digunakan adalah mahasiswa aktif pada saat penelitian dilakukan. Para penulis mengecualikan makalah dan buku. Penulis menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis Protocols*) untuk mendapatkan artikel yang memenuhi syarat. Dengan menggunakan metode PRISMA maka akan dilakukan beberapa tahapan ilmiah yaitu identifikasi artikel sesuai kata kunci, penyaringan, kelayakan artikel, hingga menganalisis artikel yang memenuhi kriteria inklusi.



Gambar 1. Alur Pencarian Artikel Menggunakan Metode PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Jurnal Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

No	Nama Penulis dan Tahun	Judul Artikel	Metode Penelitian dan Sampling	Instrumen	Hasil P-value	Interpretasi
1	Kun Wang, Sunyu Gao, Jianhao Huang (2022)	Learning About Your Mental Health From Your Playlist? Investigating the Correlation Between Music Preference and Mental Health of College Students	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , metode penilaian menggunakan skala lima poin Likert.  Sample : 380 mahasiswa	Kuesioner dan Wawancara	p < 0,001	Preferensi mahasiswa terhadap musik pop, musik klasik Barat, dan musik tradisional Tiongkok memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kesehatan mental mereka. Sedangkan, preferensi mahasiswa untuk musik berat memiliki korelasi yang signifikan dan berbanding terbalik dengan kesehatan mental mereka.
2	Ming Zhang, Yi Ding, Jing Zhang, Xuefeng Jiang, Nannan Xu, Lei Zhang, Wenjie Yu (2022)	Effect of Group Impromptu Music Therapy on Emotional Regulation and Depressive symptoms of College Students:	Metode penilaian <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i> (DERS) untuk mengukur regulasi emosi	Uji DERS dan BDI, Wawancara	p < 0,05	Penerapan intervensi <i>Group Impromptu Music Therapy</i> (GIMT) berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan

		A Randomized Controlled Study	dan Beck Depression Inventory (BDI) untuk mengukur gejala depresi. Sample : 71 mahasiswa			regulasi emosi dan mengurangi gejala depresi mahasiswa.
3	Vincentia Nathania, Permata Hadi, Serafim Tiara, Zahrah Novianti. (2022)	Inez Alivia, Noven Vasya, Mengelola Distres Pada Masa Pandemi Menggunakan Strategi Koping : Studi Kualitatif	Metode Penelitian kualitatif melalui pendekatan fenomenologi Sample: 3 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada angkatan 2020 yang mengalami distres berat.	Wawancara -		Musik dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai strategi koping dalam mengelola distres selama masa pandemi COVID-19.
4	Xiujun Xu (2021)	Influence of Music Intervention on Emotional Control and Mental Health Management Self-efficacy of College Students	Metode korespondensi Sample: Semua Mahasiswa Universitas Jiangxi Nanchang, China. Total kuesioner 500 dan kuesioner dinyatakan valid	Kuesioner -		Musik yang positif dapat meningkatkan dan mengontrol emosi positif. Sedangkan musik negatif dapat mengontrol dan meningkatkan emosi negatif

5	Jing Yin (2021)	Effect of Acceptance and Commitment Therapy Combined with Music Relaxation Therapy on the Self-Identity of College Students	Metode penelitian <i>case control</i>  Sample : 80 Mahasiswa (40 <i>case</i> dan 40 <i>control</i> )	Intervensi terapan musik selama 2 bulan pada kelompok observasi atau <i>case</i>	Sebelum intervensi ( $P > 0.05$ ), setelah intervensi ( $P < 0.05$ )	Terapi relaksasi musik dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kondisi mental, ketahanan mental, kualitas hidup, rasa percaya diri, dan mengurangi kemungkinan terjadinya emosi yang tidak sehat seperti depresi.
6	Andi Naurah Najla (2020)	Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja	Metode literatur berdasarkan artikel, jurnal, dan sumber pustaka lainnya yang diterbitkan di internet maupun media elektronik.	Dokumentasi	-	Mendengarkan musik berdampak terhadap kondisi psikologis remaja, baik positif maupun negatif.
7	Rachelle Betsy, Alya Dw(2019)	Pengaruh Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Blok Sistem Muskuloskeletal Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	Uji <i>controlled-trial</i>  Sample : 60 orang	Kuesioner STAI-S ( <i>Spielberger's State and Trait Anxiety Inventory-Stat</i> )	$p > 0,05$	Musik klasik tidak memiliki pengaruh secara statistik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

Dari hasil studi literatur pada table 1, terdapat 6 artikel yang menyatakan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa terutama dapat mempengaruhi *stress*, emosi, serta menurunkan gejala depresi. Namun terdapat 1 artikel yang menyatakan bahwa secara statistik musik klasik tidak mempengaruhi tingkat kecemasan.

## PEMBAHASAN

Saat ini musik sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia bahkan musik dijadikan terapi pada praktek pengobatan psikologis. Berdasarkan literatur yang ditinjau musik dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tak jarang musik dapat mempengaruhi suasana hati pendengarnya, contohnya musik yang bernada *mellow* atau berliik sedih dapat membuat pendengarnya menjadi sedih, kemudian ada juga musik pop, hip-hop, edm, dan musik dengan nada bersemangat lainnya yang membuat pendengarnya bersemangat (Najla, 2020). Studi yang dilakukan kepada mahasiswa di China juga menunjukkan bahwa jenis musik yang sering didengarkan oleh mahasiswa memiliki dampak yang berbeda pada kesehatan mental mereka. Jenis musik yang diteliti pada penelitian tersebut yaitu musik pop, musik klasik barat, musik klasik China, dan musik berat (musik rock, musik heavy metal, dan musik rap). Hasil dari penelitian tersebut yaitu musik pop, musik klasik barat, dan musik klasik China dapat berdampak positif pada kesehatan mental mahasiswa, sedangkan musik berat berdampak negatif (Wang et al., 2022). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Xiujun Xu pada tahun 2021 yang menyatakan bahwa musik positif memiliki pengaruh positif terhadap kontrol emosi positif dan dapat lebih mengarahkan pada emosi positif seperti harapan, kegembiraan, dan kedamaian, sebaliknya musik negatif meningkatkan emosi ketidakberdayaan seperti kecemasan dan kebosanan (Xu, 2021).

Musik sangat bermanfaat pada bidang kesehatan mental yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi *stress*. Penerapan musik dalam belakangan ini dilakukan dengan metode terapi musik. *Group Impromptu Music Therapy* (GIMT) yaitu salah satu metode terapi musik melalui improvisasi kolektif alat musik, terapis musik yang dapat membantu peserta untuk melampiaskan emosi negatif. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi *Group Impromptu Music Therapy* (GIMT) dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosional secara signifikan, selain itu membuat suasana hati lebih stabil, perasaan tertekan berkurang, dan mengurangi kecemasan secara signifikan, hal ini berpengaruh terhadap penurunan gejala depresi pada mahasiswa (Zhang et al., 2022). Selain dapat digunakan sebagai terapi, musik juga dapat digunakan sebagai strategi koping. Mahasiswa memilih untuk mendengarkan musik secara rutin sebagai strategi koping dalam mengelola *distress*, mahasiswa merasakan dampak positif sehingga mengurangi *distress* (Nathania et al., 2022).

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan (Yin, 2022) diketahui bahwa musik berpengaruh juga pada sistem penerimaan dan komitmen seseorang. Hal tersebut diketahui dengan adanya penelitian terhadap penerapan terapi penerimaan dan komitmen yang dikombinasikan dengan terapi relaksasi musik yang terbukti dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kondisi mental, meningkatkan evaluasi kualitas hidup, meningkatkan identitas diri, dan mengurangi terjadinya emosi yang tidak sehat seperti depresi. Akan tetapi, terdapat pendapat lain dari penelitian yang dilakukan oleh (Betsy & Dwiana, 2019) terhadap mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Tarumanegara. Pada penelitian tersebut, diketahui bahwa musik klasik tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang melakukan blok sistem muskuloskeletal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pencarian *literature review*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara musik dengan kesehatan mental mahasiswa. Musik berperan dalam meningkatkan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi emosi, suasana hati, dan *stress* pada mahasiswa. Jenis musik positif meningkatkan emosi positif sedangkan musik negatif menimbulkan emosi negatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student's Mood Booster). *Musikolastika*, 1(2), 109–115. <http://musikolastika.ppj.unp.ac.id/index.php/musikolastika>
- Betsy, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh musik klasik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa blok Sistem Muskuloskeletal Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 130–136. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5863>
- Dwicahtyaningtyas, R. (2020). *Gambaran Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Airlangga Surabaya* [Universitas Airlangga Surabaya]. <https://repository.unair.ac.id/102665/>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- I. Budahu, & Anisa, S. F. N. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN KESEHATAN MENTAL POSITIF PADA MAHASISWA* [Universitas Mercu Buana Yogyakarta.]. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/11177>
- Kementrian Hukum dan HAM RI. (2021). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 12 TAHUN 2012 TENTANG PENDIDIKAN TINGGI*. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2012/12TAHUN2012UU.htm>
- Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja the Impact of Listening To Musik on the Psychological Condition of Adolescents. *Jurnal Edukasi*, 1(1), 1–10.
- Nathania, V. I., Mada, U. G., Hadi, A. P., Mada, U. G., Novianti, Z., & Mada, U. G. (2022). *PENGALAMAN MAHASISWA MENGELOLA DISTRES PADA MASA PANDEMI COVID-19 MENGGUNAKAN STRATEGI KOPING : STUDI KUALITATIF STUDENTS ' EXPERIENCE IN MANAGING DISTRESS DURING COVID-19 PA .... PENGALAMAN MAHASISWA MENGELOLA DISTRES PADA MASA PANDEMI COVID-19 MENGGUNAK*. May, 0–22.
- Rebecchini, L. (2021). Music, mental health, and immunity. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 18(May), 100374. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100374>
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Wang, K., Gao, S., & Huang, J. (2022). Learning About Your Mental Health From Your Playlist? Investigating the Correlation Between Music Preference and Mental Health of College Students. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824789>
- Xu, X. (2021). Influence of Music Intervention on Emotional Control and Mental Health Management Self-efficacy of College Students. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(20), 134–147.



<https://doi.org/10.3991/ijet.v16i20.26511>

Yin, J. (2022). Effect of Acceptance and Commitment Therapy Combined with Music Relaxation Therapy on the Self-Identity of College Students. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8422903>

Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N., Zhang, L., & Yu, W. (2022). Effect of Group Impromptu Music Therapy on Emotional Regulation and Depressive Symptoms of College Students: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Psychology*, 13(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>