

PENGARUH MUSIK PANTING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM ANGKATAN 2019

Anisa Rifka Ridho¹, Siti Khairiah², Meitria Syahadatina Noor³, Noorsifa², Fujiati⁴

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, RSUD Ulin, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

⁴Departemen Biokimia dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email Korespondensi: rifkannisa16@gmail.com

Abstract: *Stress is a physical and psychological reaction that arises when individuals are faced with something threatening or when they are subjected to high pressure or demands. Stress can be prevented and overcome by listening to music. One of the music found in South Kalimantan is panting music which is instrumental music and according to research can reduce stress more quickly. This study aims to analyze the effect of panting music on stress. This research is a quasi-experimental study with the one group pretest-post test design method. Subjects in this study amounted to 30 people, determined by the theory of Gay and Diehl, with a correction factor of 20%. Research subjects were selected using simple random sampling method. Stress measurement was carried out using the PSS-10 questionnaire and the average before treatment was 21.3 ± 7.022 and the average after treatment was 15.75 ± 4.391 . The analysis was carried out using the paired t test to obtain a value of $p=0.000$ so that it can be concluded that panting music has a significant effect on reducing stress in research subjects.*

Keywords: *stress, PSS-10, music, panting*

Abstrak: **Stres adalah merupakan suatu reaksi fisik dan psikis yang ditimbulkan apabila individu dihadapkan pada sesuatu yang mengancam atau ketika mendapatkan tekanan maupun tuntutan yang tinggi.** Stres dapat dicegah dan ditanggulangi dengan mendengarkan musik. Salah satu musik yang terdapat di Kalimantan Selatan adalah musik panting yang merupakan musik instrumental dan menurut penelitian dapat menurunkan stres lebih cepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh musik panting terhadap stres. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan metode *one group pretest-post test design*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang, yang ditetapkan dengan teori Gay dan Diehl, dengan faktor koreksi 20%. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Pengukuran stres dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSS-10 dan didapatkan rata-rata sebelum perlakuan $21,3 \pm 7,022$ dan rata-rata setelah perlakuan $15,75 \pm 4,391$. Analisis yang dilakukan dengan uji t berpasangan mendapatkan nilai $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa musik panting memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan stres pada subjek penelitian.

Kata-kata kunci: stres, PSS-10, musik, panting

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon fisiologis dari suatu organisme yang melibatkan berbagai mekanisme pertahanan untuk mengatasi situasi yang dianggap mengancam atau tuntutan yang terlalu tinggi. Hal yang menyebabkan terjadinya stres dikenal dengan istilah stresor. Stresor terbagi menjadi stresor internal yang berasal dari dalam diri individu dan stresor eksternal yang bukan berasal dari dalam individu tersebut. Stres dapat berpengaruh pada fisik dan psikis individu yang kemudian akan menimbulkan berbagai dampak negatif serta tidak jarang berakibat pada penurunan kualitas hidup.^{1,2}

Menurut data WHO prevalensi stres di dunia cukup tinggi, yaitu sekitar 350 juta jiwa. Angka ini semakin meningkat dengan adanya pandemi Covid-19.³ Penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2020 dan 2021 menyatakan bahwa angka kejadian stres di dunia tercatat sebesar 36,5% atau sekitar 2,82 miliar jiwa sedangkan angka kejadian stres di Asia Tenggara mencapai 27,9% atau sekitar 186,5 juta jiwa.^{4,5} Di Indonesia, gangguan mental merupakan salah satu masalah yang signifikan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, gangguan mental di Indonesia menempati urutan kelima dengan jumlah *disability adjusted life year* (DALYs) sebanyak 4,9% atau sekitar 13,1 juta jiwa dengan usia ≥ 15 tahun. Prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional, termasuk stres, sebanyak 9,8% atau 37.728 jiwa. Prevalensi pada provinsi Kalimantan Selatan yaitu 7,78%. Banjarmasin menempati urutan kedelapan dari tiga belas kabupaten/kota yang ada di Kalimantan Selatan dengan prevalensi sebanyak 5,86%.³⁻⁷

Berdasarkan data dari *American Psychological Association* (APA) dan *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (AACAP), prevalensi stres tertinggi didapatkan pada rentang usia 18–33 tahun dengan penyebab terbanyak adalah masalah akademik, baik berupa tuntutan

dari orang tua agar menjadi yang terbaik, beban tugas yang dirasa terlalu berat, hingga masalah pertemanan di akademi. Beberapa hal lain yang dapat menyebabkan stres adalah pikiran negatif tentang diri sendiri, masalah keluarga, lingkungan tempat tinggal yang kurang aman, serta masalah finansial. Selain itu, kesehatan mental juga masih dianggap tabu oleh masyarakat, khususnya di Asia, sehingga individu yang mengalami hal tersebut merasa enggan untuk memberitahukan kepada keluarga dekat atau mengunjungi tenaga medis profesional. Keadaan ini jika tidak ditangani akan menimbulkan berbagai reaksi yang berbeda diantaranya dampak negatif seperti sulit berkonsentrasi, penurunan semangat dalam mengikuti kegiatan akademi, munculnya rasa malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan, kecenderungan menarik diri dari orang lain, penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol, terlibat dalam kesenangan yang berlebihan, hingga gangguan kecemasan dan depresi.^{8,9}

Mahasiswa adalah individu yang sedang mengenyam pendidikan di jenjang perguruan tinggi, baik universitas, institusi, atau lembaga setingkat. Sebelum mencapai tahap kelulusan, mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir, yaitu karya tulis ilmiah, yang biasa dikenal dengan istilah skripsi, tesis, atau disertasi. Pada proses pelaksanaannya, tugas akhir, yang dalam hal ini adalah skripsi, dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan stres pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan, pada mahasiswa kedokteran di Universitas Lampung, didapatkan hasil bahwa mahasiswa tahun terakhir mengalami stres lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama dan kedua. Untuk mengatasi dan mencegah kondisi stres yang ditimbulkan, individu biasanya akan melakukan berbagai macam kegiatan yang bertujuan untuk menyegarkan tubuh dan pikiran atau yang biasa dikenal dengan istilah *refreshing*. Kegiatan tersebut dapat berupa berolahraga, berwisata, menonton film, membaca novel, melukis, mendengarkan musik, dan lainnya.¹⁰⁻¹²

Mendengarkan musik merupakan salah

satu bentuk *refreshing* yang paling banyak digemari baik oleh seluruh kalangan sehingga terapi musik dapat menjadi salah satu alternatif dalam penanggulangan stres. Terapi ini memanfaatkan musik maupun aktivitas musik untuk mengatasi masalah fisik, psikis, maupun kognitif. Penerapan terapi ini dapat secara aktif seperti bermain musik, maupun pasif seperti mendengarkan musik.¹³

Salah satu jenis musik yang terdapat di Kalimantan Selatan adalah musik panting. Panting merupakan alat musik tradisional yang bersifat melodis sehingga dapat dimainkan mengikuti melodi atau nada dari sebuah lagu, musik panting juga dimainkan dengan nada yang stabil dan tempo yang sedang sehingga memiliki irama yang menyenangkan karena mengikuti karakteristik dari lagu Banjar yang dibawakan. Hal tersebut akan menimbulkan efek yang menyenangkan jika musik diperdengarkan kepada individu. Selain itu, musik panting juga merupakan jenis musik instrumental yang menurut penelitian dapat menurunkan stres lebih cepat dibandingkan dengan jenis musik lainnya.¹⁴⁻¹⁸

Berdasarkan beberapa hal tersebut, peneliti ingin meneliti tentang pengaruh musik panting terhadap stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat (PSKPS FK ULM) angkatan 2019 sembari meningkatkan eksistensi musik panting yang mulai berkurang. Penelitian tentang pengaruh musik panting terhadap stres belum pernah dilakukan sebelumnya, penelitian tentang pengaruh musik terhadap stres juga belum pernah dilakukan pada mahasiswa PSKPS FK ULM.^{9,13}

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode *quasi*

experimental dengan metode *one group pretest-post test design*. Data yang diolah merupakan data primer yang didapatkan langsung dari kuesioner PSS-10 telah diisi oleh subjek penelitian, baik sebelum maupun setelah perlakuan. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang yang ditetapkan berdasarkan teori Gay dan Diehl dengan faktor koreksi sebesar 20% sehingga total subjek penelitian ini adalah 36 orang. Subjek penelitian dipilih dari populasi mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019 menggunakan teknik *simple random sampling*. Musik panting diberikan sebagai terapi selama 7 hari berturut-turut selama 30 menit dan dilakukan dalam rentang waktu 07.00–08.00 WITA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang pengaruh musik panting terhadap stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019 telah dilaksanakan pada bulan November hingga Desember tahun 2022. Penelitian ini menetapkan 36 orang mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019 sebagai subjek penelitian dari seluruh populasi yang berjumlah 154 orang. Analisis data dilakukan dengan dua metode, yaitu deskriptif dan analitik. Metode deskriptif digunakan peneliti untuk menjabarkan karakteristik dari subjek penelitian berupa kelompok usia, rentang IPK, dan golongan UKT yang dibayarkan pada setiap semester. Metode ini bertujuan untuk melihat distribusi stres pada setiap kategori sehingga terbentuk gambaran yang lebih jelas. Metode analitik digunakan peneliti untuk menjelaskan serta menganalisis pengaruh musik panting terhadap stres setelah diberikan perlakuan selama 7 hari berturut-turut.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Pengaruh Musik Panting terhadap Stres pada Mahasiswa PSPKS FK ULM Angkatan 2019

No.	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Usia			
	- 19 tahun	0	0%
	- 20 tahun	7	19%
	- 21 tahun	23	64%
	- 22 tahun	5	14%
	- 23 tahun	1	3%
	- 24 tahun	0	0%
	- 25 tahun	0	0%
IPK			
	- < 2,76	0	0%
	- 2,76–3,00	7	19%
	- 3,01–3,25	4	11%
	- 3,26–3,50	11	31%
	- 3,51–3,75	12	33%
	- > 3,75	2	6%
Golongan UKT			
	- Golongan I	0	0%
	- Golongan II	0	0%
	- Golongan III	4	11%
	- Golongan IV	0	0%
	- Golongan V	3	8%
	- Golongan VI	6	17%
	- Golongan VII	15	42%
	- Golongan VIII	6	17%
	- Beasiswa	2	6%

Karakteristik subjek penelitian ini terdiri dari usia, IPK, dan status ekonomi yang diamati melalui golongan UKT yang dibayarkan oleh mahasiswa setiap semester. Dari 36 subjek penelitian yang terpilih, didapatkan beberapa karakteristik yang dominan dari setiap kategori. Kategori usia didominasi oleh kelompok mahasiswa yang berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 64% (23 orang). Kategori IPK didominasi oleh kelompok mahasiswa dengan rentang IPK 3,51–3,75, yaitu sebanyak 33% (12 orang). Kategori golongan UKT didominasi oleh kelompok mahasiswa dengan UKT golongan VII yaitu, sebanyak 42% (15 orang).

Karakteristik responden yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mofatteh. Data usia yang didapatkan dari subjek penelitian termasuk golongan

remaja akhir menurut departemen kesehatan dan individu yang berusia lebih muda cenderung lebih mudah untuk mengalami stres, hal ini karena individu dengan usia lebih muda harus beradaptasi dengan berbagai fase kehidupan. Data IPK yang didapatkan merupakan cerminan dari prestasi mahasiswa, sedangkan data golongan UKT yang didapatkan merupakan cerminan dari status sosial ekonomi mahasiswa. IPK merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stres dari bidang akademik, sedangkan golongan UKT merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stres dari bidang sosial ekonomi.¹⁹

Penelitian oleh Priharyuni dkk menyatakan bahwa prestasi akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres pada mahasiswa karena mahasiswa kedokteran cenderung lebih bisa untuk

beradaptasi dengan baik terhadap tugas-tugas akademik serta tanggung jawab lainnya yang diberikan, sehingga hal tersebut tidak menjadi penghambat untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik. Penelitian oleh Madani dkk menyatakan bahwa status ekonomi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres, salah satunya adalah akibat terjadinya pandemi sehingga tidak menutup

kemungkinan bahwa mahasiswa dengan golongan UKT lebih tinggi merasakan stres yang lebih tinggi pula. Karakteristik yang didapatkan dari subjek penelitian ini dapat menjadi landasan sebagai langkah awal diberikannya intervensi berupa terapi musik panting agar stres yang dirasakan oleh subjek penelitian dapat mengalami penurunan.^{20,21}

Tabel 2. Rata-Rata Stres Sebelum dan Setelah Perlakuan

Perlakuan	Stres		
	Total Skor	Rata-Rata	Standar Deviasi
Sebelum	767	21,31	7,022
Setelah	556	15,75	4,391

Dari hasil pengukuran kuesioner yang telah dibagikan kepada 36 orang subjek penelitian, rata-rata yang didapatkan dari hasil pengukuran stres sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 21,3 dengan $\pm 7,022$ sebagai standar deviasi sedangkan rata-rata yang didapatkan dari hasil pengukuran stres setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 15,75 dengan $\pm 4,391$ sebagai standar deviasi. Terdapat perbedaan rata-rata hasil pengukuran stres sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

Rata-rata stres setelah perlakuan mengalami penurunan sebanyak 5,55 dari sebelum perlakuan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Wahyuni dkk yang menyatakan bahwa rata-rata stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah 20,50 dengan $\pm 4,066$ sebagai standar deviasi serta penelitian oleh Susanti dkk yang menyatakan bahwa rata-rata stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah 20,39 dengan $\pm 4,75$ sebagai standar deviasi.^{22,23}

Tabel 3. Rata-Rata Stres Sebelum dan Setelah Perlakuan

No.	Pertanyaan	Jumlah Subjek Penelitian (%)				
		0	1	2	3	4
1.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga?	1 (3%)	6 (17%)	12 (33%)	15 (42%)	2 (6%)
2.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan anda?	3 (8%)	11 (31%)	6 (17%)	8 (22%)	8 (22%)
3.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?	1 (3%)	5 (14%)	7 (19%)	16 (44%)	7 (19%)
4.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?	1 (3%)	5 (14%)	13 (36%)	15 (41%)	2 (6%)
5.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?	1 (3%)	5 (14%)	20 (56%)	7 (19%)	3 (8%)
6.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?	1 (3%)	8 (22%)	13 (36%)	8 (22%)	6 (17%)
7.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda?	0 (0%)	9 (25%)	16 (44%)	7 (19%)	4 (11%)
8.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jikadibandingkan dengan orang lain?	1 (3%)	7 (19%)	19 (53%)	8 (22%)	1 (3%)
9.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan?	1 (3%)	6 (17%)	16 (44%)	11 (31%)	2 (6%)
10.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya?	2 (6%)	9 (25%)	8 (22%)	9 (25%)	8 (22%)

Tabel 3 memperlihatkan jumlah subjek penelitian yang memilih setiap opsi pada seluruh pertanyaan kuesioner PSS-10 sebelum diberikan perlakuan. Pada tabel, terlihat ada 2 opsi jawaban yang dipilih oleh > 50% subjek penelitian, yaitu opsi kadang-kadang pada pertanyaan 5 dan 8.

Pada kuesioner PSS-10 yang diberikan sebelum perlakuan, opsi tidak pernah paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 2 (8%), opsi hampir tidak pernah paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 2 (31%), opsi kadang-kadang paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 5 (56%), opsi cukup sering paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 3 (44%), dan opsi sangat sering paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 2 dan 10 (22%). Opsi tidak pernah dan hampir tidak pernah mengalami peningkatan presentase pada kuesioner yang diberikan setelah perlakuan, sedangkan tiga opsi lainnya mengalami penurunan presentase.

Tabel 4 memperlihatkan jumlah subjek penelitian yang memilih setiap opsi pada seluruh pertanyaan kuesioner PSS-10 setelah diberikan perlakuan. Pada tabel, terlihat hanya ada 1 opsi jawaban yang dipilih oleh >50% subjek penelitian, yaitu opsi cukup sering pada pertanyaan 4.

Pada kuesioner PSS-10 yang diberikan setelah perlakuan, opsi tidak pernah paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 1 dan 9 (14%), opsi hampir tidak pernah paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 6 dan 10 (47%), opsi kadang-kadang paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 5 dan 8 (47%), opsi cukup sering paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 4 (56%), dan opsi sangat sering paling banyak dipilih oleh subjek penelitian pada pertanyaan nomor 7 (6%). Opsi tidak pernah dan hampir tidak pernah mengalami peningkatan presentase

dibandingkan dengan kuesioner yang diberikan sebelum perlakuan, sedangkan tiga opsi lainnya mengalami penurunan presentase.

Tabel 3 dan 4 menunjukkan distribusi dari sepuluh pertanyaan kuesioner PSS-10 dan dapat terlihat bahwa perlakuan berupa pemberian terapi musik panting cenderung memengaruhi stres pada aspek pertanyaan negatif dibandingkan dengan pertanyaan positif. Semua pertanyaan negatif pada kuesioner ini banyak dipengaruhi oleh pemberian intervensi, hal ini terlihat dari penurunan maupun peningkatan presentase pilihan jawaban pada grafik yang bernilai >20%. Pada pertanyaan negatif, stres dikatakan menurun apabila data yang didapatkan memperlihatkan grafik yang cenderung meninggi di sebelah kiri, hal ini dikarenakan semakin ke kiri skor yang diisi oleh individu maka semakin rendah pula stres yang dirasakan. Sedangkan pertanyaan positif yang paling banyak dipengaruhi adalah pertanyaan nomor 7 yang terlihat dari peningkatan presentase pilihan jawaban pada grafik yang bernilai >20%. Pada pertanyaan positif stres dikatakan menurun apabila data yang didapatkan memperlihatkan grafik yang cenderung meninggi di sebelah kanan, hal ini dikarenakan semakin ke kanan skor yang diisi oleh individu maka semakin rendah pula stres yang dirasakan.

Musik dapat memengaruhi stres melalui berbagai mekanisme. Musik yang didengarkan oleh individu dapat memengaruhi sistem limbik pada otak yang memegang peran penting terhadap pengaturan emosi. Musik yang menyenangkan akan memengaruhi *mesolimbic pathway* dan kemudian akan menginisiasi pelepasan neurotransmitter dopamin oleh *ventral tegmented area* yang kemudian akan berikatan pada reseptor di *nucleus accumbens*. Akibatnya, akan muncul perasaan senang dan bahagia sehingga stres yang dirasakan menjadi berkurang.^{18,24,25}

Tabel 4. Presentase Jawaban Kuesioner PSS-10 Setelah Perlakuan

No.	Pertanyaan	Jumlah Subjek Penelitian (%)				
		0	1	2	3	4
1.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga?	5 (14%)	14 (39%)	15 (42%)	2 (6%)	0 (0%)
2.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan anda?	4 (11%)	16 (44%)	13 (36%)	3 (8%)	0 (0%)
3.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?	3 (8%)	10 (28%)	14 (39%)	8 (22%)	1 (3%)
4.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap Kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?	2 (6%)	5 (14%)	8 (22%)	20 (56%)	1 (3%)
5.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?	2 (6%)	5 (14%)	17 (47%)	12 (33%)	0 (0%)
6.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?	4 (11%)	17 (47%)	11 (31%)	4 (11%)	0 (0%)
7.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda?	0 (0%)	8 (22%)	11 (31%)	15 (42%)	2 (6%)
8.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?	0 (0%)	7 (19%)	17 (47%)	11 (31%)	1 (3%)
9.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan?	5 (14%)	14 (39%)	14 (39%)	3 (8%)	0 (0%)
10.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya?	7 (19%)	17 (47%)	6 (17%)	6 (17%)	0 (0%)

Tabel 5. Pengaruh Musik Panting terhadap Stres pada Mahasiswa PSKPS Angkatan 2019

Perlakuan	Rata-Rata Stres ± SD	Uji Normalitas Shapiro Wilk (P)	Uji T Berpasangan (P)
Sebelum	21,31 ± 7,022	0,098	0,000
Setelah	15,75 ± 4,391	0,631	

Proses analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap hasil perhitungan kuesioner PSS-10 sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat normal atau tidaknya pendistribusian data. Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan sebagai salah satu syarat dilakukannya uji t berpasangan. Nilai sig. yang didapatkan dari pengukuran kuesioner sebelum perlakuan adalah $p=0,098$ sedangkan nilai sig. yang didapatkan dari pengukuran kuesioner setelah perlakuan adalah $p=0,631$. Kedua nilai sig. yang didapatkan bernilai $p>0,05$ sehingga data yang didapatkan telah terdistribusi secara normal dan uji t

berpasangan dapat dilakukan.

Analisis pengaruh musik panting terhadap stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019 dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan. Nilai sig. yang didapatkan adalah $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga kedua data berhubungan bermakna dan perlakuan berupa terapi musik panting yang diberikan dapat memengaruhi stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019.

Terapi musik merupakan jenis terapi nonverbal yang bersifat universal dan bertujuan untuk meningkatkan serta memelihara kualitas hidup. Terapi ini memanfaatkan musik maupun aktivitas

musik untuk mengatasi masalah yang dirasakan individu. Terapi musik dikatakan lebih efektif jika diberikan sebelum adanya paparan terhadap stresor. Pada penelitian ini subjek penelitian diberikan perlakuan berupa terapi musik pasif, sedangkan musik yang digunakan adalah musik panting. Musik panting merupakan musik tradisional provinsi Kalimantan Selatan yang alat musiknya bersifat melodis. Jenis musik panting yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis musik instrumental.^{13,26-29}

Musik awalnya ditangkap oleh telinga luar dalam bentuk gelombang suara yang memiliki getaran dan kemudian ditransmisikan ke membran timpani, tulang-tulang pendengaran di telinga tengah, jendela oval, koklea, serta membran basalis sehingga menyebabkan tertekuknya rambut di sel rambut reseptor pada organ corti. Selanjutnya akan terbentuk perubahan potensial berjenjang di sel reseptor serta terbentuknya potensial aksi yang kemudian akan ditransmisikan menuju korteks auditorius di lobus temporalis otak untuk mempersepsikan suara. Musik yang telah dipersepsikan di korteks auditorius kemudian ditransmisikan ke bagian otak lain agar dapat menghasilkan respon yang sesuai.³⁰

Musik dapat memengaruhi tubuh, pikiran, serta emosi dari individu yang mendengarkannya. Musik juga dapat meningkatkan rangsangan korteks serebral, meningkatkan emosi, merangsang perasaan, menimbulkan semangat, menyingkirkan perasaan buruk, serta meningkatkan ambang batas individu terhadap stres. Musik memengaruhi bagian otak yang mengatur emosi individu, terutama pada hipotalamus dan amigdala.^{20,53-55} Musik yang didengar oleh individu akan memengaruhi sistem limbik yang berperan penting dalam pengaturan emosi pada otak. Musik yang menyenangkan akan memengaruhi *mesolimbic pathway* yang kemudian akan menginisiasi pelepasan neurotransmitter dopamin dan kemudian berikatan pada

reseptornya sehingga individu akan merasakan perasaan senang dan bahagia.^{16,31-33}

Musik juga memengaruhi amigdala untuk menghasilkan emosi yang menyenangkan sehingga menurunkan intensitas keadaan emosional yang berhubungan dengan stres dan respon psikofisiologis. Amigdala kemudian akan memberikan sinyal kepada kelenjar hipotalamus dan pituitari untuk melepaskan endorfin sehingga individu akan merasa senang. Selain itu, stimulasi aktivitas hipotalamus akan berakibat pada penghambatan pengeluaran CRH yang kemudian juga akan menghambat sekresi ACTH oleh kelenjar hipofisis anterior. Penurunan kadar ACTH ini akan menghambat korteks adrenal untuk mengeluarkan kortisol, epinefrin, dan norepinefrin. Epinefrin dan norepinefrin nantinya juga akan menyebabkan penurunan hormon tiroksin yang disekresikan oleh kelenjar tiroid. Keempat hormon ini merupakan hormon yang dapat menyebabkan timbulnya tanda dan gejala stres pada individu. Penghambatan sekresi ACTH pada akhirnya akan memperlambat metabolisme tubuh sehingga individu akan merasa lebih rileks.^{16,31-33}

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalish dkk yang meneliti tentang pengaruh musik sampeq sebagai terapi stres. Penelitian ini dilakukan pada 30 orang subjek penelitian yang terbagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen dengan hasil beripada nilai $p=0,000$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna dari terapi musik sampeq yang diberikan. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan mengalami penurunan tingkat stres lebih cepat daripada kelompok kontrol. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Mutakamilah dkk yang meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang terdiri dari 9 jurnal

dengan rata-rata hasil penelitian memiliki nilai $p=0,000$. Penelitian ini menyatakan bahwa terapi musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akibat faktor akademik atau karena penyusunan tugas akhir.^{10,11}

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian perlakuan berupa terapi musik panting memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019.

DAFTAR PUSTAKA

1. Priyoto. Konsep manajemen stres. Yogyakarta. NuhaMedika; 2014.
2. Maramis WF, Maramis AA. Catatan ilmu kedokteran jiwa. edisi kedua. AirlanggaUniversity Press; 2012.
3. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stres mahasiswa. jurnal keperawatan. 2017;5(5):40-47.
4. Necho M, Tsehay M, Birkie M, Biset G, Tadesse E. Prevalence of anxiety, depression, and psychological distress among the general population during the covid-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Social Psychiatry. 2021;67(7):892-906.
5. Nochaiwong S, Ruengorn C, Thavorn K, et al. Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports. 2021;11(1):1-18.
6. Singal EM, Manampiring AE, Nelwan JE. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai rumah sakit mata provinsi sulawesi utara. Sam Ratulangi Journal of Public Health. 2020;1:40-51.
7. Tim Riskesdas 2018. Laporan provinsi kalimantan selatan riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan LitbangKesehatan; 2019.
8. Nishi K. Mental health amongasian-americans [serial on the internet]. 2012 [cited 2022 June 5]. Available from: <https://www.apa.org/pi/oema/resources/ethnicity-health/asian-american/article-mental-health>
9. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Stress Management and Teens[serial on the internet]. 2019 [cited 2022 June 5]. Available from: https://www.aacap.org/AACA/P/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Teenagers-With-Stress-066.aspx
10. Khalish MA, Yusmi H, Rahmah RA, Virnanda R, Sofia L. Pengaruh alunan musik sampeq sebagai terapi stres. Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman. 2016;5(1).
11. Mutakamilah, Wijoyo EB, Yoyoh I, Kartini. Pengaruh intervensi terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan.2021;14(2):120-132.
12. Adryana NC, Oktafany, Apriliana E, Oktaria D. Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat i, ii dan iii fakultas kedokteran universitas lampung. Majority. 2020;9(2):142-149.
13. Raharjo E. Musik sebagai media terapi. Harmonial Journal of Arts Research andEducation. 2007;8(3).
14. Anderiani L. Musik panting di desa barikin kalimantan selatan: kemunculan, keberadaan dan perubahannya. Resital Jurnal Seni Pertunjukan.2016;17(3):140-157.
15. Sjarifuddin. Musik panting dari tapin. Banjarmasin. Museum Negeri Lambung Mangkurat; 1985.
16. Koelsch S. Brain correlates of music-evoked emotions. Nature Reviews Neuroscience. 2014;15(3):170-180. Rohliyani E, Zulkifli, Noortyani R. Nilai karakter dalam teks lagu banjar.

- Jurnal Bahasa, Sastra dan Pembelajarannya. 2019;9(1):71-79.
17. Ramdinmawii E, Mittal VK. The effect of music on the human mind: a study using brainwaves and binaural beats. 2nd International Conference Telecommunication and Networks, TEL-NET 2017; 2017: Aug 10-11; Noida, India. New York: IEEE; 2017.
 18. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*. 2021;8(1):36-65.
 19. Priharyuni CY, Maryani, Wicaksono B. Pengaruh Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran yang Mengerjakan Skripsi terhadap Prestasi Akademik di Universitas Sebelas Maret. *Nexus Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan*. 2015;4(2):55-63.
 20. Madani A, Prasetyowati I, Kinanthi CA. Hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental mahasiswa selama kuliah daring. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2022;18(2):72-81.
 21. Wahyuni S, Pramana Y, Priyono D. Pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan universitas tanjungpura pontianak. *ProNers*. 2019;4(1):1-13.
 22. Susanti NMD, Kalengkongan D. Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa- mahasiswi tingkat akhir di STIKES husada mandiri poso. *Journal of Islamic Medicine*. 2021;5(1):125-132.
 23. Bazanova OM, Vernon D. Interpreting EEG alpha activity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2014;44:94-110.
 24. Kučikienė D, Praninskienė R. The impact of music on the bioelectrical oscillations of the Brain. *Acta Medica Lituanica*. 2018;25(2):101-106.
 25. Agustina W, Gazali RY, Chairani Z, Nareki ML. Ethnomathematics panting music exploration. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*. 2021;4(1):8-17.
 26. Warth M, Kessler J, Koenig J, Wormit AF, Hillecke TK, Bardenheuer HJ. Music therapy to promote psychological and physiological relaxation in palliative care patients: protocol of a randomized controlled trial. *BMC Palliative Care*. 2014;13(1):1-7.
 27. Chen G, Mishra V, Chen CH. Temporal factors of listening to music on stress reduction. *Adjunct Proceedings of the 2019 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing and Proceedings of the 2019 ACM International Symposium on Wearable Computers*; 2019 Sep 9-13; London, UK. London: ACM; 2019. p. 907-914.
 28. Aalbers S, Fusar PL, Freeman RE, Spreen M, Ket JCF, Vink AC, et al. Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Review*. 2017;(11):1-22.
 29. Sherwood L. *Fisiologi manusia*. 8th ed. China. Brooks/Cole Cengage Learning; 2010.
 30. Liansyah TM. Malnutrisi pada anak balita. *Jurnal Buah Hati*. 2015;II(1):1-12
 31. Witte DM, Spruit A, Hooren VS, Moonen X, Stams GJ. Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*. 2020;14(2):294-324.
 32. Fukui H, Arai A, Toyoshima K. Efficacy of music therapy in treatment for the patients with alzheimer's disease. *International Journal of Alzheimer's Disease*. 2012;2012:1-6.