

VOLUME 1	NOMOR 2	NOVEMBER 2025
Artikel Masuk	Revisi	Diterima
28 Agustus 2025	06 November 2025	10 November 2025
Publikasi		
28 November 2025		

LITERATURE REVIEW: PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA

Nuri Nazari¹, Juli Setiani^{2*}, Alvi Meilianda Putri³, Salwa Afifa Hafra⁴, Mar Atil Hayati⁵, Intan Eva Aidiana⁶, Suci Sri Ananda⁷, Zaskia Nurianjas Putri⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena
Surel Koresponden: julissetiaani@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan pencapaian akademik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi stres akademik adalah terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi serta menganalisis efektivitas terapi musik dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menelaah sepuluh artikel ilmiah yang diperoleh dari database *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*. Artikel yang dipilih diterbitkan pada periode 2022–2026 dan berfokus pada penggunaan terapi musik sebagai intervensi untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai bentuk terapi musik, seperti musik klasik Mozart, musik K-Pop, suara alam (*nature sounds*), teknik *Music and Imagery*, serta *Relaxation Music Therapy (RMT)* berbasis kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*), efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa. Mayoritas penelitian melaporkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah pelaksanaan terapi musik. Selain itu, terapi musik berbasis AI dinilai lebih optimal karena mampu menyesuaikan karakteristik musik dengan kebutuhan dan kondisi individu secara personal. Terapi musik terbukti menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Penerapan terapi musik secara berkelanjutan dapat menjadi alternatif strategi dalam mendukung kesehatan mental, meningkatkan kenyamanan belajar, serta membantu mahasiswa selama proses penyelesaian studi.

Kata Kunci: Terapi musik, stres akademik, mahasiswa, kesehatan mental, *literature review*.

ABSTRACT

Academic stress is one of the psychological problems commonly experienced by university students, particularly final-year students who are undergoing the thesis-writing process. This condition may negatively affect both mental and physical health, as well as reduce concentration, learning motivation, and academic achievement. Music therapy is one of the non-pharmacological interventions that can be used to help reduce academic stress. This study aims to identify and analyze the effectiveness of music therapy in reducing academic stress levels among university students based on published research findings. This study employed a literature review method by examining ten scientific articles obtained from Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases. The selected articles were published between 2022 and 2026 and focused on the use of music therapy as an intervention to reduce academic stress among university students. The review findings indicate that various forms of music therapy, including Mozart classical music, K-Pop music, nature sounds, the Music and Imagery technique, and Artificial Intelligence (AI)-based Relaxation Music Therapy (RMT), are effective in reducing students' stress and anxiety levels. Most studies reported a significant decrease in stress levels following music therapy interventions. Furthermore, AI-based music therapy demonstrated more optimal outcomes due to its ability to personalize music according to individual needs and conditions. Music therapy has been proven to be an effective non-pharmacological intervention for reducing academic stress among university students. The continuous implementation of music therapy can serve as an alternative strategy to support mental health, improve learning comfort, and assist students throughout the completion of their studies.

Keywords: Music therapy, Academic stress, University students, Mental health, Literature review.

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada tahap akhir perkuliahan. Kondisi ini umumnya dipicu oleh tingginya tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, keterbatasan waktu, serta ketidakpastian setelah lulus. Berbagai studi menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi aspek fisik, emosional, dan kognitif mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi belajar dan motivasi akademik (Agustin et al., 2025).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar sepertiga populasi dunia mengalami tingkat stres sedang hingga berat, sehingga dikategorikan sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi (WHO, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa stress bukan hanya isu individual, melainkan telah menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang juga banyak dialami oleh mahasiswa sebagai kelompok rentan.

Selain stress, kemampuan konsentrasi juga memegang peran penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Namun, konsentrasi mahasiswa sering kali terganggu oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri seperti kelelahan mental dan kecemasan, maupun dari lingkungan luar seperti suasana belajar yang kurang kondusif serta penggunaan media social yang berlebihan (Yumaida, 2025). Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan mempertahankan focus dalam jangka waktu tertentu, sehingga efektivitas belajar menjadi menurun (Ompusunggu et al., 2023).

Sebagai upaya mengatasi hal tersebut, sebagai metode telah dikembangkan, salah satunya melalui pemanfaatan musik sebagai media relaksasi dan peningkatan fokus. Musik, khususnya musik klasik, diketahui mampu menciptakan suasana yang lebih tenang, mengurangi ketegangan, serta membantu menstabilkan emosi. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa musik klasik dapat memengaruhi respon fisiologis, seperti penurunan denyut jantung dan peningkatan gelombang otak alfa yang berkaitan dengan kondisi rileks namun tetap waspada (Dzulkifli et al., 2021).

Dalam konteks mahasiswa, musik klasik kerap dimanfaatkan sebagai salah satu strategi untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar. Hasil kajian menunjukkan bahwa musik klasik dapat mendukung proses belajar dengan menciptakan lingkungan psikologis yang lebih kondusif, meskipun efektivitasnya dapat berbeda pada setiap individu. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti preferensi musik, kondisi psikologis, serta lingkungan belajar (Nurjanah et al., 2025).

Seiring perkembangan teknologi, pemanfaatan musik dalam intervensi kesehatan mental juga mulai dikembangkan melalui pendekatan berbasis kecerdasan buatan (artificial intelligence). Teknologi ini memungkinkan personalisasi musik sesuai kondisi emosional dan fisiologis pengguna, sehingga efek relaksasi yang dihasilkan menjadi lebih optimal dibandingkan pendekatan konvensional (Chatterjee et al., 2025). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *AI-driven music therapy* dapat membantu menurunkan tingkat stres secara lebih efektif serta meningkatkan pengalaman relaksasi pengguna (Hong et al., 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara musik dengan penurunan stres serta peningkatan konsentrasi, kajian yang mengintegrasikan pendekatan musik klasik dan teknologi berbasis AI masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk memahami peran keduanya dalam mendukung kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik pada tahap akhir perkuliahan.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* atau kajian kepustakaan. Literature review merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara menelusuri, membaca, dan menganalisis berbagai artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian untuk memperoleh informasi yang relevan dan menghasilkan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan.

Berdasarkan sintesis literatur yang telah dikaji, terapi musik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk membantu menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Berbagai jenis terapi musik yang ditemukan dalam literatur antara lain musik klasik Mozart, musik K-Pop, suara alam (*nature sounds*), teknik *Music and Imagery*, serta *Relaxation Music Therapy* (RMT) berbasis kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*). Terapi musik umumnya diberikan selama 10–30 menit per sesi dan terbukti mampu memberikan efek relaksasi serta membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah “terapi musik”, “*music therapy*”, “stres akademik”, “*academic stress*”, dan “mahasiswa”. Artikel yang dipilih merupakan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu batas waktu publikasi jurnal maksimal 5 tahun terakhir (2022–2026), menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, artikel original (*original research article*), membahas terapi musik terhadap stres akademik pada mahasiswa, serta tersedia dalam bentuk *full text*.

Penelusuran artikel dilakukan melalui database yang dapat diakses secara open access yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*. Dari hasil penelusuran tersebut diperoleh 9 artikel yang memenuhi kriteria dan selanjutnya dianalisis dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*, ditemukan 9 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian artikel klinis dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2022 hingga 2026, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Artikel yang Dianalisis

Nama Pengarang	Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Partisipan	Desain dan Metode	Temuan
Wulan Sasi Aprilia, Ahmad Rizal	2025	Indonesia	Pengaruh musik K-pop terhadap stres akademik mahasiswa.	32 Mahasiswa keperawatan	Pre-eksperimental (<i>one group pre-post test</i>)	Musik K-Pop menurunkan stres akademik secara signifikan ($p < 0,05$).
Icha Sanista Agustin, et al.,	2025	Indonesia	Pengaruh musik klasik Mozart terhadap stres skripsi.	30 Mahasiswa keperawatan	Pre-eksperimental (<i>one group pre-post test</i>)	Musik Mozart menurunkan stres secara signifikan ($p = 0,008$).
Nazwa Wulan Aulia, et al.,	2026	Indonesia	Pengaruh intensitas musik terhadap perspektif kehidupan	108 mahasiswa di Yogyakarta	Kuantitatif, Analisis Regresi	Musik berpengaruh signifikan terhadap perspektif

						kehidupan (kontribusi 10,5%)
Azwa Nailla Hasna, et al.,	2025	Indonesia	Perspektif ulama & nakes mengenai terapi musik	5 narasumber (Ulama & Nakes)	Kualitatif, studi kasus	Musik mubah jika tidak lalai; nakes mendukung efektivitas medisnya.
Siti Habibah, et al.,	2025	Indonesia	Efektivitas musik alam terhadap stres skripsi.	46 Mahasiswa Keperawatan	Quasi- experiment	Musik alam efektivitas menurunkan stres secara signifikan ($p < 0,001$).
Elisa Purwaningsih, et al.,	2025	Indonesia	Penerapan musik Mozart terhadap stres skripsi.	16 Mahasiswa Keperawatan	Pre- eksperimental (one Group pre-post test)	Rata-rata skor stres turun dari 18,81 menjadi 13,81
Henrikus Tri Jatmiko, Santi Esterlita P.	2022	Indonesia	Pengaruh teknik <i>Music and Imagery</i> terhadap stres akademik.	5 Mahasiswa	One group pretest- posttest	Stres akademik menurun signifikan setelah teknik <i>Music and Imagery</i>
Mujiono Sang Putra, Baharudin	2025	Indonesia	Efektivitas <i>Relaxation Music Therapy</i> (RMT) berbasis AI.	100 Mahasiswa Tingkat akhir	Quasi- experiment	RMT berbasis AI lebih efektif dibanding musik konvensional.
Anton Surya Prasetya, et al.,	2023	Indonesia	Efektivitas <i>storytelling</i> dan musik terhadap kecemasan.	30 Mahasiswa Tingkat Akhir	Quasi- experiment (pre-post without control)	Kombinasi <i>storytelling</i> & musik signifikan menurunkan kecemasan ($p = 0,000$).

Stres akademik menjadi salah satu isu kesehatan mental yang cukup menonjol di kalangan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Kondisi ini umumnya dipicu oleh tingginya tuntutan akademik, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, serta tekanan psikologis akibat ketidakpastian masa depan karier dan ekspektasi dari lingkungan sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menurunkan kualitas hidup, memicu gangguan kesehatan fisik, dan berdampak pada menurunnya performa akademik mahasiswa.

Berdasarkan 9 artikel yang telah dianalisis, sebagian besar penelitian menyoroti terapi musik sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang dianggap aman, efektif, dan relatif terjangkau untuk membantu menurunkan tingkat stres maupun kecemasan. Efektivitas terapi musik ini berkaitan dengan kemampuannya dalam merangsang sistem

saraf, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, serta memicu pelepasan hormon kebahagiaan seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam menciptakan rasa rileks dan ketenangan.

Penelitian Wulan Sasi Aprilia dan Ahmad Rizal (2025) menunjukkan bahwa terapi musik K-Pop dapat secara signifikan menurunkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Temuan yang sejalan juga dilaporkan oleh Siti Habibah et al., (2025) serta Elisa Purwaningsih et al., (2025), yang menemukan bahwa musik bernuansa alam (*nature sounds*) dan musik klasik Mozart efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Khususnya musik klasik Mozart diketahui dapat menggeser gelombang otak dari beta ke alfa, sehingga memberikan efek relaksasi sekaligus membantu meningkatkan kreativitas.

Selain itu, perkembangan teknologi turut menghadirkan pendekatan baru dalam penanganan stres. Studi Mujiono Sang Putra dan Baharudin (2025) menemukan bahwa *Relaxation Music Therapy (RMT)* berbasis kecerdasan buatan (AI) memberikan hasil yang lebih optimal karena mampu menyesuaikan musik dengan kondisi fisiologis individu. Hal ini diperkuat oleh penelitian Marselina Klaudiana Jemia (2026) yang menyatakan bahwa musik klasik masih menjadi pilihan yang efektif dalam menciptakan suasana belajar yang tenang, stabil, dan minim gangguan.

Dalam perspektif yang lebih luas, Hasna et al., (2025) menjelaskan bahwa terapi musik dalam pandangan Islam diperbolehkan (*mubah*) selama tidak mengandung unsur yang melalaikan (*ghaflah*). Di sisi lain, intervensi non-farmakologis lain seperti *storytelling* yang dikombinasikan dengan terapi musik juga terbukti mampu menurunkan kecemasan secara signifikan melalui proses pengungkapan emosi dan pemberian motivasi (Prasetya et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan multimodal yang menggabungkan relaksasi musik, dukungan psikologis, serta nilai religius dapat menjadi strategi yang lebih komprehensif dalam mengelola kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi musik memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa. Efektivitasnya dapat dilihat dari penurunan skor instrumen pengukuran stres seperti PSS-10 atau ASI, serta perbaikan indikator fisiologis seperti peningkatan *heart rate variability (HRV)* dan penurunan denyut jantung. Keberhasilan terapi ini juga dipengaruhi oleh kesesuaian jenis musik dengan preferensi individu serta dukungan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penerapan terapi musik sebagai bagian dari strategi pengelolaan stres di lingkungan perguruan tinggi layak dipertimbangkan secara berkelanjutan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa selama masa studi hingga penyelesaian pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dari sepuluh artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa terapi musik merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Berbagai jenis musik seperti musik klasik (Mozart), musik K-Pop, suara alam (*nature sounds*), hingga teknik *Music and Imagery* diketahui mampu merangsang sistem saraf, membantu menurunkan tekanan darah, mengatur ritme detak jantung, serta meningkatkan hormon yang berhubungan dengan rasa bahagia sehingga memberikan efek relaksasi pada mahasiswa.

Selain itu, perkembangan teknologi melalui penggunaan *Relaxation Music Therapy (RMT)* berbasis kecerdasan buatan (AI) menunjukkan hasil yang lebih optimal karena mampu menyesuaikan jenis musik dengan kondisi fisiologis dan psikologis individu secara lebih personal. Pendekatan multimodal yang

mengombinasikan terapi musik dengan storytelling maupun nilai-nilai religius juga terbukti memberikan dampak yang lebih menyeluruh dalam membantu menenangkan kondisi psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan terapi musik secara mandiri dan berkelanjutan sebagai salah satu cara pencegahan dan pengelolaan stres akademik agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik. Institusi pendidikan juga disarankan untuk mengembangkan serta mengintegrasikan layanan kesehatan mental berbasis teknologi atau program pengelolaan stres yang berbasis bukti ilmiah guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tenaga kesehatan diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai manfaat terapi non-farmakologis sebagai pendamping terapi medis dalam menangani masalah kesehatan mental. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan metode penelitian yang lebih kuat seperti *Randomized Controlled Trial (RCT)* agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih valid terkait efektivitas jangka panjang terapi musik pada berbagai kelompok mahasiswa. Dengan demikian, terapi musik berpotensi untuk semakin direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan dan strategi dukungan kesehatan mental yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Agustin, I. S., Kelana, D. S., & Inriyana, R. (2025). Pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan stres mahasiswa semester 7 dalam menyelesaikan tugas akhir di S1 Keperawatan UPI Sumedang. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 14(2).
- Aprilia, W. S., & Rizal, A. (2025). Pengaruh terapi musik Korean pop terhadap tingkat stres pembelajaran akademik mahasiswa program studi S1 Keperawatan di Universitas Indonesia Maju tahun 2024. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 21(3).
- Aulia, N. W., Kolisa, A. S. N., & Ardianti, D. D. (2026). Pengaruh intensitas mendengarkan musik terhadap perspektif kehidupan mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1).
- Habibah, S., Rahmah, M., & Nasution, T. H. (2025). The effectiveness of music therapy on reducing stress in preparing thesis in nursing students at Lambung Mangkurat University. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 8(1).
- Hasna, A. N., Winata, R. K., Zulva, Y., Lisnawati, I., Putri, A. C. S., Supriyadi, T., & Faozi, A. (2025). Terapi musik terhadap stres pada mahasiswa dalam perspektif Islam. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 114–139.
- Jatmiko, H. T., & Purnamasari, S. E. (2022). Pengaruh teknik music and imagery dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi UMBY*.
- Jemia, M. K. (2026). Peran musik klasik dalam mendukung konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Citra Multidisiplin*, 1(3), 346–354.
- Prasetya, A. S., Dewi, A. R., & Aprilia, R. (2023). Mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menggunakan story telling dan terapi musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 106–116.
- Purwaningsih, E., Nur, H. A., Widyaningsih, H., & Ambarwati. (2025). Terapi musik Mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(2).
- Putra, M. S., & Baharudin. (2025). Implementasi Relaxation Music Therapy (RMT) berbasis AI untuk mereduksi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(4), 2082–2092.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>