

INTERVENSI MUSIK 8-D UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA UNESA SAAT PANDEMI COVID-19

Miftakhul Jannah*¹, Hermien Laksmiwati², Nurchayati³, Damajanti Kusuma Dewi⁴, Ira Darmawanti⁵

^{1,2,3,4,5} Psikologi Universitas Negeri Surabaya/Kampus Unesa Lidah Wetan Surabaya; Telp

031-7532160/ Fax 031-7532112

*miftakhuljannah@unesa.ac.id

ABSTRAK

Saat pandemi Covid-19, pemerintah menghimbau kepada seluruh institusi pendidikan untuk mengganti sistem pembelajaran menjadi daring. Melalui surat edaran hasil rapat koordinasi pimpinan Unesa, 13-14 Maret 2020, memutuskan untuk meniadakan kegiatan tatap muka termasuk perkuliahan hingga waktu yang belum ditentukan. Persebaran jumlah kasus Covid-19 yang cepat, perubahan seperti menipisnya stok hand sanitizer dan obat-obatan, serta maraknya berita dan hoaks mengenai Covid-19 dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa Unesa. Kecemasan yang terjadi berpengaruh pada kondisi fisiologis dan psikologis sehingga dapat menurunkan imun tubuh. Sedangkan untuk menangkal virus Covid-19 yang dibutuhkan adalah kekebalan tubuh yang baik. Mahasiswa membutuhkan cara untuk mengatasi kecemasan disituasi pandemik agar imun tubuh tidak menurun. Salah satu alternatif intervensi untuk mengurangi kecemasan adalah melalui mendengarkan musik 8-D. Tujuan kegiatan ini agar kecemasan mahasiswa Unesa menurun saat pandemi covid-19. Kegiatan dilakukan dalam kelas virtual dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Partisipan sejumlah 77 orang mahasiswa (11 laki-laki dan 66 orang perempuan). Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat penurunan skor skala kecemasan sesudah intervensi musik 8-D sebesar 69,2%. Ini menunjukkan bahwa intervensi musik 8-D memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa Unesa yang mengalami kecemasan di saat pandemic covid-19. Intervensi music 8-D dapat dijadikan solusi alternatif bahkan dapat digunakan sebagai terapi musik untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci : Musik 8-D, Covid-19, Kecemasan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pandemik Covid-19 baru-baru ini mulai memasuki Indonesia, tepatnya sejak 2 orang dikonfirmasi positif covid-19 pada tanggal 2 Maret 2020. Seiring berjalannya waktu, korban dari pandemik ini semakin bertambah. Pada tanggal 8 April, jumlah kasus positif Covid-19 hampir mendekati 3000 orang di Indonesia sedangkan pasien yang meninggal mendekati 240 jiwa (Idhom, 2020). Untuk mengurangi perluasan pandemik Covid-19, Pemerintah menghimbau kepada seluruh institusi pendidikan

untuk mengganti sistem pembelajaran menjadi sistem pembelajaran daring. Melalui surat edaran hasil rapat koordinasi pimpinan Universitas Negeri Surabaya (Unesa) pada tanggal 13-14 Maret 2020, maka diambil keputusan untuk meniadakan kegiatan tatap muka termasuk perkuliahan hingga waktu yang belum ditentukan.

Persebaran jumlah kasus Covid-19 yang cepat, perubahan seperti menipisnya stok hand sanitizer dan obat-obatan, serta maraknya berita dan hoaks mengenai Covid-19 yang bermunculan dapat menimbulkan kecemasan pada masyarakat termasuk pada mahasiswa Unesa. Penjelasan dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D., bahwa kecemasan yang terjadi berpengaruh pada kondisi fisiologis dan psikologis sehingga menurunkan imun tubuh. Sedangkan untuk menangkal virus Covid-19 yang dibutuhkan adalah kekebalan tubuh yang baik (Ika, 2020).

Jannah (2019) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perubahan situasi yang menimbulkan perasaan khawatir, takut, gelisah, serta rasa tidak tenang yang dihubungkan dengan ancaman dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Berdasarkan Anissa *et al.*, (2018) efek dari kecemasan berlebihan yang dialami dapat berupa psikosomatis yang dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Gejala psikosomatis yang terjadi dapat berupa perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatik fisik (otot dan sensori), gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital, gejala autonom, dan gejala tingkah laku (sikap) (Anissa *et al.*, 2018; Bradt *et al.*, 2016; Dileo *et al.*, 2008). Pada kondisi pandemi covid-19 ini, sebagian orang mengalami perubahan fisik seperti tenggorokan yang gatal, sesak nafas, meriang dan demam. Dimana hal tersebut dianggap sebagai gejala Covid-19, padahal merupakan gejala dari psikosomatis sebagai efek dari kecemasan yang berlebihan (Ikatan & Klinis, 2020)

Guna mengatasi kecemasan yang terjadi, maka diperlukan pengelolaan kecemasan yang tepat. Berdasarkan hasil studi meta analisis yang dilakukan oleh (de Witte *et al.*, 2020) serta (Dewi, 2015) dalam penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa musik dapat mengurangi stress dan memperbaiki aspek fisik, psikologis dan perilaku. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa musik terbukti memengaruhi kecemasan (Savitri *et al.*, 2016). Banyak variabel yang berkaitan dengan musik secara signifikan berkorelasi dengan tingkat kecemasan. Musik mampu mengubah suasana hati, serta meningkatkan dan atau menurunkan tingkat kecemasan (Chan *et al.*, 2011; Hunter *et al.*, 2011; Krahe & Bieneck, 2012). Selain itu mendengarkan musik instrumental berdampak lebih besar dalam pengurangan kecemasan. Beberapa penelitian menyatakan musik dengan lirik lebih mengganggu daripada menenangkan (Labbé *et al.*, 2017).

Audio 8-D merupakan format musik baru yang menganjurkan pendengarnya untuk menggunakan headset atau *headphone* untuk dapat mendengarkan sensasi yang maksimal. Oleh karena itu, dipandang perlu untuk memberikan musik instrumental 8-D sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa Unesa dalam kondisi pandemik Covid-19.

METODE

Partisipan pada kegiatan ini sejumlah 77 orang mahasiswa (11 orang laki-laki, 66 orang perempuan). Kegiatan dilakukan dalam kelas virtual dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Tahap persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan musik 8-D dan skala kecemasan. Proses ini dilakukan dengan mencari di kanal youtube dengan kriteria tertentu yang diterapkan adalah musik 8-D, tidak memiliki *copy right* sehingga dapat digunakan bebas, jenisnya instrumentalia (tanpa syair). Penyusunan alat ukur skala kecemasan berdasarkan Jannah (2019). Skala berjumlah 27 aitem dengan 5 alternatif pilihan jawab. Selain itu dipersiapkan pula *hosting* dan kelas virtual dengan *google meet*.

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan mengukur tingkat kecemasan. Setelah dilakukan penjelasan mengenai teknis pelaksanaan, maka pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Pada setiap harinya sekitar 10 menit dalam proses mendengarkan musik.

Pengukuran keberhasilan penyelenggaraan diperoleh dari angket evaluasi penyelenggaraan. Sedangkan pengukuran keberhasilan intervensi diperoleh dari perbandingan data skala kecemasan sesudah kegiatan dan sebelum kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai evaluasi penyelenggaraan kegiatan diperoleh data kepuasan responden sebagai berikut

Tabel 1. Evaluasi Penyelenggaraan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	60	78 %
Baik	12	16 %
Cukup	5	6 %
TOTAL	77	100 %

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa penyelenggaraan kegiatan menunjukkan tergolong sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh 60 orang peserta atau 78% menyatakan penyelenggaraan kegiatan sangat baik.

Hasil pemetaan kondisi kecemasan didasarkan pada kategorisasi skor skala kecemasan. Proses kategorisasi didasarkan pada rumus skor tertinggi – skor terendah dibagi dengan jumlah kategorisasi. Berdasarkan jumlah aitem dari skala kecemasan maka potensi skor terendah adalah 27 dan skor tertinggi adalah 135. Rentang kategori yang direncanakan adalah 5. Berdasarkan hitungan tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 2. Kategorisasi Skor Kecemasan

No.	SKOR	KATEGORI
1	115-135	Sangat tinggi
2	93- 114	Tinggi
3	71- 92	Sedang
4	49- 70	Rendah
5	27-48	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, maka dilakukan pemetaan kondisi kecemasan saat *pre test*. Adapun hasil pemetaan awal (*pre test*) skor partisipan berkisar 53 – 116. Partisipan dengan sangat tingkat kecemasan tinggi sebesar 1 orang. Adapun yang berada pada kategori tinggi sejumlah 21 orang. Responden pada kategori kecemasan sedang sejumlah 33 orang. Pada kategori rendah sejumlah 22 orang. Adapun data *posttest* menunjukkan rentang angka 35-98. Responden pada kategori tinggi sejumlah 17, demikian pula pada kategori sedang. Pada kategori rendah sejumlah 40 orang. Partisipan dengan kategori sangat rendah sejumlah 3 orang. Detail dipaparkan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Data Frekuensi Berdasarkan kategori pada *Pre Test* dan *post test*

Kategorisasi	Range Skor	Pre tes	Pos tes	Gain	Keterangan
Sangat tinggi	115-135	1	0	-1	Penurunan 1
Tinggi	93-114	21	17	-4	Penurunan 4
Sedang	71-92	33	17	-16	Penurunan 16
Rendah	49-70	22	40	-18	Penurunan 18
Sangat Rendah	27-48	0	3	3	Kenaikan 3
TOTAL		77	77	77	

Berdasarkan tabel data di atas menunjukkan dampak positif. Nampak adanya penurunan frekuensi atau jumlah responden pada semua kategori kecemasan, kecuali untuk kategori sangat rendah justru ada penambahan 3 orang. Hal ini tetap menunjukkan makna positif bahwa pada kategori kecemasan sangat rendah. Data awal tidak ada responden yang berada pada kategori tersebut namun pada *post test* justru ada 3 orang responden yang memiliki skor sangat rendah.

Berdasarkan data pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan Teknik analisis data t-tes dengan hasil nilai 1.926 dan koefisien korelasi sebesar 0,832 dan nilai r^2 sebesar 0,692 dengan signifikansi 0,000. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan antara sesudah dan sebelum intervensi musik. Hal ini menunjukkan bahwa musik 8-D berpengaruh terhadap kecemasan pada mahasiswa sebesar 69,2%.

Melalui mendengarkan musik dapat dimungkinkan terjadinya peningkatan dopamine (Jannah *et al.*, 2020; Trimble & Hesdorffer, 2017). Hal ini berdampak memberikan kenyamanan, perasaan senang, serta kecemasan dapat dikelola. Dopamin adalah *neurotransmitter* yang mampu memunculkan perasaan senang. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Dobos *et al.* (2019; Krahe & Bieneck (2012) serta

Shaleha (2019) bahwa musik dapat berpengaruh terhadap afeksi, kognitif, dan perilaku individu.

Hasil kegiatan ini senada dengan yang dilakukan oleh Chan *et al.* (2011); Gutiérrez dan Camarena (2015); Panteleeva *et al.* (2018) dan Trimmer *et al.* (2018) bahwa musik dapat menurunkan kecemasan, stress dan depresi. Melalui pemrosesan dalam otak, musik kemudian memengaruhi bagaimana kita merasa, berpikir dan berperilaku. Kajian lain dilakukan oleh Labbé *et al.* (2007) membuktikan bahwa mendengarkan musik klasik pasca terpapar stressor, secara signifikan dapat diturunkan. Hal ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik merupakan salah satu cara mengelola afeksi yang efektif. Selain itu memiliki efek mengurangi tekanan psikologis serta merubah level energi seseorang menjadi lebih positif serta meningkatkan kualitas hidup (Bradt *et al.*, 2016; Krahe & Bieneck, 2012; Panteleeva *et al.*, 2018; Trimmer *et al.*, 2018; van der Vleuten *et al.*, 2012).

Secara umum mekanisme musik berpengaruh terhadap pengurangan kecemasan adalah musik berperan sebagai pengalih perhatian. Fokus perhatian individu beralih dari rangsangan negatif ke sesuatu yang menggembirakan. Individu dapat memfokuskan kesadarannya pada musik untuk membantu relaksasi (Davies *et al.*, 2016; Thorgaard *et al.*, 2005).

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan ini adalah musik 8-D memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa UNESA yang mengalami kecemasan di kondisi pandemik covid-19 yang dibuktikan dengan hasil uji beda (uji *paired sample t-test*) yaitu *pretest* < *posttest* dengan nilai 1.926 dan koefisien korelasi sebesar 0,832 dan nilai r^2 sebesar 0,692 dengan signifikansi 0,000). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini bermanfaat menurunkan kecemasan sebesar 69,2 %.

Berdasarkan hasil, maka mahasiswa dapat menggunakan musik 8-D secara mandiri untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Selain itu Unesa dapat menjadikan intervensi musik 8-D sebagai alternatif untuk pengelolaan kecemasan bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Bradt, J., Dileo, C., Magill, L., & Teague, A. (2016). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(8). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006911.pub3>

- Chan, M. F., Wong, Z. Y., & Thayala, N. v. (2011). The effectiveness of music listening in reducing depressive symptoms in adults: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 19(6), 332–348. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.08.003>
- Davies, R., Baker, F. A., Tamplin, J., Bajo, E., Bolger, K., Sheers, N., & Berlowitz, D. (2016). Music-assisted relaxation during transition to non-invasive ventilation in people with motor neuron disease: A qualitative case series. *British Journal of Music Therapy*, 30(2), 74–82. <https://doi.org/10.1177/1359457516669153>
- de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Dewi, M. P. (2015). Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106 – 115–115. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7889>
- Dileo, C., Bradt, J., & Grocke, D. (2008). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, 1–107. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902>
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310–326. <https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>
- Gutiérrez, E. O. F., & Camarena, V. A. T. (2015). Music therapy in generalized anxiety disorder. *Arts in Psychotherapy*, 44, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.02.003>
- Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., & Griffith, A. T. (2011). Misery loves company: Mood-congruent emotional responding to music. *Emotion*, 11(5), 1068–1072. <https://doi.org/10.1037/a0023749>
- Idhom, A. M. (2020). Update Corona 8 April 2020 Indonesia & Data Covid-19 Dunia Hari Ini. *Tirto.Id*, April, 1–22. <https://tirto.id/update-corona-8-april-2020-indonesia-data-covid-19-dunia-hari-ini-eLSN>
- Ika. (2020). Cara Atasi Stres Selama Pandemi COVID-19. *Universitas Gajah Mada*, <https://ugm.ac.id/id/berita/19150-cara-atasi-stres-selama-pandemi-covid-19>
- Ikatan, A., & Klinis, P. (2020). *Waspadai Gangguan Psikosomatik Karena Terlalu Cemas dengan Maraknya Informasi Covid-19*. 1–5.
- Jannah, M. (2019). *Kecemasan Olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Unesa University Press.
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Nurchayati, Dewi, D.K., Darmawanti, I. (2020). *Kecemasan dan Musik* 8 D. CV AA RIZKY.
- Krahé, B., & Bieneck, S. (2012). The Effect of Music-Induced Mood on Aggressive Affect, Cognition, and Behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(2), 271–290. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00887.x>

- Labbé, C., Glowinski, D., & Grandjean, D. (2017). The effect of ensemble and solo performance on affective experiences induced by music. *Psychology of Music*, 45(4), 600–608. <https://doi.org/10.1177/0305735616659551>
- Panteleeva, Y., Ceschi, G., Glowinski, D., Courvoisier, D. S., & Grandjean, D. (2018). Music for anxiety? Meta-analysis of anxiety reduction in non-clinical samples. *Psychology of Music*, 46(4), 473–487. <https://doi.org/10.1177/0305735617712424>
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.30989/mik.v5i1.44>
- Shaleha, R. R. A. (2019). Do Re Mi: Psikologi, Musik, dan Budaya. *Buletin Psikologi*, 27(1), 43. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37152>
- Thorgaard, P., Ertmann, E., Hansen, V., Noerregaard, A., Hansen, V., & Spanggaard, L. (2005). Designed sound and music environment in postanaesthesia care units - A multicentre study of patients and staff. *Intensive and Critical Care Nursing*, 21(4), 220–225. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2004.10.008>
- Trimble, M., & Hesdorffer, D. (2017). Music and the brain: the neuroscience of music and musical appreciation. *BJPsych. International*, 14(2), 28–31. <https://doi.org/10.1192/s2056474000001720>
- Trimmer, C., Tyo, R., Pikard, J., McKenna, C., & Naeem, F. (2018). Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy-Based Music Group (CBT-Music) for the Treatment of Symptoms of Anxiety and Depression: A Feasibility Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46(2), 168–181. <https://doi.org/10.1017/S1352465817000480>
- van der Vleuten, M., Visser, A., & Meeuwesen, L. (2012). The contribution of intimate live music performances to the quality of life for persons with dementia. *Patient Education and Counseling*, 89(3), 484–488. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2012.05.012>