



PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA: TINJAUAN LITERATUR EMPIRIS

Enjelina Kartika Wea

Pendidikan Musik, STKIP Citra Bakti

enjelkartika06@gmail.com

Histori artikel

Received:
25 Januari 2026

Accepted:
24 Maret 2026

Published:
29 Maret 2026

Abstrak

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik dan non-akademik. Kondisi stres yang tidak terkelola dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental serta menurunkan performa akademik. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah terapi musik klasik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa melalui tinjauan literatur empiris. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelusuri artikel pada database Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Portal Garuda menggunakan kata kunci yang relevan. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 13 artikel yang kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan sintesis tematik. Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi musik klasik cenderung memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres, yang ditandai dengan meningkatnya relaksasi, berkurangnya kecemasan, serta stabilisasi kondisi emosional. Namun demikian, kekuatan bukti masih dipengaruhi oleh keterbatasan metodologis pada sebagian penelitian yang dianalisis. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih rigor untuk memperkuat temuan yang ada.

Kata-kata kunci: mahasiswa, stres, terapi musik klasik, tinjauan literatur

*Penulis koresponding : Enjelina Kartika Wea (enjelkartika06@gmail.com)

Abstract. Stress is one of the most common psychological issues experienced by university students due to academic and non-academic demands. Unmanaged stress can negatively affect both physical and mental health, as well as academic performance. One non-pharmacological approach to addressing this issue is classical music therapy. This study aims to analyze the influence of classical music therapy on stress reduction among students through an empirical literature review. The method employed was a literature review by searching articles from Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and Portal Garuda using relevant keywords. Based on inclusion and exclusion criteria, 13 articles were selected and analyzed using a qualitative descriptive approach with thematic synthesis. The findings indicate that classical music therapy tends to contribute to stress reduction, as reflected in increased relaxation, reduced anxiety, and improved emotional stability. However, the strength of evidence is still influenced by methodological limitations in several studies. Therefore, further research with more rigorous designs is needed to strengthen the existing evidence.

Keywords: classical music therapy, literature review, stress, students

Latar Belakang

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, tekanan waktu, serta berbagai faktor non-akademik yang kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering menghadapi berbagai stresor, baik yang bersifat intrapersonal maupun akademik, yang berdampak pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku (Musabiq & Karimah, 2018). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berpotensi mengganggu performa akademik dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius, termasuk gangguan kecemasan, penurunan konsentrasi, hingga perilaku maladaptif seperti self-harm (Azzahra et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif yang banyak dikembangkan karena relatif aman, mudah diakses, dan memiliki risiko efek samping yang minimal.

Salah satu intervensi yang banyak diteliti adalah terapi musik. Secara teoritis, musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi sistem saraf otonom, menurunkan aktivitas hormon stres, serta meningkatkan relaksasi melalui mekanisme psikoneuroimunologis (Fancourt et al., 2021). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi musik dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai populasi (de Witte et al., 2020; Ibiapina et al., 2022). Musik klasik, khususnya, sering dikaitkan dengan efek relaksasi yang lebih stabil karena karakteristik ritme, tempo, dan harmoninya yang terstruktur.

Dalam konteks mahasiswa, beberapa studi menunjukkan bahwa terapi musik klasik berpotensi menurunkan tingkat stres, terutama pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir atau skripsi (Sari & Yani, 2017; Gayatri et al., 2022). Namun demikian, temuan penelitian yang ada masih tersebar dan belum disintesis secara sistematis, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai sejauh mana pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan suatu kajian literatur yang mengintegrasikan temuan-temuan empiris terkait pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hasil penelitian yang relevan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran terapi musik klasik sebagai salah satu strategi pengelolaan stres pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review dengan tujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan empiris terkait pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Pendekatan yang digunakan bersifat naratif dengan penekanan pada integrasi hasil penelitian yang relevan. Sumber data diperoleh melalui penelusuran database elektronik, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Portal Garuda. Proses pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, antara lain “terapi musik klasik”, “classical music therapy”, “music therapy AND stress”, serta “college students stress AND music therapy”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memperoleh hasil pencarian yang lebih spesifik dan relevan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian empiris yang membahas intervensi terapi musik klasik terhadap stres, (2) subjek penelitian adalah mahasiswa atau populasi yang relevan dengan konteks stres akademik, (3) artikel dipublikasikan dalam rentang tahun 2013–2024, (4) tersedia dalam bentuk full-text, dan (5) menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak secara spesifik membahas musik klasik, (2) artikel non-penelitian seperti opini atau editorial, serta (3) artikel dengan data yang tidak lengkap.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap melalui identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan berdasarkan kesesuaian isi dengan kriteria yang telah ditetapkan. Dari hasil proses tersebut diperoleh sebanyak 13 artikel yang relevan untuk dianalisis dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan sintesis tematik. Data yang dianalisis meliputi karakteristik penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, bentuk intervensi terapi musik, serta hasil utama terkait perubahan tingkat stres. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi untuk mengidentifikasi pola temuan, kesamaan, dan perbedaan antar penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi literatur, diperoleh sebanyak 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam penelitian ini. Artikel tersebut terdiri dari berbagai desain penelitian, meliputi studi eksperimen, quasi-eksperimen, serta systematic review dan meta-analysis. Ringkasan karakteristik penelitian yang dianalisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sintesis Literatur Penelitian Terapi Musik dan Stres

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel/Populasi	Intervensi	Instrumen	Temuan Utama
1	de Witte et al. (2020)	Systematic review & meta-analysis	Beragam populasi	Intervensi musik	Beragam	Musik signifikan menurunkan stres (psikologis & fisiologis)
2	Fancourt et al. (2021)	Systematic review	Beragam populasi	Musik	Biomarker & psikologis	Musik memengaruhi sistem saraf & hormon stres
3	Linnemann et al. (2021)	Eksperimen lapangan	Dewasa	Mendengarkan musik	Kortisol & self-report	Musik efektif sebagai coping harian
4	Koelsch (2020)	Meta-analysis neuro	Umum	Musik	Neuroimaging	Musik mengaktifkan sistem emosi (limbik)
5	Ibiapina et al. (2022)	Systematic review	Pasien gangguan mental	Terapi musik	Skala psikologis	Menurunkan stres, kecemasan, depresi
6	Bradt et al. (2021)	Cochrane review	Pasien kanker	Terapi musik	Klinis & psikologis	Efektif meningkatkan kondisi psikologis
7	Stegema	Review	Anak/pediatrik	Musik	Beragam	Musik

	nn et al. (2020)					berdampak positif pada kesehatan mental
8	Gayatri et al. (2022)	Pre-experimental	Mahasiswa	Musik Mozart	PSS	Stres menurun signifikan
9	Sari & Yani (2017)	Quasi-eksperimen	Mahasiswa	Musik klasik	Skala stres	Penurunan stres setelah intervensi
10	Rina et al. (2020)	Pre-experimental	Perawat	Terapi musik	Kuesioner stres	Stres kerja menurun
11	Ramadhan et al. (2024)	Pre-experimental	Lansia hipertensi	Musik klasik	DASS-42	Stres menurun signifikan
12	Azzahra et al. (2023)	Korelasional	Mahasiswa	-	Kuesioner	Stres berhubungan dengan self-harm
13	Musabiq & Karimah (2018)	Deskriptif	Mahasiswa	-	Survey	Stres berdampak fisik & psikologis

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dan quasi-eksperimental, dengan variasi populasi dan metode intervensi. Temuan secara umum menunjukkan bahwa terapi musik memiliki kecenderungan dalam menurunkan tingkat stres pada berbagai populasi. Namun demikian, penting untuk menelaah lebih spesifik bagaimana temuan tersebut berlaku pada konteks mahasiswa sebagai fokus utama penelitian ini. Berdasarkan karakteristik populasi, sebagian penelitian dilakukan pada mahasiswa, khususnya yang sedang menghadapi tuntutan akademik seperti penyusunan tugas akhir. Hasil penelitian pada kelompok ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik secara konsisten berkaitan dengan penurunan tingkat stres yang diukur menggunakan instrumen psikologis seperti Perceived Stress Scale (PSS) dan skala sejenis (Sari & Yani, 2017; Gayatri et al., 2022). Penurunan tersebut ditandai dengan meningkatnya relaksasi, berkurangnya kecemasan, serta stabilisasi kondisi emosional.

Pada penelitian dengan populasi non-mahasiswa, seperti tenaga kesehatan dan pasien dengan kondisi klinis, ditemukan pola temuan yang serupa. Intervensi musik menunjukkan kontribusi dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Rina et al., 2020; Ramadhan et al., 2024). Meskipun terdapat

perbedaan karakteristik responden, temuan ini mengindikasikan bahwa efek relaksasi musik bersifat relatif konsisten lintas populasi.

Selain itu, temuan dari studi systematic review dan meta-analysis memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi musik memiliki efek signifikan terhadap penurunan indikator stres, baik secara psikologis maupun fisiologis (de Witte et al., 2020; Fancourt et al., 2021). Efek ini dikaitkan dengan mekanisme neurobiologis yang melibatkan regulasi sistem saraf otonom serta penurunan hormon stres.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan adanya pola konsisten bahwa terapi musik klasik berpotensi berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres. Namun demikian, terdapat variasi dalam desain penelitian, durasi intervensi, serta instrumen pengukuran yang digunakan dalam masing-masing studi.

Pembahasan

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki kecenderungan memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa, terutama dalam konteks tekanan akademik seperti penyusunan tugas akhir. Temuan ini sejalan dengan penelitian empiris pada mahasiswa yang menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres setelah diberikan intervensi musik klasik (Sari & Yani, 2017; Gayatri et al., 2022). Efek tersebut umumnya ditandai dengan peningkatan relaksasi, penurunan kecemasan, serta perbaikan stabilitas emosional.

Jika ditinjau lebih luas, konsistensi temuan ini tidak hanya terbatas pada populasi mahasiswa, tetapi juga ditemukan pada berbagai kelompok lain, seperti tenaga kesehatan dan populasi klinis. Studi pada perawat menunjukkan bahwa intervensi musik berkontribusi terhadap penurunan stres kerja (Rina et al., 2020), sementara penelitian pada populasi lansia dengan hipertensi juga menunjukkan adanya penurunan stres setelah terapi musik klasik diberikan (Ramadhan et al., 2024). Meskipun konteks dan karakteristik responden berbeda, kesamaan hasil ini mengindikasikan bahwa musik memiliki efek regulasi emosional yang relatif universal.

Dari perspektif teoritis, temuan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme psikoneuroimunologis, di mana musik memengaruhi interaksi antara sistem saraf, sistem endokrin, dan sistem imun. Fancourt et al. (2021) menjelaskan bahwa musik mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas parasimpatis, yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi. Selain itu, paparan musik juga dikaitkan dengan penurunan hormon stres seperti kortisol serta peningkatan respons imun tubuh. Temuan ini diperkuat oleh meta-analysis yang dilakukan oleh de Witte et al. (2020), yang menunjukkan bahwa intervensi musik secara signifikan berpengaruh terhadap berbagai indikator stres, baik secara psikologis maupun fisiologis.

Lebih lanjut, studi neuropsikologis menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan untuk memicu respons emosional melalui aktivasi area otak tertentu yang berkaitan dengan regulasi emosi, seperti sistem limbik (Koelsch, 2020). Hal ini menjelaskan mengapa musik klasik, dengan struktur ritme dan harmoninya yang teratur, seringkali memberikan efek relaksasi yang lebih stabil dibandingkan jenis musik lain. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik dalam kehidupan sehari-hari juga dapat berfungsi sebagai strategi coping yang efektif dalam mengurangi stres (Linnemann et al., 2021).

Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa sebagian besar penelitian yang dianalisis masih memiliki keterbatasan metodologis. Banyak studi menggunakan desain pra-eksperimental atau quasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol yang memadai (Sari & Yani, 2017; Gayatri et al., 2022; Rina et al., 2020). Kondisi ini membatasi kemampuan dalam menarik kesimpulan kausal yang kuat terkait pengaruh terapi musik klasik terhadap stres. Selain itu, terdapat variasi dalam durasi intervensi, jenis musik yang digunakan, serta instrumen pengukuran stres yang digunakan dalam masing-masing penelitian, sehingga mempersulit generalisasi hasil.

Selain aspek metodologis, respons individu terhadap musik juga bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh preferensi personal, pengalaman sebelumnya, serta kondisi psikologis masing-masing individu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun musik klasik memiliki potensi sebagai intervensi penurunan stres, efektivitasnya dapat bervariasi antar individu. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih personal dalam penggunaan terapi musik perlu dipertimbangkan dalam implementasinya.

Di sisi lain, temuan dari systematic review lain menunjukkan bahwa intervensi musik tidak hanya berdampak pada stres, tetapi juga pada kecemasan dan depresi (Ibiapina et al., 2022), serta memberikan manfaat pada kondisi kesehatan lain seperti pasien kanker (Bradt et al., 2021) dan populasi pediatrik (Stegemann et al., 2020). Hal ini semakin memperkuat posisi musik sebagai intervensi non-farmakologis yang memiliki spektrum manfaat yang luas.

Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa tidak semua penelitian menunjukkan kekuatan efek yang sama, dan beberapa temuan masih bersifat kontekstual. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial, serta standar intervensi yang lebih terukur untuk memastikan konsistensi dan validitas hasil.

Secara keseluruhan, terapi musik klasik dapat diposisikan sebagai salah satu strategi intervensi yang potensial dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Namun,

penggunaannya perlu dipahami secara kritis dengan mempertimbangkan keterbatasan metodologis serta variasi respons individu terhadap musik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, terapi musik klasik menunjukkan kecenderungan memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa, khususnya dalam konteks tekanan akademik. Temuan dari berbagai penelitian empiris mengindikasikan bahwa musik klasik dapat memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap stabilisasi emosi dan penurunan respons stres.

Meskipun demikian, kekuatan bukti yang ada masih dipengaruhi oleh keterbatasan metodologis, seperti penggunaan desain penelitian yang belum sepenuhnya eksperimental serta variasi dalam pelaksanaan intervensi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih rigor untuk memperkuat validitas temuan.

Secara keseluruhan, terapi musik klasik berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam membantu mahasiswa mengelola stres, dengan tetap mempertimbangkan faktor individual dan konteks penggunaannya.

Daftar Pustaka

- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Arneliwati. (2023). Hubungan stres akademis dan non akademis terhadap perilaku self-harm pada mahasiswa Universitas Riau. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(1). <https://doi.org/10.57213/nurse.v6i1.134>
- Bradt, J., Dileo, C., Magill, L., & Teague, A. (2021). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10, CD006911. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006911.pub4>
- 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 meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Fancourt, D., Ockelford, A., & Belai, A. (2021). The psychoneuroimmunological effects of music: A systematic review and a new model. *Brain, Behavior, and Immunity*, 36, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.10.014>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.3974>
- Ibiapina, A. R. S., Lopes-Junior, L. C., Veloso, L. U. P., Costa, A. P. C., Silva Júnior, F. J. G., Sales, J. C. S., & Monteiro, C. F. S. (2022). Effects of music therapy on anxiety

- and depression symptoms in adults diagnosed with mental disorders: A systematic review. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, eAPE02212. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR02212>
- Koelsch, S. (2020). A coordinate-based meta-analysis of music-evoked emotions. *NeuroImage*, 223, 117350. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117350>
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2021). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Ramadhan, A. T. W., Rizal, A., & Tresya, E. (2024). Pengaruh terapi musik klasik *Morning Mood* terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di RW 005 Sawangan Baru tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(4). <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i4.830>
- Rina, E. I., Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2020). Efektivitas terapi musik terhadap penurunan stres kerja perawat di instalasi rawat jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga pada masa pandemi. *Jurnal Ventilator Medika*, 14(1). <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/561>
- Sari, N. P., & Yani, S. (2017). Efektivitas intervensi terapi musik klasik terhadap stres mahasiswa dalam menyusun karya tulis ilmiah (KTI). *Jurnal Sains Kesehatan*, 24(1), 46–52.
- Stegemann, T., et al. (2020). Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: An overview. *Medicines*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.3390/medicines6010025>