

# RELAXING WITH MUSIC: STUDI FENOMENOLOGI MENDENGARKAN MUSIK PADA MAHASISWA KETIKA MENGERJAKAN SKRIPSI

Mega Permata

## Abstrak

Pada era milenial ini banyak mahasiswa yang dituntut untuk memiliki progress atau pencapaian yang sama dengan teman-teman sebayanya. Ketika mahasiswa terlalu banyak mengalami tuntutan, maka mereka akan mengalami stress dan mereka akan merasa sulit berkonsentrasi, tidak memiliki minat pada apa yang biasa dia kerjakan, turunnya tingkat motivasi dalam diri mereka, mudah lelah dan pusing, serta merasa cemas. Mahasiswa biasanya juga mengalami stress karena mereka merasa terbebani dengan skripsi dan kendala yang mereka hadapi saat proses penyelesaian skripsi. Data menunjukkan sebanyak 55.1% mahasiswa di Indonesia mengalami stress, dan secara spesifik terdapat 40.3% mahasiswa mengalami stress ringan serta 6.5% mahasiswa mengalami stress sedang. Stress juga membuat mahasiswa tidak dapat melanjutkan pengerjaan skripsi, hal ini membuat mereka mencari kegiatan lain untuk merasa lebih relax. Mendengarkan musik merupakan salah satu kegiatan yang mereka pilih untuk menenangkan emosi, memberi kekuatan mental, dan menjadi relax. Stress sendiri merupakan kondisi dimana seseorang mendapatkan tekanan secara fisik maupun psikis karena tuntutan yang mereka dapatkan di lingkungan tempatnya tinggal. Mendengarkan musik merupakan kegiatan yang disukai atau digemari setiap orang, biasanya mendengarkan musik bertujuan untuk menghabiskan waktu atau menenangkan diri serta pikiran seseorang. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan perasaan mahasiswa ketika mereka mengerjakan skripsi sembari mengerkan musik. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif, dan wawancara. Metode wawancara yang digunakan yaitu metode *semi structured*, metode ini mempermudah dalam pembuatan pedoman wawancara sehingga lebih fleksibel dan dapat mengikuti respon yang didapatkan dari partisipan saat wawancara. Partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang berusia 20 hingga 21 tahun. Dari hasil penelitian, mendengarkan musik bagi partisipan cukup membantu dalam meredakan stress dan kembali bersemangat mengerjakan skripsi.

Kata kunci: mahasiswa, stress skripsi, mendengarkan musik.

## Abstract

In this millennial era many students are required to have the same progress or achievements as their peers. When students are demanding too much, they will experience stress and they will find it hard to concentrate, to have no interest in what he is used to, to have a drop in motivation in them, to get tired and dizzy, and to feel anxious. Students also experience stress because they feel overwhelmed by the thesis and obstacles they encounter during the thesis completion process. The data shows that as many as 55.1% of students in Indonesia are under stress, and specifically 40.3% of students are under moderate stress and 6.5% under moderate stress. Stress also makes students unable to continue with the work of the thesis, which leads them to seek other activities in order to avoid tutors or to make them feel more relaxed. Listening to music is one of the activities they choose to calm their emotions, give them mental strength, and become relaxed. Stress in itself is a condition where people get physical and psychological stress because of the demands they receive in their neighborhood. Listening to music is the preferred or beloved activity of everyone, usually spending time or the restful thoughts of one person. The purpose of this study is to illustrate the feelings of students as they work on blood and music. The study is conducted with qualitative methods, and interviews. The method of interviews used is the seminal method, this method makes it easier to create interview manuals so that it is more flexible and can follow the responses generated from participants at the interview. The participants in the study numbered two persons from 20 to 21 years of age. From studies, listening to music for participants was helpful enough to relieve stress and renew their enthusiasm for scripting.

Keywords: students, stressed thesis, listening to music

