

BENEFITS OF LISTENING CLASSICAL MUSIC ON THE ADJUSTMENT OF IAKN KUPANG CHURCH MUSIC STUDENTS IN FACING THE COVID-19 PANDEMIC

Devi Novita Sheldena, Jefri Soli Kabnani
Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang
E-mail: devysheldena05@gmail.com

Abstract: *At the beginning of 2020 the Indonesian people were shocked by the outbreak of a new type of virus, namely Coronavirus disease 2019 (COVID-19). The impact of the outbreak of this virus is felt by the world of education in Indonesia, especially the City of Kupang. This condition is academically alone in a student in achieving his goals, namely from a physical and psychological perspective. This impact also reported Church Music students at the State Christian Institute (IAKN) Kupang. The purpose of the study was to look empirically about the benefits of listening to classical music for students of IAKN Kupang Church Music in the face of the Covid-19 Pandemic. This study used a qualitative method by taking the subject of 8 Church Music students. Data were collected by interviewing and observing students. The results obtained were that students felt significant benefits from listening to classical music during the pandemic. Listening to classical music can affect the psychological condition of students such as feeling calmer, more comfortable, relaxed and reducing feelings of worry. In addition, it affects the physical condition of students such as heart rate, decreased blood pressure and relaxed tense muscles. The influence of academic classical music is to provide inspiration in assignments given by lecturers, so that students carry out lectures and practice.*
Keywords: *self-concert, listening classical music, Covid-19.*

MANFAAT MENDENGARKAN MUSIK KLASIK TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA MUSIK GEREJA IAKN KUPANG DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Abstrak: Pada awal tahun 2020 masyarakat Indonesia digemparkan dengan merebaknya jenis virus baru yaitu *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Dampak mewabahnya virus ini dirasakan oleh dunia Pendidikan Indonesia, khususnya Kota Kupang. Kondisi demikian mengganggu penyesuaian diri mahasiswa dalam meraih tujuan belajarnya yaitu dari segi akademis, fisik dan psikologis. Dampak tersebut juga dialami mahasiswa Musik Gereja di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui secara empirik mengenai manfaat mendengarkan musik klasik terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Musik Gereja IAKN Kupang dalam menghadapi pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengambil subyek 8 orang mahasiswa Musik Gereja. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi kepada mahasiswa. Hasil yang di dapatkan adalah mahasiswa merasakan manfaat yang signifikan dari mendengarkan musik klasik selama masa pandemi. Dengan mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa seperti perasaan lebih tenang, nyaman, rileks serta mengurangi perasaan khawatir. Selain itu memengaruhi kondisi fisik mahasiswa seperti denyut jantung, tekanan darah menurun dan otot-otot yang tegang mengendur. Pengaruh musik klasik dalam akademik adalah memberikan inspirasi dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen, sehingga mahasiswa bersemangat dalam melaksanakan perkuliahan dan praktek.

Kata kunci : penyesuaian diri, mendengarkan musik klasik, Covid-19.

PENDAHULUAN

Pada awal pembuka tahun 2020, dunia dihebohkan dengan menyebarnya jenis virus *Severe acute respiratory syndrome corona virus-2 (SARS-CoV-2)* atau yang dikenal dengan sebutan *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Kota Wuhan Tiongkok menjadi daerah awal ditemukannya virus ini. Proses penyebaran virus Corona tergolong cepat, karena tidak hanya dapat melalui interaksi antara manusia dengan manusia namun juga menyebar dari hewan ke manusia. Menurut data yang dilansir WHO tanggal 12 November 2020 bahwa jumlah kasus Covid-19 di dunia adalah sebanyak 51,547,733 orang terinfeksi. Dari data tersebut, 1.275.979 orang dilaporkan meninggal dunia. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang terpapar virus Covid-19. Data tanggal 21 November 2020 yang terkonfirmasi kasus Covid-19 di Indonesia adalah sebanyak 488.000 kasus. Sedangkan angka kematian yang terjadi adalah sebanyak 15.678 kasus dan pasien yang sembuh berjumlah 411.000 jiwa (Kemenkes RI, 2020). Tingginya jumlah penderita Covid-19 di Indonesia membuat Pemerintah Indonesia gesit untuk menekan penyebaran virus Covid-19 dengan melakukan *social distancing* kepada masyarakat. Kebijakan ini diharapkan akan meminimalisir penyebaran Covid-19 sampai pada daerah-daerah yang telah terpapar.

Pada tanggal 15 Maret 2020 secara resmi Presiden Joko Widodo bersama kabinetnya mengeluarkan himbauan agar seluruh instansi negeri dan swasta menghindari kerumuman manusia seperti kegiatan di sekolah, perkantoran, pesta, beribadah, dan berbelanja di keramaian. Kebijakan ini dibuat agar penyebaran virus Covid-19 tersebut dapat dibatasi serta masyarakat walau sedang di rumah juga tetap produktif dalam bekerja maupun belajar. Selain itu juga untuk menghindari kontak langsung dengan orang lain yang sudah terpapar. Pemerintah daerah kemudian menindaklanjuti kebijakan yang dikeluarkan oleh Presiden. Pemerintah daerah kemudian menerapkan beberapa kebijakan seperti belajar dan bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19 hingga akhir Mei 2020, kemudian adanya pembatasan kegiatan yang melibatkan orang ramai bahkan dihapuskan. Selain itu instansi pemerintah maupun swasta mengeluarkan kebijakan *work from home (WFH)* dengan adanya berbagai kebijakan-kebijakan tertentu.

Pemberlakuan *social distancing* dan WFH juga dirasakan oleh masyarakat Nusa Tenggara Timur. Terlebih lagi sebanyak 912 kasus, dengan angka meninggal dunia sebanyak 14 orang. Sedangkan total pasien yang sembuh sebanyak 629 orang. Berbagai sektor di NTT khususnya Kota Kupang mengalami berbagai permasalahan baik sektor perekonomian,

kesehatan dan pendidikan. Jumlah ODP yang mulai meningkat di Kota Kupang, membuat pemerintah lebih sigap dengan menyediakan layanan kesehatan berupa empat rumah sakit di Kota Kupang yang ditunjuk menjadi rumah sakit *second line* (Pemkot Kupang, 2020) dalam (Jati & Rosary, Reyner F Makatita Petrus Emanuel De, 2021). Pemerintah Kota Kupang juga menyediakan pengadaan alat perlindungan diri (APD) bagi para tenaga medis di rumah sakit *second line* tersebut.

Dunia pendidikan juga merasakan dampak dari Covid-19. Hal ini telah diakui oleh organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO). Sekitar 300 juta pelajar terganggu kegiatan belajarnya di seluruh dunia hingga terancam hak pendidikannya di masa depan. Hal yang paling dikhawatirkan adalah efek jangka panjang dari penyebaran virus ini. Para pelajar dan mahasiswa secara otomatis akan merasakan keterlambatan dalam proses pendidikan yang akan dijalani. Dengan kebijakan belajar secara mandiri di rumah bebarapa negara yang terdampak virus secara otomatis dapat mengganggu hak setiap warganya untuk mendapatkan layanan pendidikan.

Kondisi demikian akan mengganggu perkembangan dan pencapaian kematangan mahasiswa dalam meraih tujuan belajarnya, baik secara akademis maupun psikologis. Sebagai tenaga pendidik dan juga mahasiswa dituntut harus beradaptasi dengan keadaan ini, terutama proses pembelajaran akan menggunakan media *online*. Perubahan proses pembelajaran yang drastis ini tentunya menuai pro dan kontra. Di butuhkan kesiapan secara fisik, mental, dan alat-alat elektronik yang canggih agar tenaga pendidik dan mahasiswa dapat melaluinya. Salah satu dampak tersebut dialami mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang khususnya Program Studi (Prodi) Musik Gereja.

Profesi orangtua mahasiswa Prodi Musik Gereja IAKN Kupang yang mayoritas berprofesi sebagai petani, nelayan dan pedagang sangat merasakan dampak dari penyebaran Covid-19. Orangtua mahasiswa yang sebagian besar berdomisili di daratan tanah Timor, Alor, Rote, Sumba, dan Sabu mengalami keresahan karena minimnya pemasukan yang diterima. Kurangnya uang yang dikirimkan oleh orangtua menjadi alasan kuat mahasiswa tidak siap untuk menerima proses pembelajaran *online*. Mahasiswa beralasan tidak mampu untuk membeli paket internet untuk dapat mengikuti proses pembelajaran.

Prodi Musik Gereja dituntut lebih banyak melakukan praktik bermain alat musik. Selama ini praktik bermain musik merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh mahasiswa untuk dapat memahami alat musik dimana harus langsung diajarkan oleh tenaga

pendidik. Mata kuliah tersebut seperti pengantar sasando, piano, gitar, dan lainnya. Tenaga pendidik mengajarkan mata kuliah tersebut harus di Lab Musik yang ada di kampus. Lab musik tersebut memang merupakan fasilitas yang diberikan IAKN Kupang untuk menunjang pembelajaran Prodi Musik Gereja. Dengan adanya lab musik, mahasiswa yang tidak mampu membeli alat musik dapat menggunakan peralatan yang ada. Hal ini tentunya sangat membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran. Namun, pandemi Covid-19 membatasi ruang gerak mahasiswa untuk melalui praktik alat musik tersebut. Selain karena faktor minimnya paket internet yang dimiliki, mahasiswa juga merasa kesusahan memahami yang diajarkan tenaga pendidik karena praktik yang diberikan tidak secara langsung.

Perubahan-perubahan yang dialami selama masa pandemi tentunya dirasakan berat oleh mahasiswa, terlebih lagi mahasiswa yang merupakan remaja akhir yang sedang beranjak ke dewasa awal tentunya masih perlu dukungan, motivasi, dan bimbingan. Tahap perkembangan diri mahasiswa dikategorikan dari usia 18-25 tahun (Feldman, 2009). Seorang remaja akhir yang menuju dewasa membutuhkan penyesuaian diri dengan perubahan yang mendadak terjadi. (Hurlock, 2004) menyatakan bahwa tugas perkembangan mahasiswa yang sulit dicapai yaitu penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya (Schneiders, 2012) dalam (Hasan & Handayani, 2014). Proses penyesuaian diri dikatakan berhasil jika memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan sekitar.

Hasil observasi awal enam mahasiswa Prodi Musik Gereja usia 18-25 tahun yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian dirinya terhadap proses pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Mahasiswa kurang dapat menampilkan diri secara nyata, sulit menyesuaikan diri dengan keadaan yang menekan, tidak mampu berinteraksi sosial di masyarakat, dan tidak dapat menerima keadaan diri. Salah satu hal yang paling nyata adalah kurang mampu menyesuaikan diri dengan pembelajaran *online*. Mahasiswa pun mulai merasakan ketidaksejahteraan dalam kehidupan sehari-hari karena kurang tersedianya pangan, rasa khawatir yang berlebihan karena Covid-19, dan kurangnya daya juang untuk mau berusaha kuliah *online*.

Menurut kegagalan tersebut karena adanya masalah keluarga. Masalah keluarga yang sering terjadi (Andriyani, 2016) adalah seperti status ekonomi orang tua yang menengah ke bawah, orang tua yang sibuk bekerja sehingga tidak perhatian, atau orangtua yang acuh tak

acuh pada anaknya yang sedang berkuliah. Dampaknya menyebabkan anak kurang memiliki harga diri dan kurang dapat bergaul dengan teman, serta mengalami kendala saat penyesuaian diri dengan teman yang status ekonomi orang tuanya menengah ke atas. Status ekonomi orangtua mahasiswa IAKN Kupang yang menurun akibat dari Covid-19 membuat mahasiswa merasa bahwa orangtua kurang mempedulikan dan seakan acuh tak acuh. Perasaan kurang dipedulikan tersebutlah yang memunculkan perasaan mulai tidak percaya diri sehingga menarik diri dari lingkungan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa seperti keadaan fisik, kematangan dan perkembangan, keadaan psikologis, lingkungan, agama dan budaya. Tindakan acuh tidak mau mengikuti perkuliahan *online*, memprotes tenaga pendidik karena diberikan tugas, menarik diri dari kelompok, merasa diabaikan orangtua dan keluarga adalah beberapa contoh dari kegagalan penyesuaian diri terhadap tekanan dan frustrasi yang dialami dari lingkungan mahasiswa. Perubahan yang dialami oleh seseorang dalam lingkungannya akan menjadi sumber stres. Individu dituntut untuk menyesuaikan diri sehingga terjalin keharmonisan antara kebutuhan dirinya dan tuntutan lingkungan (Andriyani, 2016). Keadaan lingkungan saat inilah yang menuntut mahasiswa IAKN Kupang untuk mampu beradaptasi terhadap perkuliahan *online*. Selain itu kurang siapnya mahasiswa secara psikologis menghadapi kenyataan bahwa minimnya pemasukan keuangan orangtua yang berdampak pada kehidupan keseharian mahasiswa.

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa ini memunculkan kompleksitas masalah dalam kehidupan sehari-hari. Baik permasalahan dengan diri sendiri, orang lain maupun dengan lingkungannya. Setiap permasalahan memerlukan pemecahannya, baik melalui diri sendiri maupun dari orang lain. Salah satu solusi yang dilakukan mahasiswa adalah dari diri sendiri. Mahasiswa Prodi Musik Gereja tentunya sudah sangat akrab dengan mendengarkan musik. Bahkan aktivitas ini sering dilakukan bukan hanya di waktu senggang, namun juga dalam keadaan sedang banyaknya masalah.

Musik sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, khususnya mahasiswa Prodi Musik Gereja. Dengan musik mahasiswa dapat dapat mengkondisikan diri pada tingkat ketenangan jiwa. Musik dapat menghibur dan menentramkan hati karena mampu merangsang rasa bahagia yang dikirimkan otak lalu diiringi detak jantung yang mampu menyesuaikan irama lagu sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan bahagia (Faradi, 2016) Bahkan musik telah menjadi “teman karib” bagi mahasiswa Musik Gereja dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Mahasiswa Musik Gereja sering mendengarkan musik karena dapat memberikan perasaan yang positif. Menurut para pakar, perasaan positif muncul karena adanya relasi antara musik dan emosi seseorang. Musik dapat membuat orang merasakan perasaan senang, tenang, sedih, marah, bahkan terganggu.

(Muttaqin & Kustap, 2008) berpendapat bahwa musik adalah suatu hasil karya seni bunyi dalam bentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik yaitu irama, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan. Musik memiliki arti ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan, nada atau suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008).

Musik tercipta karena seseorang yang mempunyai bakat tertentu dalam mengekspresikan ide yang bisa muncul secara seketika atau melalui perencanaan. Sebagaimana manusia menggunakan kata-kata untuk mentransfer suatu konsep, dia juga menggunakan komposisi suara untuk mengungkapkan perasaan batinnya. Seperti halnya ragam seni lain, musik merupakan refleksi perasaan suatu individu atau masyarakat.

(Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008) menjabarkan ‘mendengar’ sebagai “dapat menangkap suara (bunyi) dengan telinga” artinya, mendengar adalah sebuah laku pasif di mana seseorang memiliki kemampuan menangkap suara (bunyi) dengan telinganya. Sementara itu, ‘mendengarkan’ diartikan sebagai ‘mendengar sesuatu dengan sungguh-sungguh, memasang telinga baik-baik untuk mendengar.’ Artinya, ‘mendengarkan’ sedikit lebih serius dibandingkan dengan ‘mendengar’, di mana seseorang memiliki kemampuan menangkap suara (bunyi) dengan telinganya. Namun, ‘mendengarkan’ adalah laku aktif, si pendengar menjalankan laku ini dengan aktif.

Proses penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa Musik Gereja adalah dengan cara mendengarkan musik. Mahasiswa menganggap bahwa mendengarkan musik memiliki banyak manfaat bagi manusia khususnya bagi kesehatan fisik dan mental. Musik dapat memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya. Orang yang suka mendengarkan musik, akan memiliki mental yang kuat, kestabilan dalam mengelola emosi, hidup lebih nyaman dan santai serta menjadikan lebih percaya diri dengan mengembangkannya intelektual serta pengetahuan yang dimiliki (Andaryani, 2019)

Dari aspek psikologi, musik dapat menunjukkan setiap cara yang sesuai untuk mengekspresikan diri, berupa tindakan atau sikap yang disampaikan secara lengkap dan jernih dari balik mental, ide, dan emosi. Musik membantu mengidentifikasi “siapa kita” dan “apa potensi kita”. Musik dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mewujudkan perasaan-perasaan dan memperoleh pengalaman tanpa perlu khawatir dengan aturan-aturannya. Manfaat lain dari mempelajari musik adalah membantu pembentukan komunikasi verbal dan nonverbal sehingga dapat mendukung usaha belajar yang optimal. Musik juga memberikan kesempatan untuk berekspresi tanpa kata-kata saat tidak dapat diungkapkan secara verbal. Selain bermanfaat dalam pengungkapan perasaan, dapat juga menjadi kreator untuk mewujudkan diri secara keseluruhan (*self actualization*) sebagai salah satu kebutuhan pokok hidup manusia (Djohan, 2003).

Musik dapat menjadi *moodboster* bagi orang yang sedang mengalami stress atau depresi. Terbukti dengan adanya terapi musik yang selama ini sudah mulai dilakukan. Musik yang dimaksud tidak hanya musik yang bersumber dari permainan alat musik, suara manusia yang merupakan alat paling ampuh untuk mengubah kepedihan dan rasa sakit yang ada dalam diri seseorang (Pietschnig, Jakob; Voracek, Martin; Formann, 2010). Aliran musik yang sering didengarkan mahasiswa agar lebih tenang adalah musik klasik.

Musik klasik diyakini sebagai sebuah karya ilmiah yang berlatar belakang produk seni, tidak sekedar berdampak menghibur (*entertaining effect*), namun juga memiliki efek penunjang belajar (*learning-support effect*) serta efek memperkaya pikiran (*enriching-mind effect*), dan membangun hal-hal positif lainnya yang menyangkut pada proses peningkatan gairah hidup dan prestasi kerja maupun mendorong semangat belajar seseorang (Dofi, 2010 : 19) dalam (Diny Ruti Elvandari, 2019).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian ini adalah manfaat mendengarkan musik klasik terhadap penyesuaian diri mahasiswa Musik Gereja IAKN Kupang dalam menghadapi pandemi Covid-19. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana manfaat mendengarkan musik klasik terhadap penyesuaian diri mahasiswa Musik Gereja IAKN Kupang dalam menghadapi pandemi Covid-19?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat mendengarkan musik klasik bagi penyesuaian diri mahasiswa Musik Gereja IAKN Kupang dalam menghadapi pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk meneliti pada obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Pengambilan sampel sumber data dilakukan *secara purposive* dan *snowball*, teknik penelitian triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dimana peneliti memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada pada situasi-situasi tertentu. Tempat penelitian adalah di kampus Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang khususnya Prodi Musik Gereja.

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Musik Gereja IAKN Kupang. Menurut (Sugiyono, 2014) dalam penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data *participant observation* (observasi berperan serta) dan *in depth interview* (wawancara mendalam), oleh karena itu peneliti harus berinteraksi dengan sumber data. Dengan demikian peneliti kualitatif harus mengenal betul dan akrab dengan orang yang memberikan data. Jadi subjek pada penelitian ini sebanyak 6 orang individu dengan rentang usia 18-25 tahun.

Teknik Pengumpulan Data, Analisis dan Validasi Data

Menurut (Sugiyono, 2014) tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik pengumpulan data yakni wawancara, observasi *participant* dan dokumentasi. Pada teknik wawancara terdapat 3 teknik wawancara yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur dan tak terstruktur. Mengingat bahwa penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, maka adapun teknik pengumpulan data yang akan dipergunakan peneliti adalah sebagai berikut : Wawancara semi-terstruktur, Observasi *participant*, Studi Dokumentasi. Hasil penelitian dari observasi dan wawancara akan dapat lebih dipercaya apabila didukung oleh data dari dokumen-dokumen. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu baik berbentuk tulisan, gambar dan karya-karya lain seseorang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa dokumen berupa foto dan catatan-catatan peristiwa.

Data yang dikumpulkan sebagian besar merupakan data kualitatif dan teknik analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Teknik ini dipilih peneliti untuk menghasilkan data kualitatif yaitu data yang tidak bisa dikategorikan secara statistik. Analisis kualitatif yang

digunakan adalah model analisis interaktif yaitu model analisis yang memerlukan tiga komponen berupa reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan/verifikasi.

Data yang telah berhasil diperoleh, dikumpulkan dan dicatat dalam kegiatan penelitian harus dipastikan ketepatan dan kebenarannya. Pengembangan validitas yang digunakan oleh peneliti adalah teknik triangulasi. Triangulasi dalam menguji kredibilitas sebagai pengecekan data dari berbagai sumber, cara, dan waktu. Menurut (Sugiyono, 2014) triangulasi dibagi menjadi tiga antara lain triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi teknik dengan cara menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Institut Agama Kristen Negeri Kupang (IAKN Kupang) adalah Perguruan Tinggi yang diselenggarakan Kementerian Agama, berada di bawah dan bertanggungjawab kepada Menteri Agama. Adapun salah satu Program Studi (Prodi) yang ada di IAKN Kupang adalah Musik Gereja. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang mahasiswa Prodi Musik Gereja semester dua dan empat. Rentang usia kedelapan mahasiswa tersebut adalah dari usia 18-22 tahun sesuai dengan kriteria mahasiswa yaitu berada pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Kedelapan mahasiswa Prodi Musik Gereja juga memiliki cukup pengetahuan akan musik sehingga dapat memahami salah satu aliran musik yaitu klasik.

Tabel 1. Data Responden

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Umur	Jurusan/Semester
1	SO	Perempuan	21 tahun	Muger/4
2	AP	Perempuan	18 tahun	Muger/2
3	MN	Perempuan	19 tahun	Muger/2
4	YY	Perempuan	22 tahun	Muger/4
5	BE	Laki-laki	21 tahun	Muger/2
6	DT	Laki-laki	21 tahun	Muger/4
7	JL	Laki-laki	20 tahun	Muger/4
8	IL	Laki-laki	22 tahun	Muger/4

A. Hasil Penelitian

1. Penyesuaian Pribadi

Kedelapan mahasiswa mengetahui covid 19 dari berbagai informasi yang di dapat seperti media cetak maupun online yang dibaca. Berita yang didapat membantu mahasiswa

untuk memahami covid 19 dan dampak yang mengintai mereka. Terlebih lagi masih ada mahasiswa yang membutuhkan informasi yang akurat dan jelas mengenai covid 19, sebab masih ada mahasiswa yang salah memahami tentang covid 19. Berikut wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa terkait pemahaman mahasiswa akan covid 19 :

“Covid 19 adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh adanya bakteri dan virus yang baru-baru ini ditemukan” (AP, 18 tahun).”

“penyakit ini disebabkan oleh virus yang cepat sekali menyebarnya, sehingga perlu ditakuti. Karena bisa berakibat kematian. Terutama yang memiliki penyakit turunan seperti diabetes dan jantung (JL, 20 tahun)”.

Dalam penyesuaian diri pribadi kedelapan mahasiswa Prodi Musik Gereja merasakan hal yang sama yaitu merasakan ketidakbebasan. Ketidakbebasan yang dirasakan seperti kesulitan dalam menjalankan aktivitas yang biasanya dilakukan. Aktivitas seperti perkuliahan dan praktek alat musik dirasa sulit jika dilakukan melalui online. Mahasiswa kurang memahami yang diajarkan dosen karena keterbatasan alat musik yang dimiliki, sehingga pembelajaran dan praktek secara online sangat tidak efektif bagi mahasiswa. Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa terkait hambatan yang dialami :

“Yang saya rasakan selama pandemi covid-19 yakni ketidakbebasan dalam melaksanakan aktivitas diluar rumah karena aturan protokol kesehatan yang membatasi seluruh aktivitas khalayak” (AP, 18 tahun).

“Aktivitas tidak berjalan dengan normal seperti yang saya rasakan dalam tahun-tahun sebelumnya” (BE, 21 tahun).

“Banyak sekali. Dari tidak bisa beraktivitas seperti biasanya, tidak bisa berkumpul, dan juga biaya hidup yang meningkat karena harus makan yag sehat” (MN, 19 tahun).

Ketidakbebasan dalam beraktivitas yang dirasakan memaksa mahasiswa untuk mempelajari dan memahami perkuliahan dan praktek musik secara online. Namun berbagai kendala juga dialami yaitu keterbatasan mahasiswa dalam membeli paket internet dan jaringan internet yang tidak stabil. Menghadapi hambatan tersebut membuat mahasiswa merasa bahwa perkuliahan dan praktek musik yang terjadi sangatlah tidak efektif. Praktek musik secara online sangat tidak membantu mahasiswa, sebab mahasiswa tidak memahami bila tidak memegang alat musik tersebut. Terlebih lagi tidak semua mahasiswa memiliki alat musik sendiri, sehingga mahasiswa sangat bergantung pada alat musik yang ada di kampus. Ketidakefektifan hasil wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa :

“Kurang efektif karena jaringan dan alat untuk praktek pun kurang memadai” (YY, 22 tahun).

“Tidak memahami pembelajaran secara online, mood selalu berubah-ubah” (IL, 22 tahun).

“kesulitan karna melaksanakan peraktek musik harus secara langsung,dan peraktek sangatlah sulit jika di lakukan secara online”. (SO, 21 tahun)

“ketika belajar online di rumah merasakan hal-hal yang begitu tidak mendukung contoh nya pada saat kuliah online, jaringan eror” (BE, 21 tahun)

“Kadang merasa tidak nyaman,karna materi, yang diberikan tidak sepenuhnya dimegerti karena kita butuh penjelasan yang bisa membuat kami mengerti.selain itu data(pulsa paket yang diberikan untuk mahasiswa (JL, 20 tahun).

Kesulitan pembelajaran dan praktek online yang dialami mahasiswa menimbulkan berbagai reaksi fisik dan emosional. Reaksi emosional seperti marah, jengkel, dan kecewa yang berlebihan pun dialami mahasiswa. Perasaan malas pun dirasakan mahasiswa IL (22 tahun) yang merasa bahwa praktek musik tidak efektif sehingga malas menjalankannya. Sedangkan reaksi fisik yang dialami mahasiswa seperti ketakutan, tegang, dan panik ketika menghadapi covid 19. Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa terhadap reaksi fisik dan emosi yang dialami :

“Saya merasa ketakutan karena ketinggalan materi yang disampaikan oleh Dosen”. (BE, 21 tahun)

Rada-rada malas, niat dan tidak niat tapi mengharuskan untuk ikut karena pemenuhan presensi dan tugas (IL, 22 tahun).

“Iya saya cemas, kuatir dan takut karena tiap hari ada peningkatan jumlah orang yang terinfeksi covid-19. Jumlah pasien sembuh memang meningkat tetapi jumlah yang meninggal juga meningkat (IM, 20 tahun)”.

“Marah karena ada dosen memberi kuliah tidak sesuai jadwal. Kadang ada 2 dosen memberi kuliah bersamaan sehingga mahasiswa bingung mau mengikuti perkuliahan yang mana. Mahasiswa tidak berani memberi tahu karena takut dimarahi dosen. (BE, 21 tahun).

Berbagai reaksi fisik dan emosi ini juga tampak pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Kedelapan mahasiswa mengalami emosi yang berlebihan dengan frekuensi 2-5 kali dalam seminggu. Beberapa mahasiswa juga mengalami rasa tegang tiap kali mendengar jumlah penderita covid 19 yang semakin banyak. Begitu pula dengan perasaan takut dan curiga yang berlebihan dengan orang lain disekitar mereka. Mahasiswa semakin mencurigai orang-orang disekitar yang terlihat memiliki gejala berupa covid 19.

2. Penyesuaian Sosial

Reaksi yang berbeda-beda muncul karena dampak covid 19. Salah satu permasalahan penyesuaian yang dialami mahasiswa JO (19 tahun) adalah perasaan kesepian karena tidak mampu bertemu dengan teman-temannya di kampus. Begitu pula dengan beberapa mahasiswa lain yang biasanya memiliki aktivitas di luar bersama teman-teman harus rela merelakan waktu berkumpul bersama.

“Kesepian karena biasa berkumpul dengan teman-teman kuliah sedangkan pada saat wabah sulit bertemu karena tidak ke kampus” (JL, 19 tahun).

“Yang saya alami pada saat covid-19 ialah kecenderungan rasa bosan saat berada di dalam kos dan tidak bisa bermain bersama teman”. (BE, 21 tahun)

Reaksi lain yang tampak dari dalam diri mahasiswa adalah rasa curiga bila dan khawatir yang berlebihan bila berada di keramaian banyak orang. Hal tersebut membuat mahasiswa terkadang membatasi ruang gerak ketika bertemu orang lain.

Saya pusing dan deg-degan bu. Makanya saya banyak minum air putih biar tidak keringatan. Terlebih melihat teman yang tidak gunakan masker (JL, 20 tahun).

“Jantung saya kayak degup kencang lihat kerumunan orang di tempat foto kopi. Biasanya tangan saya juga basah karena keringatan dan cema” (SO, 20 tahun).

“Saya gugup bila bertemu dengan kerumunan orang. Saya kan berusaha olahraga karena biasanya begitu. Lari sore bu. Tapi gugup begitu saat lari sore. Jadi tidak berani lama-lama (IM, 21 tahun)”.

Beberapa mahasiswa mengakui bahwa orang-orang disekitarnya cukup mempedulikan bahaya dari covid 19 dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dari pemerintah. Berikut

hasil wawancara dengan mahasiswa terkait pandangan orang-orang disekitar mereka akan bahaya covid 19 :

“Yang saya amati dalam orang-orang disekitar saya menghadapi covid ini dengan cara mengikuti protocol kesahatn yang di anjurkan oleh pemerintah setempat” (SO, 21 tahun).

“Selalu mematuhi protokol dengan menyiapkan alat cuci tangan, selalu gunakan masker, dan menjauhi diri dari kerumunan orang banyak” (AP, 18 tahun).

“Mematuhi protokol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker, jaga jarak” (DT, 21 tahun).

Mahasiswa Prodi Musik Gereja menuturkan bahwa orang-orang disekitarnya mengetahui akan bahaya covid 19 dari berbagai sumber seperti media cetak dan online. Dengan adanya berita dan informasi yang didapatkan dari media, orang-orang disekitar mahasiswa mengetahui akan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Selain media, orang-orang disekitar mahasiswa mengetahui informasi akan covid 19 dari petugas medis yang merupakan kerabat maupun saudara mereka. Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa terkait pengetahuan orang-orang disekitarnya akan covid 19 :

“Mereka mengetahui dengan cara mendengarkan radio, menonton tv dan mengakses melalui dunia media sosial” (SO, 21 tahun).

“Melihat tayangan televisi dan mendengar khalayak yang berbicara betapa bahaya virus ini. karena memang virus ini sudah sangat mengglobal semua orang pun pasti tau” (AP, 18 tahun).

“Mereka mengetahui dari petugas medis, perawat dan dokter bu. Teman atau saudara mereka biasanya” (JL, 20 tahun).

“Dokter dan ahli medis. Tentunya dari sumber informasi yang terpercaya” (MN, 19 tahun).

“Mereka sering cek up dan bertanya kepada dokter keluarga dan orang terdekat mereka yang bekerja sebagai tenaga medis” (YY, 22 tahun).

3. Manfaat Mendengarkan Musik Klasik

Musik klasik merupakan salah satu aliran musik yang telah dipelajari oleh mahasiswa Prodi Musik Gereja. Terlebih lagi aliran musik ini merupakan salah satu mata kuliah yang harus mahasiswa ambil. Oleh karena itu, pengetahuan mahasiswa akan musik klasik sudah sangat

dipahami. Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa terkait pengetahuan mereka akan musik klasik :

“yang saya ketahui tentang musik klasik ialah musik dari budaya eropa yang dimainkan secara melod” (SO, 21 tahun).

“Menurut saya musik klasik adalah musik yang awal mulanya berasal dari tradisi seni barat dan memiliki nilai seni yang tinggi yang berkembang sejak tahun 1700-an” (AP, 18 tahun).

“Musik yang berakar dari tradisi seni barat dan Musik orkes”.
(JL, 20 tahun).

“Musik klasik adalah musik yang berasal dari tradisi seni barat dari abad ke-9 hingga saat ini” (MN, 19 tahun).

Pengetahuan mahasiswa akan musik klasik tentunya sangat membantu mereka dalam menghadapi reaksi fisik dan emosi ketika masa pandemi covid 19. Dengan mendengarkan musik klasik menjadi salah satu cara mahasiswa untuk mengontrol emosi mereka. Mahasiswa mengakui dengan mendengarkan musik dapat membuat perasaan lebih tenang dan nyaman. Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa terkait manfaat mendengarkan musik klasik “

“Cara saya dalam mengontrol emosi serta cemas ialah istirahat yang cukup dan mendengar musik klasik karena dapat mengurangi kecemasan karna dengan musik dapat menenangkan pikiran” (SO, 21 tahun).

“Menurut perspektif saya mendengar dan memainkan alat musik seperti klasik bisa sedikit menenangkan pikiran dan batin kita” (AP, 18 tahun).

“Saya sangat terhibur ketika mendengar musik klasik pada saat pandemi, karena bisa menghilangkan rasa takut” (BE, 21 tahun).

“Saya suka mendengar musik klasik sehingga saya merasa tenang. Menurut saya pribadi musik adalah sesuatu yang dapat menginspirasi saya.” (IL, 22 tahun).

“Bermanfaat kerena bisan menghibur saya ketika saya merasa jenuh dan penat “(DT, 21 tahun).

Selain mahasiswa, orang-orang disekitar mereka pun mengetahui dan merasakan bahwa musik klasik memiliki manfaat selama masa pandemi covid 19. Dengan mendengarkan musik klasik dirasakan dapat mengurangi kecemasan dan mengontrol emosi yang ada. Berikut

penuturan mahasiswa terkait pengetahuan orang-orang disekitarnya akan mendengarkan musik klasik :

“Menurut pendapat orang-orang di sekitar saya Musik klasik enak di dengarkan, enak di mainkan” (SO, 21 tahun).

“Bagi mereka musik klasik adalah musik yang enak didengar karna memiliki nada-nada yang indah dan tidak membuat orang merasa bosan” (AP, 18 tahun).

“Musik klasik bisa menenangkan diri dan bisa membuat mereka bernostalgia ke masa lalu” (DT, 21 tahun).

Perilaku mendengarkan musik klasik tidak hanya dilakukan oleh mahasiswa namun juga dengan orang disekitarnya. Sekitar 2-4 kali dalam seminggu, mahasiswa dan orang-orang disekitarnya rutin mendengarkan musik klasik. Hal ini membuat pikiran dan perasaan mereka lebih rileks setelah mengalami ketegangan dan ketakutan akan berita covid 19.

B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan mengacu pada fokus penelitian yaitu manfaat mendengarkan musik klasik terhadap penerimaan diri, maka pembahasan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan mahasiswa untuk menerima diri sehingga terjadinya hubungan harmonis antara diri sendiri dan lingkungannya (Buchori, 2002) dalam (Wahyu et al., 2018). Dalam arti mahasiswa mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sehingga mampu bertindak secara obyektif sesuai dengan kondisi dirinya saat ini. Hal ini berkaitan dengan penyesuaian pribadi mahasiswa dalam menghadapi covid 19. Berbagai reaksi fisik maupun emosi tentunya dirasakan oleh mahasiswa selama masa pandemi covid 19 seperti penyesuaian diri terhadap perubahan aktivitas sehari-hari yang membatasi ruang gerak mahasiswa. Seperti yang dialami mahasiswa AP (18 tahun) yang merasa bahwa aktivitas sehari-hari dibatasi karena pandemi covid 19 ini. Perubahan sistem perkuliahan dan praktek musik juga mengharuskan mahasiswa melakukan semua secara online.

Ketidakbebasan dalam beraktivitas yang dirasakan memaksa mahasiswa untuk mempelajari dan memahami perkuliahan dan praktek musik secara online. Hal ini sesuai dengan pandangan (Fatimah, 2006) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses

yang ditempuh individu untuk mencapai keseimbangan sehingga dapat memenuhi kebutuhannya sesuai dengan tuntutan lingkungan. Adanya tuntutan dalam diri mahasiswa yang mengharuskan mereka untuk bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan dan praktek online.

Berbagai kendala dialami mahasiswa yaitu keterbatasan dalam membeli paket internet dan jaringan internet yang tidak stabil. Hasil wawancara yang dilakukan pada kedelapan mahasiswa yang semuanya merasakan kesusahan harus mengikuti perkuliahan dan praktek musik secara online. Hambatan tersebut seperti jaringan internet yang tidak stabil dan kesusahan dalam memahami praktek secara online. Praktek musik secara online dirasakan sangat tidak membantu mahasiswa, sebab mahasiswa tidak memahami bila tidak memegang alat musik tersebut. Terlebih lagi tidak semua mahasiswa memiliki alat musik sendiri, sehingga mahasiswa sangat bergantung pada alat musik yang ada di kampus.

Kesulitan pembelajaran dan praktek online yang dialami mahasiswa menimbulkan berbagai reaksi fisik dan emosional. Reaksi emosional seperti marah, jengkel, dan kecewa yang berlebihan dialami mahasiswa. Perasaan malas pun dirasakan mahasiswa IL (22 tahun) yang merasa bahwa praktek musik tidak efektif sehingga malas menjalankannya. Sedangkan reaksi fisik yang dialami mahasiswa seperti ketakutan, tegang, dan panik ketika menghadapi covid 19.

Keberhasilan dari penyesuaian diri pribadi adalah kurangnya rasa benci, lari dari masalah, dan berusaha bertanggung jawab dengan diri sendiri (Buchori, 2002) dalam (Wahyu et al., 2018). Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan cepat emosi, selalu merasa cemas, adanya ketidakpuasan, dan keluhan terhadap masalah yang dialami. Dengan adanya pandemi covid 19 ini membuat mahasiswa kurang mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi. Sehingga memunculkan reaksi fisik dan emosi yang dirasakan dirasakan sebagai dampak dari pandemi covid 19.

Berbagai reaksi fisik dan emosi ini juga tampak pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Kedelapan mahasiswa mengalami emosi yang berlebihan dengan frekuensi 2-5 kali dalam seminggu. Beberapa mahasiswa juga mengalami rasa tegang tiap kali mendengar jumlah penderita covid 19 yang semakin banyak. Hal ini menjadi sumber stressor bagi mahasiswa karena panik dengan jumlah penderita covid 19. Terlebih lagi banyak penderita yang meninggal dunia. Begitu pula dengan perasaan takut dan curiga yang berlebihan dengan orang lain disekitar mereka. Mahasiswa semakin mencurigai orang-orang disekitar yang terlihat

memiliki gejala berupa covid 19. Banyaknya orang-orang disekitar yang masih tidak mematuhi protokol kesehatan dirasa sebagai ancaman bagi diri mahasiswa.

2. Penyesuaian Sosial

Ruang lingkup penyesuaian sosial dapat terjadi dimana individu berinteraksi dengan orang lain dan hubungan dirinya dengan masyarakat sekitar (Buchori, 2002) dalam (Wahyu et al., 2018). Setiap individu dapat saling memengaruhi satu sama lain yang mempunyai aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai yang dipatuhi. Dalam penyesuaian sosial, individu dituntut mematuhi norma dan peraturan sosial di masyarakat. Seperti halnya yang sedang terjadi saat pandemi covid 19 ini, mahasiswa dan orang-orang disekitarnya dituntut untuk melaksanakan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Meskipun masih ada yang kurang peduli terhadap anjuran tersebut, mahasiswa dan orang-orang disekitarnya tetap patuh dan taat melaksanakan protokol kesehatan dengan memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mencuci tangan dan membatasi mobilitas dan interaksi dengan orang lain.

Dengan mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah, tentunya mahasiswa dan orang-orang disekitarnya turut berpartisipasi secara sosial terhadap perannya dalam kelompok. Sebab bentuk dari sikap sosial adalah ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di masyarakat adalah adanya sikap berempati, dan tenggang rasa dengan pendapat orang lain (Hurlock, 2004). Mahasiswa mampu untuk menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai masyarakat dengan mengikuti protokol kesehatan. Selain itu adanya sikap tenggang rasa pada orang lain dengan tetap memakai masker bila berinteraksi dan berempati terhadap penderita covid 19.

Mahasiswa Prodi Musik Gereja menuturkan bahwa orang-orang disekitarnya mengetahui akan bahaya covid 19 dari berbagai sumber seperti media cetak dan online. Dengan adanya berita dan informasi yang didapatkan dari media, orang-orang disekitar mahasiswa mengetahui akan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Selain media, orang-orang disekitar mahasiswa mengetahui informasi akan covid 19 dari tenaga medis yang merupakan kerabat maupun saudara mereka. Tenaga medis yang dimaksud adalah orang-orang yang terpercaya seperti perawat dan dokter. Dengan adanya informasi yang akurat dan jelas, mahasiswa dan orang-orang disekitarnya lebih mengetahui perkembangan dari covid 19.

Reaksi yang berbeda-beda muncul karena dampak covid 19. Salah satu permasalahan penyesuaian sosial yang dialami mahasiswa JO (19 tahun) adalah perasaan kesepian karena tidak mampu bertemu dengan teman-temannya di kampus. Begitu pula dengan beberapa mahasiswa

lain yang biasanya memiliki aktivitas di luar bersama teman-teman harus rela merelakan waktu berkumpul bersama. Reaksi lain yang tampak dari dalam diri mahasiswa adalah rasa curiga bila dan khawatir yang berlebihan bila berada di keramaian banyak orang.

3. Manfaat Mendengarkan Musik Klasik

Musik klasik merupakan salah satu aliran musik yang telah dipelajari oleh mahasiswa Prodi Musik Gereja. Terlebih lagi aliran musik ini merupakan salah satu mata kuliah yang harus mahasiswa ambil. Oleh karena itu, pengetahuan mahasiswa akan musik klasik sudah sangat dipahami. Pengertian dari musik klasik menurut Nainggolan, musik dapat menenangkan atau memberi semangat dan yang jelas musik berperan dalam memengaruhi perasaan dan emosi. Musik klasik Mozart adalah musik klasik yang muncul 250 tahun yang lalu dan diciptakan Wolfgang Amadeus Mozart. Dibandingkan musik klasik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada musik klasik Mozart mampu merangsang dan memberdayakan kreatifitas (Putri, 2014).

Pengetahuan mahasiswa akan musik klasik tentunya sangat membantu mereka dalam menghadapi reaksi fisik dan emosi ketika masa pandemi covid 19. Dengan mendengarkan musik klasik menjadi salah satu cara mahasiswa untuk mengontrol emosi. Mahasiswa mengakui dengan mendengarkan musik dapat membuat perasaan lebih tenang dan nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa seseorang yang mendengarkan musik klasik mendapatkan perasaan yang lebih tenang dan rileks serta mengurangi perasaan khawatir (Rea, MacDonald, & Cames, 2010) dalam (Dharmawan, 2015).

Perasaan rileks, tenang, dan nyaman tentunya dapat menurunkan stress dan ketegangan yang dialami mahasiswa selama masa pandemi covid 19. Musik klasik lebih memiliki andil yang lebih besar dalam menurunkan tingkat stress manusia. Dengan mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kondisi fisiologis seperti denyut jantung, tekanan darah menurun dan otot-otot yang tegang mengendur (Dharmawan, 2015). Mahasiswa SO (21 tahun) dan AP (18 tahun) menuturkan bahwa dengan mendengarkan musik klasik dapat membuat keduanya lebih merasa tenang dan nyaman. Keduanya sering mengikuti irama dan alunan musik klasik yang didengar dengan mengetuk-ngetuk jari atau menghentakan kaki. Reaksi fisik yang dialami keduanya merupakan salah satu fungsi reaksi jasmani dengan mendengarkan musik. Jika musik di mainkan maka ia akan merangsang sel-sel saraf dan membuat kita bergerak mengikuti bunyi musik yang kita dengar tersebut begitu sebaliknya (Meriam, 1999)

Perilaku mendengarkan musik klasik tidak hanya dilakukan oleh mahasiswa namun juga dengan orang disekitarnya. Sekitar 2-4 kali dalam seminggu, mahasiswa dan orang-orang disekitarnya rutin mendengarkan musik klasik. Hal ini membuat pikiran dan perasaan mereka lebih rileks setelah mengalami ketegangan dan ketakutan akan berita covid 19. Dengan bersama mendengarkan musik klasik dapat menambah rasa kebersamaan dan simpati antar pribadi orang. Penelitian tersebut didukung oleh teori fungsi musik milik (Meriam, 1999) yang mengatakan bahwa salah satu fungsi musik adalah sebagai pengintegrasian masyarakat. Artinya jika musik di mainkan dan didengarkan secara bersama-sama, maka tanpa di sadari musik tersebut menimbulkan rasa kebersamaan di antara pemain dan penikmat musik itu sendiri.

Musik klasik dapat digunakan untuk meningkatkan kasih sayang, simpati, dan dapat menciptakan suasana yang merangsang pikiran dalam belajar (Dharmawan, 2015). Seperti yang dialami oleh IL (22 tahun) menyatakan bahwa dengan mendengarkan musik klasik dapat memberikan inspirasi dirinya dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Selain itu mahasiswa DT (21 tahun) mengakui ketika mendengarkan musik klasik membuatnya kembali bersemangat dalam melaksanakan perkuliahan dan praktek. Keterangan dari kedua mahasiswa di atas merupakan salah satu fungsi musik sebagai hiburan. Fungsi ini menjelaskan tentang media hiburan bahwa mendengarkan musik memiliki unsur-unsur yang bersifat menghibur (Meriam, 1999).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Manfaat Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa IAKN Kupang Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 adalah bahwa ke mahasiswa cukup mampu menyesuaikan diri dalam hal menerapkan protokol kesehatan yang diterapkan pemerintah. Kedelapan mahasiswa mampu untuk menerapkan 5M yaitu menjaga jarak dengan orang lain, memakai masker, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas aktivitas. Namun mahasiswa mengalami kesulitan terkait pembelajaran dan praktek secara online. Hal ini membuat mahasiswa merasa stress karena harus menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Terlebih ketika praktek, mahasiswa kurang mampu memahami yang diajarkan karena keterbatasan alat musik yang dimiliki. Selama ini mahasiswa melakukan praktek di lab karena tidak semua mahasiswa memiliki alat musik, sehingga dipakai secara bersama-sama.

Keterbatasan tersebut membuat mahasiswa merasa takut, cemas, dan khawatir akan nilai dari dosen. Sebab tidak semua mahasiswa mampu mengikuti secara rutin pembelajaran dan praktek online. Keterbatasan lain yang dirasakan mahasiswa adalah karena jaringan internet. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan karena tidak adanya uang untuk membeli paket dan jaringan yang tidak stabil. Kendala-kendala yang dialami membuat mahasiswa takut mendapatkan nilai yang kurang memuaskan dari dosen.

Kesulitan pembelajaran dan praktek online yang dialami mahasiswa menimbulkan berbagai reaksi fisik dan emosional. Reaksi emosional seperti marah, jengkel, dan kecewa yang berlebihan dialami mahasiswa. Beberapa mahasiswa juga mengalami rasa tegang tiap kali mendengar jumlah penderita covid 19 yang semakin banyak. Hal ini menjadi sumber stressor bagi mahasiswa karena panik dengan jumlah penderita covid 19. Terlebih lagi banyak penderita yang meninggal dunia. Begitu pula dengan perasaan takut dan curiga yang berlebihan dengan orang lain disekitar mereka. Mahasiswa semakin mencurigai orang-orang disekitar yang terlihat memiliki gejala berupa covid 19. Banyaknya orang-orang disekitar yang masih tidak mematuhi protokol kesehatan dirasa sebagai ancaman bagi diri mahasiswa.

Salah satu cara mahasiswa untuk menghadapi hambatan di atas adalah dengan mendengarkan musik klasik. Mahasiswa mengakui dengan mendengarkan musik dapat membuat perasaan lebih tenang dan nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa seseorang yang mendengarkan musik klasik mendapatkan perasaan yang lebih tenang dan rileks serta mengurangi perasaan khawatir. Dengan mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kondisi fisiologis seperti denyut jantung, tekanan darah menurun dan otot-otot yang tegang mengendur.

Selain itu mendengarkan musik klasik dapat menambah rasa kebersamaan dan simpati antar pribadi orang. Musik klasik dapat digunakan untuk meningkatkan kasih sayang, simpati, dan dapat menciptakan suasana yang merangsang pikiran dalam belajar. Seperti yang dialami oleh mahasiswa menyatakan bahwa dengan mendengarkan musik klasik dapat memberikan inspirasi dirinya dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Mahasiswa pun mengakui ketika mendengarkan musik klasik membuatnya kembali bersemangat dalam melaksanakan perkuliahan dan praktek. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa dengan mendengarkan musik klasik dapat bermanfaat terhadap penyesuaian diri mahasiswa Prodi Musik Gereja dalam menghadapi pandemi covid-19.

Bagi mahasiswa prodi musik gereja, mahasiswa dapat menurunkan tingkat stress dengan secara rutin mendengarkan musik klasik. Hal ini dapat membantu mahasiswa khususnya dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama masa pandemi covid 19. Mahasiswa dapat mendalami musik klasik sebagai salah satu keahlian yang dimiliki sehingga dapat dipergunakan ketika di dunia kerja. Bagi prodi musik gereja Prodi Musik Gereja membantu mahasiswa dengan membuat suatu model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa ketika pembelajaran dan praktek secara online. Dengan mengetahui hambatan dari mahasiswa, diharapkan proses pembelajaran dan praktek dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik Dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika*, 1(2), 109–115.
- Andriyani, J. (2016). Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Al-Bayan*, 22(34), 39–52.
- Dharmawan, T. (2015). Musik Klasik dan Daya Ingat Jangka Pendek pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 370–382.
- Faradi, A. R. (2016). *Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kinerja Kognitif Pada Pelajar Kelas XI SMAN 1 Jombang* (Issue June).
- Feldman, P. O. (2009). *Human Development* (R. Widyaningrum (ed.); 10th ed.). Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi V). PT. Erlangga.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa : Departemen Pendidikan Nasional.
<http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Kemendes RI. (2020). Data COVID-19 Indonesia. *Kompas Gramedia Group*, 2020.
- Larassati, M. A. (2018). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. In *Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang* (Issue 14410024).
- Meriam, A. P. (1999). *Antropologi Musik* (Triyono Bramantyo (ed.); 1st ed.). PPS Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Pietschnig, Jakob; Voracek, Martin; Formann, A. K. (2010). Efek Mozart – Efek Shmozart : Sebuah Meta-Analisis. *Intelijen*, Volume 38(Issue 3), 314–323.

Putri, I. L. D. (2014). Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Melalui Musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01),2301–8267.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1770/1858>

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.