

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lagu “Tenanglah Kini Hatiku” menjadi bagian dari lagu rohani yang mengandung makna penyerahan diri kepada Tuhan, dengan melodi yang lembut serta pesan teologis yang mendalam. Lagu ini diduga mampu memberikan pengaruh positif bagi pendengarnya, khususnya dalam mengubah kondisi pikiran yang penuh tekanan menjadi lebih tenang. Dalam perspektif psikologi musik, lagu rohani seperti ini memiliki fungsi untuk meredakan atau mengelola kondisi kesehatan, di mana musik dengan tempo yang lembut dan lirik yang menenangkan dapat membantu meredakan ketegangan serta menghadirkan perasaan damai.¹

Lagu ini sering di gunakan dalam ibadah maupun persekutuan rohani karena liriknya mengandung pesan penghiburan, penyerahan diri kepada Tuhan, serta keyakinan akan penyertaan Tuhan. Lirik lagu “Tenanglah Kini Hatiku” menggambarkan kondisi seseorang yang sebelumnya mengalami kegelisahan atau pergumulan hidup, namun

¹ Michael Hari Sasongko, ‘Menelaah Lagu Puji-pujian Kristen:kajian ekstramusikal.’ *Tonika Jurnal Penelitian dan Pengkajian Seni* 4, no 2 (2021): 96-110

akhirnya menemukan ketenangan setelah bersedih kepada Tuhan.² Lirik lagu memberikan pesan bahwa setiap pergumulan dapat di hadapi dengan ketenangan dan keyakinan, mahasiswa yang memiliki ketenangan batin cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, lagu rohani membantu mahasiswa memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan sehingga mereka merasa lebih kuat menghadapi tantangan.³

Dalam konteks kehidupan mahasiswa yang berada pada tahap akhir dalam proses pendidikan di perguruan tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang lebih besar di bandingkan semester sebelumnya. Tugas utama mahasiswa semester akhir tidak hanya menyelesaikan mata kuliah yang tersisa, tetapi juga menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan. Selain itu mahasiswa juga di harapkan mulai mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi.⁴

Mahasiswa semester akhir juga memiliki kewajiban untuk melakukan bimbingan secara rutin dengan dosen pembimbing. Bimbingan ini bertujuan untuk mendapatkan arahan, masukan, dan evaluasi terhadap perkembangan penelitian yang sedang dilakukan. Melalui proses bimbingan

² Manullang, P., & Simanjuntak, R. "Fungsi lagu rohani dalam pembinaan spiritualitas mahasiswa Kristen." *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 9, no 1 (2024).

³ Wibowo, H. "Musik sebagai media terapi emosional dalam konteks spiritualitas." *Jurnal Seni Musik* 9, no 2 (2020).

⁴ Prasetyo, B., & Nugroho, H. "Kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi." *Jurnal Pendidikan Vokasi* 10, no 3 (2020).

mahasiswa dapat memperbaiki kesalahan dalam penelitian serta meningkatkan kualitas karya ilmiah yang di hasilkan.⁵

Banyaknya tuntutan tersebut sering menimbulkan tekanan akademik yang dapat berkembang menjadi stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan dari tuntutan akademik yang di rasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Oleh sebab itu, mahasiswa semester akhir perlu memiliki kemampuan mengatur diri dan cara menghadapi tekanan tersebut serta menyelesaikan studinya dengan baik.⁶ Gejala stres akademik pada mahasiswa sering kali bermanifestasi dalam bentuk kecemasan akan masa depan, kesulitan berkonsentrasi, hingga hilangnya motivasi karena kendala riset atau bimbingan. Terlebih ekspektasi keluarga besar terhadap kelulusan tepat waktu sering kali menambah beban psikologis yang signifikan.⁷

Indikator stres akademik dapat di klasifikasikan menjadi empat aspek utama: yang pertama indikator stress akademik secara emosional: cemas dan khawatir, mudah marah atau tersinggung, takut tidak lulus tepat waktu, merasa tidak mampu atau rendah diri, dan kehilangan motivasi, yang ke dua indikator stress akademik secara kognitif: sulit fokus kerja skripsi, pikiran negatif tentang hasil penelitian, overthinking revisi dan

⁵ Lubis, M., Rahmawati. F. " Komunikasi dosen pembimbing terhadap kualitas skripsi mahasiswa." *Jurnal pendidikan, hukum, dan bisnis* 7, no 2 (2023). 112-118.

⁶ Putri, N., & Rahmawati, D. " Manajemen waktu mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di perguruan tinggi." *Jurnal pendidikan tinggi Indonesia* 6, no 1 (2022).

⁷ Fatika, Z. R., Nurhalizah. M. "Faktor resiko stres pada mahasiswa semester akhir." *Jurnal kesehatan tambusai* 6, no 2 (2024).8963-8969.

sedang, sulit ambil keputusan, dan daya ingat menurun, yang ketiga indikator stress akademik secara fisik: sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, gangguan pencernaan, dan nafsu makan berubah, yang ke empat indikator stress akademik secara perilaku: menunda kerja skripsi, menghindari dosen, menarik diri dari sosial, konsumsi kafein berlebihan dan produktivitas menurun.⁸

Indikator- indikator tersebut kemudian di jadikan dasar dalam penyusunan angket penelitian. Hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa beberapa responden masuk ke dalam kategori sedang. Jika dilihat berdasarkan di mensi stres akademik hasil menunjukkan variasi pada setiap aspek. Pada setiap aspek emosional beberapa mahasiswa sering merasa cemas, tertekan, khawatir tentang tugas akhir. Rata-rata skor aspek emosional sedang. Pada aspek kognitif mahasiswa mengalami overthinking, sulit fokus dan keraguan diri. Rata-rata skor aspek kognitif sedang. Pada aspek perilaku mahasiswa sering menunda-nunda mengerjakan tugas, mengalami perubahan pola tidur dan kurang motivasi. Mayoritas 80% responden ada di level stres sedang, artinya tekanan akademik kerasa, tapi masih bisa di kontrol.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mutakamilah yang berjudul “pengaruh terapi music terhadap penurunan tingkat stres pada

⁸ Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. “Konsep stress akademik siswa.” *Jurnal konseling dan pendidikan* 5, no 3 (2017).

mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: Literature Review.” Hasil penelitian yang di peroleh yaitu terapi musik dinilai efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, penulis merangkum beberapa jenis terapi musik dan menyimpulkan dampak penurunan stres secara signifikan.⁹

Disamping itu studi yang di lakukan oleh Agustin menegaskan bahwa penggunaan karya musik klasik mozart berperan dalam menurunkan tingkat stres. penelitian memperlihatkan adanya perbedaan kondisi stres mahasiswa sebelum dan setelah diberikan intervensi yang diukur menggunakan instrument tertentu. Temuan ini semakin menegaskan bahwa musik dapat dimanfaatkan sebagai upaya yang efektif dalam menangani stres akademik.¹⁰ Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gayatri menunjukkan bahwa musik yang efektif dalam menurunkan stres memiliki karakteristik tertentu, seperti tempo yang lambat, irama yang stabil dan sederhana, melodi yang lembut serta harmonis, dan lirik yang bersifat menenangkan atau memiliki makna emosional yang mendalam.¹¹

⁹ Mutakamilah, ‘Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review,’ *Jurnal Ilmu Keperawatan* 14, no 2 (2021):120-132

¹⁰ IS Agustin, ‘PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA SEMESTER 7 DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI S1 KEPERAWATAN UPI SUMEDANG,’ *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 14, no 2 (2025): 160-168

¹¹ Paramita Ratna Gayatri, ‘pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di institut ilmu kesehatan bhakti wiyata kedir,’ *Jurnal kesehatan masyarakat* 6, no 2 (2022):1036-1041

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang di lakukan saat ini, persamaan: sama – sama menargetkan stress psikologis dan menilai perubahan setelah paparan musik, sama- sama memakai pendekatan “intervensi melalui musik.” Perbedaan: penelitian sebelumnya umumnya menggunakan terapi musik jenis tertentu sedangkan penelitian sekarang fokus pada lagu rohani “Tenanglah Kini Hatiku.” penelitian sebelumnya biasanya menggunakan subjek mahasiswa secara umum tidak secara khusus sedangkan penelitian sekarang secara khusus meneliti mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, dan penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi pendidikan yang menekankan faktor stres akademik dan cara mengatasinya secara umum sedangkan penelitian sekarang mengabungkan pendekatan musik spiritual dan psikologi dengan bagaimana lagu rohani dapat memberikan ketenangan.

Berdasarkan analisis latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa lagu “Tenanglah Kini Hatiku” merupakan salah satu himne yang mengandung makna penyerahan diri. Musik dengan nuansa yang menenangkan dapat membantu meredakan ketegangan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi. Lirik lagu ini juga menyampaikan pesan

bahwa setiap pergumulan dapat dihadapi dengan ketenangan dan keyakinan.

B. Fokus Masalah

Penelitian ini difokuskan pada analisis peran lagu Tenanglah Kini Hatiku dalam membantu mahasiswa semester akhir yang mengalami stres akademik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran lagu “Tenanglah Kini Hatiku” bagi mahasiswa semester akhir yang mengalami stres akademik?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah ditetapkan penelitian ini bertujuan menganalisis lagu “Tenanglah Kini Hatiku” bagi mahasiswa semester akhir yang mengalami stres akademik.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penulisan ini terbagi ke dalam dua bagian yaitu manfaat:

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis bagi program studi psikologi Kristen. Khususnya dalam menambah

wawasan, sumber referensi, dan pengembangan kajian ilmiah dibidang psikologi mengenai pengaruh musik terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi mahasiswa dalam pengembangan penelitian selanjutnya terkait pemanfaatan music sebagai media untuk membantu menenangkan kondisi psikologis seseorang.

2. Manfaat Praktis

- a. Ditujukan kepada mahasiswa semester akhir : kajian yang di laksanakan di harapkan berperan dalam memberikan alternatif cara sederhana untuk membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres akademik melalui mendengarkan musik, khususnya lagu *Tenanglah kini hatiku*.
- b. Untuk pihak lembaga pendidikan : temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk kampus atau lembaga pendidikan dalam mengembangkan program pendampingan psikologis atau relaksasi bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik.

F. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN, pada bagian ini diawali dengan pemaparan latar belakang, fokus masalah, rumusan masalah, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI, berisikan berbagai teori yang menurut penulis memiliki kaitan dengan penelitian ini. Secara garis besar memaparkan tentang, peran lagu “Tenanglah Kini Hatiku”, mahasiswa semester akhir, stres akademik dan hubungan lagu “Tenanglah Kini Hatiku” dengan mahasiswa yang mengalami stres akademik.

BAB III METODE PENELITIAN, yang berisi tentang jenis metode penelitian, pengumpulan data, pengolahan data, hingga menganalisa data.

BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS, yang terdiri dari Deskripsi Hasil Penelitian dan Analisis Penelitian.

BAB V PENUTUP, yang terdiri dari Kesimpulan dan Saran.