

MUSIC PRESPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DAN URGENSINYA DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA

Muhibbin¹, Fithri Muzdalifah²

Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Institut Pendidikan Nusantara Global, Praya – NTB, Indonesia 83511

Corresponding author email: ibinmuhib96@gmail.com

Article History

Received: 9 May 2023

Approved: 26 May 2023

ABSTRACT

Relita in the field, many students sometimes cannot control the academic anxiety that is being felt, resulting in disharmony in the body and causing stress. This paper belongs to the type of library research, using a literary approach in the form of scientific journals, books, documents, notes, and so on with the aim of generating ideas. Data was collected by reading a number of references from journals, books, and previous results. As for the results of this study that: Music has many benefits, especially for mental health, According to Al Gazali there are 4 levels in listening to music including: lowest level, second level, third level up to the (highest) level While in reducing student academic stress levels there are several reasons which allows music to be used such as: demands that students feel are too heavy which they consider unable to live up to so that the emotions within students become chaotic.

Keywords: *Music, Imam Al-Ghazali, Stres Akademik*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Musik mempunyai peran penting pada kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu dapat dimanfaatkan sebagai media untuk berkomunikasi, hiburan dan lain sebagainya. (Ro Hani & Suryo Ediyono, 2019) Musik bukan hanya digunakan untuk keperluan duniawi saja akan tetapi musik dapat digunakan untuk keperluan keagamaan. Menurut Moch. Yunus dalam artikelnya menjelaskan bahwa para ulama berbeda pendapat tergantung dari sudut pandang mana mereka melihatnya. Ada ulama yang melihat musik dari sudut pandang Alquran dan hadis, sosial budaya, ada juga bersikap lebih bijaksana lagi, yaitu melihat musik dari sudut pandang agama dengan mempertimbangkan kemaslahatan sosial umat Islam (Moch. Yunus, 2021).

Pada bidang akademik, musik memiliki peranan yang sangat penting dimana dapat digunakan sebagai media belajar (Haryudi Rahman, 2019). Terapi dapat juga digunakan untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Telah dibuktikan secara ilmiah efek musik pada pikiran dan badan manusia. Bahkan, para ilmuwan pada masa Turki Usmani sudah mampu menetapkan jenis musik yang cocok untuk menyembuhkan penyakit tertentu. Seperti yang kita ketahui bahwa mahasiswa adalah manusia yang paling mudah terkena stres. Adapun jenis stres

yang dialami mahasiswa dinamakan stres akademik. Sayekti dalam Ade dkk (2020), menjelaskan bahwa stres akademik disebabkan karena adanya academic stressor. Academic stressor adalah stress yang timbul karena adanya proses pembelajaran yang menuntut mahasiswa harus memperoleh nilai tinggi, proses belajar yang terlalu lama, tugas yang menumpuk, mengulang mata kuliah, beban belajar yang terlalu berat dan ada juga yang disebabkan karena adanya rasa khawatir berlebihan dalam menghadapi ujian.

Relita dilapangan banyak mahasiswa terkadang tidak dapat mengendalikan kecemasan akademik yang sedang dirasakan, hingga mengakibatkan terjadinya disharmoni dalam tubuh (Firman Faradisi, 2012). Hal ini dibuktikan oleh hasil Survei yang dilakukan oleh Nurmala, Wibowo dan Rachmawati yang dikutip Ferina Ulfa Nikmatun Erindana dkk. menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami stres dalam kategori sedang adalah 96, 4% (108 mahasiswa) dari total 112 mahasiswa, angka ini tentunya terbilang yang cukup tinggi (Ferina. dkk, 2021). Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat memicu fisiologis, mental, emosional dan konsekuensi fisik (Dickson Adom. dkk, 2020). Oleh sebab itu melihat dampaknya

yang cukup serius maka diperlukan solusi untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa salah satunya dengan menggunakan terapi music.

Menurut Imam Al-Gazali music juga dapat memberikan penyegaran hati, mencegah kita dari godaan dan kegelisahan(Margareth Shmith, 2000). Maka dari pada itu penting sekali bagi mahasiswa untuk mendengarkan music guna merileskan fikiran mereka sehingga dapat mengurangi resiko stress akademik.

Tulisan ini termasuk dalam penelitian literature dengan tujuan untuk mengkaji bagaimana music prespektif Imam Al-Gazali dan manfaat dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini termasuk jenis penelitian kerpustakaan, dengan menggunakan pendekatan kesastraan dalam bentuk jurnal ilmiah, buku, dokumen, catatan, dan sebagainya dengan tujuan untuk menghasilkan ide. Data dikumpulkan dengan membaca sejumlah referensi yang bersumber dari jurnal, buku-buku, dan hasil dari sebelumnya yang berkaitan dengan topic kajian penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Music Sebagai Media Terapi

Alunan music yang sesuai dengan komposisinya akan mampu membuat jiwa

manusia menjadi tentaram dan damai agar dapat menumbuhkan ketentraman jiwa maka dibutuhkan penanganan yang tepat. Musik digunakan sebagai media penyembuhan untuk meningkatkan kualitas individu atau kelompok(Ro Hani & Suryo Ediyono, 2019). Terapi musik merupakan profesi yang mapan di mana musik digunakan dalam hubungan terapis untuk mengatasi fisik, emosional, kognitif, dan sosial kebutuhan individu, dan termasuk triad Musik, klien dan berkualitas Musik(Qishou Tang. et.al).

Terapi musik adalah intervensi ekspresif yang dapat mengurangi gejala depresif, serta meningkatkan motivasi untuk pengobatan dan kesiapan untuk mengubah pola penggunaan substansi. Terapi musik telah mendapatkan traksi sebagai pengobatan untuk berbagai penyakit fisik dan Gejala kesehatan perilaku, terutama dalam lima tahun terakhir(Michael Ishak, 2021). Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat fahami bahwa terapi music memiliki manfaat yang cukup banyak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dai dkk (2020) memperoleh hasil bahwa Terapi musik sebagai metode pengobatan nondrug sangat aman, sederhana dan ekonomis untuk diimplementasikan dan dapat secara efektif mengurangi rasa sakit,

kecemasan dan depresi pa-tients di bawah jalan pintas arteri coronary. Banyak studi telah menunjukkan efek positif terapi musik untuk mengatur kecemasan, stres dan depresi pasien dirawat di rumah sakit (Patsy Tan, et.al.2020) Berdasarkan hasil penelitian tersebut penulis menarik kesimpulan bahwa music sangat efektif dalam mengurangi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi individu yang timbul karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya sehingga individu merasa terbebani (Nur Mawakhira Yusuf & Jannatul Ma'wa Yusuf, 2020). Sedangkan menurut Aryani dalam Sri dkk (2020) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon fisik atau psikis terhadap hal tertentu karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengubah, menyesuaikan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

Berbagai macam bentuk perubahan-perubahan seperti kurikulum, kondisi lingkungan, iklim pembelajaran dapat

menjadi penyebab timbulnya stres akademik (Funsu Andiarna, Estri Kusumawat, 2020). Problem-problem diatas yang menjadi potensi besar timbulnya stress pada mahasiswa.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan N. Ruiz-Robledillo dkk (2020) memperoleh hasil bahwa tekanan akademis dalam pendidikan tinggi telah menunjukkan memiliki konsekuensi negatif pada proses pengajaran. Dalam hal ini, para mahasiswa yang menderita tingkat stres akademis tinggi biasanya menunjukkan kinerja akademis yang lebih rendah, gangguan psikologis lebih, atau tingkat motivasi yang lebih rendah, dan lainnya. Oleh karena itu, telah menjadi signifikan prediktor putus kuliah. Melihat hal tersebut maka perlu dilakukan penanganan secara serius guna menekan angka signifikan putus kuliah tersebut salah satunya dengan menggunakan music sebagai terapi baik music rock, dll.

Manfaat Music Menurut Pandangan Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali selain terkenal pada masanya menjadi seorang penulis dan seorang pendidik sebagaimana yang tertuang dalam berbagai karyanya, dia juga adalah seorang penyair sekaligus menjadi ahli music (Margareth Shmith, 2000). Menurutnya music memiliki pengaruh sekalipun makhluk kasar, orang yang tidak

tergerak dengan music bagaikan orang yang memiliki kekurangan, paling tidak kurang cita rasa, kurang semangat, kasar, bersifat kesat daripada unta, burung, dan bahkan dari pada binatang liar.

Music juga dapat memberikan penyegaran hati dan mencegah dari godaan dan kegelisahan, karena masa santai dan hiburan di anggap sebagai obat untuk kepenatan dan kecapaian badan ataupun pikiran oleh karnanya music dibolehkan bahkan perlu untuk tujuan tersebut. Ada 4 tingkatan dalam mendengarkan music menurut Al Gazali diantaranya;

Tingkat terendah yaitu mendengarkan music hanya sekedar untuk bersenang-senang dan memberikan rasa rilek

Tingkat kedua yaitu mendengarkan music dengan cara memahaminya dan menerapkannya.

Tingkat ketiga yaitu mendengarkan music untuk menghubungkan jiwa dengan tuhan.

Tingkat keempat (tertinggi) dalam mendengarkan music adalah mereka yang mencapai tahapan dan kondisi dimana dia hanya dapat menyadari Allah sedangkan perbuatan diri sendiri dan orang lain tidak dapat disadari (Margareth Shmith, 2000).

Selanjutnya Al-Ghazali menjelaskan bahwa mendengarkan music dapat membersihkan hati, dan kesucian hati

menjadi syarat adanya penyikapan, maka dengan dorongan music ke dalam hati akan menimbulkan semangat dalam berusaha dan memperkuat kontempalsi yang ada dibalik energi music. Ia juga menkankan tentang beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mendengarkan music yaitu: bagi siapa saja yang mendengarkan music harus memperhatikan waktu, tempat, teman, dan harus terhindar dari hal-hal yang mengalihkan perhatian atau apasaja yang dapat mengganggu hati. Bagi yang mendengar music harus perhatian penuh pada apa yang didengar, dengan kehadiran hatinya meresapi apa yang sedang dilakukan, menjaga hati dan merenungkan apa yang mungkin Tuhan berikan padanya, sebagai anugrahnya. Melalui music dapat membangkitkan banyak sifat-sifat terpuji secara emosional dan pengaruh music semakin bertambah besar dengan menyalakan api cinta yang telah dimiliki hati, baik cinta dunia, cita rasa atau ketuhanan, ruhani (Margaret smith).

Terapi Music Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Music dapat dimanfaatkan sebagai media terapi mengurangi stres akademik yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti tuntutan yang dirasa terlalu berat oleh mahasiswa yang di anggapnya tidak mampu untuk di jalani sehingga

menyebabkan emosi dalam diri mahasiswa menjadi kacau. Apabila hal tersebut terus terjadi maka akan memaksa mereka untuk menekan perasaannya. Perasaan yang tertekan tersebut akan menyebabkan timbulnya rasa cemas, kesepian, bosan yang berkepanjangan yang dapat menimbulkan gangguan fisik.

Rasa cemas yang berlebih dapat menjadi penyebab jantung berdebar, darah tinggi, menghilangkan selera makan, nafas tidak teratur, berkeringat dingin, susah tidur dan bahkan dapat menyebabkan pingsan. Mahasiswa sebaiknya mencoba untuk mengelola stress dan depresi yang sedang dialami agar tidak sampai mengakibatkan terjadinya psikosomatik yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh secara keseluruhan.

Menurut imam alghazali menjelaskan bahwa mendengarkan music dapat membersihkan hati. Sehingga dari penjelasan ini dapat di fahami bahwa music dapat berfungsi sebagai media terapi untuk mengurangi resiko stress akademik mahasiswa. Alunan music yang sesuai komposisinya memiliki energy positif yang dapat memberikan rasa tenang dan damai pada jiwa. Selanjutnya berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan dalam rangka mengetahui bagaimana manfaat mendengarkan music klasik terhadap

peningkatan konsentrasi mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh mendengarkan music klasik terhadap konsentrasi mahasiswa karena apabila mahasiswa memiliki kebiasaan mendengarkan music klasik akan menyebabkan kemampuan konsentrasi mahasiswa menjadi bertambah hal ini disebabkan karena adanya penurunan gelombang otak menjadi gelombang alfa, selain itu dapat merangsang pelepasan endorfin dan serotonin yang bermanfaat (Dzulkifli. dkk, 2021). Oleh sebab itu mendengarkan music sangat berguna dalam rangka mengurangi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Penulis dapat menarik sebuah kesimpulan bahwa music sangat efektif dalam mengurangi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Al Gazali ada 4 tingkatan dalam mendengarkan music diantaranya: tingkat terendah, dimana tujuan mendengarkan music hanya sekedar untuk bersenang-senang dan memberikan rasa rilek. tingkat kedua yaitu mendengarkan music dengan cara memahaminya dan menerapkannya, tingkat ketiga yaitu mendengarkan music untuk menghubungkan jiwa dengan tuhan, kemudian tingkat (tertinggi) dalam mendengarkan music adalah mereka yang

mencapai tahapan dan kondisi dimana dia hanya dapat menyadari Allah sedangkan perbuatan diri sendiri dan orang lain tidak dapat disadari. Sedangkan dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa ada beberapa alasan yang memungkinkan music dapat di gunakan seperti: tuntutan yang dirasa terlalu berat oleh mahasiswa yang dianggapnya tidak mampu untuk di jalani sehingga menyebabkan emosi dalam diri mahasiswa menjadi kacau.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Riv ai Harahap, Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa
- A Systematic Review of Music Therapy for Psychosocial Outcomes of Substance Use Clients, *International Journal of Mental Health and Addiction* (2020).
- Covid-19, *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* | Vol. 3 No. 1 Maret 2020.
- Dai.et al. The effect of music therapy on pain, anxiety and depression in patients after coronary artery bypass grafting *Journal of Cardiothoracic Surgery* (2020) 15:81, hlm.5 <https://doi.org/10.1186/s13019-020-01141->
- Dickson Adom, Joshua Chukwuere, and Mavis Osei, Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions, *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 28 (2): 1055 - 1064 (2020).
- Dzulkifli, Nizar; Santosa, Dicky; Kusmiati, Mia, Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Musik Klasik terhadap Kemampuan Konsentrasi Mahasiswa, *Prosiding Pendidikan Dokter; Vol 7, No 1, Prosiding Pendidikan Kedokteran* (Februari, 2021); 1 Universitas Islam Bandung, h.1
- Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H. Fuad Nashori, M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertamasef Adjustment And Academic Stress In First-Year University Student, *Motiva : Jurnal Psikologi* 2021, Vol 4, No 1, 11-18, hlm. 11 DOI: <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Firman Faradisi, Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol V No 2 September 2012.
- Funsu Andiarna, Estri Kusumawat Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19, *Jurnal Psikologi*, Volume 16 Nomor 2, Desember 2020, hlm. 141. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>.
- Haryudi Rahman, Music Dalam Pendidikan Anak Usia Dini, *jurnal YAA BUNAYYA*, Vol 1, No 1 (2019).
- Margareth Shmith, *Pemikiran Dan Doktrin Mistis Imam Al-Ghazali*; Penerjemah, Amrouni. Cet.1. Jakarta: Riora Cipta, 2000.
- Michael Ishak, Nathalie Herrera, Christopher Martin, et al. Music Therapy for Depression in Adolescents: A Systematic Review of

- Randomized Controlled Trials. *Int J Psychiatr Res.* 2021; 4(1). 240862,<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00246-8>
- Moch. Yunus, Musik Dalam Sejarah Dunia Islam, *Jurnal Qolamuna*, Volume 2 Nomor 1 Juli 2016.
- N. Ruiz-Robledillo, dkk, Gender Differences In Academic Stress After Covid-19 In University Students, <https://library.iated.org/view/RUIZR-OBLEDILLO2020GEN>, doi: 10.21125/iceri.2020.1940
- Nur Mawakhira Yusuf, Jannatul Ma'wa Yusuf, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik, *Psyche 165 Journal* Vol 13 No 02 (2020).
- Qishou Tang. et.al. Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240862>
- Ro Hani, Suryo Ediyono, Terapi Musik Menurut Al-Farabi Pada Masa Dinasti Abbasiyah (942-950 M), *urnal CMES* Volume XII Nomor 1 Edisi Januari - Juni 2019.
- Sri Utami, Anna Rufaidah, Afiatin Nisa, Kontribusi self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020, *Volume 4, Number 1, June*, (2020).
- Patsy Tan, et.al. Music therapy treatments in an inpatient setting—A randomized pilot study, *The Arts in Psychotherapy*, Volume 69, July 2020, 101660, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101660>