

PERBEDAAN EFEKTIVITAS *SELF-CHOSEN MUSIC* DAN MUSIK KLASIK DALAM MENURUNKAN STRES

Giri Putra Riyanto¹, Sri Kusrohmaniah²

Fakultas Psikologi UGM

Email: ¹giri.p@mail.ugm.ac.id, ²koes_psi@ugm.ac.id

Abstract

Listening to music has been proved to be effective in reducing stress. In Indonesia only few studies use and measure the effectiveness of liked music or self-chosen music in reducing stress. This study aims to examine the effectiveness of listening to music and to measure the effectiveness difference of self-chosen music and classical music in reducing perceived stress. An online experiment with a mixed-design model was carried out on 34 D3/D4/S1 students of Universitas Gadjah Mada, 7 male and 27 female. SPANOVA analysis was conducted to measure the effect and the effectiveness of listening to classical music and self-chosen music in reducing stress. The result is that listening to music is effective in reducing stress. Both music are effective in reducing stress. We found that listening to self-chosen music that is liked and considered calming is as effective as listening to classical music that meets the criteria for reducing stress.

Keyword: *stress, perceived stress, classical music, self-chosen music*

Abstrak

Mendengarkan musik telah terbukti efektif dalam menurunkan stres. Di Indonesia masih minim penelitian yang menggunakan dan mengukur efektivitas musik yang disukai atau *self-chosen music* dalam menurunkan stres. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas mendengarkan musik dan mengukur perbedaan efektivitas *self-chosen music* dan musik klasik dalam menurunkan stres yang dirasakan. Eksperimen daring dengan model *mixed-design* dilakukan kepada 34 mahasiswa D3/D4/S1 Universitas Gadjah Mada, 7 laki-laki dan 27 perempuan. Analisis *split-plot ANOVA* dilakukan untuk mengukur pengaruh dan efektivitas dari mendengarkan musik klasik dan *self-chosen music* (musik yang dipilih sendiri) dalam menurunkan stres. Hasilnya adalah mendengarkan musik berpengaruh dan efektif dalam menurunkan stres, selain itu mendengarkan musik klasik dan *self-chosen music* sama-sama efektif dalam menurunkan stres. Ditemukan bahwa mendengarkan *self-chosen music* yang disukai dan dianggap mampu membuat tenang sama efektifnya seperti mendengarkan musik klasik yang memenuhi kriteria menurunkan stres yang dirasakan.

Kata kunci: stres, stres yang dirasakan, musik klasik, musik yang dipilih sendiri