

BAB I PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan masa individu mulai memasuki fase kehidupan yang lebih mandiri dan menghadapi tantangan serta tanggung jawab yang lebih kompleks. Masa dewasa awal adalah fase individu menginjak usia rentan 19 – 25 tahun. Tidak dapat dipungkiri bahwa pada masa tersebut, seseorang rentan mengalami permasalahan yang dipengaruhi oleh banyak hal baik secara internal maupun eksternal seperti lingkungan, Masyarakat, pertemanan dan lainnya (Salsabila, 2022).

Pada usia 19 – 25 tahun, seseorang yang menempuh pendidikan umumnya berada pada tingkat universitas dengan gelar sebagai mahasiswa. Pendidikan merupakan usaha untuk sadar dan terstruktur untuk mewujudkan suasana belajar dan proses dalam mengembangkan potensi dirinya. Salah satu peran individu sebagai mahasiswa adalah menjadi *agent of change* yakni mahasiswa mampu bekerjasama, mampu berkomunikasi dengan baik, memiliki jiwa kepemimpinan, berintegritas, disiplin dan Tangguh (Sutrisman, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa mendapatkan tuntutan untuk mampu mengembangkan potensi dalam diri dan produktif secara fisik maupun psikologis. Pada kenyataannya, dalam menempuh pendidikan tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa dapat mengalami gangguan pada kesehatan mental yang tentunya dapat berdampak pada kesejahteraan mental dengan adanya tuntutan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aloysius dan Salvia, 2021) yang menemukan bahwa secara umum mahasiswa cenderung memiliki kesehatan mental yang tidak baik dibuktikan dengan persentase mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang sangat buruk sebesar 46 persen dan kesehatan mental yang buruk sebesar 41 persen. Hal ini akibat pengaruh awal-awal terjadinya Covid-19 sehingga kondisi mental mahasiswa turun drastis. Hasil penelitian tersebut dapat membawa kita pada Kesimpulan bahwa terganggunya Kesehatan mental secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi aktivitas dan produktifitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan terjadinya gangguan Kesejahteraan mental seseorang, hal tersebut dapat berdampak ke berbagai aspek kehidupan. Kemungkinan terburuk yang dapat terjadi adalah gangguan kesejahteraan mental dapat menyebabkan kematian dan bunuh diri. Merujuk pada data WHO tahun 2019, hampir 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan dengan persentase 14% adalah remaja menuju usia 15 – 29 tahun.

Merupakan fase individu menempuh berbagai tingkat Universitas dan menyandang gelar sebagai mahasiswa (WHO, 2019). Penelitian tentang Kesehatan mental mahasiswa juga dilakukan di Mada menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa



menghadapi *academic burnout* dengan stres yang terkait dengan tuntutan akademik menjadi faktor utama dalam kejadian tersebut (LM Psikologi UGM, 2022).

Fase menempuh pendidikan di perguruan tinggi merupakan fase transisi yang dialami oleh individu dewasa awal. Pada masa ini, mahasiswa akan secara perlahan mulai mendapatkan identitas dirinya. Selain itu, masalah juga akan bermunculan dan hal tersebut akan mempengaruhi Kesehatan mental mahasiswa. Beberapa masalah yang dapat timbul diantaranya tidak terciptanya lingkungan yang positif dan membuat mahasiswa over produktif, kehidupan perkuliahan yang penuh tekanan misalnya jam kuliah yang padat ditambah tugas kuliah yang menjadi tanggung jawab mereka.

Pada tahun 2023, Asosiasi Psikologi Indonesia melakukan survei yang melibatkan 2000 mahasiswa di berbagai universitas di Indonesia. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 42% mahasiswa merasa tertekan secara mental dan emosional. Hal – hal yang menjadi penyebabnya adalah tekanan akademik, ketidakpastian sosial, dan kekhawatiran mengenai pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikannya. Selain itu, 18% melaporkan bahwa mereka mengalami gejala kecemasan dan depresi yang memerlukan perhatian lebih.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Nurwanto (2023) di Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa 65% mahasiswa mengaku mengalami stres akademik yang berhubungan dengan ketidakpastian kondisi pembelajaran. Selain itu, tidak sedikit mahasiswa mengalami kecemasan terkait dengan pengembangan karir dan masa depan setelah lulus. Hal tersebut tentu saja dapat memberikan dampak pada kesejahteraan mental mereka sebagai mahasiswa.

Kesejahteraan mental adalah kondisi seseorang merasa baik secara emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tekanan hidup, bekerja secara efektif, dan merasakan kebahagiaan pribadi. Ini melibatkan aspek fisik, emosional, sosial, dan mental yang mempengaruhi perilaku, pemikiran, dan perasaan seseorang. Berbagai faktor mempengaruhi kesejahteraan mental, termasuk riwayat mental dalam keluarga, faktor biologis seperti genetika, kondisi kesehatan, stres kronis seperti stres akademik, sosial, atau ekonomi, serta gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, yang sering dialami oleh mahasiswa. Stres kronis, depresi, dan kecemasan adalah masalah umum yang sering dialami mahasiswa dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Mahasiswa sering menghadapi beberapa tantangan kesejahteraan mental, termasuk stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan belajar yang tinggi dan tekanan untuk meraih prestasi, serta tekanan sosial dari interaksi dengan lingkungan akademik (Viediana, 2024).



ernyataan dan hasil penelitian yang dipaparkan di atas, dapat gangguan kesejahteraan mental merupakan suatu hal yang ahasiswa. Mahasiswa dalam hal ini dapat dikatakan masih baru nnya hingga pada mahasiswa yang tengah menjalani semester mua memiliki kemungkinan terjadinya gangguan kesejahteraan yang berbeda – beda.

Agar mahasiswa dapat mengatasi gangguan kesejahteraan mental yang dialaminya, maka diperlukan adanya pengetahuan mengenai bagaimana cara yang baik dalam manajemen stres dalam menghadapi gangguan kesejahteraan mental dalam menjalani masa perkuliahan. Manajemen stres diartikan sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk melakukan antisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari gangguan kesejahteraan mental yang dirasakan (Kurniawidjadja, *et al* 2021). Manajemen stres disebut juga dengan istilah *Coping Stres*.

Coping stres merupakan respon individu terhadap stres yang dialami dengan upaya untuk memperoleh ketenangan dan kedamaian dalam diri. *Coping stres* dapat dilakukan dengan 2 cara, yakni *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focus coping* adalah penanganan stres secara internal dengan memberikan respon emosional terhadap kondisi dan situasi yang sedang dialami. Sedangkan, *Problem Focused Coping* adalah menghadapi masalah dengan menyelesaikannya (Lazarus dalam Hikmah, *et al* 2022).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dikatakan bahwa gangguan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa dapat memicu terjadinya masalah bagi kesejahteraan mentalnya. Agar hal tersebut tidak terjadi, maka dibutuhkan strategi coping stres yang tepat. Dengan menerapkan strategi coping yang efektif, mahasiswa dapat mengelola tekanan yang mereka alami dan dapat mengurangi resiko berkembangnya masalah kesejahteraan mental yang lebih parah (Pratiwi, *et al* 2021).

Salah satu strategi coping stres adalah penyaluran hobi. Dengan melakukan aktivitas yang digemari dapat membantu dalam mengelola stres dengan cara yang positif. Aktivitas kreatif seperti hobi yang digemari dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan emosional. Hal tersebut tidak hanya memberikan rasa kepuasan melainkan juga berkontribusi pada stabilitas emosional individu sehingga membantu untuk lebih berpikir positif dalam menghadapi permasalahan gangguan kesejahteraan mental yang dialami (Xu dan Wang, 2022).

Teori yang mendukung hubungan antara aktivitas hobi dengan kesejahteraan mental adalah teori katarsis. Dalam konsep psikologi, teori ini dikembangkan oleh Sigmud Freud dan digunakan untuk menjelaskan bagaimana pelepasan emosi yang intens baik melalui ekspresi secara langsung maupun suatu kegiatan yang dapat membantu mengatasi tekanan psikologis. Teori katarsis merupakan penyaluran menggunakan berbagai cara yang tidak merugikan. Dalam pengaplikasiannya, katarsis memiliki tujuan untuk memecahkan masalah yang ada, dapat menemukan

sendiri, makna hidup yang dicari dan *altered state of*) adalah kesadaran orang dalam keadaan norma (Rahmawati,

akan konsep dari psikologi yang menyatakan bahwa ekspresi seni, musik, atau aktivitas fisik dapat melepaskan ketegangan /i memungkinkan seseorang mengekspresikan emosi, baik tif yang berfungsi sebagai pelepasan emosional. Proses ini



membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Rahmawati, 2020). Menurut Kreutz *et al* tahun 2004, bernyanyi dapat meningkatkan hormon S-IgA (kekebalan) dan menurunkan kortisol (Stres) yang berkontribusi pada kesejahteraan mental. Selain itu, bernyanyi dalam kelompok paduan suara dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres dan memperkuat hubungan sosial (Clift *et al*, 2008).

Dalam suatu universitas, setiap mahasiswa disediakan wadah untuk mengembangkan minat atau hobi sesuai dengan individu masing-masing. Hal tersebut diwadahi dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berfungsi untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler kemahasiswaan yang bersifat penalaran, minat dan kegemaran (Hartono, 2019). Di Universitas Hasanuddin, disediakan berbagai UKM untuk mewadahi hobi tersebut seperti pada bidang olahraga, ilmiah, hingga seni seperti Paduan suara mahasiswa untuk minat dan bakat mahasiswa dalam bernyanyi.

Hobi bernyanyi sering kali dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bersifat hiburan. Namun, bernyanyi juga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental seseorang termasuk bagi mahasiswa. Hobi bernyanyi menawarkan sejumlah keunggulan unik yang membuatnya lebih menarik dan relevan untuk diteliti kaitannya dengan kesejahteraan mental dibandingkan dengan hobi lainnya. Bernyanyi dapat mempengaruhi kadar hormon stres seperti kortisol dalam tubuh. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Clift dan Hancox (2001) menunjukkan bahwa aktivitas bernyanyi baik secara individu maupun dalam kelompok dapat menurunkan kecemasan dan stres. Hal tersebut disebabkan oleh kemampuan bernyanyi untuk merangsang sistem saraf parasimpatis yang mempromosikan relaksasi dan ketenangan.

Hobi bernyanyi memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Hobi bernyanyi merupakan aktivitas bernyanyi yang dilakukan sebagai bentuk kesenangan atau kepuasan pribadi secara sukarela, teratur, dan berulang kali. Orang yang memiliki hobi bernyanyi memungkinkan untuk terlibat dalam kegiatan menyanyi di waktu senggang, baik secara personal maupun kelompok seperti paduan suara ataupun karaoke. Selain itu, hobi bernyanyi juga dapat dengan mudah dilakukan tanpa menyita banyak tuntutan seperti ruang, waktu dan tenaga yang berlebihan. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa aktivitas bernyanyi dapat berdampak positif pada kesehatan mental, termasuk meningkatkan daya ingat, motivasi belajar, dan kreativitas. Penelitian oleh Junita (2020) menunjukkan bahwa bernyanyi dapat meningkatkan daya ingat seseorang melalui



ta dan memori episodik.

nyanyi juga mempermudah dalam menyerap materi dan in gembira, sehingga membantu mereka dalam mempelajari penelitian oleh Fransisca (2020) menemukan bahwa bernyanyi seseorang untuk mengeluarkan ide kreatif dan meningkatkan bernyanyi memberikan emosi positif yang membuat mahasiswa

merasa tidak tertekan dan bebas dalam mengemukakan ide-ide sesuai dengan imajinasi mereka, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Bernyanyi memungkinkan ekspresi emosi yang mendalam yang dapat membantu seseorang dalam memproses perasaan dan mengatasi masalah psikologis. Ekspresi diri melalui bernyanyi dan musik juga dapat meningkatkan mood dan memberikan rasa pencapaian serta kepuasan (Creech *et al*, 2013). Bernyanyi juga berpotensi dalam meningkatkan fungsi kognitif termasuk konsentrasi dan memori yang secara tidak langsung dapat mendukung kesejahteraan mental. Hal tersebut dikarenakan kegiatan bernyanyi melibatkan berbagai kemampuan kognitif dan motorik yang dapat memperbaiki keseimbangan emosional (Bannan, *et al* 2008).

Penelitian oleh Creech *et al* (2013) menemukan bahwa musik, termasuk bernyanyi memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental anak – anak dan remaja. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa musik dapat membantu dalam mengelola perasaan dan meningkatkan suasana hati serta dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama di kalangan remaja yang menghadapi stres akademik atau emosional.

Dengan mengkaji hobi bernyanyi dalam paduan suara terhadap kesejahteraan mental, kita dapat lebih memahami bagaimana aktivitas yang menyenangkan seperti bernyanyi dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup secara psikologis dibandingkan dengan hobi lainnya yang mungkin tidak seintensif itu dalam memberikan manfaat emosional dan secara sosial.

Seseorang yang memiliki hobi bernyanyi cenderung melakukan aktivitas bernyanyi yang cukup rutin. Frekuensi bernyanyi merujuk pada seberapa sering seseorang bernyanyi baik dalam konteks latihan vokal, aktivitas music maupun sebagai hiburan. Frekuensi bernyanyi bagi setiap individu dapat berbeda-beda tergantung pada kebiasaan, profesi dan tujuan dalam bernyanyi. Penelitian yang dilakukan oleh Tyasrinestu *et al* pada tahun 2018 terhadap mahasiswa yang mengikuti komunitas Paduan suara mendapatkan temuan bahwa frekuensi dalam aktivitas bernyanyi dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada anak muda dan dapat dikembangkan sebagai metode penyembuhan diri dalam konteks menurunkan tingkat stres yang dapat memberikan dampak bagi kesejahteraan mental seseorang.

Paduan suara merupakan kelompok penyanyi yang membawakan music secara Bersama, baik dalam satu suara maupun secara harmonisasi beberapa jenis suara. Paduan suara merupakan bentuk kesenian vokal yang menggabungkan berbagai jenis suara untuk menghasilkan harmoni yang indah dalam sebuah



artika, *et al* 2029). Berpartisipasi dalam kelompok paduan suara tu bentuk penyaluran hobi bernyanyi yang dapat dilakukan. kukan oleh Dhiva Putri Bestari pada tahun 2022 terhadap gikuti kelompok paduan suara tingkat universitas mendapatkan artisipasi dalam kelompok paduan suara dapat meningkatkan ng berhubungan positif terhadap kesehatan.

Berdasarkan pemaparan dan penelitian terdahulu, ditemukan bahwa bernyanyi tidak hanya menyenangkan tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental individu dan mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang namun belum spesifik dalam melihat hubungan antara kesejahteraan mental dengan bernyanyi dalam kelompok paduan suara mahasiswa. Clift dan Hancox (2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa peserta paduan suara menunjukkan penurunan depresi dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa sering kali menghadapi stres akibat dari beban akademik, transisi kehidupan dan masalah sosial. Partisipasi dalam paduan suara memungkinkan mahasiswa untuk terhubung dengan orang lain yang penting bagi kesejahteraan sosial dan emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh antara hobi bernyanyi dengan kesejahteraan mental mahasiswa melalui kelompok Paduan suara. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesejahteraan mental. Hal ini tentunya sangat relevan dan memiliki harapan yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan praktek kesejahteraan mental di kalangan mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh hobi bernyanyi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa yang bergabung dalam paduan suara di Universitas Hasanuddin Makassar?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hobi bernyanyi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa pada unit kegiatan mahasiswa paduan suara mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui pengaruh frekuensi bernyanyi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Universitas Hasanuddin Kota Makassar.
- b. Untuk mengetahui pengaruh partisipasi dalam bernyanyi paduan suara terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Universitas Hasanuddin Kota Makassar

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi terkait pengaruh hobi bernyanyi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dalam paduan suara Universitas Hasanuddin.



Manfaat Institusi pada Universitas Hasanuddin

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran kepada mahasiswa Universitas Hasanuddin mengenai pengaruh hobi bernyanyi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

mental mahasiswa pada unit kegiatan mahasiswa paduan suara mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan, kemampuan dalam bidang karya tulis ilmiah serta menambah wawasan peneliti mengenai bagaimana pengaruh hobi bernyanyi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dalam paduan suara mahasiswa Universitas Hasanuddin.

1.4.4 Manfaat Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat kepada mahasiswa mengenai pengaruh antara hobi bernyanyi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dalam paduan suara mahasiswa Universitas Hasanuddin. Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepekaan terhadap kesejahteraan mental dan pentingnya *self care* melalui hobi bernyanyi.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum tentang Kesejahteraan Mental

Kesejahteraan mental adalah kondisi di mana individu merasa sejahtera secara emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkan mereka menikmati hidup, menghargai orang lain, serta menyadari dan mengembangkan potensi diri. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental mencakup penilaian subjektif terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, dan aktualisasi diri. Hal ini melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi secara positif, menghadapi stres dengan cara yang sehat, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Kesejahteraan mental juga ditandai dengan kemampuan untuk menerima diri, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berkomitmen terhadap pertumbuhan pribadi. Bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, kesejahteraan mental berarti berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain (Pujiati dan Komaruddin, 2024).

Kesejahteraan mental dan kualitas hidup saling berkaitan erat, dengan kesejahteraan mental yang baik memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kualitas hidup, sedangkan gangguan kesejahteraan mental dapat menurunkannya secara signifikan. Individu dengan kesejahteraan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tantangan sehari-hari, membangun hubungan sosial yang positif, serta memiliki pandangan diri yang optimis yang mendorong mereka untuk mencapai tujuan hidup. Selain itu, kesejahteraan mental yang baik juga mendukung kesejahteraan emosional, meningkatkan rasa bahagia, kepuasan hidup, dan produktivitas. Sebaliknya, gangguan kesejahteraan mental seperti depresi dan kecemasan sering menyebabkan isolasi sosial, penurunan produktivitas, dan ketidakbahagiaan jangka panjang. Namun, dukungan sosial dan penerapan strategi *coping* yang efektif terbukti dapat membantu mengurangi dampak gangguan ini dan meningkatkan kualitas hidup individu (Husni, 2024).

2.1.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Mental

Menurut Estikomah dan Sahrah (2019), kesejahteraan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Individu

- 1) Kepribadian: Sifat seperti optimisme dan ketahanan berperan penting dalam kesejahteraan mental, membantu individu lebih baik menghadapi tantangan hidup.



- 2) Emosi: Kemampuan mengelola emosi secara efektif dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.
- 3) Diri: Persepsi positif tentang diri sendiri, termasuk penerimaan diri, meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan.

b. Faktor Sosial

- 1) Dukungan Sosial: Hubungan kuat dengan keluarga, teman, dan komunitas menyediakan dukungan emosional yang penting, membantu mengatasi kesulitan dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- 2) Pengalaman Hidup: Pengalaman negatif di masa lalu, seperti trauma atau kekerasan, dapat mempengaruhi kesehatan mental di kemudian hari.

c. Faktor Demografi

- 1) Usia dan Jenis Kelamin: Usia dan jenis kelamin mempengaruhi risiko gangguan mental, dengan wanita cenderung lebih rentan dibandingkan pria.
- 2) Status Sosial Ekonomi: Tingkat pendidikan dan kondisi ekonomi yang lebih baik memberikan akses lebih besar terhadap sumber daya kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan.

d. Faktor Lingkungan

- 1) Tekanan Sosial dan Ekonomi: Lingkungan yang penuh tekanan sosial atau ekonomi dapat menyebabkan stres dan kecemasan, berdampak buruk pada kesehatan mental.
- 2) Religiusitas: Keterlibatan dalam praktik keagamaan sering dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik, memberikan dukungan sosial dan rasa tujuan hidup.

2.1.2 Pentingnya Kesejahteraan Mental

Menurut Rahmawaty (2022), Kesejahteraan mental yang baik memiliki dampak positif yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, produktivitas kerja, dan kemampuan menghadapi stres. Berikut adalah penjelasan mengenai dampak-dampak tersebut:

a. Dampak pada Hubungan Sosial

- 1) Kualitas Interaksi: Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu membangun hubungan sosial yang lebih positif dengan berinteraksi secara empatik dan terbuka. Hal ini memperkuat ikatan dengan orang-orang di sekitar mereka, seperti teman, keluarga, dan rekan kerja, sekaligus memberikan dukungan emosional yang penting.
- 2) Mengurangi Kesepian: Dengan kesehatan mental yang baik, individu lebih aktif dalam menjalin interaksi sosial, sehingga mengurangi rasa kesepian dan isolasi. Kurangnya koneksi sosial diketahui dapat meningkatkan risiko gangguan seperti depresi dan kecemasan.

a Produktivitas Kerja

yang Lebih Baik: Kesehatan mental yang positif mendukung kognisi, kreativitas, dan motivasi, sehingga meningkatkan produktivitas dan efisiensi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas di tempat kerja.



- 2) Kerjasama Tim: Individu yang sehat secara mental lebih mampu berkolaborasi secara harmonis dengan anggota tim lainnya, menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan minim konflik.
- c. Dampak pada Kemampuan Menghadapi Stres
 - 1) Resiliensi: Kesehatan mental yang baik meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dan pulih dari stres atau tantangan melalui regulasi emosi dan strategi coping yang efektif.
 - 2) Pengurangan Gejala Stres: Dukungan sosial yang kuat dan kesehatan mental yang baik membantu individu mengurangi gejala stres seperti kecemasan dan depresi, membuat mereka lebih mampu mengatasi situasi sulit dengan cara yang konstruktif.

2.2 Tinjauan Umum tentang Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta, atau lembaga setingkat lainnya. Mereka umumnya memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, dengan kemampuan berpikir yang tajam dan keterampilan merencanakan tindakan secara matang. Mahasiswa juga dikenal memiliki kemampuan berpikir kritis, yang memungkinkan mereka untuk menganalisis berbagai isu secara mendalam, serta dapat bertindak cepat dan tepat dalam menghadapi situasi yang kompleks. Kemampuan-kemampuan ini menjadi ciri khas yang membedakan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan dan membuat keputusan yang baik (Kurniawati, 2019).

Menurut Kurniawati (2019), Sebagai bagian dari masyarakat mahasiswa memegang berbagai peran penting dalam membangun bangsa dan negara yaitu:

- a. Agen Perubahan (*Agent of Change*), mahasiswa memiliki kemampuan untuk mendorong perubahan signifikan dalam masyarakat, berkat sumber daya manusia yang melimpah dan potensi intelektual mereka.
- b. Kontrol Sosial (*Social Control*), mahasiswa berperan sebagai pengawas sosial, memberikan kritik, solusi, dan saran kepada pemerintah atau pihak terkait untuk perbaikan kehidupan sosial dan politik.
- c. Kekuatan Moral (*Moral Force*), mahasiswa berfungsi sebagai penjaga moral dalam masyarakat, membantu mempertahankan nilai-nilai luhur dan norma-norma yang baik.
- d. Peran Intelektual (*Intellectual Role*), mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan dan memperdalam ilmu pengetahuan, serta berkontribusi pada perubahan positif dengan pemikiran intelektual mereka.



yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, magang, dan lain-lain. Mereka cenderung memiliki kesiapan kerja yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang hanya fokus pada aspek akademik. Faktor seperti *self-efficacy* juga berpengaruh besar pada kesiapan kerja, dengan keyakinan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dapat menghadapi tantangan pekerjaan. Selain itu, kemampuan adaptasi (*adaptability*), yang membantu mahasiswa merencanakan dan

menyesuaikan diri dengan perubahan dalam dunia kerja, juga sangat penting. Kurikulum yang relevan dengan kebutuhan industri dan program pendidikan praktis seperti "Kampus Merdeka" di Indonesia memberikan pengalaman langsung yang meningkatkan kesiapan kerja. Terakhir, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan turut berkontribusi pada kesiapan kerja mahasiswa dengan meningkatkan keterampilan komunikasi dan kolaborasi mereka (Putri, 2024).

Tekanan akademik adalah masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa di seluruh dunia dan dapat memberikan dampak besar terhadap kesehatan mental mereka. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai faktor, seperti beban tugas dan ujian yang menuntut, ekspektasi pribadi dan sosial dari orang tua, dosen, dan teman-teman, serta kompetisi untuk mencapai nilai tinggi dan mendapatkan beasiswa. Dampak psikologisnya sangat signifikan, dengan kecemasan yang sering muncul terkait tenggat waktu dan standar yang harus dipenuhi, serta potensi depresi dan burnout akibat stres yang berkepanjangan. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik juga dapat menghadapi masalah fisik seperti insomnia, sakit kepala, dan gangguan pencernaan. Meskipun ada dorongan untuk bekerja lebih keras, stres berlebihan justru dapat mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi, yang sering kali menyebabkan penurunan kinerja akademik. Mahasiswa disarankan untuk mengatur waktu dengan baik, menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga, serta mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau konselor kampus. Institusi pendidikan juga memiliki peran penting dengan menyediakan program konseling, pelatihan manajemen stres, dan sumber daya akademik untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini secara lebih efektif (Pantu, 2020).

2.3 Tinjauan Umum tentang Bernyanyi Paduan Suara

2.3.1 Definisi Bernyanyi

Bernyanyi adalah aktivitas yang melibatkan produksi suara bernada dan berirama, baik dengan iringan musik maupun tanpa iringan. Aktivitas ini tidak hanya sebatas menghasilkan suara, tetapi juga berfungsi sebagai sarana ekspresi diri yang melibatkan emosi dan kreativitas. Melalui nyanyian, seseorang dapat menyampaikan perasaan, pikiran, atau cerita dengan cara yang artistik dan menyentuh. Penelitian mendefinisikan bernyanyi sebagai tindakan memproduksi suara yang disertai kata-kata untuk menyampaikan ide dan emosi, menjadikannya cara unik untuk berkomunikasi. Kegiatan ini dapat dilakukan secara individu, misalnya saat seseorang menyanyi untuk diri sendiri atau tampil solo, maupun secara kolektif dalam kelompok, seperti paduan suara atau komunitas musik, yang menciptakan rasa kebersamaan dan sinergi di antara para peserta (Dyramoti dan Wahyuningsih,



memiliki peran yang sangat penting dalam pendidikan anak usia dini. Anak-anak memperoleh berbagai manfaat yang mendukung perkembangan mereka, tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan bahasa anak, karena melalui lirik lagu, anak-anak dapat mempelajari kata-kata baru dan memahami struktur kalimat serta pola bahasa.

Selain itu, bernyanyi dalam kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial anak, karena mereka belajar untuk bekerja sama, berinteraksi, dan berbagi dalam kegiatan bersama. Tak hanya itu, gerakan fisik yang sering dilakukan saat bernyanyi, seperti melompat atau menari, turut berperan dalam mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar anak, yang penting untuk koordinasi dan kontrol tubuh. Melalui bernyanyi, anak-anak tidak hanya memperoleh keterampilan kognitif dan sosial, tetapi juga keterampilan fisik yang bermanfaat bagi tumbuh kembang mereka secara keseluruhan (Dyramoti dan Wahyuningsih, 2022).

2.3.2 Paduan Suara

Paduan suara, atau kor, adalah kelompok musik yang terdiri dari beberapa penyanyi yang bernyanyi bersama untuk menyampaikan lagu atau komposisi musik. Biasanya, paduan suara dibagi menjadi bagian suara yang berbeda, seperti soprano, alto, tenor, dan bass, dengan masing-masing bagian berperan penting dalam menciptakan harmoni yang indah. Paduan suara dapat tampil dengan iringan alat musik atau secara *acappella*, tanpa alat musik, dan sering kali dipimpin oleh seorang dirigen yang mengarahkan seluruh kelompok. Paduan suara tidak hanya mengandalkan kemampuan vokal individu, tetapi juga memerlukan kerjasama yang erat antar anggota untuk menghasilkan suara yang seimbang dan harmonis. Proses ini sering melibatkan latihan intensif untuk menyelaraskan teknik vokal dan suara setiap anggota agar tercapai keselarasan dalam penampilan (Sihombing, 2019).

Berpartisipasi dalam paduan suara memberikan sejumlah manfaat penting baik untuk kesehatan mental maupun fisik. Secara mental, bernyanyi dalam paduan suara dapat mengurangi stres, karena aktivitas ini merangsang produksi endorfin, hormon yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan. Selain itu, bernyanyi juga meningkatkan produksi serotonin, yang berperan dalam menjaga kesejahteraan emosional dan mengatasi perasaan depresi. Kegiatan ini turut meningkatkan rasa percaya diri, karena anggota paduan suara sering kali merasa lebih percaya diri setelah berlatih dan tampil bersama. Paduan suara juga menawarkan kesempatan untuk memperkuat koneksi sosial, membantu mengurangi rasa kesepian dengan mempererat hubungan antaranggota (Rifki, 2024).

Bernyanyi membutuhkan fokus yang tinggi pada melodi, lirik, dan harmoni, yang dapat meningkatkan konsentrasi dan memori, serta membantu mengurangi kecemasan sosial, karena latihan dan penampilan bersama membuat individu lebih nyaman dalam situasi sosial. Secara fisik, bernyanyi dapat meningkatkan fungsi paru-paru dengan melibatkan teknik pernapasan yang baik, yang berdampak positif pada kapasitas paru-paru dan kesehatan pernapasan. Aktivitas ini juga merangsang



ositif seperti endorfin dan oksitosin, yang tidak hanya ian bahagia tetapi juga mengurangi rasa sakit fisik. Selain itu, ing aktivitas otak yang dapat memperkuat ingatan dan memberi manfaat khususnya bagi individu dengan gangguan a (Rifki, 2024).

2.4 Tabel Sintesa

Tabel 2 1 Tabel Sintesa Penelitian Terkait Pengaruh Bernyanyi terhadap Kesejahteraan Mental

No	Penulis/Penerbit Jurnal (Tahun)	Judul Jurnal	Karakteristik			Temuan
			Subjek	Instrumen	Metode Penelitian	
1	Djohan, Fortunata Tyasrinestu, dan Royke B. Koapaha (Jurusan Musik, Institut Seni Indonesia Yogyakarta; 2018)	Pengaruh Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Anak Muda	Mahasiswa sebagai anggota paduan suara dengan total subjek N=10	Kuesioner atau laporan diri yang berisi pertanyaan dan pengukuran QRMA (Quantum Resonance Magnetic Analyzer) termasuk FGD.	Jenis desain eksperimental dengan desain satu kelompok (One Group test design) berupa Randomized One-Group Design, Posttest Only.	1. Terdapat pengaruh preferensi dan aktivitas bernyanyi terhadap penurunan Tingkat stres pada anak muda 2. Bernyanyi dapat dikembangkan dan digunakan untuk penyembuhan diri dalam konteks menurunkan tingkat stres
		Gambaran Tingkat Spiritualitas Anggota Paduan Suara Mahasiswa	Mahasiswa yang mengikuti Paduan suara mahasiswa (PSM) Tingkat universitas	Kuesioner Daily Spiritual Experience Scale (DSES) melalui g-form	Penelitian kuantitatif deskriptif	Partisipasi dalam Paduan suara dapat meningkatkan tingkat spiritualitas yang berhubungan positif



No	Penulis/Penerbit Jurnal (Tahun)	Judul Jurnal	Karakteristik			Temuan
			Subjek	Instrumen	Metode Penelitian	
			disalah satu perguruan tinggi di Semarang sebanyak 50 responden			dengan kesejahteraan mental
3	Stephen M Clift, BA, PhD, FRSH Grenville Hancox, BA, Med, LTCL, FRSA The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health (2001)	The Perceived Benefits of Singing: Findings from Preliminary Surveys of a University College Choral Society.	84 Anggota perkumpulan Paduan suara universitas	Pengisian kuesioner singkat yang menanyakan apakah mereka telah memperoleh manfaat secara pribadi dari keterlibatan mereka dalam Paduan suara dan apakah bermanfaat bagi Kesehatan mereka.	Studi eksploratif yakni pendekatan yang mendalam dan sistematis untuk memahami lebih lanjut terkait manfaat yang dirasakan	Sebagian besar responden setuju bahwa mereka telah memperoleh manfaat secara sosial (87%) emosional (75%) dan 58 % dari responden setuju bahwa mereka telah memperoleh manfaat secara fisik, dan 49% secara spiritual.
	eph	It's Better Together: The	357 responden yang	Melalui kuesioner khusus yang	Studi komparatif yakni untuk	1. Bernyanyi dalam paduan suara



No	Penulis/Penerbit Jurnal (Tahun)	Judul Jurnal	Karakteristik			Temuan
			Subjek	Instrumen	Metode Penelitian	
	Adam Jonathan Lonsdale Psychology of Music (2016)	Psychological Benefits of Singing in a Choir	didapatkan melalui sosial media yang merupakan bagian dari suatu komunitas Paduan suara, penyanyi solo dan atlet olahraga.	dirancang untuk melihat terkait dampak psikologis dari mengikuti kegiatan yang dilakukan seperti Paduan suara, penyanyi solo maupun atlet olahraga.	membandingkan kesejahteraan subjektif penyanyi Paduan suara dengan responden yang melakukan dua kegiatan lainnya yakni bernyanyi solo dan atlet olahraga	berdampak lebih besar terhadap psikologis dibandingkan dengan bernyanyi sendiri atau bernyanyi solo 2. Partisipasi dalam paduan suara juga berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis untuk lebih baik
5	E Helitzer, for	Group singing for health and wellbeing in the republic of Ireland: the first national map	210 responden yang berasal dari kelompok Paduan suara yang berbeda dengan jumlah	Menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui media secara daring	Survey yang terdiri atas 35 pertanyaan terbuka dan tertutup terkait Lokasi latihan, data demografi,	Bernyanyi dalam kelompok paduan suara memiliki manfaat yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan



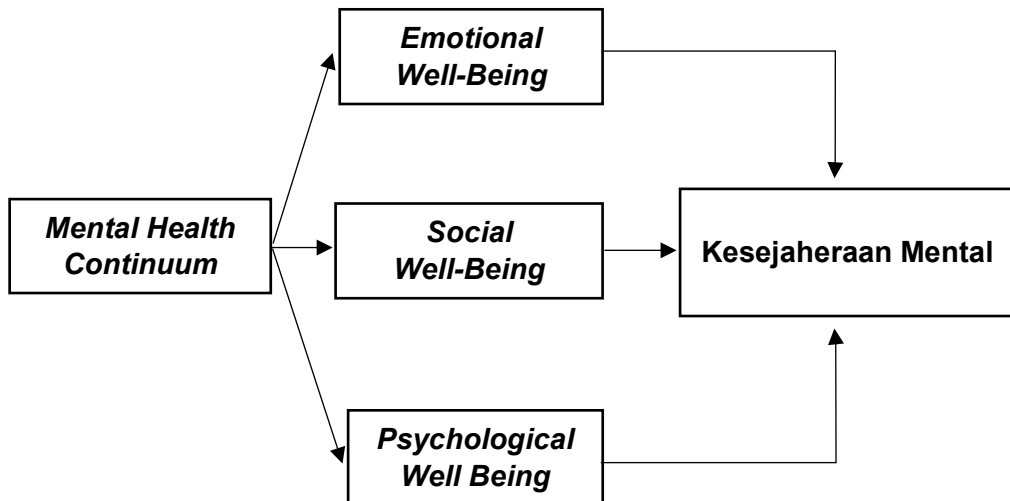
No	Penulis/Penerbit Jurnal (Tahun)	Judul Jurnal	Karakteristik			Temuan
			Subjek	Instrumen	Metode Penelitian	
			185 kelompok Paduan suara.		tujuan dan prioritas program, serta adaptasi yang dilakukan terhadap Covid19	terutama dalam hal kesejahteraan emosional, sosial dan psikologis

Berdasarkan tabel diatas, bernyanyi merupakan aktivitas yang memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Bernyanyi dapat mengurangi tingkat kortisol atau hormon stres dalam tubuh. Hal tersebut tentu saja dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa relaksasi. Selain itu, bernyanyi dalam komunitas seperti paduan suara dapat memperkuat dan meningkatkan hubungan sosial. Bernyanyi memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang dapat menjadi salah satu media katarsis atau sebagai pelepasan emosional yang membantu mengurangi ketegangan mental. Secara keseluruhan, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bernyanyi bukan hanya sekedar aktivitas hobi atau rekreasi, melainkan juga sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental baik secara individu maupun sosial. Beberapa hal yang dapat membedakan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu adalah adanya perbedaan Lokasi dan responden. Beberapa penelitian terdahulu hanya berfokus pada anggota paduan suara secara umum dan belum secara mendalam terkait pengaruh hobi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa program sarjana UKM Paduan Suara pada Mahasiswa.



2.5 Kerangka Teori

2.5.1 *Mental Health Continuum Theory* (Keyes, 2002)



Gambar 2 1 Modifikasi Teori *Mental Health Continuum*, Keyes 2002

Individu yang bisa berfungsi secara positif itu tidak hanya dalam bagaimana individu mengevaluasi dirinya dalam ranah personal, tapi juga bagaimana individu melihat dirinya dalam secara sosial dalam ranah publik. Menurut Keyes (2002), kesejahteraan mental dapat dipengaruhi oleh tiga dimensi, yaitu:

- Kesejahteraan emosional (*Emotional Well-Being*) yang merujuk pada emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup.
- Kesejahteraan sosial (*Social Well-Being*) yang berfokus pada perasaan keterhubungan dengan orang lain, kontribusi kepada Masyarakat dan kohesi sosial.
- Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) yang melibatkan fungsi sebagai individu termasuk penerimaan diri, tujuan hidup dan pengembangan potensi.

Menurut Keyes (2002) memandang kesejahteraan mental sebagai suatu kontinum dengan mengkategorikan individu dengan kesejahteraan mental yang utuh hingga kesejahteraan mental yang tidak utuh. Individu dengan kesejahteraan mental yang utuh disebut sebagai individu yang *flourishing* (berkembang), memiliki kehidupan yang dipenuhi oleh emosi positif dan berfungsi baik secara psikologis dan



up sehat mental diartikan ketika individu memiliki tingkat sedang. Individu pada kategori ini cenderung pada titik standar ingkan individu dengan kesehatan mental yang tidak utuh idu yang merana (*languishing*) dalam hidupnya, memiliki endah. Individu yang berada dalam kategori languishing bisa mengalami stagnasi dalam hidupnya. Individu yang berada di

antara kontinum flourishing dan languishing disebut sebagai individu yang sehat mental secara moderat.

