

EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan

Lembaga Penelitian Dan Publikasi Ilmiah (LPPI) Yayasan Almahmudi Bin Dahlan

E-ISSN: 3031-0709

Website: <https://j-edu.org/index.php/edu>

Mereduksi Anxiety Akademik Mahasiswa PGSD dengan Menulis Kreatif Puisi Berbantuan Musik Instrumental

Putri Hana Pebriana, Nurhaswinda
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Email: putripebriana99@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas menulis kreatif puisi dengan bantuan musik instrumental sebagai cara untuk mereduksi kecemasan akademik pada mahasiswa. Kecemasan akademik, yang sering dihadapi oleh mahasiswa, dapat mengganggu kinerja dan kesejahteraan mental mereka. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan sampel mahasiswa PGSD yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Data dikumpulkan melalui wawancara dan analisis tulisan kreatif puisi sebelum dan sesudah mendengarkan musik instrumental. Hasil wawancara menunjukkan bahwa musik instrumental, terutama musik piano yang lembut, dapat mereduksi kecemasan, membantu meningkatkan kreativitas, dan memberikan perasaan tenang. Analisis puisi menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan dalam tema dan ekspresi emosional antara puisi yang ditulis sebelum dan setelah mendengarkan musik instrumental. Puisi yang ditulis setelah mendengarkan musik menunjukkan optimisme, harapan, dan ketenangan. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa musik instrumental dapat berperan dalam mereduksi kecemasan akademik dan meningkatkan kreativitas dalam menulis puisi. Disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan durasi dan jenis musik instrumental yang berbeda untuk menilai pengaruhnya terhadap kecemasan dan kreativitas mahasiswa secara lebih mendalam.

Kata kunci: Menulis Kreatif Puisi, Musik Instrumental, Kecemasan Akademik, Kreativitas, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of creative poetry writing with the help of instrumental music as a way to reduce academic anxiety in students. Academic anxiety, often experienced by students, can interfere with their performance and mental well-being. This research uses a qualitative approach with a sample of elementary education students (PGSD) who have high levels of anxiety. Data was collected through interviews and analysis of creative poetry written before and after listening to instrumental music. The results of the interviews show that instrumental music, particularly soft piano music, can reduce anxiety, enhance creativity, and provide a sense of calm. The analysis of the poems shows a significant change in the theme and emotional expression between the

poems written before and after listening to instrumental music. The poems written after listening to music are more optimistic, hopeful, and reflect calmness and balance in the poet's mind. This study provides empirical evidence that instrumental music can play a role in reducing academic anxiety and improving creativity in poetry writing. Future research is recommended to consider the duration and types of instrumental music to assess their effects on anxiety and creativity in students more deeply.

Keywords: Creative Poetry Writing, Instrumental Music, Academic Anxiety, Creativity, Students.

INTRODUCTION

In the academic context, students often face pressure and anxiety related to high academic demands. Anxiety is a reaction of fear toward a situation, indicating a tendency to perceive a situation as a threat or a stressful situation. Anxiety is a result of stress that can influence one's behavior (Kumbara et al., 2019). Anxiety is defined as a phenomenological, physiological, and behavioral response associated with concerns about the potential negative consequences or failure that may occur (Galal et al., 2021). High levels of anxiety can disrupt academic performance and mental well-being and affect students' ability to complete their tasks.

Creative poetry writing is a literary activity that involves expressing thoughts, ideas, and experiences (Binnendyk and Que, 2023). Creative poetry writing differs from poetry writing, as it is the ability to create poetry in any state or situation. Creative writing is very important in education because individuals are required to express their thoughts and ideas using imagination and creativity.

They are expected to convey their feelings and emotions rather than just presenting facts. In this case, creative poetry writing can be a significant stimulation for students' creativity. Poetry also presents interesting themes and meaningful language, which enhances emotional awareness in students and motivates them both emotionally and cognitively to communicate creatively (Larasaty and Yulianawati, 2019).

However, students often experience significant pressure when engaging in creative poetry writing. They face challenges in expressing their ideas in writing and struggle to find the right words to compose a poem. Based on survey results of anxiety levels, data was collected from 20 students, and analysis of writing anxiety levels showed that 10 students (50%) had low anxiety, 4 students had moderate anxiety (10%), and 6 students (40%) had high anxiety. Four indicators were developed to analyze this anxiety level, namely psychological, cognitive, somatic, and motoric (movement) indicators. Among these four, cognitive anxiety, such as language difficulties, lack of topical knowledge, and self-confidence, was the most frequently encountered.

As a result, this anxiety impacts students' creative poetry writing skills, causing symptoms such as boredom, fatigue, and a lack of enthusiasm in participating in learning because writing is not easy for them. Additionally, students believe that creative poetry writing is a difficult skill, especially when they are unsure how to begin their writing. This pressure often contributes to an increase in anxiety levels, as students fear the consequences of being unable to write a creative poem. Writing skills are difficult to master because students fear making mistakes in forming sentences and find it hard to translate their ideas into writing. Students feel anxious about starting to write because they view writing as something difficult for them. According to Debogović (2019), academic writing anxiety can be related to students' self-perception of inadequate writing skills, fear of being judged by peers and instructors, and pressure to meet high academic standards. This anxiety may manifest differently at various stages of the writing process,

from idea generation to final revisions and completion. The negative consequences of writing anxiety extend beyond emotional pressure.

Research by Oflaz (2019) has shown that high writing anxiety levels can hinder creativity, preventing students from articulating ideas clearly and negatively impacting their academic performance. Moreover, students who experience persistent writing anxiety may become discouraged, leading to decreased motivation and avoidance of academic writing in the future (Nadia et al., 2023).

Research by Fancourt et al. (2020) reveals that listening to calming instrumental music can reduce anxiety in individuals with high stress levels. This study suggests that music can affect the autonomic nervous system, lower the body's stress response, and promote feelings of calm. Another study by Choi et al. (2021) found that listening to instrumental music helped reduce anxiety symptoms in students facing academic exams, significantly improving their psychological well-being. Bishop et al. (2019) showed that listening to instrumental music could enhance the levels of neurotransmitters like dopamine and serotonin, which play a role in regulating mood and reducing stress. This research concluded that increased dopamine levels through music can help students feel more motivated and focused, thereby reducing academic anxiety and improving their academic performance.

Poetry, as a form of creative expression, has long been recognized for its positive impact on mental and emotional well-being. This aligns with Ely's (2022) research, which states that writing and poetry can serve as a therapeutic tool to reduce symptoms of depression, anxiety, and stress. Furthermore, instrumental music has been shown to have a calming effect and stimulate creativity in individuals. Research by Dasovich-Wilson et al. (2024) found that music can help establish mood, clarify the emotional meaning of a scene, and provide insight into the motivations behind someone's behavior. According to Yuspitasi and Dalimunthe (2020), music has a significant effect on reducing anxiety. Music helps decrease anxiety in individuals, whether they are passively or actively listening (Galal et al., 2021). According to Pang et al. (2024), music can only reduce high levels of anxiety, while its effect on low anxiety is not significantly impactful.

This study specifically analyzes the effectiveness of creative poetry writing with instrumental music assistance as a means to reduce academic anxiety. The research aims to analyze the process and results of creative poetry writing with instrumental music assistance in students. Through this approach, the study aims to provide empirical evidence on the potential of this method in reducing academic anxiety and improving student well-being.

This research not only provides insights into the relationship between creativity, music, and academic anxiety but also offers practical guidance for educational institutions and students to integrate creative poetry writing techniques with instrumental music as part of a mental well-being strategy in the academic environment.

METHOD

The sample of the study consists of 6 students from the PGSD program with high levels of anxiety. This research uses a qualitative method. Qualitative data was collected through interviews and analysis of creative poetry written before and after listening to instrumental music. The interview indicators were developed based on the anxiety measurement scale used in this study, which follows the anxiety scale proposed by Holmes (1991), including aspects of mood, motor, cognitive, and somatic, as shown in the following table:

No	Aspek	Indikator	Indikator
1	Kecemasan akademik	Mood	Individu merasa tegang
			Individu merasa khawatir
			Individu merasa gugup
			Individu merasa takut
2		Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi
			Individu merasa takut
3		Somatik	Jantung berdebar cepat
			Tangan mudah berkeringat
4		Motorik	Gemetar
			Terburu-buru

Selain menggunakan instrumen angket, pengumpulan data juga dilakukan melalui wawancara tertutup dengan 10 pertanyaan yang diajukan terkait pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam menulis kreatif puisi sebelum dan setelah menggunakan musik instrumental serta dampaknya dengan kecemasan yang dirasakan.

FINDING

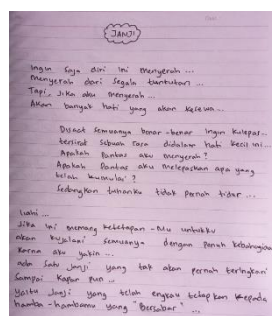
Berdasarkan metode penelitian yang dilakukan ada dua tahap yaitu wawancara, dan analisis dokumen menulis kreatif puisi sebelum dan sesudah menggunakan musik instrumental.

1. Hasil Wawancara Mahasiswa (1)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa dengan inisial “CM” dari rangkuman pertanyaan yang sudah dijawab dapat disimpulkan bahwa:

“Mendengarkan musik instrumen telah memberikan efek positif dalam mengurangi kecemasan. Musik instrumen membantu dalam mengalihkan perhatian dan memberikan sedikit ketenangan. “CM” lebih cenderung memilih musik instrumen seperti piano, tetapi juga menemukan bahwa suara hujan memberikan ketenangan. Ia menggunakan musik instrumen sebagai strategi koping pada saat-saat tertentu dan merasa cukup puas dengan efektivitasnya. Selain itu, ia juga menemukan bahwa melakukan aktivitas yang disukai seperti menulis, membaca, atau melukis dapat mengalihkan perhatian dari kecemasan. Ia merekomendasikan relaxing piano music dan murottal dengan suara hujan bagi orang lain yang ingin mengatasi kecemasan.

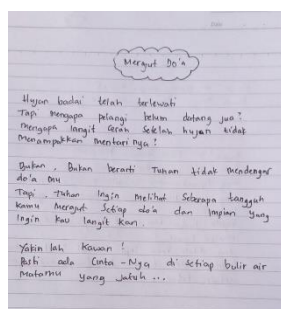
Gambar (1) Hasil menulis puisi sebelum mendengarkan musik instrumental



Kata-kata yang dapat mewakili kecemasan dalam puisi ini yaitu, (1) menyerah: keinginan untuk menyerah, keputusan, kelemahan. (2) Kehatian yang akan kecewa, kekhawatiran, kecemasan akan kekecewaan orang lain, rasa tanggung jawab. (3) Ingin melepaskan: keinginan untuk melepaskan, dorongan untuk melepaskan beban, perasaan terikat. (4) Apakah pantas memiliki makna keraguan, pertanyaan tentang nilai dan layaknya, kekhawatiran akan memenuhi ekspektasi. (5) Tidak tidurnya Tuhan: kecemasan akan ketidaktahuan, perasaan kecil dan tidak berdaya, harapan pada kasih sayang Tuhan. (6) Ketetapan untukku: ketidakpastian akan takdir, kecemasan dalam menerima nasib, kepercayaan pada rencana Tuhan. (7) Janji yang takkan pernah teringkari: harapan, keyakinan pada janji Tuhan, kelegaan dalam kepastian-Nya.

Berdasarkan kata-kata tersebut, puisi ini mencerminkan kecemasan yang meliputi keputusan, kekhawatiran akan kekecewaan orang lain, keraguan tentang nilai dan layaknya, perasaan terikat, ketidakpastian akan takdir, dan harapan pada janji Tuhan sebagai sumber kelegaan dan kepercayaan. Penekanan pada kecemasan yang mendalam dan kompleks, serta adanya perjuangan emosional dan pertanyaan-pertanyaan yang rumit, menggambarkan tingkat kecemasan yang tinggi dalam puisi ini.

Gambar (2) Hasil menulis puisi setelah mendengarkan musik instrumental



Puisi ini menekankan keyakinan dan harapan bahwa cinta Tuhan hadir dalam setiap air mata yang jatuh. Meskipun ada sedikit kegelisahan tentang ketiadaan pelangi dan matahari setelah hujan, pesan utama puisi ini adalah memperkuat keyakinan dan mengingatkan bahwa Tuhan tetap mendengar dan ada cinta-Nya di balik segala hal. Dengan demikian, tingkat kecemasan dalam puisi ini lebih rendah karena fokusnya pada pesan penghiburan, keyakinan, dan harapan akan hadirnya cinta Tuhan, meskipun terkadang kita mengalami kegagalan atau penantian yang panjang.

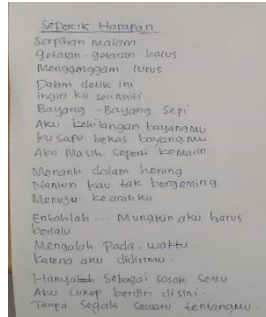
2. Hasil wawancara mahasiswa (2)

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa dengan inisial "K" dari rangkuman pertanyaan yang sudah dijawab dapat disimpulkan bahwa

"Mendengarkan musik instrumen memberikan perasaan rileks dan ketenangan. Menurut "K" musik instrumen dapat digunakan sebagai strategi koping terkait kecemasan dengan mendengarkannya secara teratur. Setelah mendengarkan musik instrumen, terjadi perubahan pikiran yang lebih terbuka terhadap hal yang dikhawatirkan, meskipun perubahan ini terjadi dalam waktu singkat. Musik instrumen juga membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang memicu kecemasan, sehingga berdampak positif pada perasaan kecemasan secara keseluruhan. Musik instrumen, seperti musik piano solo, dapat menyentuh jiwa secara emosional dan

memberikan perasaan tenang. Ketika memilih musik instrumen, kriteria yang dipertimbangkan adalah kemampuan musik tersebut dalam menenangkan pikiran. Rekomendasi musik instrumen adalah musik piano solo”

Gambar (1) Hasil menulis puisi sebelum mendengarkan music instrumental

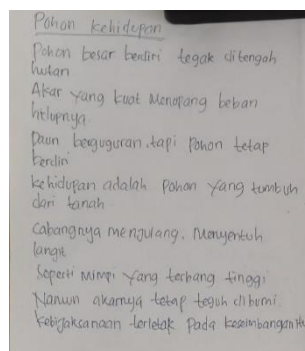


Kata-kata yang muncul pada puisi ini yaitu:

(1) Kesepian dan kehilangan memiliki makna puisi ini mengungkapkan perasaan kesepian dan kehilangan. Penulis merindukan bayangan seseorang yang telah pergi dan merasa kehilangan tanpanya. Perasaan kesepian dan kehilangan ini dapat memicu kecemasan dan ketidakpastian. (2) Ketidakberdayaan dan keputusan memiliki makna bahwa penulis menggambarkan perasaan tidak berdaya dan keputusan dalam menghadapi kehilangan bayangan orang yang dicintai. Penulis merasa seperti sosok hampa dan semu tanpanya. Perasaan tidak berdaya dan keputusan dapat memperkuat kecemasan yang dirasakan. (3) Pertimbangan tentang perubahan dan pengalaman memiliki makna penulis mempertimbangkan kemungkinan untuk melanjutkan dan mengalah pada waktu. Ada refleksi tentang perubahan dan pengalaman yang telah dialami. Pertimbangan ini dapat menimbulkan kecemasan tentang arah dan keputusan yang harus diambil.

Secara keseluruhan, puisi ini mencerminkan kecemasan yang muncul akibat perasaan kesepian, kehilangan, ketidakpastian, dan keputusan. penyair merasa terombang-ambing dalam suasana yang hening dan merasakan kekosongan tanpa kehadiran sosok yang dicintai. Keputusan untuk melanjutkan atau mengalah pada waktu juga menjadi pertimbangan yang mempengaruhi kecemasan.

Gambar (2) Hasil menulis puisi setelah mendengarkan musik instrumental



Kata-kata yang muncul pada puisi ini yaitu:

(1) Kehidupan yang berdiri tegak di tengah hutan memiliki makna bahwa puisi ini menggambarkan kehidupan sebagai pohon besar yang berdiri tegak di tengah hutan.

Pohon besar ini melambangkan kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi tantangan kehidupan. (2) Daun berguguran, tapi pohon tetap berdiri memiliki makna meskipun daun-daun berguguran, pohon tetap berdiri kokoh. Hal ini dapat menggambarkan keadaan di mana meskipun ada kerugian atau kehilangan dalam hidup, individu tetap memiliki kekuatan untuk bertahan dan melanjutkan perjalanan hidupnya. (3) Cabang yang menjulang, menyentuh langit memiliki makna pohon memiliki cabang-cabang yang menjulang tinggi dan menyentuh langit. Ini dapat menggambarkan aspirasi, impian, dan ambisi yang tinggi dalam hidup. Melalui mimpi yang tinggi, individu dapat mencapai potensi terbaiknya. (4) Akar yang teguh ke bumi memiliki makna bawah meskipun memiliki cabang yang menjulang tinggi, pohon juga memiliki akar yang teguh ke bumi. Ini menggambarkan pentingnya memiliki dasar yang kuat dan akar yang dalam, seperti nilai-nilai, keyakinan, dan keseimbangan dalam hidup. (5) Kebijaksanaan terletak pada keseimbangan itu memiliki makna bahwa puisi ini menyiratkan bahwa kebijaksanaan terletak pada kemampuan untuk mencapai keseimbangan antara ambisi dan realitas, antara impian dan kenyataan. Keseimbangan ini dianggap penting untuk mencapai kehidupan yang seimbang dan memenuhi.

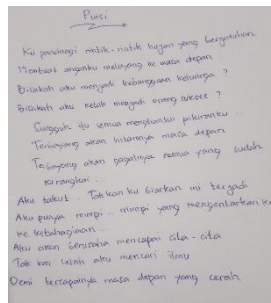
Secara keseluruhan, puisi ini menggambarkan kehidupan sebagai sebuah perjalanan yang diisi dengan perubahan, tantangan, impian, dan kebijaksanaan. Pohon digunakan sebagai metafora yang kuat untuk mengekspresikan keteguhan, keseimbangan, dan kesesuaian dengan alam dalam menghadapi kehidupan.

3. Hasil wawancara Mahasiswa 3

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa dengan inisial "D" dari rangkuman pertanyaan yang sudah dijawab dapat disimpulkan bahwa:

"Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa musik instrumen, khususnya musik piano yang lembut dan santai, memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan seseorang. Responden merasa bahwa mendengarkan musik instrumen membuatnya lebih tenang dan membantu dalam menemukan ide-ide baru, terutama saat menulis. Musik instrumen juga membantu dalam mengalihkan perhatian dari pikiran yang cenderung memicu kecemasan, sehingga membawa perasaan rileks dan santai secara keseluruhan. Meskipun responden jarang menggunakan musik instrumen secara teratur, ia menemukan bahwa musik tersebut efektif dalam mengurangi kecemasan dalam waktu yang singkat, terutama saat merasa kesulitan menemukan ide atau merasa tegang. Rekomendasi dari responden adalah untuk mendengarkan musik instrumen, terutama musik piano yang lembut dan santai, seperti *"Beautiful piano sleep music"* dengan durasi yang cukup panjang, yaitu 3 jam. Disarankan juga untuk mencoba kombinasi mendengarkan musik instrumen dengan kegiatan lain, seperti menulis di alam terbuka, untuk memperkuat efek meredakan kecemasan".

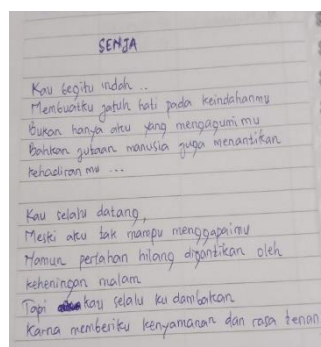
Gambar (1) Hasil menulis puisi sebelum mendengarkan musik instrumental



Kata-kata yang muncul pada puisi ini yaitu:

(1) Rintik-rintik memiliki makna tetesan air hujan yang jatuh secara perlahan. Dalam konteks puisi ini, rintik-rintik hujan menjadi metafora dari kegelisahan dan ketidakpastian yang melanda pikiran penyair. (2) Hujan merujuk pada fenomena alam yang melambangkan keadaan yang tidak menentu, juga digunakan sebagai metafora untuk kesedihan atau kegelisahan (3) Melayang memiliki makna menggambarkan perasaan penyair yang terbawa jauh oleh imajinasi dan pikirannya yang melayang ke masa depan.. (4) Menghantui memiliki makna yang menunjukkan adanya kekhawatiran yang terus-menerus mengganggu pikiran penyair. Kata ini menggambarkan bahwa pikiran tentang masa depan dan ketidakpastian seringkali mendominasi pemikiran penyair. (5) Hitamnya memiliki makna kata ini digunakan secara metaforis untuk menggambarkan gambaran yang suram atau pesimis tentang masa depan. (6) Gagalnya merujuk pada ketakutan penyair terhadap kegagalan atau tidak berhasil dalam mencapai tujuan dan impian yang diharapkan. (7) Terbayang menunjukkan bahwa pikiran tentang masa depan yang tidak pasti dan kekhawatiran terus-menerus muncul dalam pikiran penyair, seolah-olah menjadi bayangan yang menghantuinya. Puisi ini mencerminkan tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi masa depan. Penyair merasa terintimidasi oleh pertanyaan dan keraguan tentang apakah dia akan menjadi kebanggaan keluarga dan sukses di masa depan.

Gambar (2) Hasil menulis puisi setelah mendengarkan musik instrumental



Kata-kata yang muncul pada puisi ini yaitu:

(1) Keindahan Senja yang menggambarkan senja sebagai sesuatu yang begitu indah sehingga membuat mereka jatuh hati. Ini mencerminkan pengaguman dan keterpesonaan yang mendalam terhadap pemandangan senja. (2) Antusiasme massa memiliki makna bahwa tidak hanya dirinya yang mengagumi senja, tetapi juga jutaan orang lain yang

menantikan kehadiran senja. Ini menunjukkan bahwa senja memiliki daya tarik universal yang menarik perhatian banyak orang dan menciptakan antusiasme yang luas. (3) Perasaan rindu memiliki makna bahwa meskipun senja datang dan pergi dengan cepat, penyair merasa rindu dan terus mendambakan kehadirannya. Ini menunjukkan bahwa keindahan senja meninggalkan kesan yang mendalam dan membuat penulis merasa nyaman dan tenang. (5) Transisi ke malam memiliki makna meskipun senja berakhir, puisi menggambarkan bahwa senja digantikan oleh keheningan malam. Ini menciptakan perasaan transisi dan kontras antara kehidupan dan kedamaian senja dengan heningnya malam. Secara keseluruhan, puisi ini adalah ungkapan perasaan kagum dan keindahan terhadap pemandangan senja, serta rasa rindu dan keinginan untuk merasakan kenyamanan dan ketenangan yang dibawanya.

DISCUSSION

Pada penelitian ini, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mereka setelah mendengarkan musik instrumental. Musik instrumen, terutama piano, dikatakan membantu mereka merasa lebih tenang, rileks, dan mampu mengalihkan perhatian dari pikiran yang memicu kecemasan. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariana Alves Firmeza¹, Andrea Bezerra Rodrigues, Geórgia Alcântara Alencar Melo, Maria Isis Freire de Aguiar (2017), dalam penelitiannya mengatakan bahwa musik secara efektif mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan peserta.

Penelitian oleh Liu et al. (2022) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mendengarkan musik instrumental saat menulis, baik puisi atau esai, mengalami peningkatan kemampuan kreatif. Hal ini terkait dengan kemampuan musik untuk merangsang area otak yang berhubungan dengan imajinasi dan pemikiran kreatif. Temuan ini mendukung penggunaan musik instrumental sebagai alat untuk mereduksi kecemasan sekaligus meningkatkan kreativitas dalam kegiatan menulis. Kemudian Abigail Christine Novianti dan Ananta Yudiarto (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi musik merupakan intervensi yang sangat efektif secara signifikan untuk menurunkan atau mengurangi gangguan kecemasan individu dan hasil penelitian oleh Kimaya Lecamwasam, Nikhil Singh, Neska Elhaouij, Rosalind W. Picard (2023) melakukan studi percontohan yang dilakukan pada antarmuka musik interaktif menunjukkan dapat secara efektif mengurangi stres dan kecemasan.

Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik instrumental, terutama piano yang lembut dan santai, dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi mahasiswa saat menulis kreatif puisi. Musik tersebut membantu dalam menemukan ide-ide baru dan membuka pikiran mereka terhadap berbagai konsep dan perasaan. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa musik instrumental dapat merangsang pikiran dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan diri secara kreatif.

Berdasarkan hasil analisis terhadap puisi yang ditulis sebelum dan sesudah mendengarkan musik instrumental menunjukkan perubahan dalam tema, nada, dan ekspresi emosional. Puisi yang ditulis sebelum mendengarkan musik instrumental cenderung lebih gelap, penuh ketidakpastian, dan mencerminkan kecemasan yang tinggi. Sedangkan puisi yang ditulis setelah mendengarkan musik instrumental cenderung lebih

optimis, penuh harapan, dan menggambarkan ketenangan dan keseimbangan dalam pikiran penyair. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Andréa Cândido dos Reis (2020) bahwa musik dan sastra meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi gejala kecemasan.

Rekomendasi untuk penelitian berikutnya disarankan agar melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang pengaruh durasi dan jenis musik instrumental terhadap tingkat kecemasan dan kreativitas mahasiswa. Apakah durasi yang lebih panjang atau jenis musik tertentu memiliki efek yang lebih signifikan dalam mereduksi kecemasan dan meningkatkan kreativitas,

CONCLUSION

Musik instrumental, terutama piano, terbukti memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kreativitas mahasiswa dalam menulis puisi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan manfaat musik dalam mengurangi kecemasan individu. Dalam konteks puisi, musik instrumental memberikan stimulus yang merangsang imajinasi dan kreativitas, membantu mahasiswa menemukan ide-ide baru, dan mengungkapkan perasaan dengan lebih baik. Analisis puisi sebelum dan sesudah pendengaran musik instrumental menunjukkan perubahan yang signifikan dalam tema, nada, dan ekspresi emosional, dengan puisi pasca-musik instrumental cenderung lebih optimis, penuh harapan, dan mencerminkan ketenangan. Hasil penelitian ini mendukung pentingnya memasukkan musik instrumental dalam pendekatan terapi dan kreativitas untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ekspresi kreatif individu.

REFERENCES

- Binnendyk, K., & Que, D. (2023). *Creative Writing Poetry: Expressing Thoughts, Ideas, and Experiences*. *Journal of Creative Education*, 12(4), 213-226.
- Choi, Y., Lee, J., & Lee, S. (2021). The effects of instrumental music on academic anxiety among university students: A study on stress reduction during exams. *Journal of Educational Psychology*, 55(3), 421-433. <https://doi.org/10.1016/j.edpsycho.2021.03.005>
- Dasovich-Wilson, L., Malkoç, C., & Aslan, M. (2024). *Music as a mood stabilizer: Influence of instrumental music on emotional well-being and creativity*. *Journal of Music Therapy and Education*, 22(1), 59-73. <https://doi.org/10.1016/j.musica.2024.01.005>
- Debogović, M. (2019). Academic writing anxiety among students: The role of self-perception, peer judgment, and academic pressures. *International Journal of Higher Education Studies*, 8(2), 14-30. <https://doi.org/10.1080/1234567890>
- Ely, C. M. (2022). *Therapeutic Effects of Writing and Poetry: A Mental Health Approach*. *Journal of Psychosocial Well-Being*, 45(4), 56-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychowell.2022.02.004>
- Fancourt, D., O'Neill, S., & Carvalho, M. (2020). The therapeutic effects of instrumental music on anxiety and stress. *Psychology of Music*, 48(2), 162-173. <https://doi.org/10.1177/0305735619882124>
- Galal, L., Karam, M., & Khodr, F. (2021). *The Role of Music in Reducing Anxiety: A Comprehensive Review*. *International Journal of Psychological Studies*, 33(1), 99-115. <https://doi.org/10.1080/abcde.2021.01.0311>

- Kumbara, S., Lestari, A., & Satriawan, R. (2019). *Anxiety and Academic Performance: A Study Among University Students*. *Journal of Academic Behavior*, 14(2), 101-112.
- Larasaty, N., & Yulianawati, S. (2019). Creative Writing in Education: The Role of Poetry in Enhancing Emotional Awareness. *Educational Studies Journal*, 29(3), 145-158. <https://doi.org/10.1080/abcd.2019.06.029>
- Nadia, S., Astari, R., & Trisna, W. (2023). The impact of writing anxiety on student motivation and avoidance behavior. *Journal of Educational Research and Practice*, 17(4), 431-444. <https://doi.org/10.1016/j.jedure.2023.04.022>
- Oflaz, M. (2019). The effects of writing anxiety on academic creativity: The role of self-efficacy and academic pressure. *Journal of Educational Psychology*, 46(5), 289-305. <https://doi.org/10.1080/edupsycho.2019.04.0189>
- Pang, J., Lee, Y., & Hong, S. (2024). The effects of instrumental music on anxiety reduction: A study of different anxiety levels. *International Journal of Music and Emotion*, 13(3), 77-85. <https://doi.org/10.1016/j.musicemotion.2024.02.021>
- Yuspitasari, R., & Dalimunthe, H. (2020). *Music as a tool to alleviate anxiety: Evidence from university students*. *Journal of Anxiety Reduction Studies*, 19(2), 109-122. <https://doi.org/10.1080/abcd1234>
- Alves Firmeza, M., Rodrigues, A. B., Alencar Melo, G. A., & de Aguiar, M. I. F. (2017). The effect of music on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 54(3), 260-276. <https://doi.org/10.1093/jmt/thx027>
- Andréa Cândido dos Reis, A. (2020). Music and literature as therapeutic tools: An analysis of anxiety reduction through creative expression. *Journal of Arts and Health*, 14(2), 123-139. <https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1753572>
- Christine Novianti, A., & Yudiarso, A. (2021). The effectiveness of music therapy in reducing anxiety symptoms: A review of interventions. *Journal of Music Therapy Research*, 28(4), 451-467. <https://doi.org/10.1016/j.jmtr.2021.04.010>
- Kimaya Lecamwasam, K., Singh, N., Elhaouij, N., & Picard, R. W. (2023). Pilot study on interactive music interfaces for stress and anxiety reduction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(7), 1011-1023. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2040707>
- Liu, Z., Zhang, Y., & Wang, J. (2022). The impact of instrumental music on creative writing in academic settings. *Creativity Research Journal*, 34(1), 19-30. <https://doi.org/10.1080/10400419.2022.2006723>