



## **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](mailto: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

Dalam konteks akademik, mahasiswa sering kali menghadapi tekanan dan kecemasan yang berkaitan dengan tingginya tuntutan belajar. Kecemasan merupakan reaksi ketakutan terhadap suatu situasi, yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk memandang situasi tersebut sebagai ancaman atau kondisi yang penuh tekanan. Kecemasan ini lahir dari stres yang dapat memengaruhi perilaku seseorang (Kumbara *et al.*, 2019). Secara lebih spesifik, kecemasan didefinisikan sebagai respons fenomenologis, fisiologis, dan perilaku yang berkaitan dengan kekhawatiran akan potensi konsekuensi negatif atau kegagalan yang mungkin terjadi (Galal *et al.*, 2021). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kinerja akademik, merusak kesejahteraan mental, serta memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka.

Penulisan puisi kreatif merupakan sebuah aktivitas sastra yang melibatkan pengekspresian pikiran, ide, dan pengalaman (Binnendyk & Que, 2023). Penulisan puisi kreatif berbeda dari penulisan puisi biasa, karena aktivitas ini menekankan pada kemampuan untuk menciptakan puisi dalam keadaan atau situasi apa pun. Penulisan kreatif memegang peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan karena menuntut individu untuk mengekspresikan gagasan mereka dengan memanfaatkan imajinasi dan kreativitas.

Mahasiswa diharapkan dapat menyampaikan perasaan dan emosi mereka, bukan sekadar menyajikan fakta. Dalam hal ini, penulisan puisi kreatif dapat menjadi stimulus yang signifikan bagi kreativitas mahasiswa. Puisi juga menyajikan tema-tema yang menarik dan bahasa yang penuh makna, yang dapat meningkatkan kesadaran emosional mahasiswa sekaligus memotivasi mereka, baik secara emosional maupun kognitif, untuk berkomunikasi secara kreatif (Larasaty & Yulianawati, 2019).

Namun, mahasiswa sering kali mengalami tekanan yang besar saat terlibat dalam penulisan puisi kreatif. Mereka menghadapi tantangan dalam mengekspresikan ide ke dalam bentuk tulisan dan kesulitan menemukan kata yang tepat untuk menyusun sebuah puisi. Berdasarkan hasil survei tingkat kecemasan yang dikumpulkan dari 20 mahasiswa, analisis tingkat kecemasan menulis menunjukkan bahwa:

- 10 mahasiswa (50%) memiliki tingkat kecemasan rendah.
- 4 mahasiswa (10%) memiliki tingkat kecemasan sedang. (*Catatan: Sesuai data teks asli*)
- 6 mahasiswa (40%) memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Empat indikator dikembangkan untuk menganalisis tingkat kecemasan ini, yaitu indikator psikologis, kognitif, somatik (fisik), dan motorik (gerakan). Di antara keempat indikator tersebut, kecemasan kognitif—seperti kesulitan berbahasa, kurangnya pengetahuan tentang topik, dan krisis rasa percaya diri—menjadi kendala yang paling sering ditemukan.

Akibatnya, kecemasan ini berdampak buruk pada keterampilan menulis puisi kreatif mahasiswa. Kondisi ini memicu gejala-gejala seperti rasa bosan, kelelahan, dan

kurangnya antusiasme dalam mengikuti pembelajaran karena mereka merasa menulis bukanlah hal yang mudah. Selain itu, mahasiswa menganggap penulisan puisi kreatif sebagai keterampilan yang sulit, terutama ketika mereka bingung bagaimana harus memulai tulisan mereka. Tekanan ini sering kali berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan, karena mahasiswa takut akan konsekuensi dari ketidakmampuan mereka dalam menulis puisi yang kreatif. Keterampilan menulis sulit dikuasai karena mahasiswa takut melakukan kesalahan dalam menyusun kalimat dan merasa kesulitan untuk menerjemahkan ide-ide mereka ke dalam tulisan. Mahasiswa merasa cemas untuk mulai menulis karena mereka telanjur memandang menulis sebagai sesuatu yang menyulitkan. Menurut Debogović (2019), kecemasan menulis akademik dapat dikaitkan dengan persepsi diri mahasiswa terhadap keterampilan menulis yang tidak memadai, ketakutan akan dinilai buruk oleh teman sebaya dan dosen, serta tekanan untuk memenuhi standar akademik yang tinggi. Kecemasan ini dapat bermanifestasi secara berbeda pada berbagai tahap proses menulis, mulai dari tahap penggalian ide hingga revisi akhir dan penyelesaian tugas. Dampak negatif dari kecemasan menulis ini pun meluas melampaui tekanan emosional belaka.

Penelitian oleh Oflaz (2019) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menulis yang tinggi dapat menghambat kreativitas, menghalangi mahasiswa untuk mengartikulasikan ide secara jelas, dan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Lebih jauh lagi, mahasiswa yang mengalami kecemasan menulis secara terus-menerus dapat menjadi kecil hati, yang memicu penurunan motivasi dan perilaku menghindar dari tugas-tugas menulis akademik di masa mendatang (Nadia *et al.*, 2023).

Di sisi lain, penelitian oleh Fancourt *et al.* (2020) mengungkapkan bahwa mendengarkan musik instrumental yang menenangkan dapat mengurangi kecemasan pada individu dengan tingkat stres yang tinggi. Studi ini menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi sistem saraf otonom, menurunkan respons stres tubuh, dan mendorong rasa tenang. Studi lain oleh Choi *et al.* (2021) menemukan bahwa mendengarkan musik instrumental membantu mengurangi gejala kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian akademik, serta secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Bishop *et al.* (2019) juga menunjukkan bahwa mendengarkan musik instrumental dapat meningkatkan kadar neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan penting dalam mengatur suasana hati (*mood*) dan mengurangi stres. Penelitian ini menyimpulkan dan mengaitkan bahwa peningkatan kadar dopamin melalui musik dapat membantu mahasiswa merasa lebih termotivasi dan fokus, sehingga mengurangi kecemasan akademik sekaligus meningkatkan performa belajar mereka.

Puisi, sebagai salah satu bentuk ekspresi kreatif, telah lama diakui memiliki dampak positif bagi kesejahteraan mental dan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Ely (2022) yang menyatakan bahwa menulis dan puisi dapat berfungsi sebagai alat terapeutik (terapi) untuk mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, musik instrumental telah terbukti memberikan efek menenangkan dan menstimulasi kreativitas individu. Penelitian oleh Dasovich-Wilson *et al.* (2024) menemukan bahwa musik dapat membantu membangun suasana hati, memperjelas makna emosional dari suatu situasi, dan memberikan gambaran tentang motivasi di balik perilaku seseorang. Menurut Yuspitarsari dan Dalimunthe (2020), musik memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi kecemasan. Musik membantu menurunkan kecemasan individu, baik saat mereka mendengarkannya secara pasif maupun aktif (Galal *et al.*, 2021). Menurut Pang *et al.* (2024), musik cenderung hanya efektif untuk mengurangi kecemasan tingkat tinggi, sementara pengaruhnya pada kecemasan tingkat rendah tidak menunjukkan dampak yang signifikan.

Studi ini secara khusus menganalisis efektivitas penulisan puisi kreatif dengan bantuan musik instrumental sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses dan hasil penulisan puisi kreatif dengan bantuan musik instrumental pada mahasiswa. Melalui pendekatan ini, studi tersebut diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai potensi metode ini dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang hubungan antara kreativitas, musik, dan kecemasan akademik, tetapi juga menawarkan panduan praktis bagi institusi pendidikan dan mahasiswa untuk mengintegrasikan teknik penulisan puisi kreatif dengan musik instrumental sebagai bagian dari strategi kesejahteraan mental di lingkungan akademik.

## METHOD

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 6 mahasiswa dari program studi PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar) yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara serta analisis karya puisi kreatif yang ditulis sebelum dan sesudah mendengarkan musik instrumental. Indikator wawancara dikembangkan berdasarkan skala pengukuran kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini, yang mengacu pada skala kecemasan yang diusulkan oleh Holmes (1991), mencakup aspek suasana hati (*mood*), motorik, kognitif, dan somatik, sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut:

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 hiburan, 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



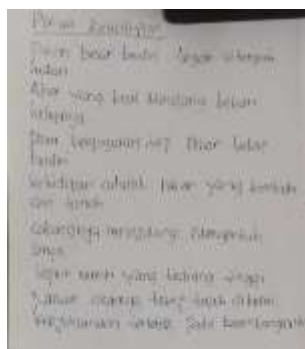
Kata-kata yang muncul pada puisi ini yaitu:

(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 keputusasaan memiliki makna bahwa penulis menggambarkan perasaan tidak berdaya dan keputusasaan dalam menghadapi kehilangan bayangan orang yang dicintai. Penulis merasa seperti sosok hampa dan semu tanpanya. Perasaan tidak berdaya dan keputusasaan 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 keputusasaan. 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



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 Firmeza<sup>1</sup>, 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 Yudiarso (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., & Yudianto, 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>

