

**ANALISIS PENGALAMAN MAHASISWA PRODI MUSIK GEREJA SEKOLAH
TINGGI TEOLOGI BETHEL THE WAY DALAM MEMBAWAKAN LAGU
BECAUSE HE LIVES DI MINI KONSER THE WAY OF JAZZ VOLUME II 2025**

Ryan Winardi Kwee

Prodi Sarjana Musik Gereja, Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way, Jakarta

ryanwinardilee@gmail.com

ABSTRACT

Higher education in church music requires students to master both academic-theological competencies and high-level musical performance, a dual demand that frequently triggers academic stress and Music Performance Anxiety, particularly ahead of public practical examinations such as mini-concerts. This study aims to analyze the phenomenological experience of Church Music students at Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way in performing the hymn Because He Lives in a jazz arrangement at the Mini-Concert The Way of Jazz Volume II 2025 amidst significant academic pressures. A qualitative approach with an interpretive phenomenological design was employed. Data were collected through in-depth interviews with five students from the 5th and 7th semesters, participant observation, and documentation study, then analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. Results revealed a contrasting stress spectrum, where 7th-semester students experienced considerably more intense psychological pressure due to the simultaneous intersection of public practical exams and peak theoretical assignment deadlines. Despite the complex jazz arrangement initially triggering technical anxiety, deep interaction with Because He Lives successfully induced cognitive reframing, transforming the perception of academic burden into a moment of spiritual service. Adapting the traditional hymn into jazz led students into a state of flow that effectively blockaded external stressors. As the first listeners of their own music, students utilized their musical agency to achieve emotional regulation and a peak experience that ultimately transformed academic pressure into profound artistic satisfaction and spiritual restoration.

Keywords: *academic stress, music performance anxiety, religious coping, cognitive reframing, flow, church music*

ABSTRAK

Pendidikan tinggi di bidang musik gereja menuntut mahasiswa untuk menguasai kompetensi akademis-teologis sekaligus performa musikal tingkat tinggi, sebuah tuntutan ganda yang kerap memicu stres akademik dan *Music Performance Anxiety*, khususnya menjelang ujian praktikum publik seperti mini konser. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara mendalam pengalaman fenomenologis mahasiswa Program Studi Musik Gereja Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way dalam membawakan himne *Because He Lives* bergenre jazz pada Mini Konser The Way of Jazz Volume II 2025 di tengah tekanan akademis yang signifikan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif. Data

dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa semester 5 dan semester 7, observasi partisipan, serta studi dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian mengungkapkan spektrum stres yang kontras, di mana mahasiswa semester 7 mengalami tekanan psikologis jauh lebih intens akibat beririsan antara ujian praktikum publik dan puncak kepadatan tugas-tugas teoritis akhir semester. Meskipun aransemen jazz yang kompleks sempat memicu kecemasan teknis, interaksi mendalam dengan lagu *Because He Lives* berhasil memicu *cognitive reframing* yang mengubah persepsi beban ujian menjadi momen pelayanan rohani. Adaptasi himne tradisional ke dalam format jazz membawa mahasiswa ke dalam kondisi *flow* yang memblokir stresor eksternal secara efektif. Sebagai pendengar pertama dari musik yang mereka hasilkan sendiri, mahasiswa memanfaatkan *musical agency* mereka untuk mencapai regulasi emosi dan pengalaman puncak yang mentransformasi tekanan akademik menjadi kepuasan artistik dan pemulihan spiritual yang mendalam.

Kata Kunci: stres akademik, kecemasan performa musik, *religious coping*, *cognitive reframing*, *flow*, musik gereja

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan fase penting yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang kompleks dan penuh tekanan. Dalam kajian psikologi pendidikan, stres akademik telah lama menjadi isu penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tugas, ujian, dan ekspektasi capaian akademik yang melebihi kapasitas adaptasi pada kondisi tertentu (Gadzella & Masten, 2005). Sumber stres pada mahasiswa tidak hanya berasal dari beban tugas akademik, tetapi juga dari tekanan manajemen waktu serta ketidakpastian hasil

evaluasi, yang dapat berdampak pada kondisi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku apabila tidak dikelola secara adaptif (Misra & Castillo, 2004).

Pada konteks yang lebih spesifik, mahasiswa musik menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa non-seni. Selain tuntutan akademik teoritis, mereka juga harus memenuhi standar performa musikal yang tinggi. Kecemasan dalam pertunjukan musik merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi, berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan di hadapan publik serta tuntutan keterampilan teknis yang tinggi dalam bermain instrumen (Kenny, 2011). Kondisi ini

semakin kompleks pada mahasiswa musik di Sekolah Tinggi Teologi, karena selain aspek akademik dan teknis, terdapat pula dimensi spiritual yang melekat dalam praktik bermusik.

Di Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way, mata kuliah Ensembel menjadi bagian inti kurikulum yang menuntut mahasiswa mengembangkan kemampuan kolaborasi, improvisasi, dan interpretasi musik dalam format kelompok. Sebagai bentuk evaluasi akhir, mahasiswa diwajibkan mengikuti pertunjukan mini konser bertajuk *The Way of Jazz Volume II 2025*. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai pertunjukan, tetapi juga sebagai tugas akademik dengan bobot penilaian tinggi yang menuntut kesiapan teknis dan mental mahasiswa.

Menariknya, dalam proses tersebut terdapat fenomena pemilihan repertoar lagu rohani *Because He Lives*. Dalam kajian psikologi musik, aktivitas bermusik memiliki peran dalam regulasi emosi, termasuk dalam mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kondisi afektif positif (Thoma et al., 2013). Dalam konteks musik gereja, himne tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi

juga mengandung fungsi psikologis dan spiritual yang dapat berperan sebagai strategi coping religius, yaitu penggunaan keyakinan spiritual untuk memaknai situasi penuh tekanan (Pargament, 1997).

Lagu *Because He Lives* mengandung pesan tentang harapan, jaminan masa depan, dan keberanian menghadapi ketakutan. Dalam konteks akademik yang penuh tekanan, terdapat irisan pengalaman unik antara beban stres mahasiswa dalam persiapan pertunjukan dengan makna spiritual yang terkandung dalam lagu tersebut. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghayati dan memainkan lagu tersebut di tengah tuntutan akademik dan format aransemen jazz yang menuntut kreativitas serta improvisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa Program Studi Musik Gereja dalam membawakan lagu *Because He Lives* pada mata kuliah Ensembel dalam kegiatan *The Way of Jazz Volume II 2025*. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara praktik bermusik, pengalaman spiritual, dan

pengelolaan stres akademik pada mahasiswa musik gereja dalam konteks pendidikan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi fenomenologi interpretif untuk memahami pengalaman mahasiswa Program Studi Musik Gereja Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way dalam membawakan lagu himne “Because He Lives” pada Mini Konser The Way of Jazz Volume II 2025. Metode ini dipilih karena mampu mengungkap makna, persepsi, dan pengalaman emosional subjek yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Br. Sembiring, 2022).

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way, Jakarta Barat, dengan fokus pada kegiatan Mini Konser The Way of Jazz Volume II 2025 yang berlangsung pada 9 Mei 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari evaluasi mata kuliah Ensembel yang memiliki tuntutan teknis dan performatif tinggi sehingga berpotensi menimbulkan tekanan akademik bagi mahasiswa.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Musik

Gereja yang terlibat langsung dalam penampilan lagu “Because He Lives”, dengan teknik purposive sampling berdasarkan keterlibatan aktif dalam proses persiapan dan pertunjukan.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman subjektif dan respons emosional mahasiswa terhadap lagu tersebut dalam konteks tekanan akademik. Observasi dilakukan untuk mencatat interaksi dan ekspresi non-verbal selama latihan dan pertunjukan, sedangkan dokumentasi meliputi program acara, lirik, dan notasi musik.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2014). Data direduksi dan difokuskan pada hal-hal relevan, disajikan secara naratif, lalu diinterpretasikan untuk menemukan makna pengalaman mahasiswa terkait peran lagu “Because He Lives” dalam membantu pengelolaan stres (Hawn, 2017).

Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber data, yaitu

membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian ini memaparkan data yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam terhadap lima orang mahasiswa Program Studi Musik Gereja Sekolah Tinggi Teologi Bethel *The Way* yang terlibat langsung sebagai pelaksana dalam Mini Konser *The Way of Jazz Volume II 2025*. Berdasarkan masa studi, para responden berada pada tingkat yang berbeda, di mana responden GM dan FG sedang menjalani semester 5, sementara responden LE, KR, dan HE merupakan mahasiswa senior yang berada pada semester 7. Perbedaan tingkatan ini memberikan gambaran yang variatif mengenai dinamika beban akademik yang mereka hadapi di kampus.

Beban akademik mahasiswa Prodi Musik Gereja menjelang pergelaran Mini Konser *The Way of Jazz Volume II 2025* menunjukkan spektrum yang kontras antara mahasiswa semester 5 dan semester 7. Pada tingkat semester 5, responden GM mengaku tidak merasakan adanya tekanan berarti karena tidak memiliki beban tugas

akademis lain yang menumpuk. Di sisi lain, FG menganggap beban tugas menjelang konser cukup berat karena harus membagi waktu antara latihan Ensembel dan pengerjaan tugas tertulis mata kuliah lain seperti makalah Homiletika. FG mengukur tingkat stresnya pada angka 6 dari skala 1–10.

Tekanan yang jauh lebih intens dialami mahasiswa semester 7, yaitu LE, KR, dan HE. Bagi mereka, mini konser ini merupakan bagian dari Ujian Akhir Semester (UAS) mata kuliah Ensembel yang beririsan dengan puncak kepadatan SKS di tingkat akhir. Responden LE dan HE menilai tingkat stres mereka pada angka 9, sementara KR berada pada skala tertinggi yaitu 10. Faktor utama penyebab stres adalah tingkat kesulitan materi jazz yang baru, kewajiban menghafal progresi chord dan bagian solo instrumen yang kompleks, serta manajemen waktu latihan di tengah padatnya tugas teoritis lainnya. Dampak dari tekanan ini diakui oleh LE, KR, dan HE yang sempat mengalami penurunan fokus, kelelahan fisik, hingga keterlambatan dalam pengumpulan tugas non-musik.

Sebelum proses persiapan mini konser dimulai, seluruh responden

(LE, KR, HE, GM, dan FG) menyatakan sudah sangat familiar dengan lagu himne "*Because He Lives*". Lagu ini sering mereka dengar dan nyanyikan sejak kecil di gereja masing-masing, terutama dalam ibadah perayaan Paskah atau kebangkitan Yesus Kristus. Dalam konteks pemilihan repertoar Mini Konser *The Way of Jazz Volume II* 2025, para mahasiswa terlibat dalam diskusi bersama berdasarkan arahan dosen pengampu mata kuliah Ensembel, Bapak Daniel Winardi. Lagu "*Because He Lives*" dipilih karena liriknya yang penuh pesan penguatan serta secara musikal dianggap adaptif untuk diaransemen dalam bentuk jazz.

Pengalaman emosional dan musikal yang dirasakan mahasiswa saat mempelajari lagu ini beragam sesuai peran instrumen masing-masing. GM sebagai vokalis merasakan kehormatan dan pengalaman yang menyenangkan karena liriknya memberikan kekuatan emosional yang kuat. FG merasakan kebersamaan yang erat antar pemain karena proses bermain yang dianggap "dari hati ke hati". LE sebagai pianis merasa terbantu oleh familiaritas lagu dalam memahami progresi chord

meskipun tetap menghadapi tantangan jazz. KR sebagai gitaris sempat mengalami rasa takut akibat perubahan chord dan tempo yang cepat. Sementara HE sebagai drummer sekaligus director merasakan proses latihan yang berulang justru menyentuh aspek spiritual yang mendalam.

Ketika lagu "*Because He Lives*" dibawakan dalam aransemen jazz, terdapat elemen musikal yang paling menonjol bagi responden. GM, KR, dan HE menilai kombinasi melodi yang kuat dan pengulangan lirik pada bagian refrain sebagai unsur paling dominan. Struktur repetisi pada bagian "*Because He lives*" memberikan kesan emosional yang kuat dan mudah diingat oleh penampil maupun pendengar. Sementara itu, FG dan LE lebih menekankan pada kekuatan harmoni jazz yang menyertai melodi asli lagu tersebut.

Terkait fungsi lagu sebagai sarana pengelolaan stres akademik, mayoritas responden merasakan dampak positif. GM merasakan ketenangan setiap kali menyanyikan lagu tersebut. LE menjelaskan bahwa familiaritas lagu membantu mengurangi beban kognitif dalam menghafal materi baru. Selain itu,

pesan teologis dalam lirik menjadi pengingat spiritual mengenai penyertaan Tuhan di tengah tekanan akademik.

Meskipun KR sempat merasa bahwa kompleksitas aransemen gitar justru menambah beban pikiran saat latihan, ia tetap memandang bahwa musik himne dalam format kontemporer cukup efektif sebagai pereda stres bagi mahasiswa yang menyukai genre tersebut. HE menambahkan bahwa penggabungan himne tradisional dengan jazz tidak hanya menyegarkan kejenuhan mahasiswa musik gereja, tetapi juga mampu memperkenalkan kembali lagu-lagu himne kepada generasi muda dalam bentuk yang lebih segar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya spektrum pengalaman yang dinamis dan multidimensional pada mahasiswa Program Studi Musik Gereja STTB *The Way* selama mempersiapkan Mini Konser *The Way of Jazz Volume II 2025*. Temuan ini sejalan dengan teori transaksional stres Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai situasi sebagai tuntutan yang melebihi sumber daya

yang dimiliki. Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa semester 5 dan semester 7 menunjukkan bahwa tugas konser bukan sekadar aktivitas akademik biasa, melainkan sumber stres multidimensi yang berdampak pada aspek psikologis dan fisik.

Tingginya tingkat stres mahasiswa semester 7—LE dan HE pada skala 9 serta KR pada skala 10—berkorelasi dengan fenomena *Music Performance Anxiety* (MPA) sebagaimana dijelaskan Kenny (2011). Karakter evaluasi publik dalam ujian Ensembel meningkatkan tekanan sosial dan ketakutan terhadap kesalahan performa. Ketakutan KR terhadap kompleksitas *chord jazz* serta tantangan koordinasi LE menunjukkan dominasi MPA pada fase persiapan. Namun, sesuai konsep Selye (1974) tentang eustress, tekanan tersebut pada tingkat tertentu juga bersifat adaptif karena mendorong kedisiplinan dan kesiapan artistik.

Interaksi mahasiswa dengan lagu "*Because He Lives*" menunjukkan adanya perpaduan antara dimensi estetika musik dan religious coping sebagaimana dijelaskan Pargament (1997). Lagu tersebut tidak hanya diposisikan

sebagai materi ujian, tetapi juga sebagai sumber makna spiritual yang menghadirkan kontra-narasi terhadap stres akademik. Pengalaman GM, LE, dan HE menunjukkan adanya proses cognitive reframing, di mana persepsi terhadap konser berubah dari beban akademik menjadi bentuk pelayanan dan penguatan spiritual. Hal ini selaras dengan Krause et al. (2018) yang menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Perubahan bentuk musik dari himne tradisional ke jazz juga menciptakan dinamika psikologis tersendiri. Karakter jazz yang kompleks dengan chord progresi, sinkopasi, dan improvisasi (Berliner, 1994) menjadi sumber kecemasan bagi KR, namun bagi LE dan FG justru memicu kondisi flow (Csikszentmihalyi, 1990), yaitu keadaan keterlibatan penuh yang mengurangi kesadaran terhadap stres eksternal dan meningkatkan fokus musikal.

Fenomena ini memperkuat pandangan Clifton (1983) bahwa musisi adalah “pendengar pertama” dari suara yang mereka hasilkan sendiri. Proses performatif dalam Mini Konser menciptakan pengalaman

embodied, di mana ekspresi musik tidak hanya bersifat estetis tetapi juga fisik dan emosional. Ketika latihan panjang terbayar dengan performa yang berhasil, mahasiswa mengalami kelegaan psikologis yang signifikan. Dengan demikian, interaksi dengan lagu “*Because He Lives*” dalam format jazz berperan sebagai media regulasi emosi yang efektif, sekaligus mentransformasi stres akademik menjadi pengalaman yang bermakna dan memberdayakan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis pengalaman mahasiswa Program Studi Musik Gereja Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way dalam membawakan lagu “*Because He Lives*” pada Mini Konser The Way of Jazz Volume II 2025, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama. Pertama, terdapat spektrum beban akademik dan tingkat stres yang sangat kontras di antara mahasiswa, di mana mahasiswa senior pada semester akhir mengalami tekanan psikologis dan *Music Performance Anxiety* yang jauh lebih intens dibandingkan mahasiswa semester 5 akibat beririsannya ujian praktikum

publik dengan puncak kepadatan tugas-tugas teoritis teologis lainnya. Namun, tekanan yang hadir tidak selalu berdampak destruktif; pada tingkat moderat, stres tersebut mampu bertransformasi menjadi pemicu kedisiplinan dan komitmen artistik mahasiswa dalam mengeksplorasi genre musik yang baru bagi mereka. Kedua, interaksi mendalam antara mahasiswa dengan materi lagu "*Because He Lives*" terbukti efektif menjadi mekanisme *religious coping* dan sarana regulasi emosi yang kuat di tengah kelelahan akademis. Tingginya tingkat familiaritas terhadap lagu ini memudahkan proses adaptasi musikal, sementara kekuatan liriknya yang berpusat pada doktrin kebangkitan Kristus memicu terjadinya *cognitive reframing*. Melalui proses tersebut, mahasiswa berhasil mendefinisikan ulang beban ujian yang awalnya menekan menjadi sebuah ruang pelayanan rohani yang memberikan kedamaian batin dan penguatan spiritual personal.

Ketiga, perubahan format himne tradisional ke dalam aransemen jazz memberikan pengalaman psikologis yang unik berupa kondisi *flow*. Meskipun

kompleksitas harmoni dan tempo jazz sempat memicu kecemasan teknis, fokus yang intens saat berinteraksi di atas panggung berhasil memblokir sumber stres eksternal dari lingkungan kampus. Sebagai "pendengar pertama" dari musik yang mereka hasilkan sendiri, para mahasiswa berhasil menggunakan *musical agency* mereka untuk menyalurkan kelegaan emosional. Keberhasilan menavigasi bagian-bagian sulit dalam aransemen tersebut pada akhirnya melahirkan sebuah pengalaman puncak yang tidak hanya meredakan ketegangan fisik, tetapi juga mentransformasi beban akademik menjadi kepuasan artistik dan rohani yang memulihkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berliner, P. F. (1994). *Thinking in jazz: The infinite art of improvisation*. University of Chicago Press.
- Clifton, T. (1983). *Music as heard: A study in applied phenomenology*. Yale University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Gadzella, B. M., & Masten, J. M. (2005). An analysis of the Student-Life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 32(2), 120–130.

- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Krause, N., Hill, P. C., Emmons, R., Pargament, K. I., & Ironson, G. (2018). Listening to religious music and psychological well-being in later life. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1845–1857.
- Labbé, E. E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). The effect of music on high-arousal states. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32(3–4), 163–168.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J.B. Lippincott Company.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156.