

# Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*by Paramita Ratna Gayatri, Et Al.*

---

**Submission date:** 11-May-2022 08:32AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1833424987

**File name:** jurnal\_penelitian\_genap\_2022\_revisi\_2\_-\_paramita\_ratna.pdf (259.49K)

**Word count:** 2560

**Character count:** 16041

## Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Paramita Ratna Gayatri<sup>1</sup>, Wahyu Nur Pratiwi<sup>2</sup>, Yanuar Eka Pujiastutik<sup>3</sup>  
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri  
[paramitaratna11@gmail.com](mailto:paramitaratna11@gmail.com), [wahyu.pratiwi@iik.ac.id](mailto:wahyu.pratiwi@iik.ac.id), [yanuar.eka@iik.ac.id](mailto:yanuar.eka@iik.ac.id)

### ABSTRACT

*Writing undergraduate thesis one of the causes of stress for students. This happens because students are unable to overcome the difficulties encountered, including the repeated revision process, difficulty in getting references, the length of feedback from the supervisor, limited research time, busy and difficult supervisors. Various efforts can be made to be able to control stress, one of the options is music therapy. Listening to music with a slow rhythm makes the body experience relaxation. Music with these characteristics, one of which is classical music. Listening to classical music can effectively change the threshold of the brain under stress to become more relaxed. The type of classical music that can reduce pressure due to stressful conditions is Mozart's music. The simplicity of the sound produced by Mozart's music is able to create a sense of relaxation and tranquility for those who listen. This study aims to determine the effect of Mozart's music therapy on reducing student stress in dealing with thesis. The method used is pre-experimental with a pretest and posttest research design. Data was collected using a Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 61 respondents who matched the inclusion and exclusion criteria. Testing the data using the Wilcoxon test, with the results of the significance value ( $p$ ) = 0.008 (<0.05). Based on these results, Mozart's classical music therapy has an effect on reducing stress levels for Bhakti Wiyata Kediri Institute of Health Science students who are completing their undergraduate thesis.*

**Keyword :** mozart's music therapy, student, undergraduate thesis, stress,

### ABSTRAK

Menyusun skripsi merupakan salah satu penyebab stres pada mahasiswa. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui, diantaranya adalah proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk dapat mengontrol stres, salah satu pilihannya adalah terapi musik. Mendengarkan musik dengan irama lambat membuat tubuh mengalami relaksasi. Musik dengan karakteristik tersebut, salah satunya adalah musik klasik. Mendengarkan musik klasik dapat mengubah secara efektif ambang otak yang dalam keadaan stres menjadi lebih rileks. Jenis musik klasik yang dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stress adalah musik Mozart. Kesederhanaan bunyi yang dihasilkan musik Mozart mampu membuat rileks dan menimbulkan ketenangan bagi individu yang mendengarkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan stress mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Metode yang di gunakan adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *pre test* and *post test*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Teknik Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sejumlah 61 responden yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengujian data menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan hasil nilai signifikansi ( $p$ ) =0,008 (<0.05). Berdasarkan hasil tersebut maka pemberian terapi musik klasik Mozart berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi.

**Kata kunci :** mahasiswa, skripsi, stres, terapi musik mozart

## PENDAHULUAN

Stress merupakan respon adaptif individu pada situasi yang di anggap sebagai tantangan dan mengancam keberadaannya (Purba., dkk, 2021). Rasa cemas, depresi, gangguan tidur, kinerja akademik yang menurun, penyalahgunaan zat dan alkohol, kepuasan dan kualitas hidup yang menurun, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri serta adanya upaya bunuh diri merupakan hal – hal yang dapat terjadi ketika individu mengalami stress (Fawzy&Hamed, 2017).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang dalam proses menyusun tugas akhir atau skripsi (Yuliansyah, 2013). Skripsi merupakan kewajiban akademik bagi mahasiswa dalam memperoleh gelar sarjana. Kewajiban ini dimaksudkan agar mahasiswa dapat dan mampu menerapkan ilmu yang telah di dapatkannya selama di perguruan tinggi pada suatu kenyataan yang di hadapi (Widigda & Setyaningrum, 2018). Namun di sisi lain, menyusun skripsi merupakan salah satu penyebab stres akademik mahasiswa (Dada *et al.*, 2019). Menurut Broto (2016), stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Kesulitan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi diantaranya adalah proses revisi yang berulang, referensi yang tidak mudah di dapatkan, umpan balik dari dosen pembimbing yang lama, **1**aktu penelitian yang terbatas, dan **1**dosen pembimbing yang sibuk sehingga menjadi sulit ditemui (Maritapiska 2003, dalam Wulandari, 2012).

Usaha yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres, diantaranya adalah bersosialisasi, terapi kognitif, pelatihan berpikir positif, relaksasi, hipnoterapi, humor, dan terapi musik (Siritunga *et al.*, 2013). Mendengarkan musik dengan irama lambat dapat menimbulkan rasa rileks. Hal ini dikarenakan musik jenis ini dapat

**1**

menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah. Katekolamin adalah zat yang konsentrasinya dalam plasma dapat mempengaruhi aktivasi simpatoadrenergik dan menyebabkan pelepasan hormon stres sehingga mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi (Ismarina, dkk. 2015). Musik dengan karakteristik di atas, salah satunya adalah musik klasik. Mendengarkan musik klasik dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Hal ini di karenakan musik klasik secara efektif dapat mengubah ambang otak dalam keadaan stres menjadi rileks. Selain itu, musik juga dengan mudah dapat diterima organ pendengaran dan mudah **2**tangkap otak. (Nurrahmani, 2012). Jenis musik klasik yang mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi sehingga memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stress adalah musik Mozart (Trappe, 2012). Kesederhanaan dari bunyi yang dihasilkan oleh musik Mozart memiliki banyak kelebihan dan manfaat bagi tubuh. Frekuensi, suara, dan ritme nada musik Mozart, memberikan rangsangan serta intensitas pada otak yang sesuai bentuk sel otak manusia. Sebagai terapi, musik Mozart dapat menimbulkan rasa rileks dan ketenangan bagi individu yang mendengarkan (Oliver, 2019).

Penelitian yang dilakukan Aslan & Akturk (2018) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan lebih berisiko mengalami **1** masalah kesehatan mental dibanding dengan populasi umum ataupun siswa dari disiplin ilmu kesehatan yang lain. Maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.

**1**

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Responden merupakan mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi sejumlah 61 mahasiswa, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

### METODE PENGUMPULAN DATA

Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang diambil sebelum dan sesudah pemberian terapi. Intervensi terapi musik klasik mozart di berikan dengan durasi 10 menit setiap malam hari sebelum tidur selama satu minggu. *Pretest* dilakukan pada hari ke 1 sedangkan *posttest* pada hari ke 7

### METODE ANALISIS DATA

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*

### HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek Penelitian  
Tabel 1 Distribusi Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	15	24,6
Perempuan	46	75,4
Total	61	100

Mayoritas mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 2 Distribusi Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
21	5	8,2
22	52	85,3
23	3	4,9
25	1	1,6
Total	61	100

Subjek dalam penelitian ini mayoritas (85,3%) berusia 22 tahun, serta terdapat 1 (1,6%) mahasiswa yang berusia 25 tahun.

Tabel 3 Ditribusi Indeks Prestasi Kumulatif

IPK	Frekuensi	Presentase (%)
$\geq 3$	56	91,8
$< 3$	5	8,2
Total	61	100

Mayoritas subjek penelitian ini memiliki Indeks Prestasi Kumulatif  $\geq 3$

Tabel 4 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa

Kategori Stres	Sebelum Terapi Mozart		Sesudah Terapi Mozart	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	0	0	6	10
Sedang	60	98,3	55	90
Berat	1	2,7	0	0
Total	61	100	61	100

Terdapat 6 subjek penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat stress dari kategori sedang menjadi rendah dan terdapat 1 subjek penelitian yang mengalami penurunan stress dari kategori berat menjadi sedang

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.646 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Gambar 1 Hasil Uji Statistik Menggunakan Uji Wilcoxon

### PEMBAHASAN

#### Karakteristik Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitiannya paling banyak berjenis kelamin perempuan. Hasil ini mendukung penelitian Gras *et.al* (2013) yang menyebutkan jumlah perawat laki - laki di salah satu rumah sakit Spanyol hanya 15% dari total tenaga kerja. Profesi yang berkaitan dengan perawatan kesehatan dianggap sebagai aktivitas alami perempuan. Laki-laki akan terlihat feminin jika menjadi perawat. Hal inilah yang menyebabkan pria jarang memilih profesi sebagai perawat



Mayoritas <sup>1</sup> responden adalah berusia 22 tahun. Hasil penelitian Maftukhah (2014), menyatakan mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam usia dewasa awal. Masa dimana individu mulai bertanggung jawab menentukan masa depan serta karirnya. Dan bekal untuk berkarir adalah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi

Indikator keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya adalah nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi. Mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan IIK Bhakti Wiyata, memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan studinya. Hal ini di buktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 56 dari 61 mahasiswa memiliki Indeks Prestasi Kumulatif  $\geq 3$ .

## <sup>2</sup> Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Terapi Mozart

Berdasarkan hasil penelitian, 60 responden <sup>1</sup> mengalami stres dalam kategori sedang. Elias *et al.*, (2011) menyatakan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada tahun kedua sampai tahun terakhir adalah stres sedang dan stres berat. Efek psikologis yang di timbulkan ketika individu mengalami stres, diantaranya kesehatan mental yang terganggu, labilnya emosi, pemarah dan bahkan depresi (Glozah&Pevalin, 2014). Selain itu tingkat stres akademik sedang dan berat, mengakibatkan <sup>1</sup> kurang baiknya performa dan hasil ujian atau saat menyelesaikan tugas – tugas akademik (Hamaideh <sup>1</sup> & Mansour, 2014). Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan mampu menggunakan coping yang adaptif untuk mengontrol akibat negatif dari stres.

## Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Diberikan Terapi Mozart

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek penelitian memiliki kategori stres sedang, terdapat sebagian kecil pada kategori stres ringan, serta tidak terdapat kategori berat, hal ini menunjukkan adanya

perubahan tingkat stres pada subjek penelitian ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Harvard Medical School (2020) menyebutkan dalam artikelnya bahwa musik bukan hanya mampu menjadi media mengekspresikan perasaan dan media berkomunikasi seseorang, tetapi musik juga dapat merubah emosi seseorang. Mendengarkan musik dapat membantu pikiran dan tubuh rileks serta menjadi lebih bertenaga. Bahkan, bila didengarkan secara teratur dan pada waktu yang tepat, musik ternyata merupakan sebuah terapi bagi kesehatan. Musik bisa mengalihkan perhatian individu saat menghadapi masalah atau tekanan berat. Dari teori tersebut, maka mahasiswa yang sedang mengalami stres dalam proses menyelesaikan skripsinya dapat teralihkan dan fokus mendengarkan musik untuk beberapa saat (Ferawati & Amiyakun, 2015). Hal positif yang tampak setelah pemberian terapi dimungkinkan dari adanya efek relaksasi yang ditimbulkan setelah mendengarkan musik Mozart. Kondisi relaksasi ini membawa dampak yang baik pada seseorang di antaranya seseorang akan mengalami perbaikan dalam kualitas tidurnya. Musik juga dapat menurunkan tekanan darah seseorang sehingga seseorang menjadi lebih rileks dan juga mengurangi dampak negative dari mediator inflamasi yg muncul akibat adanya stress yakni interleukin-6.

## Pengaruh Terapi Mozart terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa

<sup>4</sup> uji wilcoxon penelitian ini menunjukkan  $p= 0.008$  dimana  $p < \alpha (0,05)$  yang berarti pemberian terapi musik Mozart berpengaruh pada penurunan tingkat stress pada <sup>4</sup> mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Mendengarkan musik klasik Mozart menimbulkan stimulasi aktivitas hipotalamus, sehingga menghambat pengeluaran hormon Corticotropin-Releasing-Factor (CRF), yang menghambat pituitari mengeluarkan Adrenocorticotropin Hormone

(ACTH) sehingga menghambat hormon adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan nor adrenalin. Hal tersebut menyebabkan hormon tiroksin yang dihasilkan tiroid juga terhambat. Tingginya hormon tiroksin menyebabkan individu menjadi mudah tegang, susah tidur, mudah cemas, mudah lelah, sehingga dengan mendengarkan musik yang tenang menimbulkan rasa rileks (Safaria, & Saputra; Bartlett; Fukui, Arai, & Toyoshima dalam Rosanty, 2014). Hal inilah yang menyebabkan tingkat stres mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi menurun.

Walaupun sudah dilakukan intervensi pemberian terapi musik klasik Mozart, namun masih terdapat mahasiswa yang belum mengalami penurunan tingkat stres. Hal ini dikarenakan penyebab stres pada mahasiswa dapat dipicu dari masalah dengan pengajar, teman, pacar, kurang atau tidak menikmati terapi, kurang atau tidak bisa rileks, suara bising dari luar ruangan. Menurut Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra, Darmawi (2016) kemungkinan penyebab stres pada remaja adalah kematian orang yang dicintai, menyaksikan peristiwa yang traumatis, serta konflik hubungan interpersonal (dengan teman, orangtua dan saudara)

### 3. Kesimpulan

Terapi musik klasik Mozart berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi.

### Daftar Pustaka

Aslan, H & Akturk, U. (2018) 'Nursing education stress levels of nursing students and the associated factors'. *Annals of Medical Research*, 25(4), pp. 660-666.

Broto, H.D.F.C. (2016) *Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata*

*Dharma*). Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma.

- Dada, J.O., Babatunde, S.O., & Adeleye, R.O. (2019) 'Assessment of academic stress and coping strategies among built environment undergraduate students in Nigerian higher education'. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(3), pp.367-378.
- Elias, H., Ping, W.S., Abdullah, M.C. (2011) 'Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia'. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, pp. 646-655
- Fawzy, M & Hamed, S.A. (2017) 'Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt', *Psychiatry Research*, 255, pp.186-194.
- Ferawati, & Amiyakun, S. (2019) 'Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Ringgi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro'. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 1(1), pp. 1-10
- Glozah, F.N., Pevalin, D.J. (2014) 'Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: a path analysis'. *Journal of Adolescence*, 37(4), pp. 451-460.
- Gras, R.M., López, M.P.S., San Román, A.I.S., Berná, F.J.C. (2013) 'Health and gender in female-dominated occupations: the case of male nurses'. *The Journal of Men's Studies*, 21(2), pp. 135-148.
- Hamaideh, S.H., Mansour, A.M.H. (2014) 'Psychological, cognitive, and personal variables that predict

- college academic achievement among health sciences students'. *Nurse Education Today*, 34(5), pp. 703-708.
- Ismarina, D., Herliawati., & Putri, W.M. (2015) 'Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang'. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), pp. 124-129.
- Maftukhah, M. (2014) *Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Masdar, H., Saputri, P.A., Rosdiana, D., Chandra, F., Darmawi. (2016) 'Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja'. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), pp. 138-143
- Nurrahmani, U. (2012) *Stop! Hipertensi*. Jakarta : Familia.
- Purba, D.H, Purba, A.M.V, Saragih, H.S, Megasari, A.L, Argaheni, N.B, Utami, N, Darmawan, D., (2021) *Kesehatan Mental*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Rosanty, R. (2014) 'Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi'. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), pp. 71-78
- Siritunga, S., Wijewardena, K., Ekanayaka, R., & Mudunkotuwa, P. (2013) 'Effect of music on blood pressure, pulse rate and respiratory rate of asymptomatic individuals: A randomized controlled trial'. *SciRes*, 5(4), pp. 59-64.
- Trappe, H.J. (2012) 'Music and medicine : The effects of music on the human being'. *Applied Cardiopulmonary Pathophysiology*, 16(2), pp. 133-142.
- Widigda, I.R & Setyaningrum, W. (2018) 'Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi'. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 2(2), pp.190-199.
- Wulandari, R.P. (2012) *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Science-Technology Universitas Indonesia.
- Yuliansyah, M.W, Andayani, T.J, Karyanta, N.A. (2013) 'Pengaruh Terapi Jurnal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UNS'. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(4), pp.103-115.

# Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[core.ac.uk](http://core.ac.uk)

Internet Source

7%

2

[docplayer.info](http://docplayer.info)

Internet Source

4%

3

[ejournal.poltekkes-smg.ac.id](http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id)

Internet Source

4%

4

Wahyu Nur Pratiwi, Christina Dewi P. Adi

Husada Nursing Journal, 2020

Publication

2%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 2%

Exclude bibliography  On