

## 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<sup>1,2,3</sup>  
paramitaratna11@gmail.com<sup>1</sup>, yanuar.eka@iik.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*Writing undergraduate thesis is one of the causes of stress for students. Stress could have happened to students because they were unable to overcome the difficulties encountered including the repeated revision process, difficulty in getting references, limited research time, and also the length of feedback from the supervisor. Various efforts can be made to control stress, one of the options is music therapy. Listening to music with a slow rhythm makes the body become relaxed. Classical music is one of the music's types with these characteristics. The type of classical music that can reduce pressure due to stressful conditions is Mozart's music. Listening to classical music can effectively change the threshold of the brain under stress to become more relaxed. The simplicity sound of 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 the thesis. The method used is pre-experimental with a pre-test and post-test research design. Data was collected using a Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. There is 61 respondents which matched the inclusion and exclusion criteria in this research. Data was analyzed by Wilcoxon signed-rank test, and the result is  $(p) = 0.008 (<0.05)$ . Based on these results, we can conclude that there are significance effect of Mozart music therapy on student's stress in dealing with 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 menciptakan rasa rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan stress mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Metode yang di gunakan adalah *pra-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, D.H, Purba, A.M.V, Saragih, H.S, Megasari, A.L, Argaheni, N.B, Utami, N, Darmawan,

2021). Kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang tidak baik, penyalahgunaan zat dan alkohol, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri bahkan ide serta upaya bunuh diri merupakan hal – hal yang dapat terjadi ketika individu mengalami stress (Fawzy, M & Hamed, 2017).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang dalam proses menyusun tugas akhir atau skripsi (Yuliansyah, M.W, Andayani, T.J, Karyanta, 2014). Skripsi termasuk syarat wajib bagi mahasiswa dalam memperoleh gelar sarjana. Kewajiban penulisan skripsi ini dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan yang telah di dapatkannya selama di perguruan tinggi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki pada suatu kenyataan yang dihadapi (Widigda, I.R & Setyaningrum, 2018). Namun di sisi lain, menyusun skripsi merupakan salah satu penyebab stres akademik mahasiswa (Dada, J.O., Babatunde, S.O., & Adeleye, 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-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Wulandari, 2012).

Usaha yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres, diantaranya adalah bersosialisasi, terapi kognitif, pelatihan berpikir positif, relaksasi, hipnoterapi, humor, dan terapi musik (Siritunga, S., Wijewardena, K., Ekanayaka, R., & Mudunkotuwa, 2013). Mendengarkan musik dengan irama lambat akan menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah. Katekolamin merupakan zat yang konsentrasinya dalam plasma dapat memengaruhi aktivasi

simpatoadrenergik dan menyebabkan terjadinya pelepasan hormon stres. Menurunnya konsentrasi katekolamin dalam plasma mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi (Ismarina, D., Herliawati., & Putri, 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 mengubah secara efektif ambang otak yang dalam keadaan stres menjadi lebih rileks. Selain itu, karena musik secara mudah dapat diterima oleh organ pendengaran dan mudah ditangkap oleh otak. 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 bunyi yang dihasilkan musik Mozart memiliki banyak kelebihan. Ritme, suara dan frekuensi tinggi rendahnya nada musik Mozart, memberikan rangsangan serta intensitas didalam otak yang sesuai dengan bentuk sel otak manusia. Sebagai terapi, musik Mozart mampu menciptakan rasa rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkan.

Penelitian yang dilakukan (Aslan, H & Akturk, 2018) menyatakan bahwa risiko perkembangan masalah kesehatan mental lebih tinggi di mahasiswa keperawatan sarjana dibandingkan dengan populasi umum dan siswa dalam disiplin ilmu kesehatan lainnya. Tujuan penelitian ini ingin engetahui Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.

## METODE

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 tehnik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. 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. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*

## HASIL

### 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	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
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

**Tabel 7 Uji Statistik Menggunakan Uji Wilcoxon**

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.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitiannya paling banyak berjenis kelamin perempuan. Hasil ini mendukung penelitian (Gras, R.M., López, M.P.S., San Román, A.I.S., Berná, 2013) yang menyebutkan bahwa jumlah perawat pria di salah satu rumah sakit Spanyol hanya 15% dari total tenaga kerja. Perawatan kesehatan dianggap sebagai aktivitas alami perempuan, sehingga profesi yang berkaitan dengan perawatan pada dasarnya harus dikelola oleh perempuan. Peneliti berpendapat bahwa laki-laki terlihat feminin jika menjadi perawat. Sehingga laki-laki jarang memilih keperawatan sebagai profesi.

Mayoritas usia responden adalah berusia 22 tahun, Hasil ini sejalan dengan penelitian (Maftukhah, 2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kategori usia dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa

dimana seseorang mulai bertanggung jawab untuk menentukan karir serta masa depannya. Menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi adalah kewajiban agar memiliki bekal untuk berkarir

Nilai Indeks Prestasi Kumulatif yang tinggi merupakan indikator keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan proses studinya. Mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan IIK Bhakti Wiyata memiliki kemampuan yang baik dalam melewati pembelajaran di kampus, hal ini di buktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 56 dari 61 mahasiswa memiliki Indeks Prestasi Kumulatif  $\geq 3$ .

### **Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Terapi Mozart**

Berdasarkan hasil penelitian, 60 responden mengalami stres dalam kategori sedang. (Elias, H., Ping, W.S., Abdullah, 2011) menyatakan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun kedua sampai mahasiswa tahun terakhir digolongkan stres sedang dan stres berat Efek psikologis yang di timbulkan ketika individu mengalami stres, diantaranya terganggunya kesehatan mental, emosi menjadi labil, mudah marah dan bahkan bisa menyebabkan depresi (Glozah, F.N., Pevalin, 2014). Selain itu stres akademik pada tingkat edang dan berat, akan berakibat pada performa dan hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau ketika menyelesaikan tugas akademik (Hamaideh, S.H., Mansour, 2014). Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan menggunakan koping yang adaptif untuk mengontrol dampak 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 bisa membantu membuat pikiran dan tubuh lebih rileks serta mengembalikan energi menjadi lebih bertenaga. Bahkan, bila mendengarkan musik secara teratur pada waktu yang tepat, ternyata bisa menjadi sebuah terapi yang mendatangkan manfaat yang lebih bear bagi kesehatan. Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang ketika menghadapi masalah atau tekanan berat. Dari teori tersebut berarti dengan mendengarkan musik maka mahasiswa yang mengalami stress menghadapi skripsi dapat teralihkan perhatiannya. Mahasiswa lebih fokus mendengarkan musik daripada memikirkan masalah skripsinya dalam beberapa waktu (Ferawati, & Amiyakun, 2019). 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**

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 mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Mendengarkan musik klasik Mozart menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus, sehingga menghambat pengeluaran hormon *Corticotropin-*

*Releasing-Factor* (CRF), yang menghambat pituitari mengeluarkan *Adrenocorticotropin Hormone*

(ACTH) sehingga menghambat hormone adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal tersebut menyebabkan hormon tiroksin

yang dihasilkan tiroid juga terhambat. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi.

Walaupun sudah dilakukan dan terapi musik klasik mozart akan tetapi masih terdapat mahasiswa yang belum mengalami penurunan tingkat stres. Penyebab terhambatnya penurunan stres pada mahasiswa dapat dipicu dari masalah dengan pengajar, teman, pacar, kurang/tidak menikmati terapi, kurang/tidak bisa relax, terdapat suara bising dari luar ruangan. Menurut Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra, Darmawi (2016) kemungkinan penyebab peningkatan stres pada remaja dapat dipicu dari kematian orang yang dicintai atau menyaksikan peristiwa yang traumatis, serta hubungan interpersonal (seperti konflik dengan orangtua, saudara, dan teman sebaya)

## KESIMPULAN

Pemberian terapi musik terutama musik klasik Mozart mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terlaksana berkat bantuan pendanaan dari Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

## DAFTAR PUSTAKA

Aslan, H & Akturk, U. (2018). Nursing education stress levels of nursing

students and the associated factors. *Annals of Medical Research*, 25(4), 660–666.

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

Dada, J.O., Babatunde, S.O., & Adeleye, R. . (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), 367–378.

Elias, H., Ping, W.S., Abdullah, M. . (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655.

Fawzy, M & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 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), 1–10.

Glozah, F.N., Pevalin, D. . (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: a path analysis. *Journal of Adolescence*, 37(4), 451–460.

Gras, R.M., López, M.P.S., San Román, A.I.S., Berná, F. J. . (2013). Health and gender in female-dominated occupations: the case of male nurses. *The Journal of Men's Studies*, 21(2), 135–148.

Hamaideh, S.H., Mansour, A. M. . (2014).

Psychological, cognitive, and personal variables that predict college academic achievement among health sciences students. *Nurse Education Today*, 34(5), 703–708.

- Ismarina, D., Herliawati., & Putri, W. . (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), 124–129.
- Maftukhah, M. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi*. Universitas Indonesia.
- Purba, D.H, Purba, A.M.V, Saragih, H.S, Megasari, A.L, Argaheni, N.B, Utami, N, Darmawan, D. (2021). *Kesehatan Mental*. Yayasan Kita Menulis.
- 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), 59–64.
- Trappe, H. . (2012). Music and medicine : The effects of music on the human being. *Applied Cardiopulmonary Pathophysiology*, 16(2), 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), 190–199.
- Wulandari, R. . (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*. Universitas Indonesia.
- Yuliansyah, M.W, Andayani, T.J, Karyanta, N. . (2014). Pengaruh

Terapi Jurnal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(4), 103–115.