

PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK POP TERHADAP VARIASI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA D-III TINGKAT AKHIR

Shinta Adetya Winarno^{1*}, Joko Spto Pramono², Yona Palin T³

Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur^{1,2,3}

*Corresponding Author : shintaadetyaw13@gmail.com

ABSTRAK

Peralihan fase pada usia remaja ke usia dewasa membuat mahasiswa lebih mempersiapkan dirinya untuk mengalami berbagai macam tantangan. Tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa berasal dari kegiatan akademik maupun non akademik, sehingga menimbulkan stres. Tingkat stres dapat meningkat karena situasi mahasiswa yang memiliki beban tugas yang berlebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian musik pop terhadap tingkat stres pada mahasiswa D-III Tingkat akhir. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimental. Rancangan desain adalah *One group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa dengan Teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan skala ukur DASS 42. Terapi music pop dilakukan 2 kali dengan durasi waktu 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres sebelum diberikan terapi musik pop favorit stres ringan 53,3%, stres sedang 35,0%, stres berat 11,7%. Setelah diberikan musik pop favorit mengalami penurunan menjadi normal 55,0%, stres ringan 28,3%, stres sedang 16,7%. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $P\text{-value} = 0,000 < (\alpha = 0,05)$, maka H_a diterima. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh media musik pop terhadap Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir D III Keperawatan.

Kata kunci : mahasiswa, musik pop, pengaruh, stres

ABSTRACT

The phase transition from adolescence to adulthood makes students better prepare themselves to experience various kinds of challenges. The challenges that students will face come from academic and non-academic activities, thus causing stress. Stress levels can increase due to the situation of students who have an excessive workload. To determine the effect of providing pop music on stress levels in final year D-III students. This type of research is quantitative research with a pre-experimental research design. The design design is One group pretest-posttest design. The population and sample in this research were 60 students with a total sampling technique. Data were collected using the DASS 42 measuring scale. Pop music therapy was carried out twice with a duration of 15 minutes. The results of the study showed that the stress level before being given favorite pop music therapy was mild stress 53.3%, moderate stress 35.0%, severe stress 11.7%. After being given favorite pop music, it decreased to normal 55.0%, mild stress 28.3%, moderate stress 16.7%. The Wilcoxon test results show that the $P\text{-value} = 0,000 < (\alpha = 0.05)$, then H_a is accepted. The conclusions of this research is that there is an effect of pop music media on stress levels in final year students of the D III Nursing.

Keywords : collage students, pop music, the effect, stres

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), (2019) 800.000 orang telah bunuh diri karena tidak mampu mengatasi stres dalam hidup, sementara 264 juta orang di seluruh dunia pernah menderita depresi akibat stres. Sekitar 79% orang berusia antara 15 - 29 tahun yang telah mencoba bunuh diri juga memiliki masalah kesehatan akibat stres. Beban pekerjaan, interaksi sosial, ekonomi, dan pendidikan semuanya berdampak pada frekuensi stres, dengan wanita mengalami stres pada tingkat yang lebih tinggi (54,62%) daripada pria (45,38%) (Arisandi & Pradana, 2021). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Di Indonesia, 6,1% atau sekitar lebih dari 12 juta orang dari populasi berusia di atas 15 tahun, menderita depresi. Di Kalimantan Timur, persentase orang berusia 15 tahun ke atas yang

menderita depresi adalah 6,2%. Persentase orang dalam kelompok usia ini yang termasuk dalam rentang usia 15–24 tahun berada di tiga teratas, yaitu sebesar 7,35%. Di Kota Samarinda, 5,47% dari mereka yang berusia di atas 15 tahun melaporkan mengalami depresi (Riskesdas, 2018). Hasil dari survey Indonesia Expat Insurance Cigna pada tahun 2019 yang melibatkan sekitar 1.000 orang, sebesar 75% responden pernah mengalami stres, dan sebesar 25% responden tidak pernah mengalami stres (Arisandi & Pradana, 2021).

Secara umum mahasiswa dengan pendidikan diploma III memiliki rentang usia sekitar 18–24 tahun (Amanda et al., 2022). Peralihan fase pada usia remaja ke usia dewasa membuat mahasiswa lebih mempersiapkan dirinya untuk mengalami berbagai macam tantangan, sehingga menimbulkan stres. Stres merupakan respons emosional dan psikologis terhadap tekanan yang membuat segala sesuatunya tegang dan tidak tenang dalam kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2019). Idealnya, mahasiswa yang mengalami peralihan dari usia remaja ke dewasa memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengelola situasi tersebut sehingga tidak terjadi dampak negatif pada diri mahasiswa. Namun, tingkat stres dapat meningkat karena situasi mahasiswa yang memiliki beban tugas yang berlebih baik dari akademik maupun non akademik (Sofia & Kamarullah, 2022). Menurut temuan tersebut, stres lebih umum terjadi di kalangan mahasiswa di seluruh dunia (38,91%), di Asia (61,3%), dan di Indonesia (71,6%) (Arisandi & Pradana, 2021). Menurut penelitian Aulia & Panjaitan (2019), 71,3% mahasiswa tahun akhir melaporkan memiliki tingkat stres akademis sedang. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Arsaningtias, (2017) dalam (Tarigan and Sitepu, 2020) Sebagian besar mahasiswa skripsi menghadapi berbagai macam tekanan, termasuk tekanan biologis (61,1%), psikologis (48,8%), sosial (43,9%), dan kultural (52%).

Harapan seorang mahasiswa adalah dapat menyelesaikan pendidikannya. Gejala-gejala yang ditunjukkan oleh mahasiswa dapat menimbulkan stres, seperti kesulitan tidur, gangguan daya ingat, gangguan berkonsentrasi, mudah marah, mudah gugup, merasa takut tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Dampak negatif secara kognitif pada mahasiswa, seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, kesulitan mengingat pelajaran, dampak emosional yang merugikan, termasuk kesulitan menginspirasi diri sendiri dan munculnya sentimen depresif, cemas, marah, atau frustrasi, antara lain. dampak fisiologis yang merugikan, termasuk masalah kesehatan, menurunnya daya tahan terhadap penyakit, dan berkembangnya emosi yang tidak menguntungkan lainnya (Hasmawati et al., 2021). Tuntutan program akademis menyebabkan tingkat stres yang tinggi bagi mahasiswa keperawatan. Mereka juga memiliki sedikit waktu luang karena tanggung jawab akademik dan klinis (Maisa et al., 2021). Selain itu, praktik klinis, perubahan mata kuliah, penulisan laporan hasil observasi, dan tugas dosen juga menjadi kewajiban mahasiswa keperawatan (Rosyidah Ishmah et al., 2020). Dibandingkan dengan mahasiswa dalam bidang kesehatan lainnya, mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Zheng, 2022).

Dalam menghadapi stres diperlukan beberapa metode. Teknik pengurangan stres meliputi metode farmasi, perilaku, kognitif, hipnotis, dan musik (Widana et al., 2022). Banyak individu yang menggunakan terapi non-farmakologis, seperti musik. Dalam terapi musik, orang-orang dari segala usia memperoleh manfaat dari peningkatan situasi fisik, kognitif, dan sosial (Djohan, 2020). Stimulasi pendengaran terstruktur yang ditawarkan musik, terdiri dari melodi, ritme, harmoni, struktur, dan gaya, dapat dikaitkan dengan sifat-sifatnya yang menenangkan, menghilangkan stres, dan menghilangkan kecemasan (Romlah et al., 2023). Terapi musik juga berguna untuk menurunkan kecemasan, mengalami gangguan fisik atau mental, dan stres berhubungan dengan kegiatan akademik (Malakoutikhah et al., 2020). Seni musik memiliki berbagai macam genre diantaranya klasik, pop, dangdut, reggae, jazz, dan masih banyak lagi. Banyak penelitian tentang preferensi musik remaja telah dilakukan, jajak pendapat *Kompas Research and Development* menemukan bahwa kaum muda lebih menyukai musik pop sebesar 66,7%, musik rock sebesar 10,4%, musik jazz sebesar 6,9%, dan musik lainnya sebesar 15,0%

(Fretes & Bonggaminanga, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Yuvi and Wahyuning, 2021) pemberian musik pop dapat meningkatkan kinerja pegawai dan dapat mengurangi tingkatan stres pegawai. Musik favorit dapat mengubah perasaan menjadi bersemangat (Andaryani, 2019).

Empat dari lima mahasiswa Program Studi D III Keperawatan yang mengikuti wawancara yang dipandu kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) melaporkan merasa stres, menurut temuan studi pendahuluan. Manajemen waktu yang tidak efektif menjadi sumber stres mereka, kesulitan dalam menyusun judul karya tulis ilmiah, kesulitan dalam mencari kasus, tugas karya tulis ilmiah yang belum selesai padahal sudah mendekati jadwal, kesulitan dalam mengerjakan asuhan keperawatan dengan waktu yang singkat, kesulitan ekonomi untuk pengeluaran kebutuhan kampus dan pribadi, munculnya perasaan sedih, cemas, tegang, dan mengalami pola tidur yang tidak beraturan.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian musik pop terhadap tingkat stres pada mahasiswa D-III Tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Metodologi penelitian yang digunakan merupakan desain pra-eksperimental. Desain yang digunakan adalah desain pretest-posttest kelompok. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 60 mahasiswa tingkat akhir Program Studi D III Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda. Pendekatan Total Sampling digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini, sehingga sampel pada penelitian ini juga sebanyak 60 mahasiswa tingkat akhir. Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini media musik pop favorit. Teknik pengumpulan data memerlukan pengisian kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* 42 (DASS 42) yang dikemukakan oleh Lavibond.

HASIL

Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=60)

Karakteristik	n	%
Umur		
19-20	22	36,7
21-22	34	56,7
23-24	4	6,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	11,7
Perempuan	53	83,3
Menyukai musik		
Iya	60	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan umur sebagian besar dari responden berumur 21-22 tahun sebanyak 34 orang (56,7%). Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 53 responden atau 83,3% dari total responden adalah perempuan. Pada hasil penelitian berdasarkan menyukai musik seluruh responden menyatakan iya menyukai musik sebanyak 60 responden (100,0%).

Jenis Stres yang Pernah Dialami

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Stres yang Pernah Dialami

Jenis Stres	n	%
Masalah Akademik (Penyusunan tugas akhir, tugas kuliah, praktik)	53	88,3
Keterbatasan finansial	1	1,7
Hubungan antar teman	5	8,3
Masalah keluarga	1	1,7

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis stres yang pernah dialami, hampir seluruh dari responden disebabkan masalah stres akademik seperti penyusunan tugas akhir, tugas kuliah dan praktik sebanyak 53 responden (88,3%).

Cara Manajemen Stres yang Dilakukan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Manajemen Stres yang Dilakukan

Manajemen Stres	n	%
Mendengarkan Musik	50	83,3
Jalan-jalan	2	3,3
Membaca novel	1	1,7
Tidur	2	3,3
Bermain games	2	3,3
Olahraga	2	3,3
Makan	1	1,7

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan manajemen stres, hampir seluruh dari responden melakukan mendengarkan musik sebanyak 50 responden (83,3%).

Genre Atau Jenis Musik yang Sering Didengarkan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Genre Atau Jenis Musik yang Sering Didengarkan

Genre Musik	n	%
Pop	48	80,0
Klasik	2	3,3
Dangdut	2	3,3
Jazz	2	3,3
Rock	1	1,7
Hiphop	3	5,0
EDM	2	3,3

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan genre musik yang sering didengarkan, hampir seluruh dari responden memilih genre musik pop sebanyak 48 responden (80,0%).

Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Musik Pop Favorit

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Musik Pop Favorit

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Normal	0	0,0	33	55,0
Ringan	32	53,3	17	28,3
Sedang	21	35,0	10	16,7
Berat	7	11,7	0	0,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa “distribusi frekuensi tingkat stres sebelum diberikan musik pop favorit, sebagian besar dari responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 32 responden (53,3%). Sedangkan setelah diberikan musik pop favorit sebagian besar dari responden mengalami penurunan menjadi normal sebanyak 33 responden (55,0%).”

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 6. Pengaruh Media Musik Pop terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir D III Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda

Variabel	Sebelum			Sesudah			P-Value
	n	Mean	Std. Deviation	n	Mean	Std. Deviation	
Tingkat Stres	60	2,58	0,696	60	1,62	0,761	0,000

Berdasarkan uji analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*. “Hasil yang diperoleh nilai P-value = 0,000, karena P-value < ($\alpha = 0,05$) maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil yang didapatkan ada pengaruh media musik pop terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi D III Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan umur sebagian besar dari responden berumur 21-22 tahun sebanyak 34 orang (56,7%). Studi ini sejalan dengan temuan penelitian (Saraswati, Suyasa and Wulandari, 2022) yang menyatakan bahwa umur mayoritas terbanyak pada mahasiswa tingkat akhir berumur 22 tahun. Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh pertimbangan usia karena seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologis dan organ seseorang akan menurun (Simanjuntak et al., 2022). Peralihan fase umur remaja ke dewasa membuat mahasiswa lebih mempersiapkan dirinya untuk menghadapi berbagai macam tantangan. Tantangan yang akan dihadapi mahasiswa berasal dari kegiatan akademik dan non akademik, selain itu mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi tugas akhir sebagai syarat kelulusan yang harus diselesaikan dalam waktu yang ditentukan sehingga dapat mengalami stres (Kurniasani & Wahyudi, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 53 responden atau 83,3% dari total responden adalah perempuan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Livana, Mubin and Basthomi, 2020) bahwa perempuan merupakan kelompok mayoritas individu yang menderita stres. Stres dua kali lebih mungkin memengaruhi wanita daripada pria. Hal ini karena pria dan wanita memiliki hormon yang berbeda dan mengalami tekanan psikologis yang berbeda (Ambarwati et al., 2019). Pengaruh hormon oksitosin dan estrogen, yang kadarnya berbeda pada pria dan wanita, merupakan faktor lain yang membuat wanita

lebih rentan terhadap stres. Dibandingkan laki-laki, perempuan lebih cenderung memikirkan sesuatu secara berlebihan ketika mendapatkan tekanan.

Jenis Stres yang Pernah Dialami

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis stres yang pernah dialami, hampir seluruh dari responden disebabkan masalah stres akademik seperti penyusunan tugas akhir, tugas kuliah dan praktik sebanyak 53 responden (88,3%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Sutalaksana and Kusdiyati, 2020) Jumlah stres akademis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir cukup besar. Stres akademik yang berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi dan produktivitas mahasiswa, sehingga prestasi akademik secara keseluruhan dapat terpengaruh. Mahasiswa tingkat akhir, selain melakukan penyusunan tugas akhir mereka juga akan menghadapi tugas kuliah dan praktik dengan waktu berdekatan yang membuat mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyelesaikannya dan menyebabkan terjadinya stres. Kurikulum untuk mahasiswa keperawatan berbeda dengan kurikulum lainnya karena kurikulum ini memadukan pengetahuan dan praktik klinik. Banyaknya pengetahuan yang dipelajari oleh mahasiswa keperawatan, membagi waktu untuk praktikum, menyelesaikan tugas dan mempelajari materi untuk ujian, sehingga dapat membuat mahasiswa mengalami stres (Agustiningsih, 2020). Selain itu, dapat menimbulkan perasaan sedih, cemas, marah, panik dan mudah kecewa.

Cara Manajemen Stres yang Dilakukan

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan manajemen stres, hampir seluruh dari responden melakukan mendengarkan musik sebanyak 50 responden (83,3%). Hal ini didukung oleh penelitian (Gani, Mulyani and Fadhila, 2022) bahwa musik digunakan sebagai alat yang dapat mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkat stres seseorang. Musik dapat membantu seseorang secara emosional dan menurunkan stres. Musik yang dapat digunakan untuk penyembuhan, seperti musik yang dapat meningkatkan energi, membangkitkan suasana hati, memberi relaks pada tubuh, menenangkan pikiran, melepaskan emosi, memulihkan semangat, memotivasi perilaku dan mengembangkan pikiran (Djohan, 2020). Setiap orang menerima mendengarkan musik sebagai pelepas stres karena tidak membutuhkan banyak upaya kognitif untuk memahami musik (Khoirunnisa, 2020).

Musik menjadi cara manajemen stres yang paling banyak disukai atau dilakukan oleh berbagai macam kalangan masyarakat dibandingkan manajemen stres yang lain. Hal ini dikarenakan mendengarkan musik mudah digunakan bagi responden. Teknologi yang telah berkembang membuat responden hanya perlu mengunduh aplikasi pemutar musik di handphone, sehingga musik dapat didengarkan dimana saja dan kapan saja.

Genre Atau Jenis Musik yang Sering Didengarkan

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan genre musik yang sering didengarkan, hampir seluruh dari responden memilih genre musik pop sebanyak 48 responden (80,0%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Husna and Rinjani, 2022) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja sebanyak 45,3% memilih genre musik pop sebagai musik yang didengarkan.”

Genre Atau Jenis Musik yang Sering Didengarkan

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan genre musik yang sering didengarkan, hampir seluruh dari responden memilih genre musik pop sebanyak 48 responden (80,0%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Husna and Rinjani, 2022) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja sebanyak 45,3% memilih genre musik pop sebagai musik yang didengarkan.” Musik pop adalah genre musik yang sering

dianggap menarik dan biasanya menyenangkan (Syahrani, 2022). Musik pop lebih disukai karena irama yang tidak terlalu cepat dan pelan, lirik musik pop yang menggunakan bahasa sehari-hari dan mudah diingat serta terkadang menggambarkan pengalaman pribadi seseorang. Musik pop juga dapat meningkatkan suasana hati bagi pendengarnya, sehingga musik pop lebih banyak diminati.

Cara Manajemen Stres yang Dilakukan

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan manajemen stres, hampir seluruh dari responden melakukan mendengarkan musik sebanyak 50 responden (83,3%). Hal ini didukung oleh penelitian (Gani, Mulyani and Fadhila, 2022) bahwa musik digunakan sebagai alat yang dapat mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkat stres seseorang. Musik dapat membantu seseorang secara emosional dan menurunkan stres. Musik yang dapat digunakan untuk penyembuhan, seperti musik yang dapat meningkatkan energi, membangkitkan suasana hati, memberi relaks pada tubuh, menenangkan pikiran, melepaskan emosi, memulihkan semangat, memotivasi perilaku dan mengembangkan pikiran (Djohan, 2020). Setiap orang menerima mendengarkan musik sebagai pelepas stres karena tidak membutuhkan banyak upaya kognitif untuk memahami musik (Khoirunnisa, 2020). Musik menjadi cara manajemen stres yang paling banyak disukai atau dilakukan oleh berbagai macam kalangan masyarakat dibandingkan manajemen stres yang lain. Hal ini dikarenakan mendengarkan musik mudah digunakan bagi responden. Teknologi yang telah berkembang membuat responden hanya perlu mengunduh aplikasi pemutar musik di handphone, sehingga musik dapat didengarkan dimana saja dan kapan saja.

Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Musik Pop Favorit

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa “distribusi frekuensi tingkat stres sebelum diberikan musik pop favorit, sebagian besar dari responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 32 responden (53,3%). Sedangkan setelah diberikan musik pop favorit sebagian besar dari responden mengalami penurunan menjadi normal sebanyak 33 responden (55,0%).” Hasil penelitian ini diperoleh dari pengisian menggunakan kuesioner DASS 42 pada item stres. Alat ukur DASS 42 ini tidak menentukan diagnosis klinis, tetapi dapat digunakan untuk mengidentifikasi situasi distress atau tidak nyaman yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Simanjuntak et al., 2022) “bahwa responden setelah diberikan terapi musik mengalami penurunan tingkat stres karena setelah mendengarkan musik membuat responden menjadi lebih rileks dan tenang.”

Stres yang timbul karena banyaknya tugas, termasuk tugas pekerjaan rumah, tidak dapat dihindari oleh mahasiswa (Ambarwati et al., 2019). Mahasiswa tingkat akhir akan dihadapi dengan penyusunan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam upaya untuk menyelesaikan tugas akhir, yang dapat mengurangi semangat dan meningkatkan stres (Suhandiah & Sudarmaningtyas, 2021). Mahasiswa tingkat akhir akan banyak menghadapi stressor yang tidak bisa dihindari. Stressor yang akan dihadapi mahasiswa tingkat akhir biasanya berasal dari stres akademik, seperti penyusunan tugas akhir, tugas lainnya dan praktik dalam waktu yang berdekatan, karena beban yang berlebihan yang harus dihadapi sehingga akan mengalami stres.

Dalam menghadapi stres diperlukan beberapa metode, seperti terapi musik. Pada penelitian ini responden dibebaskan memilih untuk mendengarkan musik pop favorit. Hal ini dikarenakan musik pop favorit yang didengarkan sesuai dengan perasaan yang sedang dialami oleh responden, sehingga setelah mendengarkan musik tersebut dapat membantu responden memiliki perasaan dan pikiran menjadi lebih rileks.

Pengaruh Media Musik Pop terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan uji analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*. “Hasil yang diperoleh nilai P-value = 0,000, karena P-value < ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil yang didapatkan ada pengaruh media musik pop terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi D III Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gobel, Firmawati and Sudirman, 2023) “bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada masa pandemic covid-19.”

Dalam mengatasi stres dapat menggunakan beberapa metode, salah satunya dengan terapi musik. Ketersediaan terapi musik turut membantu mahasiswa D III Keperawatan tingkat akhir di Stikes Dirgahayu Samarinda mengalami penurunan tingkat stres. Seseorang dapat memperoleh manfaat dari musik, mengurangi stres, meringankan rasa sakit, melepaskan kegembiraan dan kesedihan, serta rasa stabilitas dan kesejahteraan (Djohan, 2020). Musik dapat membuat hormone endorphin keluar, yang membantu tubuh menjadi lebih relaks. Musik juga mengurangi stimulus sistem syaraf simpatis yang menghasilkan penurunan aktivitas adrenalin, peningkatan ambang kesadaran dan penurunan ketegangan *neuromuskular* (Widiyono et al., 2022). Terapi musik dapat memberikan relaksasi untuk tubuh dan pikiran. Selama istirahat atau relaksasi, seluruh sel tubuh akan secara alami menyembuhkan, produksi hormon tubuh akan diseimbangkan dan individu akan merasa segar (Wahyuningsih et al., 2022). Selain itu, mendengarkan musik dapat membantu menenangkan pikiran, membuat tubuh menjadi lebih relaks, mendorong motivasi dan semangat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat ada pengaruh media musik pop terhadap Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir D III Keperawatan. Mendengarkan musik dapat membantu relaksasi tubuh dan pikiran seseorang, sehingga mendengarkan musik pop dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi stres yang sedang alami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2020). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Amanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2580–2588. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7002>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student’s Mood Booster). *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/musikolastika.v1i2.31>

- Arisandi, W., & Pradana, A. S. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.57084/jikmi.v2i2.816>
- Djohan. (2020). *Psikologi musik*. PT. Kanisius.
- Fretes, D. de, & Bonggaminanga, P. I. (2021). Menakar Preferensi Musik di Kalangan Remaja: Antara Musik Populer dan Musik Klasik. *Tamumatra: Jurnal Seni Pertunjukkan*, 4(1), 9–19. <https://doi.org/10.29408/tmmt.v4i1.4365>
- Gani, M. R., Mulyani, & Fadhila, M. (2022). Gambaran stres pada mahasiswa yang menyukai musik akustik. *Jurnal Al Husna*, 3(2), 124–142. <https://doi.org/10.18592/jah.v3i2>
- Gobel, A. Y., Firmawati, & Sudirman, A. A. (2023). Pengaruh Terapi Lingkungan (Music Therapy) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 56–67.
- Hasmawati, Usman, & Fitriani Umar. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 122–134. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.409>
- Husna, N. N., & Rinjani, D. (2022). Song Model Development For Character Education Elementary School Students. *Jurnal Seni Musik*, 11(1), 12–18. <https://doi.org/10.15294/jsm.v11i1.51763>
- Khoirunnisa, A. (2020). *Self-Therapy: Melalui Melodi Dan Musik Berbahasa Asing*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 348–355.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas pembelajaran” penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Malakoutikhah, A., Dehghan, M., Ghonchehpoorc, A., Parandeh Afshar, P., & Honarmand, A. (2020). The effect of different genres of music and silence on relaxation and anxiety: A randomized controlled trial. *Explore*, 16(6), 376–381. <https://doi.org/10.1016/J.Explore.2020.02.005>
- Priyoto. (2019). *Konsep manajemen stress*. Nuha Medika.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Romlah, S., Pramono, Joko S., & Suryani, H. (2023). The Effect of Classic Music Therapy and Lavender Aromatherapy Candles on Anxiety Levels of Trimester III Pregnant Women. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(3), 396–403. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i3.4372>
- Rosyidah Ishmah, Efendi, A. R., Arfah, Muh. A., & Jasman, P. A. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abadi*, 2(1), 33–39.
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. gede P. darma, & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat iv. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15, 207–216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Simanjuntak, M. R., Tampubolon, F., Manurung, Y., Sibagariang, E., & Kunci, K. (2022). *Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru Sd Selama Pandemi Covid-19 The Use Of Classical Music Therapy In An Effort To Reduce*

- The Work Stress Level Of Elementary School Teachers During The Covid-19 Pandemic Pendahul.* V(I), 29–36. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.225>
- Sofia, M., & Kamarullah. (2022). Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus) Coping Stress on Students Completing the Final Project (Case Study). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1369–1376. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2434>
- Suhandiah, S., & Sudarmaningtyas, P. (2021). *Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa*. 5. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Sutalaksana, A. D., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psiding Psikologi*, 6(2), 594–598. <https://doi.org/10.29313/.v6i2.23629>
- Syahrani, B. (2022). *Memilih Genre Musik yang Disukai*. Victory Pustaka Media.
- Tarigan, T. P. E., & Sitepu, E. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan pada Masa Akhir Studi. *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta*, 3(1), 25–35. <https://doi.org/10.47167/kharis.v3i1.36>
- Wahyuningsih, T., Susanti, D. A., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa Smkn 1 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 18552–18556.
- Widana, I. M. A. P., Putra, G. N. W., & Ridayanti, P. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 7(September), 1–7.
- Widiyono, Aryani, A., Indriyati, Sutrisno, Suwarni, A., Putra, F. A., & Herawati, V. D. (2022). Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan. In *Lembaga Chakra Brahmana Lentera*.
- Yuvi, A. D., & Wahyuning, C. S. (2021). Strategi Peningkatan Performansi Kognitif Melalui Musik Pengiring Kerja. *Prosiding Diseminasi FTI*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1051/shsconf/202418901030>
- Zheng, Y. (2022). Stress levels of nursing students. *Mediine Open*, 1, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/md.00000000000030547>