

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT BAKTI TIMAH PANGKALPINANG TAHUN 2025

Tri Indah Nadia^{1*}

Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Citra Internasional¹

*Corresponding Author : triindahnadia655@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja pada perawat merupakan permasalahan yang sering terjadi akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dan dapat berdampak negatif pada kondisi fisik, psikologis, serta kinerja perawat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres kerja adalah melalui penatalaksanaan terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penatalaksanaan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat pada kelompok eksperimen di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Desain *Quasi Eksperimen Pretest-Posttest With Control Group*. Populasi dalam penelitian ini Adalah seluruh perawat di Rumah Sakit Bakti Timah yang berjumlah 160 perawat. Sampel penelitian berjumlah 20 perawat yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penatalaksanaan terapi musik diberikan pada kelompok eksperimen selama 1x dengan durasi kurang dari 20 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil penelitian menunjukkan pada hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat stres kerja sebelum dan sesudah penatalaksanaan terapi musik pada kelompok eksperimen dengan nilai $p\text{-value} = 0,007$ ($<0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah penatalaksanaan terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Terapi musik dapat direkomendasikan sebagai intervensi pendukung yang sederhana dalam manajemen stres kerja di rumah sakit dan berbiaya rendah.

Kata kunci : perawat, stres kerja, terapi musik

ABSTRACT

Work-related stress among nurses is a common problem caused by high job demands and can negatively affect physical condition, psychological well-being, and work performance. One intervention that can be used to reduce work stress is music therapy management. This study aimed to determine the effectiveness of music therapy management in reducing work stress levels among nurses in the experimental group at Bakti Timah Hospital Pangkalpinang. The population consisted of all nurses at Bakti Timah Hospital Pangkalpinang totaling 160 nurses. The sample included 20 nurses divided into experimental and control groups. Music therapy was administered to the experimental group once with a duration of less than 20 minutes, while the control group received no intervention. Data analysis included univariate and bivariate analysis using the *Wilcoxon Signed Rank* test. The results showed a significant difference in work stress levels before and after music therapy management in the experimental group with a $p\text{-value}$ of 0.007 (<0.05), while no significant difference was found in the control group. It can be concluded that music therapy management is effective in reducing work stress levels among nurses in the experimental group compared to the control group. Music therapy can be recommended as a simple and low-cost supportive intervention for managing work stress in hospital settings..

Keywords : work-related stress, nurses, music therapy

PENDAHULUAN

Profesi sebagai perawat merupakan pekerjaan dengan tekanan yang signifikan, di mana tuntutan fisik, emosional, serta mental sangat tinggi di lingkungan kerja di Rumah Sakit.

Sebagai anggota tim medis perawat bertanggung jawab atas pemulihan pasien. Untuk menjamin pemberian layanan kesehatan yang komprehensif, anggota staf medis yang bekerja di rumah sakit seperti perawat harus mampu memberikan layanan kesehatan yang tepat kepada masyarakat, (Galingging *et al.*, 2024) Perawat merupakan tenaga profesional di bidang kesehatan yang memiliki kontribusi besar dalam mempertahankan mutu pelayanan kesehatan. Dalam pelaksanaan tugasnya, perawat kerap dihadapkan pada beban dan tuntutan kerja yang berat, sehingga kondisi tersebut berpotensi menyebabkan terjadinya stres kerja (Alfadhea *et al.*, 2023).

Stres merupakan kondisi kompleks yang melibatkan faktor fisik, emosional, sosial, ekonomi, hingga spiritual yang secara umum, stres didefinisikan sebagai tekanan dari luar diri individu yang menimbulkan ketegangan atau ketidaknyamanan, misalnya akibat masalah pekerjaan, sosial, ekonomi, maupun pengalaman hidup yang penuh tantangan. Kondisi ini bersifat multidimensional dan dipengaruhi berbagai faktor eksternal (Muthmainnah & Kep, 2025). Stres kerja di kalangan perawat merupakan suatu keadaan psikologis yang ditandai dengan ketidaknyamanan akibat ketidakseimbangan antara keterampilan pribadi dan tanggung jawab profesional. Tingginya tingkat stres kerja dapat menurunkan kualitas pelayanan terhadap pasien (Widyani & Siregar, 2024). Angka kejadian stres kerja pada tenaga kesehatan, terutama perawat, menunjukkan variasi yang cukup signifikan antarnegara. Di Eropa prevalensi stres kerja dilaporkan sebesar 58,2%, sedangkan di India mencapai 50% dan di Australia sebesar 44,82%. Selain itu, penelitian di Mesir pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 149 perawat (71%) mengalami stres kerja pada tingkat tinggi (Ihsan, dalam Junaidah *et al.*, 2023). Di Slovakia pada tahun 2022, dari total 693 perawat, ditemukan bahwa sebanyak 75,9% diantaranya yang mengalami stres akibat pekerjaan (Riana, dalam Junaidah *et al.*, 2023).

Sebagian besar perawat di dua rumah sakit di Ghana mengalami stres kerja tingkat sedang (77,8%), sedangkan stres rendah dialami oleh 17,7% perawat dan stres tinggi oleh 4,4% perawat (Gmayinaam *et al.*, 2024). Menurut Yuniar *et al.* (2025) Prevalensi stres kerja di kalangan perawat sangat tinggi, tidak hanya di Indonesia tetapi juga di berbagai negara lain, dengan angka kejadian di Indonesia berkisar antara 48% hingga 76% pada beberapa kota besar. Di tahun 2022, ditemukan bahwa 50% perawat, di Jakarta mengalami stres kerja berat, Di Makassar, angkanya mencapai 76,5% perawat, kemudian di Semarang tercatat 51,81%, dan di Padang sebesar 48,9% perawat mengalami hal yang sama. (Junaidah *et al.*, 2023). Di kalangan perawat, stres kerja sering kali muncul dari faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang memicu reaksi stres. Sumber stres dapat berasal dari berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, mental, atau sosial, dan dapat terjadi dalam situasi kerja di rumah, interaksi sosial, serta lingkungan lainnya (Fahrepi, 2025). Stres terkait pekerjaan yang dialami perawat di Rumah Sakit dapat memengaruhi kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada pasien. Beban kerja yang tinggi, konflik peran ganda dan peluang pengembangan karir dan lingkungan kerja merupakan beberapa penyebab yang dihadapi perawat di RSUD Rantauprapat (Rangkuti *et al.*, 2022)

Salah satu pendekatan penatalaksanaan yang efektif untuk mengurangi stres yaitu terapi musik. Terapi musik merupakan pemanfaatan musik atau unsur-unsur musik oleh terapis musik yang berkualifikasi, ditujukan kepada individu maupun kelompok dengan tujuan menjalin komunikasi, memperbaiki hubungan interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengekspresikan perasaan, mengatur diri, serta mencapai tujuan terapi lainnya. Musik digunakan sebagai terapi karena memiliki manfaat yang baik dalam meningkatkan kesehatan (Widiyono, 2021) Musik memiliki kekuatan untuk memengaruhi kesehatan seseorang meliputi kesehatan mental, aspek fisik, emosional, sosial, serta spiritual. Keunggulan musik sebagai terapi terletak pada sifatnya yang nyaman, menenangkan, membangkitkan emosi positif, membuat rileks, serta bersifat universal dan terstruktur (Batubara *et al.*, 2022 hlm,

469). Pemanfaatan musik dalam konteks terapi terbukti dapat memberikan dampak positif pada kondisi fisik, emosional, dan psikologis individu yang sedang mengalami stres.

Di samping itu, musik terbukti dapat menjadi intervensi yang efektif pada perawat. Berdasarkan hasil penelitian Yıldırım & Yıldız, (2022) bahwa kombinasi musik dengan mindfulness-based breathing efektif mengurangi stres dan ketegangan akibat pekerjaan pada perawat serta meningkatkan kesejahteraan psikologis selama pandemi COVID-19. Sementara itu, berdasarkan penelitian oleh Calamassi *et al.* (2022), mendengarkan musik di frekuensi 432 Hz dapat menjadi metode yang singkat dan berbiaya rendah untuk membantu mengelola stres dan kecemasan. Di sisi lain, perkembangan teknologi mendorong munculnya intervensi berbasis digital. Berdasarkan hasil penelitian (Kim *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa intervensi musik dan imajinasi suportif daring terbukti mampu menurunkan stres sekaligus meningkatkan kondisi emosional positif di antara perawat di unit perawatan intensif (ICU) dengan hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan dalam stres yang dirasakan ($d = 0,45$; $p = 0,045$) dan tekanan psikologis ($d = 0,53$; $p = 0,045$) setelah intervensi. Selain itu, ditemukan efek utama yang signifikan dari jumlah sesi terhadap stres yang dirasakan ($p = 0,001$), energi ($p = 0,001$), dan ketegangan ($p = 0,023$), sedangkan efek terhadap valensi yang dirasakan dan skor pada Indeks Keparahannya Insomnia versi Korea tidak signifikan. Lebih lanjut, efek utama pasca-sesi yang signifikan diamati untuk semua peringkat stres dan emosi yang dirasakan ($p < 0,001$).

Galingging *et al.* (2024:2) menyatakan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa BmT mampu untuk menurunkan Tingkat stres pada perawat dari kategori *moderat stres* menjadi *relax*. Sejalan dengan itu, Nizhom (2025) mengungkapkan bahwa hasil penelitian stres kerja pada perawat sebelum dan sesudah dengan hasil p value $0,000 < 0,05$ adanya terdapat pengaruh terapi musik terhadap stres kerja perawat. Hasil ini memperkuat temuan penelitian Aris Munandar, (2024) dengan judul “Analisis stres kerja pada perawat pelaksana dan intervensi terapi musik Weightless di ruang rawat inap kenanga RSUD Sumedang” yang menyatakan bahwa terapi musik Weightless karya Marconi Union yang diberikan selama 20 menit melalui penggunaan earphone efektif menurunkan tingkat stres kerja perawat. Penggunaan earphone memungkinkan perawat lebih fokus menerima stimulus musik, sehingga respon relaksasi yang dihasilkan menjadi lebih optimal.

Kinasih, (2021) memperlihatkan hasil serupa, di mana musik klasik Mozart dapat menurunkan stres kerja pada perawat di ruang isolasi COVID-19 di RSUD Bangil Pasuruan. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian (Ratnasari, 2022) dengan jumlah sampel 20 orang responden, analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,00 dan nilai $\alpha = 0,05$. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi musik klasik dan murotal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat di ruang Intensive Care Unit (ICU) di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. Lebih jauh, Widayani & Siregar (2024) menegaskan bahwa integrasi terapi musik dengan latihan pernapasan mindfulness juga memberikan dampak signifikan terhadap pengelolaan stres kerja.

Menurut hasil *survey* awal penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang pada tanggal 12 Juli Tahun 2025 dengan melibatkan 16 perawat sebagai responden yang bertugas di ruang rawat inap menggunakan kusioner di *google form*, diperoleh hasil bahwa 11 orang (68,8%) perawat melaporkan merasa kelelahan setelah menyelesaikan shift kerja, serta mengalami stres karena pekerjaan ada sebanyak 12 orang (75%), dan juga menilai bahwa dukungan dari atasan maupun rekan kerja sangat mempengaruhi kinerja mereka sebanyak 12 orang (75%). Data juga menunjukkan adanya variasi masa kerja dan pola shift (pagi, sore, malam) yang diduga berkaitan dengan tingkat kelelahan dan stres perawat. Survei ini bersifat skrining awal untuk menggambarkan adanya permasalahan stres kerja, sebelum dilakukan pengukuran menggunakan instrumen terstandar

pada tahap penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penatalaksanaan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat pada kelompok eksperimen di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen Pretest-Posttest With Control Group* untuk menilai efektivitas terapi musik terhadap tingkat stres kerja pada perawat sebelum dan sesudah diberikan terapi musik di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang Tahun 2025. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) yaitu Terapi musik dan variabel terikat (*dependent*) yaitu Tingkat stres perawat. Adapun teknik sampling pada penelitian ini adalah peneliti menerapkan teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang pada tahun 2025 sebanyak 160 perawat. Adapun sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 20 orang perawat yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok kontrol. Masing-masing kelompok memiliki pembagian responden yang sama yaitu 5 responden ruang Shofa dan 5 responden ruang Marwa. Penelitian ini di ruang marwa dan shofa ruangan ini dipilih oleh peneliti karena berdasarkan pertimbangan bahwa kedua ruangan memiliki jumlah perawat yang banyak , serta ruangan shofa berdekatan dengan ruang Marwa dan perawat banyak berinteraksi dengan pasien. Waktu penelitian ini pada 25 November- 06 Desember 2025.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner stres kerja perawat UGD yang terdiri dari 50 butir pernyataan oleh Nursalam (2020). Setiap pernyataan dijawab menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu: (1) Selalu, (2) Sering, (3) Kadang-kadang, dan (4) Tidak pernah. tingkat stres kerja semakin tinggi, sebaliknya, Semakin rendah skor total yang diperoleh responden menunjukkan tingkat stres kerja yang semakin tinggi, sedangkan semakin tinggi skor total menunjukkan tingkat stres kerja yang semakin rendah. Selain itu, intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi musik, dengan jenis musik klasik Mozart judul musik "*Pachelbel Canon in D Major*" dengan durasi waktu selama 20 menit, 1 kali per hari selama 3 hari berturut-turut. Selain itu peneliti mengatur pemberian intervensi setelah perawat selesai melakukan administrasi di akhir jam pelayanan, menjelang berakhirnya shift atau saat akan pulang dengan didasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Indrasuari *et al.* (2021) dan tidak mengganggu aktivitas perawat saat bekerja.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Status Pernikahan, Masa Kerja (n=20)

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	30-35 Tahun	11	55%
	36-45 Tahun	8	40 %
	46-47 Tahun	1	5.0 %
Jenis Kelamin	Perempuan	14	70 %
	Laki-Laki	6	30 %
Pendidikan	Diii Keperawatan	9	45 %
	Sarjana (S1)	3	15 %

	Profesi Ners	11	55%
Status Pernikahan	Menikah	14	70 %
	Tidak Menikah	6	30 %
Masa Kerja	<15 Tahun	14	70 %
	>15 Tahun	6	30 %

Berdasarkan tabel 1, distribusi karakteristik responden diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kategori usia dewasa awal (30-35 Tahun) 11 orang (55%) lebih banyak dibandingkan rentang usia dewasa akhir (36-45 Tahun) 8 orang (40%) dan lansia awal (46-47 Tahun) 1 orang (5,0%). Dilihat dari karakteristik jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan lebih banyak 14 orang (70%) dibandingkan responden laki-laki berjumlah 6 orang (30%). Pada tingkat pendidikan responden terbanyak yaitu DIII keperawatan yang berjumlah 9 orang (45%), diikuti oleh profesi Ners sebanyak 8 orang (40%) dan Sarjana (S1) sebanyak 3 orang (15%). Berdasarkan masa kerja, Sebagian besar responden memiliki kurang dari 15 Tahun yaitu sebanyak 14 orang (70%), sedangkan masa kerja lebih dari 15 Tahun sebanyak 6 orang (30%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Sebelum pada Kelompok Kontrol (n=10)

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Ringan	9	90%
Sedang	1	10%
Total	10	100

Dari tabel 2, diketahui distribusi frekuensi tingkat stres kerja *pre-test* pada kelompok kontrol sebelum terapi musik pada 10 responden perawat yaitu sebanyak 9 orang (90%) kategori stres ringan lebih banyak dibandingkan kategori stres sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Setelah pada Kelompok Kontrol

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Ringan	9	90%
Sedang	1	10%
Total	10	100

Dari tabel 3, diketahui distribusi frekuensi tingkat stres kerja *post-test* pada kelompok kontrol setelah terapi musik pada 10 responden perawat yaitu sebanyak 9 orang (90%) kategori stres ringan lebih banyak dibandingkan kategori stres sedang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Sebelum Terapi Musik pada Kelompok Eksperimen (n=10)

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Ringan	8	80 %
Sedang	2	20 %
Total	10	100

Dari tabel 4, diketahui distribusi frekuensi tingkat stres kerja *pre-test* pada kelompok eksperimen sebelum terapi musik pada 10 responden perawat yaitu sebanyak 8 orang (80%) kategori stres ringan lebih banyak dibandingkan kategori stres sedang

Dari tabel 5, diketahui distribusi frekuensi tingkat stres kerja *post-test* pada kelompok eksperimen setelah terapi musik pada 10 responden perawat yaitu lebih banyak 10 orang (90%) kategori stres ringan dibandingkan kategori stres sedang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Setelah Terapi Musik pada Kelompok Eksperimen (n=10)

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Ringan	10	100%
Sedang	0	0%
Total	10	100

Tabel 6. Uji Normalitas Data Menggunakan Uji Shapiro Wilk Tingkat Stres Kerja *Pre-test* dan *Post-test* Terapi Musik pada perawat

Variabel	perlakuan	n	p-value	keterangan
Tingkat stres kerja	<i>Pre-test</i> kelompok eksperimen	10	0.045	Tidak normal
	<i>Post-test</i> kelompok eksperimen	10	0.474	Normal
Tingkat stres kerja	<i>Pre-test</i> kelompok kontrol	10	0.046	Tidak normal
	<i>Post-test</i> kelompok kontrol	10	0.009	Tidak normal

Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro wilk seperti tabel 11. diatas didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* untuk variabel tingkat stres kerja pada *pre-test* kelompok eksperimen ($p=0,045$) dan *pre-test* serta *post-test* kelompok kontrol adalah ($p=0,046$ dan $p=0,009$) menunjukkan nilai $p<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sementara itu, pada *post-test* kelompok eksperimen diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,474 ($p<0,05$) yang menunjukkan data berdistribusi normal. Karena Sebagian besar data tidak berdistribusi normal, maka analisis dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja sebelum dan setelah pemberian terapi musik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. pada perawat di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang Tahun 2025.

Analisa Bivariat

Tabel 7. Analisis Efektivitas Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Kerja Sebelum dan Setelah pada Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

Kelompok	n	Mean	Std. Error Mean	Std. Deviation	p value
<i>Pre-test</i> eksperimen	10	174,10	5.515	17,438	0.007
<i>Post-test</i> eksperimen	10	184,90	3.271	10,344	
<i>Pre-test</i> kontrol	10	183,50	4.933	15,601	0,256
<i>Post-test</i> kontrol	10	184,70	4.782	15,122	

Berdasarkan tabel 7, analisis efektivitas terapi musik terhadap tingkat stres kerja sebelum dan setelah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *wilcoxon signed rank* dapat diketahui bahwa perhitungan statistik menunjukkan bahwa n merupakan

jumlah dari data responden pada setiap kelompok yaitu pada kelompok eksperimen terdapat 10 orang dan kelompok kontrol 10 orang . Pada kelompok eksperimen nilai mean tingkat stres kerja sebelum perlakuan (*pre-test*) sebesar 174,10 dengan standar deviasi 17,438, sedangkan setelah diberikan terapi musik (*post-test*) nilai mean meningkat menjadi 184,90 dengan standar deviasi 10,344 . Hasil uji statistik memperoleh nilai p value sebesar 0.007 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan setelah terapi musik pada perawat di kelompok eksperimen pada perawat di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang Tahun 2025. sebaliknya pada kelompok kontrol nilai mean tingkat stres kerja sebelum (*pre-test*) sebesar 183,50 dengan standar deviasi 15,601 dan nilai mean tingkat stres kerja setelah (*post-test*) sebesar 184,70 dengan standar deviasi 15,22. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai p value sebesar 0,256 ($> 0,05$) artinya tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan setelah pengukuran pada perawat di kelompok kontrol pada perawat di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang Tahun 2025

PEMBAHASAN

Stres kerja merupakan kondisi/ situasi dimana seseorang merasakan tekanan fisik ,mental, maupun emosional yang berlebihan, karena akibat dari tuntutan kerja yang terlalu tinggi atau tidak sesuai dengan keterampilan serta sumber daya yang dimilikinya (Zainal & Ashar, 2023). Salah satu pendekatan penatalaksanaan yang efektif untuk mengurangi stres adalah terapi musik. Hasil penelitian ini diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi. Sedangkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis statistik dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian terapi musik pada kelompok eksperimen dengan nilai p value sebesar 0,007 ($p < 0,05$), yang didukung oleh perubahan nilai rata-rata tingkat stres kerja dari 174,10 sebelum intervensi menjadi 184,90 setelah intervensi.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan setelah pengukuran. Nilai mean tingkat stres kerja sebelum pengukuran (*pre-test*) sebesar 183,50 dengan standar deviasi 15,601, sedangkan nilai mean setelah pengukuran (*post-test*) sebesar 184,70 dengan standar deviasi 15,22. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai p value sebesar 0,256 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan setelah pengukuran pada perawat di kelompok kontrol di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang Tahun 2025. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik berpengaruh terhadap perubahan tingkat stres kerja perawat, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih *et al.* (2017) yang berjudul “ Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat IGD di RSBD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2013. Yang menyatakan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan stres kerja perawat IGD dan pada penelitian ini terapi musik klasik diberikan sebanyak 1x dengan durasi 15 menit menggunakan musik jenis klasik Mozart. hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres kerja perawat sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) serta diperoleh nilai *effect size* sebesar 2,01. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa trapi musik klasik tetap memberikan efek relaksasi meskipun diberikan dalam durasi dan frekuensi yang relative singkat. Sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Rina *et al.* (2020) dengan judul “Efektivitas Terapi Musik terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga pada Masa Pandemi COVID-19” yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, tingkat stres kerja perawat paling banyak berada pada kategori stres sedang sebesar 61,3%, sedangkan setelah diberikan terapi musik terjadi perubahan yang signifikan, di mana sebagian besar perawat berada pada kategori stres ringan sebesar 96,8%. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$), yang berarti terdapat perbedaan tingkat stres kerja perawat sebelum dan sesudah diberikan terapi musik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Nizhom, (2025) yang melaporkan adanya pengaruh terapi musik terhadap stres kerja perawat, dengan nilai p-value 0,000 ($< 0,05$). Selain itu penelitian Calamassi *et al.* (2022), menyatakan bahwa mendengarkan musik dengan frekuensi 432 Hz dapat menjadi metode yang singkat dan berbiaya rendah untuk membantu mengelola stres dan kecemasan. Peneliti ini juga sejalan dengan temuan penelitian Aris Munandar, (2024) dengan judul “Analisis stres kerja pada perawat pelaksana dan intervensi terapi musik weightless di ruang rawat inap kenanga RSUD Sumedang” yang menyatakan bahwa terapi musik Weightless karya Marconi Union yang diberikan selama 20 menit melalui penggunaan earphone efektif menurunkan tingkat stres kerja perawat. Peneliti berpendapat bahwa terapi musik mampu memberikan efek menenangkan, membantu perawat mengendalikan emosi, serta mengurangi ketegangan psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Hal ini menjadikan terapi musik sebagai intervensi yang relevan untuk mendukung kesehatan mental perawat. Meskipun dalam penelitian ini terapi musik diberikan satu kali dengan durasi kurang 20 menit, berbeda dari rancangan metode yang menetapkan pemberian terapi musik selama 20 menit dalam tiga hari berturut-turut, hasil penelitian tetap menunjukkan perubahan tingkat stres kerja perawat. Sejumlah penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa pemberian dalam durasi dan frekuensi yang relative singkat tetap mampu memberikan efek relaksasi. Dengan demikian, temuan ini tetap relevan dan mengindikasikan bahwa terapi musik berpotensi menjadi intervensi pendukung yang praktis, berbiaya rendah, dan efisien untuk diterapkan di lingkungan rumah sakit yang memiliki keterbatasan waktu dan beban kerja yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan sesudah pemberian terapi musik pada kelompok eksperimen dengan nilai p-value = 0,007 ($< 0,05$), sebaliknya pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p=0,256$). Dengan demikian, terapi musik terbukti efektif sebagai intervensi dalam menurunkan tingkat stres kerja pada perawat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai. Terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfadhea, S. A., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Peran Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Perawat Wanita Di Provinsi Banten. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.
- Aris Munandar, R. (2024). Analisis Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana dan Intervensi Terapi Musik *Weightless* Diruang Rawat Inap Kenanga RSUD Sumedang. Universitas Bhakti Kencana.
- Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. ., & Galingging, K. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Panggung*, 31(4). <https://doi.org/10.26742/panggung.v31i4.1788>
- Calamassi, D., Vigni, M. L. L., Fumagalli, C., Gheri, F., Pomponi, G. P., & Bambi, S. (2022). *Listening to music tuned to 440 hz versus 432 hz to reduce anxiety and stress in emergency nurses during the Covid-19 pandemic: a double-blind, randomized controlled pilot study*. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 93(Suppl 2), e2022149. <https://doi.org/https://doi.org/10.23750/abm.v93iS2.12915>
- Fahrepi, R. (2025). Stres kerja perawat (penyebab dan indikasinya). *BuatBuku. com*.
- Galingging, K., Batubara, J., Waruwu, H. M., Colleen, C., Saragih, R. H., & Sihombing, J. R. (2024). Terapi Musik pada Perawat untuk Menuangkan Tingkat Stres di Rumah Sakit Advent Medan. *Panggung*, 34(1), 1–16. <https://doi.org/10.26742/panggung.v34i1.3221>
- Gmayinaam, V. U., Nortey, A. N., Sedode, S., Apedo, S. K., Kye-Duodu, G., Kwabla, P., Osei, E., & Ananga, M. K. (2024). *Work-related stress among nurses: a comparative cross-sectional study of two government hospitals in Ghana*. *BMC Public Health*, 24(1), 2257.
- Indrasuari, A. I. D., Muliarta, I. M., Sundari, L. P. R., Sutjana, I. D. P., Tirtayasa, K., & Surata, I. W. (2021). Pemberian Stretching, Teh Manis dan Musik Menurunkan Beban Mental dan Kelelahan serta Meningkatkan Kinerja Perawat. *The Indonesian Journal of Ergonomic*. <https://share.google/8yqzUzOCKb0RZd2Xc>
- Junaidah, J., Wardhani, U. C., & Muharni, S. (2023). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Tingkat Stres Perawat Di RS X Kota Batam. *Saintekes: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(2), 85–94. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i2.40>
- Kim, A. J., Na, S., Kim, J. Y., Kim, S. J., & Kim, J. (2024). *An online supportive music and imagery intervention to promote ICU nurses' stress management: Preliminary study*. *Heliyon*, 10(15), e35117. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35117>
- Kinasih, A. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Isolasi Covid19 Di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan.
- Kurnianingsih, D., Suroso, J., & Muhajirin, A. (2017). Efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja perawat IGD di RSUD dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga tahun 2013. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Muthmainnah, N., & Kep, M. (2025). Stres Kerja pada Perawat (R. Awahita (ed.)). CV Jejak (Jejak Publisher).
- Nizhom, N. A. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Kolonel Haji Muhammad Syukur Provinsi Jambi Tahun 2025. *Poltekkes Kemenkes Jambi*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Rangkuti, H. Z., Harahap, J., & Simajorang, A. (2022). Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(2), 46–54. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i2.2659>

- Ratnasari, J. D. (2022). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik Dan Murotal Al Quran Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang *Intensive Care Unit (ICU)* Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya.
- Rina, E. I., Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2020). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(01), 110–119. <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/561>
- Widiyono, W. (2021). *Buku Referensi: Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*. Lima Aksara.
- Widyani, Y., & Siregar, T. (2024). *Mindfulness-Based Breathing And Music Therapy Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Penerbit Tahta Media.
- Yıldırım, D., & Yıldız, C. Ç. (2022). *The Effect of Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy Practice on Nurses' Stress, Work-Related Strain, and Psychological Well-being during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial*. *Holistic Nursing Practice*, 36(3), 156–165. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000511>
- Yuniar, N., Rahmat, L. F., Astuti, A., Febriani, D., Faadihillah, F., Ferniati, F., Haslinda, H., Maharani, K. A., Agusti, M. D., Syam, N. A., & others. (2025). Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Shift Malam Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit (RSUD) Kota Kendari Tahun 2025:(Literatur Review). *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(2), 430–441.
- Zainal, H., & Ashar, A. I. D. (2023). *Stres Kerja* (Efitra (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.