

Original Article

Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa STIKIM Jakarta 2021

The Effect of Classical Music Therapy on Stress Levels in Writing a Thesis for STIKIM Jakarta 2021 Students

Muhammad Sholahuddin Nurfand¹, Marisca Agustina², Aisyah Safitri³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jln. Harapan nomor 50, Lenteng Agung-Jakarta Selatan 12610

Email: nurfandsholeh@gmail.com¹

Abstract

Pendahuluan: Skripsi merupakan salah satu penyebab utama stress pada mahasiswa. Terdapat berbagai cara untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa, salah satunya menggunakan terapi musik klasik.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Metode: Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre-Experiment Design* dengan desain penelitian *pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKIM Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan ialah lembar kuesioner DASS. Analisis data dengan Uji *Paired Sample Test*.

Hasil: Hasil uji *paired t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stress dengan nilai $p < 0,000$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa STIKIM Jakarta tahun 2021.

Kata kunci: terapi musik klasik, stress, skripsi

Hak Cipta

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional**.

Editor: ALR

Diterima: 23/04/2023

Direview: 14/12/2023

Publish: 23/12/2023

Available Article: (doi)
[10.53801/jipki.v3i1.94](https://doi.org/10.53801/jipki.v3i1.94)

Pendahuluan

Mahasiswa termasuk dalam tahapan perkembangan usia remaja akhir (18-21 tahun) serta dewasa awal (18-40 tahun). Mahasiswa pada masa ini mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk mempersiapkan diri menjalankan kehidupan dengan harapan memperlihatkan adanya perubahan. Perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, jasmani, minat serta tingkah laku yang bersamaan dengan penyesuaian diri terhadap tekanan-tekanan budaya dan harapan masyarakat.¹

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang membahas tentang sesuatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu. Semua mahasiswa diharuskan mengambil mata kuliah ini karena skripsi menjadi persyaratan mata

kuliah wajib untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi dituntut untuk menyusun karya ilmiah secara mandiri dalam proses penyusunan skripsi dengan memperhatikan peran dosen sebagai pembimbing skripsi untuk memperlancar dan membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi.¹ Adakalanya pembuatan skripsi membuat beberapa mahasiswa menjadi stress karena tertinggal dengan teman-temannya.²

Metode untuk menghadapi faktor-faktor penyebab stres diperlukan untuk menghadapi stres. Metode untuk menghadapi stress yaitu: liburan, meditasi, istirahat cukup, bermain game, makan makanan bergizi dan mendengarkan musik.³ Menurut Mcneill, musik klasik adalah komposisi musik yang lahir dari budaya Eropa sekitar tahun 1750-1825. Biasanya musik klasik digolongkan melalui periodisasi tertentu, mulai dari periode klasik, diikuti oleh barok, rokoko, dan romantik. Pada era inilah nama-nama besar seperti Bach, Mozart, atau Haydn melahirkan karya-karyanya yang berupa sonata, simfoni, konserto solo, string kuartet, hingga opera. Musik klasik dapat berarti musik simfoni, musik ruangan, opera, dan konserto. Namun, musik dapat berarti juga musik yang mempunyai kualitas abadi. Penulis musik klasik yang terkenal, dalam sejarah, 10 diantaranya Bach, Mozart, Beethoven, dan Schubert.⁴

Menurut penelitian Alexius, mengatakan bahwa pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang ($p=0,000$).⁵ sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, et al. menunjukkan bahwa pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak ($p=0,000$).⁶ Hasil penelitian Iwan & Ayu yang berjudul gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi seft pada remaja di SMAN 14 Samarinda terdapat penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT. Sebelum terapi SEFT 1 responden mengalami stres berat, 3 responden mengalami stres sedang. Setelah terapi SEFT 1 responden mengalami stres sedang dan 3 responden tidak mengalami stres.⁷ Berdasarkan ketiga penelitian yang sudah peneliti telaah dan telah dibahas oleh peneliti terdahulu, maka perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan hanya meneliti dibebberapa variabelnya untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak sebelum dan sesudah dilakukannya terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres, perbedaan wilayah dan jumlah responden yang akan dijadikan sample.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di STIKIM Jakarta pada tanggal 4 oktober 2021, hasil wawancara yang dilakukan 10 orang mahasiswa didapatkan hasil mayoritas senang mendengarkan musik. 3 mahasiswa mengatakan cemas karena sedang menghadapi skripsi yang belum selesai juga, ditambah ada beberapa dosen pembimbing yang sulit untuk dihubungi atau ditemui, 3 mahasiswa mengeluh terkadang sering mengslami sakit kepala atau pusing karena harus tidur larut malam atau tidak bisa tidur karena mengerjakan tugas yang belum selesai, mudah marah, 2 mahasiswa mengatakan sering lupa janji dengan temannya dan sulit berkonsentrasi. Sedangkan 2 mahasiswa lainnya mengatakan tidak terlalu memikirkan karena mereka mengerjakannya dengan rileks dan tidak dijadikan beban oleh mereka.

Berdasarkan latarbelakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan ujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-eksperimental design* dengan design penelitian *pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKIM Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan ialah lembar kuesioner DASS. Analisis data dengan Uji *Paired Sample Test*. Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik stikim dengan nomor: 2718/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/XII/2021.

Hasil

Tabel 1. Tingkat Stress Responden sebelum diberikan Terapi Musik Klasik (N=15)

<i>Pre-test</i>	Frekuensi	%
Ringan	3	20,0
Sedang	10	66,7
Berat	2	13,3
Jumlah	15	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil skor stress responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup responden yang mengalami stress ringan, sedang dan berat. Berdasarkan hasil di atas yang paling dominan adalah responden yang mengalami stress sedang sebanyak 10 orang (66.7%).

Tabel 2. Tingkat Stress Responden setelah diberikan Terapi Musik Klasik (N=15)

<i>Post-test</i>	Frekuensi	%
Normal	7	46,7
Ringan	5	33,3
Sedang	3	20,0
Jumlah	15	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukan hasil skor stress responden sesudah diberikan terapi musik klasik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil di atas yang paling dominan adalah responden dengan stress normal sebanyak 7 orang (46.7%)

Tabel 3. Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa (N=15)

Kemampuan Sosialisasi : Sesi 1	<i>N</i>	<i>Mean Differences</i>	<i>SD</i>	<i>P-value</i>
Sebelum dan Sesudah	15	1.200	0,561	0,000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stress sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan terapi musik klasik didapatkan bahwa *P-value* 0.000 dengan taraf signifikansi 0.05. Jika nilai *P* lebih besar dari 0.05 hipotesis nol diterima, dan jika nilai *P* lebih kecil dari 0,05 hipotesis nol ditolak. Hasil uji *Paired T-test* menunjukkan *P-value* lebih kecil dari 0,05 (0.000<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa STIKIM Jakarta tahun 2021.

Pembahasan

Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa STIKIM Jakarta Tahun 2021

Berdasarkan hasil di atas menggunakan *paired t-test*, tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik diperoleh hasil perhitungan $p < 0,05$ (0,000) yang menunjukkan penolakan terhadap H_0 . Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stress sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi musik klasik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKIM Jakarta. Penurunan tingkat stress yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKIM Jakarta, disebabkan karena pemberian terapi musik tersebut dapat menurunkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stress.⁸

Selain itu, melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal (*inner harmony*). Jadi, musik adalah alat yang bermanfaat bagi seseorang untuk menemukan harmoni di dalam dirinya. Hal ini dirasakan perlu, karena dengan adanya harmoni dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi stress, ketegangan rasa sakit dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Selain itu, musik melalui suaranya dapat mengubah frekuensi yang tidak harmonis tersebut kembali ke vibrasi yang normal, sehat, dan dengan demikian memulihkan kembali keadaan yang normal.⁹

Hasil penelitian ini tidak terlepas dari konsep bahwa musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang selanjutnya mengorganisir interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan tubuh yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit.¹⁰

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Regina dan Prabowo mengenai ritmen meta musik untuk menurunkan stress dengan metode mendengarkan musik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stress sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa meta musik dapat digunakan dalam menurunkan stress pada mahasiswa. Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal.¹¹

Hipotalamus dapat dikatakan juga sebagai pusat stress otak, karena fungsi gandanya dalam keadaan darurat. Fungsi pertamanya adalah mengaktifkan cabang simpatis dan sistem saraf otonom. Hipotalamus menghantarkan impuls saraf ke nukleus-nukleus di batang otak yang mengendalikan fungsi sistem saraf otonom.¹² Cabang simpatis dari sistem saraf otonom bereaksi langsung pada otot polos dan organ internal untuk menghasilkan beberapa perubahan tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Sistem simpatis juga menstimulasi medula adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin ke dalam pembuluh darah, sehingga berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, dan norepinefrin secara tidak langsung melalui aksinya pada kelenjar hipofisis melepaskan gula dari hati.¹³ Hormon adrenokortikotropik (ACTH) menstimulasi lapisan luar

kelenjar adrenal (korteks adrenal) yang menyebabkan pelepasan hormon (salah satu yang utama adalah kortisol) yang meregulasi kadar glukosa dan mineral tertentu di dalam.¹⁴

Salah satu manfaat musik sebagai terapi adalah *self-mastery* yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri. Musik mengandung vibrasi energi, vibrasi ini juga mengaktifkan sel-sel di dalam diri seseorang, sehingga dengan aktifnya sel-sel tersebut sistem kekebalan tubuh seseorang lebih berpeluang untuk aktif dan meningkat fungsinya. Selain itu, musik dapat meningkatkan serotonin dan pertumbuhan hormon yang sama baiknya dengan menurunkan hormon ACTH (hormon stress).¹⁵ Berdasarkan asumsi peneliti, sebagian responden mengetahui penyebab dan cara mengatasi stress terutama saat menyusun skripsi setelah dilakukan intervensi dan mayoritas tingkat stress berada di tingkat normal sehingga ada pengaruh terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa STIKIM Jakarta 2021.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa STIKIM Jakarta tahun 2021, maka dapat disimpulkan. Adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan Terapi musik klasik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semuanya atas bantuannya dalam penyelesaian penelitian ini.

Pendanaan

Sumber keuangan dalam penelitian ini dari peneliti.

Daftar Pustaka

1. Rofifah D. Pengaruh Musik Binaural Beats Terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta. *Pap Knowl Towar a Media Hist Doc*. 2020;12–26.
2. SARASTI CA. Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik. *Ekp*. 2015;13(3):1576–80.
3. Yousif N, Cole J, Rothwell JC, Diedrichsen J, Zelik KE, Winstein CJ, et al. Pengaruh Kelekatan Terhadap Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *J Phys Ther Sci*. 2018;9(1):1–11.
4. Sciences H. Musik Klasik. 2016;4(1):1–23.
5. Parise CK, Pinto F, Aravéquia JA, Ribeiro BZ, Dutra LMM, Loureiro RNA, et al. Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Penelitian. *Rev Bras Geogr Física*. 2016;11(9):141–56.
6. Wahyuni S, Pramana Y, Priyono D. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Skor Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. 2013;
7. Samsugito I, Putri AN. Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *J Kesehat Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK* 2019; 2(2). 2019;2(2):70–8.
8. Efektivitas Intervensi Terapi Musik Klasik.
9. Saifudin M, Wijaya P. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun). *J Ners Community*. 2016;Vol 07(1):21–32.
10. Irma Rahmawati, Hartiah Haroen NJ. Perbedaan Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang.
11. Prabowo, H. dan Regina HS. *Tritmen Meta Musik Untuk Menurunkan Stres*. 2007. 2007;
12. Timotius KH. *Otak dan perilaku*. Penerbit Andi; 2018.



13. Indra I. Aktivitas otonom. J Kedokt Syiah Kuala. 2012;12(3):180–6.
14. Sularso. Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Anak Preschool Di Rsud Prof.Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Implement Sci. 2014;11–43.
15. Yogyakarta PK. Perbedaan Efektifitas Sesudah diberi Terapi Musik Klasik dan Video komedi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 2016;(2010):1–235.