

---

## **KEEFEKTIFAN TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**Nosi Delianti\*, Eri Riana Pertiwi**

Faculty of Nursing, Universitas Syiah Kuala, Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam,  
Banda Aceh, Aceh 23111, Indonesia

\*[nosidelianti@usk.ac.id](mailto:nosidelianti@usk.ac.id)

### **ABSTRAK**

Stres sering sekali dirasakan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa Tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir, stres yang di rasakan dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan bahkan dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Stres juga merupakan suatu bentuk respons tubuh terhadap tuntutan yang berkaitan dengan akademik yang melampaui kemampuan mahasiswa. Stres akademik mahasiswa dapat ditangani dengan berbagai macam terapi salahsatunya dengan terapi musik, terapi musik dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi musik dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir. penelitian menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat akhir Akper Kesdam IM Banda Aceh, yaitu sejumlah 152 mahasiswa. Adapun besar sampel dalam penelitian ini sebesar 31 responden. Teknik pengambilan sampel mempergunakan teknik random sampling sederhana. Analisa data mempergunakan analisa data untuk data kategorik dengan dua kelompok berpasangan, yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres mahasiswa setelah mendengarkan terapi music dari Tingkat stress sedang ke Tingkat stress ringan. Nilai p value sebesar 0.001, yang bermakna terapi musik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Kata kunci: mahasiswa; stres; terapi musik

## ***EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY IN REDUCING STRESS LEVELS OF FINAL STUDENTS***

### **ABSTRACT**

*Stress is often felt by students, especially final year students who are carrying out their final assignments, the stress felt can interfere with students' concentration in attending lectures and can even hinder students from completing their education on time. Stress is also a form of body response to demands related to academics that exceed students' abilities. Student academic stress can be handled with various therapies, one of which is music therapy, music therapy can be used as a medium to reduce academic stress levels in final year students. This study aims to determine the effectiveness of music therapy in reducing stress levels in final year nursing students. The study used a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group design approach. The population in this study were all final year nursing students at Akper Kesdam IM Banda Aceh, which was 152 students. The sample size in this study was 31 respondents. The sampling technique used a simple random sampling technique. Data analysis used data analysis for categorical data with two paired groups, namely the Wilcoxon test. The results showed that there was a decrease in student stress levels after listening to music therapy from moderate stress levels to mild stress levels. The p value is 0.001, which means that music therapy has a significant effect on reducing stress levels in final year nursing students.*

*Keywords: music therapy; stress; students*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan sebuah kewajiban untuk dilakukan secara merata bagi seluruh masyarakat (Nani, 2021). Melalui Pendidikan ini diharapkan masyarakat akan mendapat bimbingan untuk menjadikan manusia yang beradab. pendidikan bukan hanya memberikan ilmu pengetahuan saja namun juga sebagai sarana untuk pembudayaan dan penyaluran nilai-nilai dan norma-norma (Saputri et al, 2023). Seorang

yang dalam proses menuntut di perguruan tinggi dinamakan sebagai seorang mahasiswa (Raharja et al, 2019). Biasanya mereka berada pada tahapan remaja sampai dewasa awal, yaitu rentang usia sekitar 18 sampai dengan 25 tahun (Khoiriyah, 2019). Masa remaja merupakan suatu periode peralihan ke masa dewasa yang ditandai dengan beberapa perubahan baik itu fisik maupun psikologis, pencarian identitas, dan lain sebagainya. Hall (dalam Santrock) menyebut bahwa masa ini sebagai periode “badai dan tekanan” atau “storm and stress” suatu masa dimana ketegangan terus meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar hormon yang bekerja.

Tekanan ini akan menyebabkan peningkat stres, hal ini sering sekali dirasakan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa pada tingkat akhir, stres yang di rasakan dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan bahkan dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Stres juga merupakan suatu bentuk respons tubuh terhadap tuntutan yang berkaitan dengan akademik yang malampaui kemampuan mahasiswa (Dini & Iswanto, 2019). Terjadi akibat berbagai ekspektasi internal dan eksternal. Mahasiswa sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan ekanan akademis akibat transisi yang terjadi pada tingkat individu maupun sosial. Diperkirakan adanya 10-30% mahasiswa mengalami stres akademis selama menjalani studi di Perguruan Tinggi (Pertiwi & Juwita, 2023).

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat keempat di dunia (Ambarwati et al., 2019). Menurut WHO di tahun 2016, sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, serta 47.5 juta terkena demensia. Indonesia mempunyai jumlah angka kasus gangguan jiwa yang terus bertambah dikarenakan adanya berbagai latar belakang (Riyadi et al, 2023). Stres telah menjadi mimpi buruk bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir termasuk mahasiswa keperawatan sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku seperti penurunan minat dan aktivitas, penurunan energi, tidak masuk atau terlambat. Pembelajaran pada program Keperawatan dapat memicu stres baik berkaitan masalah interpersonal, perasaan frustrasi dan perasaan lelah yang muncul pada saat kebutuhan mahasiswa teridentifikasi dengan baik, serta situasi nyata di lapangan yang tidak sekedar menggambarkan situasi dalam teori (Anggraini et al, 2022)

Usaha yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres, diantaranya adalah bersosialisasi, terapi kognitif, pelatihan berpikir positif, relaksasi, hipnoterapi, humor, dan terapi musik (Utami & Farilya, 2024). Musik atau mendengarkan musik dengan irama akan menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah. Katekolamin ini merupakan suatu zat yang mempunyai konsentrasinya dalam plasma yang dapat menjadikan atau memengaruhi aktivasi simpatoadrenergik dan menyebabkan terjadinya pelepasan hormon stres. Menurunnya konsentrasi katekolamin dalam lasma mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi (Yulastari et al., 2019).

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 (Gayatri et al., 2022). 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, music Mozart mampu menciptakan rasa rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkan. Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis

lakukan, dapat diketahui bahwa masih banyaknya mahasiswa keperawatan yang mengalami stress ketika sedang menyelesaikan tugas akademik di tingkat akhir. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah pre- eksperimental, dengan desain one group pre-test- post-test design. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir akper kesdamiskandar muda banda aceh sejumlah 152 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan besar sampel, maka besar sampel dalam penelitian ini sebesar 31 responden. Teknik pengambilan sampel mempergunakan teknik random sampling sederhana. Adapun kriteria responden dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis akhir, mahasiswa semester enam. Tidak mengalami gangguan pendengaran, dan bersedia menjadi responden

Penelitian dilaksanakan dari bulan maret 2024. Peneliti mengukur tingkat stres mahasiswa terlebih dahulu, yang setelahnya kami memberikan perlakuan terapi musik, dengan cara memperdengarkan musik yang kemudian diukur tingkat stres responden sesudah perlakuan tersebut dengan menggunakan alat ukur Perceived Stress Scale (PSS). Uji validitas dan reliabilitas PSS menunjukkan bahwa validitas indexnya adalah 0.94 dan selanjutnya didapatkan hasil validitas 50.7%, maka item soal angket kuisisioner PSS dinyatakan valid dan uji alpha-cronbach didapatkan nilai reliabilitas yaitu 0.60 ( $p < 0,01$ ) dan nilai alpha-cronbach pada total skala dimensi yaitu 0.89 dengan rentang 0.87-0.89 yang berarti PSS dianggap reliable. Sedangkan uji statistic dalam penelitian ini mempergunakan uji Wilcoxon.

Proses pengumpulan data dimulai dari pertama, meminta izin kepada Direktur Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh. Kedua, menjumpai responden untuk menjelaskan mengenai tujuan, manfaat, cara pengisian dan juga mengajukan informed consent. ketiga, sebelum mengumpulkan data, peneliti memberi waktu kepada responden selama 15 menit untuk memastikan kembali jawaban. Keempat, apabila ada permohonan khusus terkait waktu pengisian kuesioner maka peneliti tetap secara terbuka memberikan kesempatan yang baik bagi responden. Kelima, melakukan pengumpulan kuesioner (Pre test) untuk mengukur tingkat stress mahasiswa, keenam melakukan intervensi pemberian terapi musik selama seminggu, dengan durasi 10 menit di malam hari menjelang tidur, dan selanjutnya memberikan Kembali kuesione (Post Test). Analisa data mempergunakan analisa data untuk data kategorik dengan dua kelompok berpasangan, yaitu uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.  
Karakteristik responden

Karakteristik Responden	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	35,4
Perempuan	20	64,6
Usia remaja		
12-16 tahun	0	0
17-25 tahun	31	100
Pekerjaan orang tua		
Bekerja	24	77,4
Tidak bekerja	7	22,6

Tabel 1 dapat dilihat bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir lebih dominan berjenis kelamin perempuan 20 (64,6%). Usia mahasiswa tingkat akhir lebih domina usia remaja akhir 39 (100%). Mahasiswa keperawatan tingkat akhir lebih dominan orang tua sebagai pekerja 24 (77,4%).

Tabel 2.  
Efektifitas terapi musik dalam menurunkan tingkat stres

	Mean	n	Std. deviation	p-Value
Tingkat stress pre test	25,53	31	7,20689	0,000
Tingkat stres post test	22,23	31	7,06161	0,000

Berdasarkan uraian table 2, setelah dilakukan uji statistic maka didapatkan hasil penelitian bahwa pada saat pengukuran pre test nilai rata-rata (mean) stres adalah 25,53, sedangkan hasil pengukuran saat post test didapatkan nilai rata-rata (mean) 22,23, dengan nilai p-value= 0.000.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden adalah berjenis kelamin Perempuan yaitu (64,6%) dan sebagian besar mengalami peningkatan stress pada semester akhir. Hal ini sesuai dengan pendapat peneliti yang dilakukan oleh Hastuti & Baiti (2019)., yang mengatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari Perempuan lebih beresiko mengalami tingkat stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki, akan tetapi tingkat stres tersebut tidak berhubungan dengan performa dari Perempuan tersebut, dikarenakan perempuan lebih memiliki kesadaran yang juga lebih tinggi akan perasaan cemasnya jika dibandingkan dengan laki-laki

Sebagian besar umur responden dalam penelitian ini adalah 17-25 tahun, hal tersebut sejalan dengan penelitian lain 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 (Aulia & Panjaitan, 2019). Mendengarkan musik secara teratur pada waktu yang tepat, ternyata bisa membuat menjadi sebuah terapi yang mendatangkan banyak manfaat yang cukup besar bagi Kesehatan manusia. Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang Ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan berat. Berdasarkan pernyataan tersebut, berarti dengan mendengarkan musik maka mahasiswa yang mengalami peningkatan stres Ketika mengerjakan karya tulis ilmiah dapat teralihkan perhatiannya. Mahasiswa lebih fokus mendengarkan musik daripada memikirkan masalah karya tulis ilmiahnya dalam beberapa waktu (Riyadi et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, 31 responden mengalami stres dalam kategori sedang. (Padila & Andri, 2022) menyatakan bahwa tingkat stress akademik pada mahasiswa tahun kedua sampai mahasiswa tahun terakhir digolongkan stres sedang dan stres berat. Efek psikologis yang di timbulkan Ketika mahasiswa mengalami stres, diantaranya terganggunya kesehatan mental, emosi akan menjadi labil, lebih mudah marah dan bahkan bisa sampai menyebabkan depresi (Gayatri et al., 2022). Selain itu stres akademik pada tingkat sedang dan berat, akan berakibat pada performa dan hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau Ketika menyelesaikan karya tulis ilmiah (Djoar & Anggarani, 2024). Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan menggunakan coping yang adaptif untuk mengontrol dampak negatif dari stres.

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. Suryaningsih et al. (2024) menyebutkan dalam artikelnya bahwa musik bukan hanya mampu menjadi media mengekspresikan perasaan dan media berkomunikasi seseorang, tetapi music 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 besar 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 (Batubara et al., 2024). Hal positif yang tampak setelah pemberian terapi dimungkinkan dari adanya efek relaksasi yang ditimbulkan setelah mendengarkan musik. 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.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terapi music efektif dalam menurunkan Tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan dapat digunakan oleh perawat pendidik dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami Terapimusik efektif dalam meningkatkan pengontrolan halusinasi dan menerapkannya dalam pemberian asuhan keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nani, Y. N. (2021). Peran Komunikasi dalam Implementasi Kebijakan Perluasan Akses Pendidikan secara Merata (Pada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo). *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 7(3), 231-240.
- Saputri, P. Y., Prayitno, H. J., Kusumaningtyas, D. A., & Syaadah, H. (2023). Menumbuhkembangkan karakter cinta tanah air melalui lomba kemerdekaan pada siswa Sanggar Bimbingan IKABA IMABA, Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(1), 46-55.
- Raharja, U., Lutfiani, N., Handayani, I., & Suryaman, F. M. (2019). Motivasi belajar mahasiswa terhadap metode pembelajaran online ilearning+ pada perguruan tinggi. *Sisfotenika*, 9(2), 192-202.
- Khoiriyah, A. L. (2019). *Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18–25 tahun) di kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 10(2).
- Pertiwi, E. R., & Juwita, R. (2023). Keefektifitasan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 9(1), 285-291.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Riyadi, M. E., Laily, S., & Kusumasari, V. (2023). Classic Music Therapy Reduces The Stress Of Final Level Nursing Students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 1-8.
- Anggraini, D., Ismiati, I., Ervina, L., Marsofely, R. L., & Sumaryono, D. (2022). *Pengaruh Media Musik Klasik terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

- Utami, S., & Farilya, M. (2024, February). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Praktek Klinik Di Rumah Sakit. In *National Conference update on Nursing* (Vol. 1, No. 01, pp. 074-080).
- Yulastari, P. R., Betriana, F., & Kartika, I. R. (2019). Terapi musik untuk pasien hipertensi: A literatur review. *Real in Nursing Journal*, 2(2), 56-65.
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1036-1041.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Padila, P., & Andri, J. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 919-926.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52-59.
- Suryaningsih, R. T., Musyarofah, L., & Putranto, H. R. (2024). The Expressive Utterances Found in the Song "Love You Like A Love Song" by Selena Gomez. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 7(2), 453-461.
- Batubara, Z., Rosmega, R., Palijama, A., Simamora, Y. L., & Imran, A. (2024). Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Desa bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(3), 211-220.