

**PENGARUH TERAPI MUSIK PASIF DALAM PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FK
UMSU ANGKATAN 2021**

SKRIPSI



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

NAUFAL FATAHILLAH

NPM 2108260107

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**

**PENGARUH TERAPI MUSIK PASIF DALAM PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FK
UMSU ANGKATAN 2021**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Kelulusan Sarjana Kedokteran



Oleh:

NAUFAL FATAHILLAH

NPM 2108260107

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Naufal Fatahillah

NPM : 2108260107

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Musik Pasif Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK UMSU Angkatan 2021.

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 15 Juli 2025

A yellow rectangular meter stamp with a serrated edge. On the left, it says 'SERILAH BUKU RUPAH' vertically and '1000' in large numbers. In the center is the Garuda Pancasila emblem. To the right of the emblem, it says 'TEL. 25 METERAI TEMPEL'. At the bottom, there is a unique code '73CE7AMX446996931'. A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Naufal', is written across the right side of the stamp.

(Naufal Fatahillah)

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN &
PENGEMBANGAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA



FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Naufal Fatahillah
NPM : 2108260107
Judul : PENGARUH TERAPI MUSIK PASIF DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FK UMSU ANGKATAN 2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan
yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

Maulana Siregar, S.Ag., M.A

Penguji 1

dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ), Sp.KJ

Penguji 2

Dr. (H.C.) dr. Hendra Sutysna, M.Biomed., Sp.KKLP., AIFO-K

Mengetahui,



(dr. Siti Maslinda Siregar, Sp.THT-KL., Subsp.Rino(K))
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter
FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan,
Tanggal : 15 Juli 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena berkat rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini saya telah memperoleh dukungan secara moral maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepada dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak Maulana Siregar, S.Ag., M.A selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi.
4. dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ)., Sp.KJ selaku dosen penguji I dan atas bimbingan dan arahan untuk saya agar penulisan skripsi lebih baik.
5. Dr. (H.C.) dr. Hendra Sutysna, M.Biomed., Sp.KKLP., AIFO-K selaku dosen penguji II atas bimbingan dan arahan untuk saya agar penulisan skripsi lebih baik.
6. dr. Anita Surya, M.Ked(S), Sp.S selaku dosen pembimbing akademik penulis selama menjalani studi di FK UMSU.
7. Kepada orang tua penulis Bapak Djanuar, S.E. dan Ibu dr. Tengku Misdalia, Sp.KFR., M.Kes tercinta atas segala semangat, bantuan, doa, restu, dukungan moral dan materi, nasihat, dan kasih sayang yang tulus dan sangat luar biasa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak mungkin dapat dibalas oleh penulis.

8. Kepada Deyzie Hidayati yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh rekan-rekan sejawat FK UMSU angkatan 2021 atas segala bantuan, semangat, dan kerja samanya.
10. Kepada seluruh pengajar, civitas akademika, dan staff pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas bimbingan selama perkuliahan, dan yang telah banyak membantu saya hingga penyelesaian skripsi ini.
11. Serta segala pihak yang telah berjasa kepada penulis yang tidak dapat ditulis satu per satu.

Demikian skripsi ini dibuat, semoga kebaikan dari semua pihak menjadi amal Subhanahu wa ta'ala. Penulis menyadari bahwa masih adanya kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan juga saran.

Akhir kata, Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis maupun pembaca dalam pengembangan ilmu, semoga kita selalu dalam lindungan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Allahumma Aamiin.

Medan, 15 Juli 2025



Naufal Fatahillah

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Naufal Fatahillah
NPM : 2108260107
Fakultas : Kedokteran

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Non eksklusif atas skripsi saya yang berjudul: **Pengaruh Terapi Musik Pasif Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK UMSU Angkatan 2021.** Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 15 Juli 2025

Yang menyatakan



(Naufal Fatahillah)

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti penyusunan skripsi dan tuntutan kelulusan, yang dapat menimbulkan stres signifikan. Terapi musik pasif, khususnya musik klasik seperti karya Mozart, diketahui memiliki efek terapeutik yang mampu menurunkan tingkat stres. Namun, belum ada penelitian spesifik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) mengenai efektivitas metode ini. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan One Group Pre-Test and Post-Test Design. Sampel berjumlah 20 mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021 yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen pengukuran stres menggunakan kuesioner DASS-42. **Hasil :** Sebelum terapi, mayoritas responden berada pada kategori stres ringan (75%) dan sebagian lainnya mengalami stres sedang (10%). Setelah terapi, seluruh responden (100%) mengalami penurunan tingkat stres hingga kategori normal. Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$, menandakan adanya penurunan stres yang bermakna secara statistik. **Kesimpulan :** Terapi musik pasif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021. Terapi ini dapat dijadikan sebagai metode alternatif non-farmakologis yang mudah, murah, dan tanpa efek samping untuk mengelola stres akademik.

Kata Kunci : Mahasiswa, Stres, Terapi Musik Pasif

ABSTRACT

Background: Final-year students often experience high academic pressure, such as thesis writing and graduation demands, which can lead to significant stress. Passive music therapy, especially classical music such as Mozart's compositions, is known to have therapeutic effects that can reduce stress levels. However, no specific research has been conducted at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) regarding the effectiveness of this method. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a One Group Pre-Test and Post-Test approach. The sample consisted of 20 final-year students from the UMSU Faculty of Medicine, class of 2021, selected through purposive sampling. Stress levels were measured using the DASS-42 questionnaire. **Results:** Before the therapy, the majority of respondents were in the mild stress category (75%), and a few experienced moderate stress (10%). After the therapy, all respondents (100%) showed reduced stress levels to the normal category. The Wilcoxon test showed significant results with a p-value of 0.000, indicating a statistically significant reduction in stress. **Conclusion:** Passive music therapy has proven to be effective in reducing stress levels among final-year medical students at UMSU. This therapy can serve as an easy, affordable, and side-effect-free non-pharmacological alternative for managing academic stress.

Keywords: College Students, Stress, Passive Music Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iiii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Musik	4
2.1.1 Definisi Musik.....	4
2.1.2 Unsur-Unsur Musik.....	4
2.2 Musik Klasik Mozart	6
2.3 Stres	6
2.3.1 Definisi Stres	6
2.3.2 Penyebab Stres	7
2.3.3 Gejala Stres	7
2.3.4 Jenis – Jenis Stres.....	9
2.3.5 Dampak Stres	10
2.4 Penatalaksanaan Stres.....	12
2.4.1 Stres Pada Mahasiswa	13

2.5 Terapi Musik.....	14
2.5.1 Definisi Terapi Musik	14
2.5.2 Manfaat Terapi Musik.....	15
2.5.3 Metode Terapi Musik.....	15
2.5.4 Tujuan Diberikan Terapi Musik.....	16
2.6 Langkah-langkah Eksperiment	16
2.7 Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres.....	18
2.8 Cara Kerja Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Stres.....	18
2.9 Hipotesis	19
2.10 Kerangka Konsep.....	19
2.11 Kerangka Teori	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Definisi Operasional	21
3.2 Desain dan Jenis Penelitian	22
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	22
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	22
3.5.1 Inklusi	22
3.5.2 Eksklusi.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	23
3.7 Instrumen Penelitian	23
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	24
3.9 Besar Sampel	24
3.10 Analisis Data	25
3.11 Variabel Penelitian	26
3.12 Pengolahan Data	26
3.13 Alur Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.2 Analisis Univariat	28
4.2.1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin	28
4.2.2 Tingkat Stres Sebelum Terapi Musik	29
4.2.3 Tingkat Stres Setelah Terapi Musik.....	30
4.3 Analisis Bivariat	32
4.3.1 Uji Normalitas.....	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum Terapi	29
Tabel 4.3 Tingkat Stres Laki-Laki Sebelum Diberikan Terapi Masuk	29
Tabel 4.4 Tingkat Stres Perempuan Sebelum Diberikan Terapi Musik	30
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Setelah Terapi	30
Tabel 4.6 Tingkat Stres Laki-Laki Setelah Diberikan Terapi Musik	31
Tabel 4.7 Tingkat Stres Perempuan Setelah Diberikan Terapi Musik	31
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 4.9 Hasil Uji Beda	32
Tabel 4.10 Kondisi Perubahan Tingkat Stres Setelah Terapi Musik	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konsep.....	19
Bagan 2.2 Kerangka Teori	20
Bagan 3.1 Alur Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan.....	41
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	42
Lampiran 3 Kuisisioner	43
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian	45
Lampiran 5 Analisis Data.....	46
Lampiran 6 Lembar Ethical Clearance	48
Lampiran 7 Lembar Izin Penelitian.....	49
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan	50
Lampiran 9 Artikel.....	57

DAFTAR SINGKATAN

DASS	: Depression Anxiety Stress Scales
FK	: Fakultas Kedokteran
UMSU	: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
SPSS	: Statistic Product and Service Solutions
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
CBT	: Cognitive Behavioral Therapy
EEG	: Electroencephalography
CRF	: <i>Horticotropin-Releasing Factor</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak zaman dahulu manusia telah hidup berdampingan dengan seni, salah satu jenis seni yang sering berdampingan dengan kehidupan sehari-hari manusia adalah musik. Musik dapat diartikan sebagai bentuk ekspresi yang menggabungkan nada dan suara dalam pola-pola tertentu yang saling berkesinambungan untuk membentuk sebuah komposisi yang utuh dan bermakna.¹ Selain sebagai bentuk hiburan, musik juga dapat digunakan untuk menyampaikan informasi atau berkomunikasi.²

Musik juga dikenal mampu memberikan efek terapeutik, khususnya dalam menenangkan pikiran yang sedang diliputi tekanan seperti mengalami stres.³ Stres merupakan suatu bentuk respon alami tubuh dan pikiran terhadap tekanan yang dapat datang dari luar maupun dari dalam.⁴

Remaja merupakan kelompok usia yang paling mudah terpengaruh oleh stres karena mereka berada dalam fase kehidupan yang penuh tekanan, baik dari sisi akademik, sosial, maupun emosional.⁵ Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan akademik yang berat, sehingga dapat menyebabkan motivasi belajar menurun, dan bahkan munculnya pikiran untuk menyerah atau mengakhiri hidup. Di Indonesia sendiri, prevalensi stres akademik dan depresi di kalangan mahasiswa cukup tinggi, yakni berkisar antar 36,7% hingga 71,6%.⁶

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres yang sedang dirasakan oleh seseorang, dipergunakan alat ukur kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*) yang dirancang oleh Lovibond pada tahun 1995.¹

Dalam hal mengatasi stres, terapi musik menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan. Terapi musik merupakan suatu bentuk terapi kesehatan yang

memanfaatkan musik sebagai sarannya dan bertujuan untuk memperbaiki kondisi fisik, mental, hingga sosial individu.¹

Secara umum, terapi musik terbagi menjadi dua metode yakni aktif dan pasif. Penelitian ini fokus pada terapi musik pasif, yakni metode yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik secara sadar dan mendalam, sesuai dengan emosi atau masalah yang sedang dihadapi.¹⁷

Beberapa studi terdahulu menunjukkan jika terapi musik efektif dan mampu untuk menurunkan tingkat stres akademik. Misalnya, di SMAN 5 Banda Aceh, terapi musik berhasil membantu siswa mengelola tekanan yang mereka alami. Penelitian lain menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik seperti Mozart memberikan efek positif terhadap pengurangan stres yang dialami mahasiswa.¹

Meskipun berbagai studi telah mengungkap manfaat mendengarkan musik dalam menjaga keseimbangan psikologis, khususnya dalam mengurangi stres, masih belum ditemukan penelitian spesifik mengenai efektivitas terapi musik pasif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi musik pasif terhadap kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021.¹

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terapi musik pasif dapat memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana terapi musik pasif dapat berperan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UMSU angkatan 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur dan membandingkan rata-rata *score* stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi musik pasif.
2. Menganalisis perbedaan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik pasif berdasarkan jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti : Penelitian ini menjadi sarana untuk memperluas wawasan dan pengalaman penulis mengenai penerapan terapi musik pasif sebagai strategi pengelolaan stress, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UMSU Angkatan 2021.
2. Bagi Peneliti Lain : Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa informasi awal yang dapat dijadikan sebagai referensi atau bahan pengembangan bagi penelitian lain di masa mendatang dengan pendekatan atau metode yang beragam.
3. Bagi Bidang Akademik : Studi ini diharapkan mampu menambah keilmuan, terutama dalam lingkup kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi bahan bacaan dan rujukan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU dalam memahami efektivitas penerapan terapi musik pasif terhadap penurunan stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Musik

2.1.1 Definisi Musik

Musik ialah seni dalam mengatur dan menyusun bunyi, baik nada maupun suara, dalam suatu pola yang berdasarkan urutan, kombinasi, serta waktu atau tempo. Menurut KBBI, musik dijelaskan sebagai susunan bunyi atau komposisi yang memiliki kesatuan makna dan kesinambungan antar unsurnya.⁷ Secara umum, musik terbentuk dari rangkaian suara yang diorganisasi untuk membentuk irama, lagu, dan harmoni, khususnya melalui instrument yang bisa menghasilkan suara atau bunyi. Selain itu, musik juga dianggap sebagai ekspresi emosional manusia yang dituangkan ke dalam bentuk suara, yang terstruktur secara melodis dan ritmis, serta mengandung harmoni yang menyenangkan bagi pendengarnya.⁸

2.1.2 Unsur-Unsur Musik

Unsur musik adalah elemen-elemen dasar yang membentuk pengalaman musikal dan menjadi fondasi dalam memahami bagaimana musik berperan dan memengaruhi kehidupan manusia.¹

- **Suara**

Suara dihasilkan dari getaran udara yang berubah-ubah. Dalam konteks musik, suara dibedakan berdasarkan tinggi rendahnya (*pitch*), lamanya bunyi berlangsung (durasi), keras lembutnya (intensitas), serta karakter bunyinya (*timbre*).¹

- **Nada**

Nada adalah suara yang telah diberi nilai frekuensi tertentu. Nada-nada ini dikelompokkan ke dalam sistem tertentu yang disebut tangga nada.

Tiga jenis tangga nada yang umum digunakan dalam berbagai musik adalah mayor, minor, dan pentatonik.¹

- Irama atau Ritme

Ritme merujuk pada pola bunyi dalam dimensi waktu. Irama menciptakan struktur ketukan yang terorganisir dan menjadi dasar dalam pembentukan gerak musik. Ketukan ini memiliki nilai waktu tertentu dan menentukan bagaimana musik mengalir.¹

- Melodi

Melodi ialah susunan nada - nada yang dimainkan pada waktu tertentu, menghasilkan pola bunyi yang dapat dikenali. Melodi dapat berdiri sendiri atau menjadi bagian dari harmoni yang lebih kompleks.¹

- Harmoni

Harmoni muncul ketika dua atau lebih nada dimainkan secara bersamaan, menciptakan kesan bunyi yang saling melengkapi. Harmoni juga bisa terbentuk dari urutan nada yang berdekatan secara berlapis.¹

- Notasi

Notasi adalah sistem simbol yang digunakan untuk merekam musik secara tertulis. Dalam notasi balok, posisi vertikal menunjukkan tinggi nada, sedangkan arah horizontal menunjukkan waktu atau durasi.¹

Kelima komponen utama musik yaitu tinggi nada (*pitch*), keras suara (*volume*), warna suara (*timbre*), jarak antar nada (*interval*), dan ritme (*tempo*) memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi fisik dan emosional pendengarnya. Misalnya, nada tinggi menggunakan tempo cepat dan volume yang kuat dapat memberikan ketegangan, sementara nada rendah menggunakan tempo lambat dan volume pelan cenderung memberi efek menenangkan dan relaksasi.¹

2.2 Musik Klasik Mozart

Musik klasik Mozart diciptakan oleh seorang komposer legendaris bernama Wolfgang Amadeus Mozart, dengan nama lengkap Johannes Chrysostomus Wolfgangus Gottlieb Mozart. Ia diakui secara luas sebagai salah satu tokoh terpenting dan paling berpengaruh dalam Sejarah musik klasik Eropa. Selain karya-karya simfonik dan sonata yang terkenal, Mozart juga mengubah berbagai jenis musik seperti tarian, serenade, lagu-lagu rohani, hingga musik ringan yang bersifat menghibur.¹

Setiap komposisi yang ditulis Mozart memiliki keunikan tersendiri. Meski sering kali menggunakan susunan nada yang sederhana, karya-karyanya tetap mampu memancarkan kesan jernih, seimbang, dan elegan. Mozart dikenal piawai dalam menciptakan kontras antara suasana energik dan tenang dalam musiknya, sehingga mampu menyampaikan emosi yang mendalam kepada pendengar.¹

Salah satu contoh karya Mozart yang sangat dikenal adalah Piano Concerto No. 21 in C Major, K. 467-Andante yang memiliki tempo lambat dan ritmenya seirama dengan detak jantung orang dewasa. Tempo andante seperti ini diketahui dapat menstimulasi gelombang alfa di otak, yang berperan dalam meningkatkan produksi beta-endorfin, yaitu senyawa alami tubuh yang memberikan efek menenangkan. Musik klasik karya Mozart, termasuk konserto ini, mampu menciptakan suasana relaksasi, menormalkan detak jantung, meredakan ketegangan, dan membantu mengurangi stres.¹

2.3 Stres

2.3.1 Definisi Stres

Stres ialah istilah untuk menggambarkan situasi ketika tubuh serta pikiran seseorang mengalami tekanan akibat berbagai perubahan atau tuntutan dalam kehidupan. Rasa tertekan ini biasanya menimbulkan ketidaknyamanan secara emosional dan psikologis. Dalam Kamus Besar

Bahasa Indonesia, stres dijadikan sebagai gangguan mental maupun emosional yang muncul karena pengaruh faktor eksternal.⁹

2.3.2 Penyebab Stres

Faktor-faktor yang memicu stres dikenal sebagai stresor, yaitu segala hal yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau menciptakan ancaman bagi individu.⁹ Secara umum, stresor dapat dibedakan menjadi tiga kategori:

- **Stresor Fisik**

Faktor fisik yang dapat menyebabkan stres antara lain suhu ekstrem (panas atau dingin), polusi udara, kebisingan, racun, dan efek samping dari obat-obatan tertentu.⁹

- **Stresor Eksternal**

Merupakan sumber stres yang asalnya dari luar diri seseorang. Contohnya adalah tekanan sosial yang timbul dalam hubungan dengan orang lain atau lingkungan. Situasi traumatis seperti kehilangan orang terdekat, pemutusan hubungan kerja, pensiun, perceraian, kesulitan finansial, dan peristiwa sosial lainnya termasuk dalam kategori ini.⁹

- **Stresor Internal**

Stresor ini berasal dari dalam diri sendiri, biasanya berbentuk tekanan psikologis yang negatif. Hal ini dapat muncul dalam bentuk perasaan seperti frustrasi, rasa cemas berlebihan, rasa bersalah, kemarahan, kesedihan, iri hati, benci, rasa kasihan pada diri sendiri, hingga perasaan tidak berharga.⁹

2.3.3 Gejala Stres

Sebelum stress berkembang menjadi gangguan Kesehatan fisik atau mental yang serius, umumnya muncul gejala awal yang dapat dikenali. Setiap individu memiliki titik rentan tertentu, dan stres sering kali memunculkan keluhan seperti sakit perut, gangguan pencernaan, atau sakit

kepala saat merasa cemas. Salah satu indikator klasik stres adalah trias stres, yaitu perubahan suasana hati (mood), kehilangan minat atau kegembiraan, serta penurunan energi yang terlihat dari rasa lelah berlebihan dan penurunan aktivitas fisik.¹⁰ Gejala stres lainnya yang mungkin muncul meliputi:

1. Kesulitan berkonsentrasi dan menurunnya daya perhatian.
2. Penurunan kepercayaan diri dan apresiasi terhadap diri sendiri.
3. Munculnya pikiran negatif seperti rasa bersalah.
4. Sikap tidak optimis dalam memandang masa depan.
5. Munculnya keinginan menyakiti diri sendiri hingga perasaan untuk mengakhiri hidup.
6. Gangguan pada pola tidur, seperti insomnia.
7. Penurunan nafsu makan yang signifikan.¹⁰

Dalam buku *Stroke and Stress*, dijelaskan bahwa tanda-tanda awal dari stres dapat muncul dalam bentuk keluhan fisik (somatik), psikologis, atau gangguan dalam aktivitas motorik, baik yang disertai maupun tidak disertai gejala psikotik.¹⁰

a. Keluhan Somatik

Gejala somatik akibat stress biasanya ditandai dengan beberapa keluhan berikut:

- Masalah pada sistem pencernaan.
- Nyeri dada atau detak jantung yang tidak normal (palpitasi).
- Gangguan tidur seperti sulit memulai tidur dan juga bisa mudah terbangun di malam hari.
- Keluhan umum seperti sakit kepala penurunan nafsu makan.
- Rasa nyeri otot, tubuh terasa lelah, kurang semangat, dan mudah lesu.

b. Keluhan Psikis

Keluhan yang muncul secara emosional atau mental antara lain :

- Perasaan putus asa, pesimis terhadap masa depan.
- Sedih yang berkepanjangan dan rasa bersalah.
- Cepat marah atau bertindak impulsif.
- Merasa tegang secara terus-menerus dan cenderung menghindari interaksi sosial.

c. Gangguan Psikomotor

Beberapa dampak stress juga bisa terlihat dari penurunan fungsi motorik dan kognitif seperti :

- Menurunnya semangat dalam bekerja atau belajar.
- Daya ingat yang melemah dan kesulitan berkonsentrasi.¹⁰

2.3.4 Jenis – Jenis Stres

Dalam berbagai studi, stress dibagi ke dalam beberapa kategori berdasarkan intensitas dan durasinya:

- Stres Akut

Merupakan respon tubuh terhadap suatu keadaan tertentu yang dianggap berbahaya, menantang, atau menakutkan. Dalam situasi tertentu, stres jenis ini bisa memicu gejala fisik seperti tubuh gemetar karena respon spontan dan intens terhadap situasi.⁹

- Stres Kronis

Jenis stres ini berlangsung dalam jangka waktu lama dan umumnya lebih sulit diatasi. Dampaknya bisa berkelanjutan dan terasa lebih berat, baik secara fisik maupun emosional.⁹

Sementara itu, pendekatan lain membagi stres berdasarkan tingkat keparahannya menjadi tiga bentuk :

- **Stres Ringan**

Stres ringan umumnya tidak memberikan dampak negatif pada kesehatan. Contohnya bisa berupa lupa membawa barang, bangun kesiangan, terjebak macet, atau dikritik. Meski tampak sepele, kondisi ini bisa membuat seseorang lebih siaga. Ciri-cirinya antara lain meningkatnya semangat dan fokus sementara, tapi diiringi dengan kelelahan tanpa alasan jelas serta rasa tidak nyaman.⁹

- **Stres Sedang**

Jenis stres ini cenderung berlangsung lebih lama, bahkan bisa terjadi selama beberapa hari. Gejalanya dapat mencakup gangguan pencernaan contohnya maag, ketidakteraturan buang air besar, otot menjadi tegang, masalah pola tidur, siklus menstruasi yang tidak teratur, serta menurunnya kefokuskan serta kemampuan mengingat. Contohnya termasuk beban tugas berlebihan, konflik yang belum terselesaikan, atau ditinggal orang terdekat dalam waktu lama.⁹

- **Stres Berat**

Stres berat terjadi dalam jangka panjang, bisa berlangsung berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Gejalanya meliputi gangguan pencernaan serius, detak jantung cepat, kesulitan bernapas, tremor, kecemasan ekstrem, disorientasi, hingga kepanikan. Faktor penyebabnya bisa berupa konflik rumah tangga yang berkepanjangan, masalah keuangan berat, atau penyakit kronis yang sulit disembuhkan.⁹

2.3.5 Dampak Stres

Stres dengan kadar ringan sebenarnya dapat memberikan dampak positif, karena dapat menumbuhkan semangat dan mendorong seseorang untuk menyelesaikan tantangan. Namun, jika stres berlangsung dalam intensitas tinggi, hal ini justru dapat memicu masalah serius seperti gangguan jantung, sistem kekebalan tubuh yang melemah, bahkan meningkatkan risiko depresi dan kanker.⁹

Penelitian sebelumnya mengelompokkan dampak stres ke dalam tiga aspek utama, yakni:

a) Dampak Fisiologi

- Gangguan fungsi organ tubuh secara signifikan, seperti:
 - Masalah otot: Otot menjadi tegang atau melemah (*muscle myopathy*).
 - Tekanan darah meningkat : dapat terjadi gangguan di jantung dan pembuluh darah.
 - Pencernaan terganggu: Dapat memicu sakit maag atau diare.
- Gangguan sistem reproduksi: Pada wanita dapat terjadi penundaan menstruasi atau kegagalan ovulasi, sedangkan pada pria bisa mengalami impotensi, dan penurunan produksi sperma.
- Keluhan fisik lainnya: Seperti sakit kepala sebelah (*migrain*), otot kaku, hingga rasa jenuh yang berlebihan.

b) Dampak Psikologis

Secara emosional, stres bisa menyebabkan:

- Perasaan kewalahan, kelelahan mental, hingga kehilangan semangat hidup yang bisa menjadi tanda awal *burnout*.
- Penurunan rasa percaya diri dan kemampuan untuk mencapai tujuan, yang membuat seseorang merasa kurang kompeten.

c) Dampak terhadap Perilaku

Dalam keseharian, stress dapat mengubah cara seseorang berperilaku, misalnya:

- Penurunan prestasi belajar atau kerja.
- Sulit mengambil keputusan, mengingat informasi, atau bertindak secara rasional.
- Cenderung menghindari kegiatan rutin, termasuk sering membolos atau menarik diri dari lingkungan sosial.⁹

2.4 Penatalaksanaan Stres

Strategi penanganan stres dirancang agar seseorang mampu mengelola tekanan hidup secara aktif. Stres adalah salah satu bagian dari kehidupan dan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Oleh karena itu, yang terpenting adalah kemampuan kita untuk mengatur dan menghadapinya dengan tepat agar tidak mengganggu kualitas hidup. Dalam buku *Stress Management for Wellness*, dijelaskan bahwa manajemen stres adalah kemampuan individu dalam mengendalikan stres yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup segala usaha yang dilakukan untuk menghadapi dan menyelesaikan tekanan yang muncul.¹¹

Manajemen stres menjadi alternatif bagi seseorang untuk mengelola stres yang mereka alami. Beberapa aspek penting dalam pengelolaan stres menurut pendapat peneliti sebelumnya antara lain:

1. Mengenali gejala stres: Penting untuk menyadari tanda-tanda awal stres yang muncul secara berulang, seperti perasaan cemas, sulit mengendalikan diri, atau perubahan suasana hati. Sumber stres yang bersifat jangka panjang, seperti konflik dalam keluarga atau tekanan dalam peran sosial, juga perlu diperhatikan.¹²
2. Menganalisis gejala yang timbul: Tahap ini bertujuan untuk memahami gejala perilaku atau emosi yang dirasakan akibat stres, agar bisa diinterpretasikan dan ditangani dengan tepat.¹²
3. Strategi pencegahan: Meliputi pendekatan kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk menghindari sumber stres. Strategi ini bisa diterapkan secara individu atau dalam konteks organisasi, tergantung pada sumber tekanan yang dihadapi.¹²
4. Cara menghadapi stress (coping): Merupakan upaya nyata maupun tidak terlihat yang dilakukan untuk meredakan tekanan psikologis. Contohnya antara lain dengan mengembangkan kemampuan mengontrol diri, memperkuat hubungan spiritual, rutin berolahraga, dan berpikir secara positif.¹²

2.4.1 Stres Pada Mahasiswa

Remaja merupakan kelompok usia yang paling mudah terpengaruh oleh stres karena mereka berada dalam fase kehidupan yang penuh tekanan, baik dari sisi akademik, sosial, maupun emosional. Jika tidak ditangani dengan baik, stres yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik mereka, bahkan berdampak negatif pada prestasi belajar. Mahasiswa, khususnya, termasuk dalam kategori yang rentan mengalami tekanan psikologis, terutama yang berkaitan dengan beban studi. Para ahli sebelumnya menjelaskan bahwa stres akademik adalah bentuk reaksi terhadap tuntutan belajar yang tinggi, yang seringkali menurunkan motivasi berpikir dan bertindak untuk menyelesaikan tugas.¹³

Para peneliti telah mengidentifikasi beberapa jenis stres akademik antara lain :

1. Ekspektasi akademik (Akademik Expectations): Merujuk pada tekanan yang muncul akibat harapan tinggi dalam bidang akademik, baik dari diri sendiri, keluarga, maupun dosen.¹⁴
2. Tuntutan perkuliahan dan ujian (Fakultas kerja dan ujian): Berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan dan kecemasan menghadapi ujian.¹⁴
3. Penilaian diri dalam bidang akademik mahasiswa (Student academic self-perception): Menyentuh aspek bagaimana mahasiswa menilai kemampuan akademik mereka sendiri, yang dapat menjadi sumber stress jika mereka merasa tidak memenuhi standar yang diharapkan.¹⁴

Stres akademik kerap dialami oleh mahasiswa, terlebih bagi mereka yang sedang berada di tahap akhir pendidikan dan tengah menyusun skripsi. Ketidakmampuan dalam beradaptasi bisa menyebabkan tekanan mental, perasaan tidak mampu mengekspresikan diri, hingga kesulitan menyelesaikan tanggung jawab akademik.¹⁵

Dalam skala global, prevalensi stres akademik cukup tinggi. Diperkirakan sekitar 38% hingga 71% siswa di dunia mengalami tekanan akademik. Di kawasan Asia, angkanya berkisar antara 39% hingga 61%, dan di Indonesia sendiri tercatat antara 36,7% hingga 71,6%.⁶

Terapi musik menjadi salah satu solusi yang efektif dalam mengurangi stres akademik. Berdasarkan penelitian terdahulu, mendengarkan musik tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi belajar, memperkuat konsentrasi, serta membantu mengelola tekanan psikologis secara lebih menyenangkan. Musik juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat ritme jantung, mengatur metabolisme dan pernapasan, serta meredakan ketegangan otot dan rasa nyeri.¹⁶

2.5 Terapi Musik

2.5.1 Definisi Terapi Musik

Terapi musik adalah pendekatan penyembuhan non-medis memakai musik sebagai media untuk memperbaiki suatu kondisi fisik, emosional, kognitif, maupun sosial seseorang dari berbagai kelompok usia. Metode ini dikenal sebagai terapi yang aman, terjangkau, dan tidak menimbulkan efek samping.¹

Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat memberikan efek terapeutik apabila memiliki karakteristik tertentu, seperti tidak terlalu dramatis, memiliki tempo yang stabil antara 60-80 beat per menit, nada yang lembut dan harmonis, serta tidak memiliki lirik. Volume ideal yang disarankan berkisar 40-60 desibel, dan jenis instrumen yang paling efektif untuk terapi adalah alat musik berdawai seperti gitar, harpa, piano, dan biola. Beberapa jenis musik dalam terapi ini meliputi musik klasik, pop, hingga musik modern instrumental tanpa vokal.¹

2.5.2 Manfaat Terapi Musik

Kegiatan dalam terapi musik mencakup bernyanyi, memainkan alat musik, hingga mendengarkan musik secara aktif, yang bertujuan untuk menciptakan rasa tenang, mengurangi kecemasan, serta membantu melepaskan emosi negatif.¹

Banyak penelitian mendukung bahwa musik mampu meredakan stres, membentuk pola pikir yang sehat, dan berperan dalam pertumbuhan emosional maupun spiritual. Musik juga mampu meningkatkan fokus, menenangkan pikiran, mengurangi gangguan suara dari lingkungan, dan membantu seseorang lebih siap secara mental.¹

Dalam konteks kesehatan mental, terapi musik terbukti efektif dalam mengurangi perasaan cemas, depresi, dan menciptakan suasana hati yang lebih stabil. Terapi ini membantu individu dalam mengekspresikan perasaan mereka, menemukan solusi terhadap masalah, dan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif¹. Beberapa manfaat fisiologis dari terapi musik antara lain:

- Membantu mengatur pernapasan.
- Berperan dalam pengaturan hormon yang berkaitan dengan stres.
- Menstabilkan detak jantung, tekanan darah, dan denyut nadi.
- Meredakan otot yang tegang dan meningkatkan koordinasi tubuh.¹

2.5.3 Metode Terapi Musik

- Terapi Musik Pasif.

Terapi musik pasif merupakan metode sederhana, hemat biaya, namun terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental. Dalam praktiknya, pasien cukup diminta untuk mendengarkan musik yang dipilih secara spesifik berdasarkan kondisi psikologis yang dialaminya. Keberhasilan pendekatan ini sangat bergantung pada ketepatan pemilihan jenis musik yang cocok dengan kebutuhan dari emosional masing-masing individu.¹⁷

2.5.4 Tujuan Diberikan Terapi Musik

Terapi musik diterapkan dengan tujuan mendukung individu dalam menyalurkan emosi dan mempercepat proses pemulihan secara fisik, serta memberikan efek positif terhadap suasana hati dan kestabilan emosi. Metode ini juga mampu mengurangi tekanan psikologis dan tingkat stres. Berbagai gangguan kesehatan seperti masalah psikiatri, kondisi medis tertentu, gangguan sensorik dan perkembangan, hingga penurunan fungsi kognitif akibat penuaan dapat diintervensi melalui terapi musik. Selain itu, terapi ini juga bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi belajar, menunjang aktivitas fisik, serta menurunkan rasa cemas.¹ Walau respons tiap individu berbeda, tujuan utamanya tetap seragam, yaitu:

1. Membantu mengungkapkan emosi secara sehat.
2. Mendukung pemulihan tubuh.
3. Merangsang daya ingat.
4. Meningkatkan suasana hati serta mengurangi tekanan mental dan fisik.¹

2.6 Langkah-langkah Eksperiment

Langkah-langkah Pengisian kuisioner awal (*Pre-test*)

1. Pada tanggal 4 November 2024 responden dikumpulkan di satu ruangan yang sama.
2. Mempersiapkan alat tulis seperti pulpen.
3. Responden di persilahkan duduk di tempat duduk yang sudah disediakan dan pastikan sudah dalam posisi duduk yang nyaman.
4. Menyapa responden dan menjelaskan kepada responden tujuan, proses, dan waktu kegiatan.
5. Responden akan diberikan lembar persetujuan jika bersedia menjadi sampel dan diminta untuk menandatangani.
6. Responden tidak diperkenankan untuk melakukan aktivitas apapun seperti makan dan minum, bermain handphone, dan lain-lain.

7. Masing-masing responden diberikan kertas kuisioner DASS 42 terlebih dahulu dan diminta untuk mengisinya selama 5 menit (*Pre-test*).
8. Setelah mengisi kuisioner, kertas akan dikumpulkan Kembali.

Langkah-langkah pemberian terapi musik (*Treatment*) dan pengisian kuisioner (*Post-test*).

1. Pada tanggal 18 November 2024 responden dikumpulkan kembali di satu ruangan yang sama.
2. Responden di persilahkan duduk di tempat duduk yang sudah disediakan dan pastikan sudah dalam posisi duduk yang nyaman.
3. Persiapkan alat-alat seperti handphone dan earphone.
4. Responden tidak diperkenankan untuk melakukan suatu kegiatan yang lain seperti makan dan minum, bermain handphone, dan lain-lain.
5. Masing-masing responden diberikan earphone.
6. Responden diminta untuk membuka aplikasi youtube di handphone mereka masing-masing dan pastikan tidak membuka aplikasi yang lain.
7. Responden akan diberikan link youtube musik klasik Mozart yang berjudul Piano Concerto No. 21 In C Major, Kv. 467 – Andante.
8. Kemudian responden dipersilahkan untuk mendengarkan musik tersebut selama 7 menit.
9. Setelah 7 menit, responden diminta untuk berhenti mendengarkan musik dan diminta untuk mematikan handphone.
10. Kemudian responden diberikan kertas kuisioner DASS 42 lagi setelah dilakukan intervensi terapi musik dan diminta untuk mengisi kuisioner tersebut selama 5 menit (*Post-test*).
11. Setelah melakukan pengisian kuisioner kertas dikumpulkan kembali.
12. Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih sekaligus memberikan hadiah sebagai cendera mata untuk responden yang berkontribusi dalam penelitian ini.

Terapi ini hanya diberikan satu kali dalam dua minggu, dengan durasi pemberian selama tujuh menit. Menurut penelitian sebelumnya pemberian

terapi musik dalam dua minggu dikarenakan agar proses adaptasi emosional, dan respon fisiologis yang bertahap.¹

2.7 Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Terapi musik merupakan alternatif yang menjanjikan dalam meredakan tekanan mental. Menurut pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), stres muncul dari pola pikir negatif dan tidak rasional. Melalui pengalaman mendengarkan musik yang menenangkan, terapi ini dapat membantu merestrukturisasi pola pikir tersebut. Temuan dari Abdul Gofir (2017-2021) menunjukkan bahwa bagi seorang pasien yang mengalami stroke, terapi musik ini mampu menurunkan tingkat tekanan darahnya. Sementara itu, penelitian oleh Edward pada 2017 menunjukkan dampaknya dalam meredakan gejala postpartum blues pada ibu pasca melahirkan. Berdasarkan teori dan hasil studi ini, terapi musik dapat dianggap sebagai strategi efektif dalam mengatasi stres dan kecemasan.¹⁸

2.8 Cara Kerja Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Stres

Otak manusia memproduksi empat jenis gelombang dengan fungsi berbeda. Gelombang alfa berperan dalam relaksasi, beta berkaitan dengan proses kognitif, theta muncul saat stres, sedangkan delta dominan saat tubuh mengalami kelelahan. Studi EEG pada pasien depresi menemukan ketidakseimbangan aktivitas gelombang alfa di otak bagian kiri, yang turut memicu gangguan emosional.¹⁹

Nada dan ritme dalam musik memberikan stimulasi pada sistem saraf melalui getaran di telinga, yang kemudian diteruskan ke sistem limbik di otak pusat yang mengatur emosi dan kenangan mendalam. Ketika seseorang mendengarkan musik, sistem ini teraktivasi dan memunculkan reaksi emosional yang intens, seperti rasa bahagia atau sedih.¹⁹

Terapi musik secara khusus merangsang gelombang alfa, yang kemudian memicu pelepasan serotonin. Neurotransmitter ini selanjutnya

diubah menjadi hormon melatonin, yang berperan dalam menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan mood, dan mengurangi gejala depresi.¹⁹

2.9 Hipotesis

Terdapat pengaruh signifikan dari terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) angkatan 2021.

2.10 Kerangka Konsep

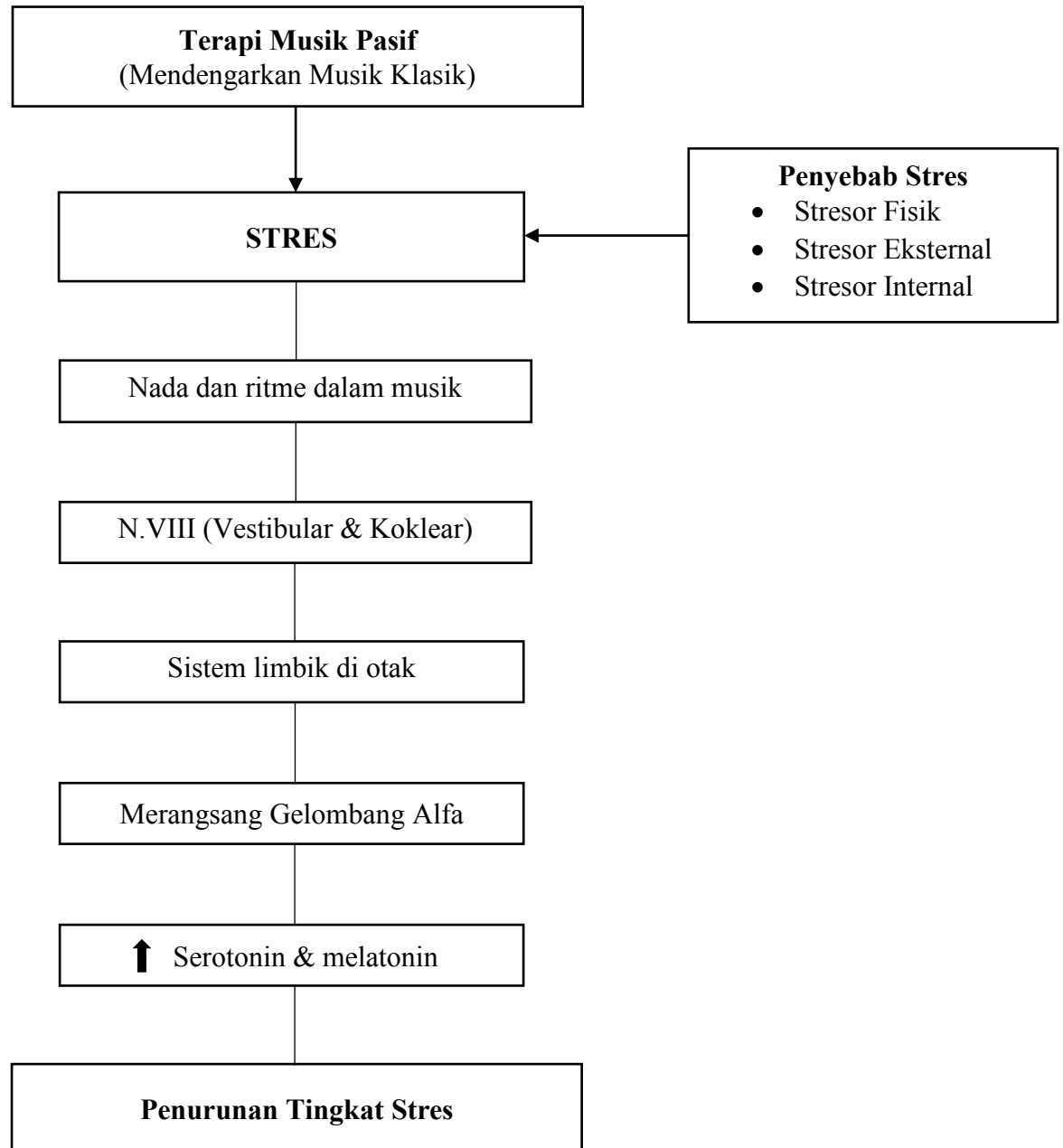


Keterangan:

= diteliti
 → = mempengaruhi

Bagan 2.1 Kerangka Konsep

2.11 Kerangka Teori



Bagan 2.2 Kerangka Teori

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Variabel Dependen : Stres	Stres merupakan respons normal yang muncul dalam tubuh saat individu menghadapi tekanan, baik secara fisik maupun mental. Stres ringan umumnya tidak memberikan dampak negatif pada Kesehatan dan terjadi dalam waktu yang sebentar. Stres sedang merupakan stres yang cenderung berlangsung lebih lama, bisa terjadi selama beberapa hari. Sedangkan stres berat dan sangat berat terjadi dalam kurun waktu jangka Panjang, dapat berlangsung selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun.	Kuisioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)	Ordinal	Interpretasi Skor : 1. Normal tanpa gejala stres 0-14 2. Stres ringan 15-18 3. Stres sedang 19-25 4. Stres berat 26-33 5. Stres sangat berat >34
2.	Variabel Independen : Terapi musik pasif	Terapi musik merupakan pendekatan yang memanfaatkan irama musik. Terapi musik yang efektif sebaiknya memiliki tempo yang stabil antara 60-80 beat per menit, nada yang lembut dan harmonis, serta dengan volume yang ideal berkisar 40-60 desibel.	Handphone dan earphone	Kategori	-

3.2 Desain dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Test and Post-Test Design*. Dalam metode ini, pengukuran awal (*Pre-Test*) dilakukan sebelum intervensi berupa terapi musik diberikan, kemudian dilakukan pengukuran lagi (*Post-Test*) setelah perlakuan untuk mengamati adanya perubahan kondisi yang terjadi. Penelitian dikategorikan ke dalam jenis *Eksperimental* karena melibatkan perlakuan langsung terhadap subjek penelitian.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) dan berlangsung selama Oktober hingga Desember 2024.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021.

2. Sampel

Mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi kriteria inklusi yang ditentukan dapat dijadikan sebagai sampel dari populasi tersebut.

3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.5.1 Inklusi

- Mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang aktif mengikuti perkuliahan dan menyatakan kesediaan untuk menjadi responden.
- Mahasiswa tingkat akhir FK UMSU Angkatan 2021 yang terbiasa atau memiliki kebiasaan mendengarkan musik.

3.5.2 Eksklusi

- Mahasiswa tingkat akhir FK UMSU Angkatan 2021 yang mengalami gangguan pendengaran.
- Mahasiswa tingkat akhir FK UMSU Angkatan 2021 yang menolak berpartisipasi dalam penelitian.
- Mahasiswa tingkat akhir FK UMSU yang sedang mengonsumsi obat-obatan penenang.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner sebagai alat utama. Pemilihan sampel dilakukan melalui metode Purposive Sampling, di mana peserta dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Setiap responden yang memenuhi persyaratan memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini.

3.7 Instrumen Penelitian

Penggunaan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995 menjadi instrument dalam penelitian ini. Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi tingkat depresi, kecemasan dan stres melalui 42 butir pernyataan yang harus diisi langsung oleh responden. Masing-masing pernyataan menggunakan skala penilaian empat poin. Kategori hasil dibagi menjadi empat tingkatan:

- a. Normal : 0-14
- b. Stres Ringan : 15-18
- c. Stres Berat : 19-25
- d. Sangat Berat : >34

Terdapat 42 item pertanyaan di dalam DASS 42, meliputi :

- Pertanyaan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39 merupakan skala stres.

- Pertanyaan nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, dan 41 merupakan skala kecemasan.
- Pertanyaan nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, dan 42 merupakan skala depresi.

Masing-masing pernyataan memiliki 4 skor, yaitu :

- 0 : Tidak sesuai dengan diri Anda sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan diri Anda sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan diri Anda sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan diri Anda, atau sering sekali.

3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Kuesioner DASS 42 yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini telah melalui proses validasi dan terbukti memiliki reliabilitas yang baik. Instrumen ini pertama kali dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995 dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Evelina Debora Damanik dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas DASS 42 dengan uji Cronbach's Alpha sebesar ($\alpha = .9483$) . Alat ukur tersebut telah banyak dipakai dalam berbagai penelitian untuk mengukur tingkat emosi negatif pada individu.

3.9 Besar Sampel

Jumlah sampel dihitung berdasarkan Rumus Analitik Korelatif sebagai berikut :

$$n = \left\{ \frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left[\frac{(1+r)}{(1-r)} \right]} \right\}^2 + 3$$

Keterangan :

N = Jumlah sampel

$Z\alpha$ = deviat baku α (tingkat kesalahan tipe I) = 5 %, maka $Z\alpha = 1,64$

$Z\beta$ = deviat baku β (tingkat kesalahan tipe II) = 20 %, maka $Z\beta = 0,84$

r = korelasi minimal yang dianggap bermakna = 0,529

$$n = \left\{ \frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left[\frac{(1+r)}{(1-r)} \right]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{1,64 + 0,84}{0,5 \ln \left[\frac{(1+0,529)}{(1-0,529)} \right]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{2,5}{0,5 \ln \left[\frac{1,529}{0,471} \right]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{2,5}{0,5 \ln (3,24)} \right\}^2 + 3$$

$$n = 19,8 \text{ atau } 20$$

Jumlah responden yang diperlukan dalam penelitian ini, sesuai hasil perhitungan sampel adalah sebesar 19,8 orang. Angka ini kemudian dibulatkan menjadi 20 responden untuk memudahkan pelaksanaan penelitian.

3.10 Analisis Data

Analisis data hasil pengumpulan akan dilakukan melalui *software Statistic Product and Service Solutions (SPSS)*. Proses analisis dilakukan secara bertahap sebagai berikut.

1. Analisis Univariat

Tujuan dari analisis ini adalah untuk memberikan deskripsi umum mengenai distribusi data, meliputi frekuensi dan persentase setiap respons berdasarkan item pertanyaan dalam kuesioner. Selanjutnya, hasil pengolahan data disajikan dalam format tabel agar lebih mudah dipahami.

2. Analisis Bivariat

Tahapan ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UMSU angkatan 2021. Sebelum melakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Karena data tidak terdistribusi secara normal, uji Wilcoxon dipilih sebagai metode alternatif untuk mengevaluasi perbedaan kondisi sebelum dan setelah perlakuan.

3.11 Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu

- Variabel bebas (*independent*): Terapi musik
- Variabel terikat (*dependent*): Tingkat stres mahasiswa

3.12 Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data agar informasi yang diperoleh menjadi lebih valid dan tersusun secara sistematis. Proses pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu sebagai berikut :

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Data yang telah dikumpulkan diperiksa secara menyeluruh untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan, serta dilakukan koreksi apabila terdapat kesalahan.

2. Pengkodean Data (*Coding*)

Setiap data diberi kode sesuai kategori tertentu, kemudian data diinput ke dalam lembar kerja untuk tahap pengolahan.

3. Tabulasi Data (*Tabulating*)

Data yang telah dikodekan disusun dalam tabel sesuai jenis dan kategori untuk memudahkan interpretasi.

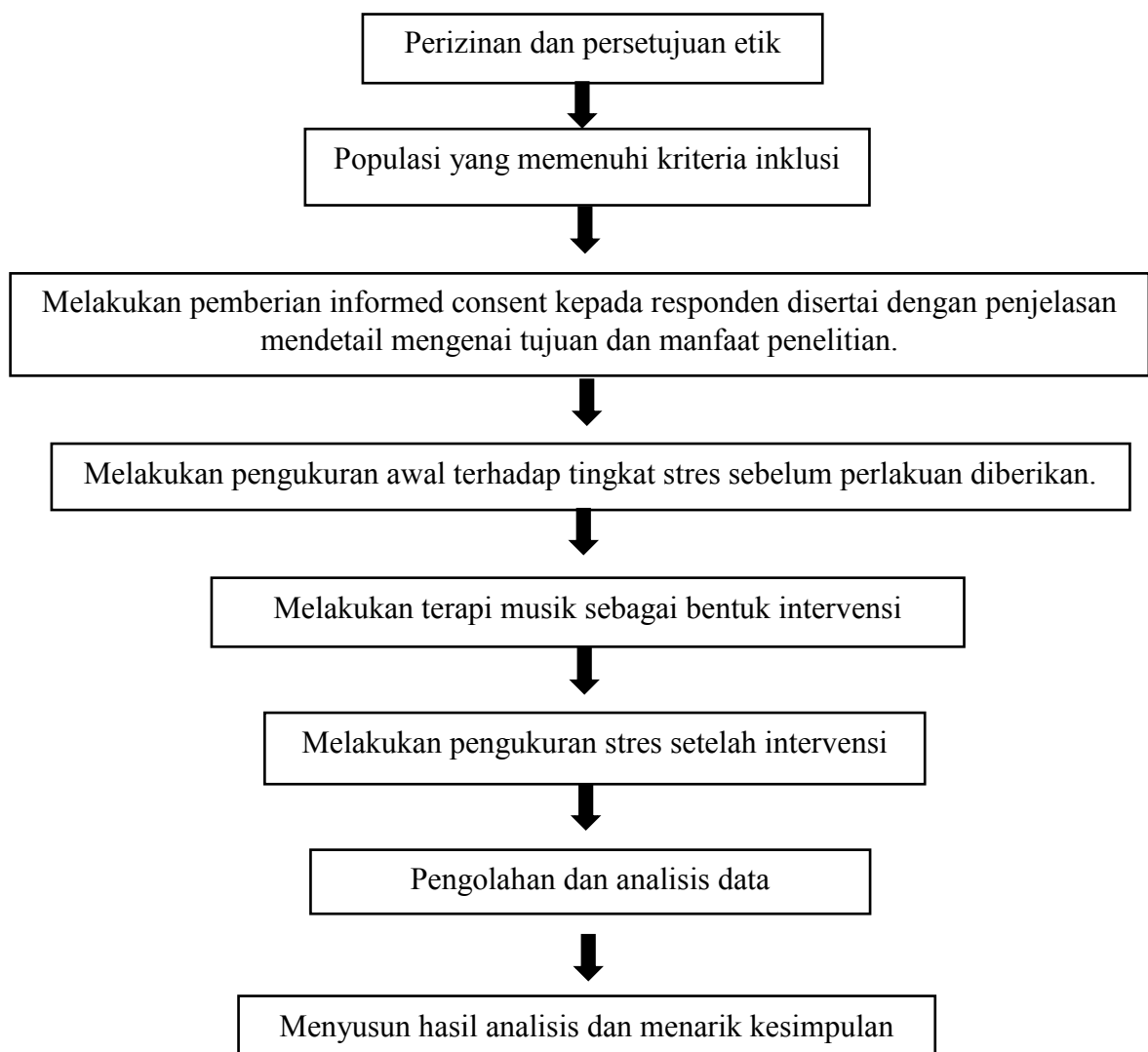
4. Pengolahan Statistik (*Processing*)

Data yang telah dikelompokkan diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk membantu proses analisa.

5. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Sebelum data dianalisis, dilakukan pengecekan akhir untuk mengidentifikasi kesalahan *input*. Data yang tidak lengkap atau bermasalah akan dihapus dari basis data utama.

3.13 Alur Penelitian



Bagan 3.1 Alur Penelitian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara selama periode Oktober hingga Desember 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi musik pasif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 di Fakultas Kedokteran UMSU.

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021 yang memenuhi syarat partisipasi (kriteria inklusi). Jumlah partisipan sebanyak 20 orang, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS 42), sebuah alat ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian meliputi pengukuran awal tingkat stres, pelaksanaan terapi musik, dan pengukuran ulang setelah intervensi untuk mengamati adanya perubahan.

4.2 Analisis Univariat

4.2.1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi dan presentasi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	10	50
Perempuan	10	50
Total	20	100

Jumlah total responden sebanyak 20 orang, dengan 10 responden laki-laki (50%) dan 10 responden perempuan (50%), menunjukkan distribusi yang seimbang berdasarkan jenis kelamin.

4.2.2 Tingkat Stres Sebelum Terapi Musik

Distribusi frekuensi dan presentasi berdasarkan tingkat stres sebelum terapi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum Terapi

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	3	15
Ringan	15	75
Sedang	2	10
Parah	0	0
Sangat Parah	0	0
Total	20	100

Tabel 2.3 Tingkat Stres Laki-Laki Sebelum Diberikan Terapi Musik

Pre Test Laki-Laki

Nama	Jenis Kelamin	Tingkat Stres
Arya Noviardy	Laki-Laki	Stres Ringan
Akram Fadillah	Laki-Laki	Stres Ringan
Syifa Akbar	Laki-Laki	Stres Ringan
M. Diva Putra	Laki-Laki	Normal
Rafli Alfindo	Laki-Laki	Stres Sedang
Teuku Rifqi	Laki-Laki	Normal
Ferrel rauf	Laki-Laki	Stres Ringan
Dimas Fujiansyah	Laki-Laki	Stres Sedang
Ahmad Hafiz	Laki-Laki	Stres Ringan
Vito Ricardo	Laki-Laki	Stres Ringan

Tabel 4.4 Tingkat Stres Perempuan Sebelum Diberikan Terapi Musik*Pre Test Perempuan*

Nama	Jenis Kelamin	Tingkat Stres
Berkah Tania	Perempuan	Stres Ringan
Nabila Putri	Perempuan	Stres Ringan
Salsabila Lukman	Perempuan	Stres Ringan
Indri Istias	Perempuan	Stres Ringan
Indyra Mahrani	Perempuan	Stres Ringan
Desyka Nur	Perempuan	Stres Ringan
Odilla Meissy	Perempuan	Normal
Bena Melinda	Perempuan	Stres Ringan
Adinda Dwi	Perempuan	Stres Ringan
Rita Zahara	Perempuan	Stres Ringan

Sebelum terapi dilakukan, mayoritas mahasiswa (75%) berada pada kategori stres ringan. Sebagian kecil (15%) berada dalam kondisi normal, sementara sisanya (10%) menunjukkan gejala stres sedang. Tidak ada responden yang berada pada tingkat stres berat maupun sangat berat.

4.2.3 Tingkat Stres Setelah Terapi Musik

Distribusi frekuensi dan presentasi berdasarkan tingkat stres sesudah terapi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sesudah Terapi

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	20	100
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Parah	0	0
Sangat Parah	0	0
Total	20	100

Tabel 4.6 Tingkat Stres Laki-Laki Setelah Diberikan Terapi Musik***Post Test Laki-laki***

Nama	Jenis Kelamin	Tingkat Stres
Arya Noviardy	Laki-Laki	Normal
Akram Fadillah	Laki-Laki	Normal
Syifa Akbar	Laki-Laki	Normal
M.Diva Putra	Laki-Laki	Normal
Rafli Alfindo	Laki-Laki	Normal
Teuku Rifqi	Laki-Laki	Normal
Ferrel Rauf	Laki-Laki	Normal
Dimas Fujiansyah	Laki-Laki	Normal
Ahmad Hafiz	Laki-Laki	Normal
Vito Ricardo	Laki-Laki	Normal

Tabel 4.7 Tingkat Stres Laki-Laki Setelah Diberikan Terapi Musik***Post Test Perempuan***

Nama	Jenis Kelamin	Tingkat Stres
Berkah Tania	Perempuan	Normal
Nabila Putri	Perempuan	Normal
Salsabila Lukman	Perempuan	Normal
Indri Istias	Perempuan	Normal
Indyra Mahrani	Perempuan	Normal
Desyka Nur	Perempuan	Normal
Odilla Meissy	Perempuan	Normal
Bena Melinda	Perempuan	Normal
Adinda Dwi	Perempuan	Normal
Rita Zahara	Perempuan	Normal

Setelah pelaksanaan terapi musik, semua partisipan menunjukkan kondisi stres pada kategori normal (100%). Ini menghasilkan pergeseran positif dari kondisi stres ringan dan sedang menjadi tidak stres sama sekali.

4.3 Analisis Bivariat

4.3.1 Uji Normalitas

Untuk menentukan uji statistik yang sesuai, dilakukan uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas untuk nilai *pretest* dan *posttest* terapi musik dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	-	Tidak Berdistribusi Normal

Hasilnya, nilai signifikansi pada kelompok *pretest* sebesar 0,000 ($<0,05$) menandakan data tidak berdistribusi normal. Sementara pada *posttest*, karena seluruh skor sama, distribusi tidak dapat dianalisis. Dengan demikian, uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan kedua kelompok.

4.3.2 Uji Wilcoxon

Hasil pengujian *Wilcoxon* (uji beda) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.9 Hasil Uji Beda

Kelompok	Median Skor Penilaian Stres	Median Tingkat Stres	Sig.
<i>Pretest</i>	17	2	0,000
<i>Posttest</i>	12	1	

Perbandingan antara nilai median tingkat stres sebelum dan sesudah terapi menunjukkan perbedaan signifikan. Skor median *pretest* adalah 17 (kategori ringan), sedangkan pada *posttest* turun menjadi 12 (kategori normal). Nilai signifikansi uji *Wilcoxon* sebesar 0,000 memperkuat temuan bahwa terapi musik berperan penting dalam menurunkan stres secara signifikan.

4.3.2. Perubahan Tingkat Stres (Tabel *Wilcoxon*)

Penurunan tingkat stres yang terjadi dapat dilihat secara spesifik pada tabel *Wilcoxon*.

Tabel 4.10 Kondisi Perubahan Tingkat Stres Setelah Terapi Musik

		N
<i>Posttest-Pretest</i>	Negative Ranks	17
	Positive Ranks	0
	Ties	3
	Total	20

Negative ranks merupakan kondisi ketika *posttest* kurang dari *pretest*. *Positive ranks* merupakan kondisi ketika *posttest* lebih dari *pretest*. Sedangkan *ties* merupakan kondisi ketika *posttest* sama dengan *pretest*. Setelah pemberian terapi, diperoleh bahwa frekuensi responden yang tergolong *negative ranks* adalah sebanyak 17 dari 20 responden, yang menandakan bahwa 17 responden ini telah terjadi penurunan tingkat stres (*posttest* lebih rendah dari *pretest*). Responden ini merupakan responden dengan tingkat stres ringan dan sedang yang berubah kondisi menjadi normal setelah diberikan terapi musik. Sementara untuk 3 responden tetap dalam kondisi yang sama (normal sebelum dan sesudah terapi). Dalam hal ini, tidak terdapat responden dengan *positive ranks* kondisi dimana tingkat stres meningkat setelah diberikan terapi. Artinya, setelah diberikan perlakuan, keseluruhan sebanyak 20 responden tidak mengalami stres atau telah dalam kondisi normal. Ini memperkuat bukti bahwa intervensi terapi musik berhasil menurunkan tingkat stres secara signifikan pada kelompok sasaran.

4.4. Pembahasan

Musik ialah seni dalam mengatur dan menyusun bunyi, baik nada maupun suara, dalam suatu pola yang berdasarkan urutan, kombinasi, serta waktu atau tempo. Menurut KBBI, musik dijelaskan sebagai susunan bunyi atau komposisi yang memiliki kesatuan makna dan kesinambungan antar unsurnya.⁷

Berbagai macam jenis-jenis musik klasik yang ada di dunia dan salah satunya adalah musik klasik Mozart yang diciptakan oleh seorang komposer legendaris bernama Wolfgang Amadeus Mozart. Ia diakui secara luas sebagai salah satu tokoh terpenting dan paling berpengaruh dalam Sejarah musik klasik Eropa.¹

Terapi musik merupakan pendekatan non-farmakologis yang memanfaatkan alunan musik sebagai sarana untuk mencapai efek terapeutik, terutama dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Musik dipercaya mampu memengaruhi sistem saraf serta hormon dalam tubuh, sehingga dapat memberikan efek menenangkan secara fisiologis dan psikologis.¹⁸

Responden laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini berjumlah sama, yaitu masing-masing 10 orang. Kondisi tersebut menyebabkan tidak terlihat adanya perbedaan signifikan dalam tingkat stres berdasarkan jenis kelamin. Namun, studi sebelumnya mengindikasikan bahwa meskipun sumber stres antara laki-laki dan perempuan relatif sama, perempuan cenderung lebih rentan terhadap efek negatif stres. Hal ini disebabkan oleh sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada perempuan, perbedaan hormonal, serta tekanan psikologis yang dialami, sehingga risiko mengalami stres pada perempuan bisa mencapai dua kali lipat dibandingkan dengan laki-laki.²⁴

Sebelum diberikan intervensi berupa terapi musik, sebagian responden yakni sebanyak 17 dari 20 orang menunjukkan gejala stres ringan hingga sedang, sementara 3 lainnya berada dalam kondisi normal. Tingginya angka stres ini kemungkinan besar dipicu oleh beban akademik, khususnya tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir yang menandai puncak proses pendidikan.⁶ Dampak psikologis dari stres pada mahasiswa bisa sangat beragam, seperti gangguan kesehatan mental, ketidakstabilan emosi, mudah marah hingga depresi. Dalam konteks akademik, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu performa belajar dan hasil akhir studi mahasiswa.²³

Setelah intervensi dilakukan, hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan. Seluruh responden yang sebelumnya mengalami stres terjadi

perbaikan kondisi hingga masuk kategori normal, dan tiga responden lainnya yang sejak awal berada dalam kondisi normal tetap tidak menunjukkan gejala stres. Hal ini menegaskan bahwa terapi musik pasif mampu dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UMSU angkatan 2021.⁶

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penurunan stres setelah mahasiswa mendengarkan musik klasik. Sebelum terapi, sebanyak 8 dari 16 responden mengalami stres ringan, namun setelah mendengarkan musik klasik, 11 responden dinyatakan bebas dari stres. Secara fisiologi, musik klasik dapat memberikan efek relaksasi, memengaruhi sistem limbik otak terutama hipotalamus, yang berperan penting dalam pengaturan emosi dan respons terhadap stres. Musik klasik jenis apa pun, termasuk Mozart, terbukti mampu memberikan ketenangan emosional yang signifikan.⁶

Penelitian lain menambahkan bahwa mendengarkan musik juga berdampak pada penghambatan sistem endokrin stres. Proses ini melibatkan penurunan pelepasan hormon-hormon seperti CRF, ACTH, serta hormon stres lainnya seperti kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Akibatnya, kadar hormon tiroksin yang tinggi dan berkaitan dengan gejala kecemasan, kelelahan, dan insomnia juga dapat ditekan. Kondisi ini membuat tubuh lebih rileks dan menurunkan ketegangan otot, tekanan darah, serta denyut jantung.¹⁵

Penelitian serupa menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres sedang dan ringan menunjukkan penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik. Musik tidak hanya menjadi media ekspresi emosional, tetapi juga mampu mengatur suasana hati dan membantu pemulihan energi. Relaksasi yang ditimbulkan dari musik berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah.²³

Musik juga memiliki efek terhadap keseimbangan gelombang otak. Aktivitas otak yang normal berada pada frekuensi beta, yang terkait dengan kewaspadaan dan tekanan emosional. Sementara itu, musik dapat memicu gelombang alfa, theta, hingga delta, yang berkaitan dengan ketenangan, meditasi,

dan tidur nyenyak. Frekuensi otak yang melambat ini menciptakan rasa damai dan relaksasi yang dalam.²⁴

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh tekanan akademik saja, melainkan dapat disebabkan oleh faktor ekstrinsik lain seperti tekanan sosial yang timbul dalam hubungan dengan orang lain atau lingkungan, Situasi traumatis seperti kehilangan orang terdekat, perceraian kedua orang tua, dan kesulitan finansial atau ekonomi.⁹

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada 20 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2021, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Mayoritas responden (75%) mengalami stres ringan sebelum diberikan intervensi, dan sebagian lainnya berada dalam kondisi normal (15%) serta stres sedang (10%). Hal ini menunjukkan tingkat stres yang cukup tinggi pada mahasiswa tingkat akhir, yang kemungkinan besar dipicu oleh tekanan akademik, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Setelah dilakukan intervensi berupa terapi musik pasif, seluruh responden (100%) berada dalam kategori tingkat stres normal, tanpa ada yang menunjukkan gejala stres ringan, sedang, berat, atau sangat berat.
3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan secara statistik (nilai signifikansi 0,000). Sebanyak 17 dari 20 responden mengalami penurunan tingkat stres, sedangkan 3 responden tetap berada dalam kondisi normal (tanpa peningkatan stres).
4. Temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi musik pasif efektif dalam menurunkan tingkat stres secara signifikan pada mahasiswa tingkat akhir, sejalan dengan berbagai literatur sebelumnya yang menunjukkan manfaat musik terhadap sistem saraf, hormonal, psikologis, dan kardiovaskular.

5.2 Saran

1. Untuk Mahasiswa:

Disarankan agar mahasiswa, khususnya tingkat akhir yang mengalami tekanan akademik tinggi, menggunakan terapi musik sebagai salah satu metode relaksasi mandiri yang mudah diakses dan tidak berisiko.

2. Untuk Institusi Pendidikan:

Fakultas atau universitas sebaiknya memfasilitasi program dukungan mental bagi mahasiswa, termasuk menyediakan ruang atau waktu khusus untuk kegiatan relaksasi seperti terapi musik, guna membantu meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah responden yang lebih besar serta melibatkan variabel lain seperti jenis musik, durasi terapi, dan perbedaan respon berdasarkan jenis kelamin atau latar belakang pribadi lainnya untuk memperkuat generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini D. Pengaruh Media Musik Klasik Terhadap Penurunan Program Sarjana Terapan Tahun 2022. Published online 2022:1-54.
2. Fikri S. Seni musik dalam perspektif islam. *Study Multidisipliner*. 2014;1(2):1-25.
3. Muhibbin, Muzdalifah F. Music Prespektif Imam Al-Ghazali dan Urgensinya Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*. 2023;4(2):225-242.
4. Ardayani T, Octavia I, Kristian E. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Yang Tidak Teratur Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. *J Ilmu Kesehat*. 2018;12(1):45-51.
5. Nalendra BA, Daffa R, Alfaaris A. Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Clef J Musik dan Pendidik Musik*. 2023;4(2):135-146.
6. Mutakamilah M, Wijoyo EB, Yoyoh I, Hastuti H, Kartini K. Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. 2021;14(2):120-132. doi:10.23917/bik.v14i2.13670
7. Rosidah C. Pengaruh Musik Klasik Dan Musik Pop Terhadap Kinerja Peserta Tes Matematika (Skripsi). Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang; 2012.
8. Rifkyanto A. Analisis Bentuk dan Struktur Lagu Red Pashmina Karya Kwartet Cello Fonticello. *Azis Rifkyanto*. 2018;49(23-6):17-33.
9. Fahrizal AA. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi (Skripsi). Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta; 2019.
10. Erliana F. Perbedaan Bentuk Reaksi Stres Mahasiswa Dan Anggota Militer Pada Peserta Ekspedisi NKRI 2013 Koridor Sulawesi Sub Korwil-01 Kepulauan Sangihe (Skripsi). Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang; 2013.
11. Hakim GRU, Tantiani FF, Shanti P. Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *J sains Psikol*. 2017;6(2):75-79.
12. Wahyuningtiyas EP, Fasikhah SS, Amalia S. Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *J RAP (Riset Aktual Psikol Univ Negeri Padang)*. 2019;10(1). doi:10.24036/rapun.v10i1.105006
13. Rusdi R. Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa farmasi semester IV Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*. 2015;3(2):148-159. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3768/2450>

14. Widohardhono R, Rachman N, Jannah M. Dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik pada peserta didik. *J Psikosains*. 2024;19(1):93-103.
15. Riyadi ME, Laily S, Kusumasari R V. Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *J Pendidik Kesehat*. 2023;12(1):1-8.
16. Widiyono. *Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*.; 2021.
17. Sulistyorini E, Anies, Julianti HP, Setiani O. Efektifitas Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Waktu Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini dan Durasi Menyusu Bayi. Published online 2014:69-78.
18. Khadijah LP. Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *J Inov Ris Ilmu Kesehat*. 2023;1(3):91-98.
19. Amelia D, Trisyani M. Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi : Litarature Review. *J Adm Kesehat Indones*. 2018;2(1):1-5. <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/38>
20. Marsidi SR. Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *J Vocat Heal Stud*. 2021;5(2):87. doi:10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93
21. Kholifah A. Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Di SDN Gegerkalong Girang 2. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2015;1(2):125-130.
22. Damanik, E. D. 2011. The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of depression anxiety stress scale (DASS). Universitas Indonesia.
23. Delianti, N., & Pertiwi, E. R. (2024). Keefektifan Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1173–1178.
24. Permaida, & Allenidekania. (2021). The Effectiveness of Music Therapy on Stress in Children with Cerebral Palsy: Integrated Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 505–516.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan

Lembar Penjelasan Kepada Subjek Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan nama saya Naufal Fatahillah NPM 2108260107, mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya bermaksud melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Musik Pasif Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK UMSU Angkatan 2021". Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi musik pasif dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021. Sedangkan untuk tujuan khususnya adalah Untuk menganalisis rerata score stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik pasif pada mahasiswa tingkat akhir FK UMSU Angkatan 2021. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengisi formulir data diri, menjawab kuisioner, dan mendengarkan musik.

Partisipasi teman-teman sekalian bersifat sukarela tanpa ada paksaan, data pribadi akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Bila teman-teman membutuhkan penjelasan maka dapat menghubungi saya :

Nama : Naufal Fatahillah
 Alamat : Jl. Pimpong No.15
 Email : fatahilahnoval@gmail.com

Terima kasih saya ucapkan kepada teman-teman yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan teman-teman sekalian dalam penelitian ini akan menyumbangkan sesuatu yang berhubungan bagi ilmu pengetahuan. Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini diharapkan teman-teman sekalian bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah kami siapkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Peneliti

(Naufal Fatahillah)

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden

Informed Consent (Lembar Persetujuan Responden)

Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian, tujuan penelitian serta perlakuan dalam penelitian ini. Dengan demikian, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

No. HP :

Menyatakan bersedia menjadi responden kepada:

Nama : Naufal Fatahillah

NPM : 2108260107

Instansi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Musik Pasif Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK UMSU Angkatan 2021.

Saya bersedia untuk mengisi kuisioner demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan hasil penelitian akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan untuk dapat dipergunakan semestinya.

Medan, November 2024

(Responden)

Lampiran 3 Kuisisioner

DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk berelaksasi atau bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Lampiran 4 Data Hasil Penelitian

Pre Test

NAMA	JENIS KELAMIN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Pre	Pretest
ARYA NOVIARDY	LAKI-LAKI	1	0	2	1	1	1	1	0	2	1	2	2	1	1	1	16 Stres Ringan
AKRAM FADILLAH	LAKI-LAKI	0	0	3	1	1	1	2	0	3	0	2	2	1	1	1	17 Stres Ringan
SYIFA AKBAR	LAKI-LAKI	1	0	2	1	1	1	3	0	3	0	2	2	1	1	1	18 Stres Ringan
M. DIVA PUTRA	LAKI-LAKI	0	0	2	0	0	1	0	2	0	2	1	0	1	0	0	9 Normal
RAFLI ALFINDO	LAKI-LAKI	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	20 Stres Sedang
TEUKU RIFQI	LAKI-LAKI	0	0	2	0	0	2	0	2	0	2	1	1	1	0	0	10 Normal
FERREL RAUF	LAKI-LAKI	1	0	3	1	1	3	0	2	0	2	2	2	1	1	1	18 Stres Ringan
DIMAS FUJIANSYAH	LAKI-LAKI	2	0	3	0	1	2	0	2	1	1	2	2	2	2	2	20 Stres Sedang
AHMAD HAFIZ	LAKI-LAKI	1	0	2	1	0	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	17 Stres Ringan
VITO RICARDO	LAKI-LAKI	0	0	3	1	1	2	0	3	0	2	2	2	2	2	0	18 Stres Ringan
BERKAH TANIA	PEREMPUAN	2	1	2	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	2	18 Stres Ringan
NABILA PUTRI	PEREMPUAN	2	2	1	1	2	1	0	1	1	1	1	0	0	2	1	15 Stres Ringan
SALSABILA LUKMAN	PEREMPUAN	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	17 Stres Ringan
INDRI ISTHIAS	PEREMPUAN	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	16 Stres Ringan
INDYRA MAHRANI	PEREMPUAN	3	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	17 Stres Ringan
DESYKA NUR	PEREMPUAN	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	0	0	0	16 Stres Ringan
ODILLA MEISSY	PEREMPUAN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	2	0	14 Normal
BENA MELINDA	PEREMPUAN	1	0	2	1	1	0	1	2	0	3	1	1	1	2	0	15 Stres Ringan
ADINDA DWI	PEREMPUAN	2	2	2	1	3	2	1	0	0	1	0	1	0	2	2	17 Stres Ringan
RITA ZAHARA	PEREMPUAN	2	1	1	0	1	2	1	0	1	2	1	2	1	0	0	15 Stres Ringan

Post Test

NAMA	JENIS KELAMIN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Posttest
ARYA NOVIARDY	LAKI-LAKI	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	2	0	1	0	10 Normal
AKRAM FADILLAH	LAKI-LAKI	0	0	2	0	1	1	0	1	0	2	2	1	1	0	0	11 Normal
SYIFA AKBAR	LAKI-LAKI	0	0	1	0	0	1	0	2	0	1	2	0	1	0	0	8 Normal
M. DIVA PUTRA	LAKI-LAKI	0	0	1	0	0	1	0	2	0	1	1	0	1	0	0	7 Normal
RAFLI ALFINDO	LAKI-LAKI	0	0	2	0	1	2	1	2	0	2	1	0	1	0	0	12 Normal
TEUKU RIFQI	LAKI-LAKI	0	0	1	0	0	2	0	2	0	1	1	1	1	0	0	8 Normal
FERREL RAUF	LAKI-LAKI	0	0	2	0	1	2	0	1	0	2	1	0	1	0	0	10 Normal
DIMAS FUJIANSYAH	LAKI-LAKI	1	0	2	0	1	2	0	2	0	1	1	0	2	0	0	12 Normal
AHMAD HAFIZ	LAKI-LAKI	0	0	1	0	0	2	0	2	1	1	1	1	1	2	1	12 Normal
VITO RICARDO	LAKI-LAKI	0	0	2	0	1	2	0	2	0	1	2	0	2	0	0	12 Normal
BERKAH TANIA	PEREMPUAN	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	2	2	12 Normal
NABILA PUTRI	PEREMPUAN	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10 Normal
SALSABILA LUKMAN	PEREMPUAN	1	1	1	0	1	1	1	1	0	2	1	1	0	1	0	12 Normal
INDRI ISTHIAS	PEREMPUAN	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	14 Normal
INDYRA MAHRANI	PEREMPUAN	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	11 Normal
DESYKA NUR	PEREMPUAN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	0	14 Normal
ODILLA MEISSY	PEREMPUAN	1	0	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	1	1	0	13 Normal
BENA MELINDA	PEREMPUAN	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	2	1	2	1	0	14 Normal
ADINDA DWI	PEREMPUAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	14 Normal
RITA ZAHARA	PEREMPUAN	1	1	1	1	1	0	0	1	2	1	2	0	1	0	0	12 Normal

Lampiran 5 Analisis Data

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	3	15.0	15.0	15.0
	Stres Ringan	15	75.0	75.0	90.0
	Stres Sedang	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	20	100.0	100.0	100.0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	10	50.0	50.0	50.0
	Perempuan	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.389	20	.000	.688	20	.000
Posttest	.	20	.	.	20	.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	20	1.9500	.51042	1.00	3.00
Posttest	20	1.0000	.00000	1.00	1.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	17 ^a	9.00	153.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	3 ^c		
	Total	20		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-3.945 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 6 Lembar Ethical Clearance



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1360/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Naufal Fatahillah
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

**"PENGARUH TERAPI MUSIK PASIF DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FK UMSU
 ANGKATAN 2021"**

**" THE EFFECT OF PASSIVE MUSIC THERAPY IN REDUCING STRESS LEVELS IN FINAL YEAR STUDENTS OF FK UMSU
 CLASS OF 2021"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator
 setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable
 Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016
 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 November 2024 sampai dengan tanggal 14 November 2025
The declaration of ethics applies during the periode 14 November, 2024 until November 14, 2025



Medan, 14 November 2024
 Ketua
 Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 7 Lembar Izin Penelitian



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488

<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#)

Nomor : 1835/II.3.AU/UMSU-08/F/2024

Lampiran : -

Perihal : **Izin Penelitian**

Medan, 16 Jumadil Awal 1446 H
18 November 2024 M

Kepada. Saudara. **Naufal Fatahillah**
di
Tempat

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Saudara berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :

Nama : Naufal Fatahillah
NPM : 2108260107
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Musik Pasif Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK UMSU Angkatan 2021

maka kami memberikan izin kepada saudara, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh



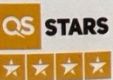


dr. Siti Mastiana Siregar, Sp.THT-KL(K)
NIDN : 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Peringgal

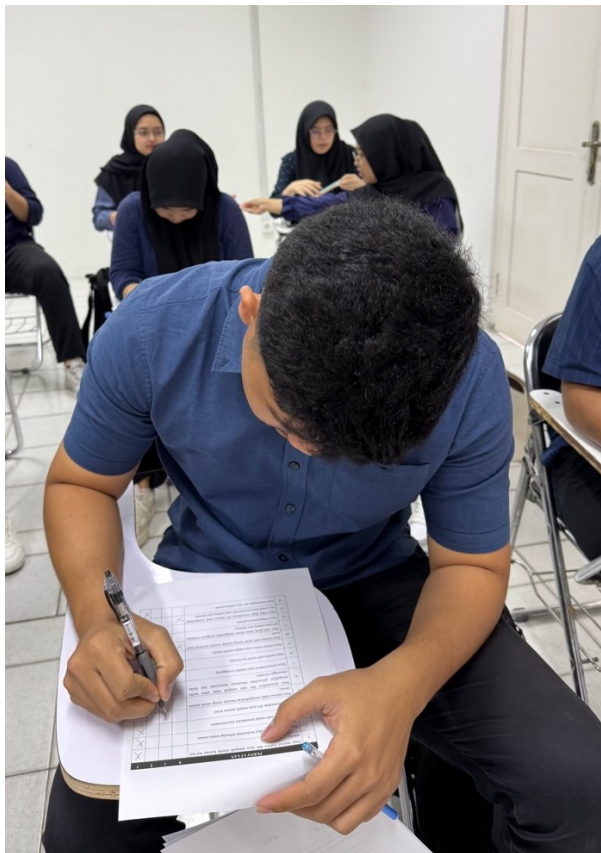
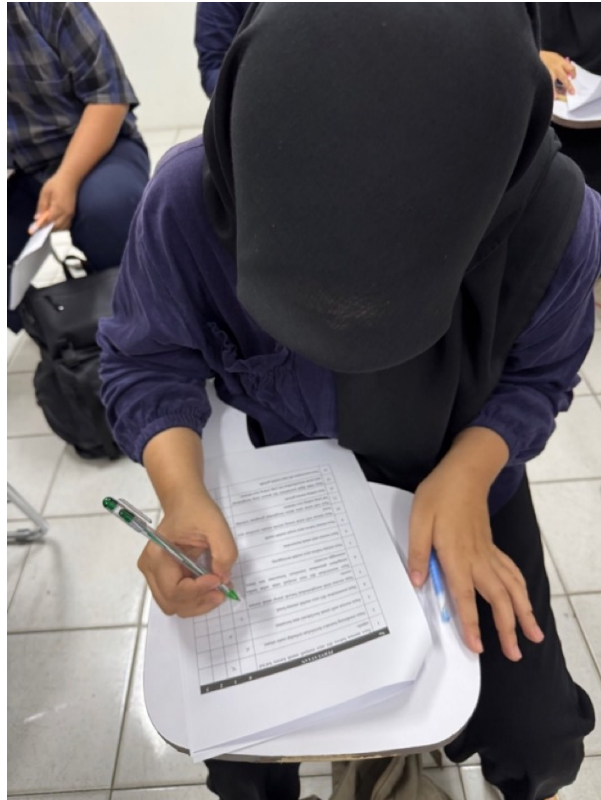


Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan

Pre Test





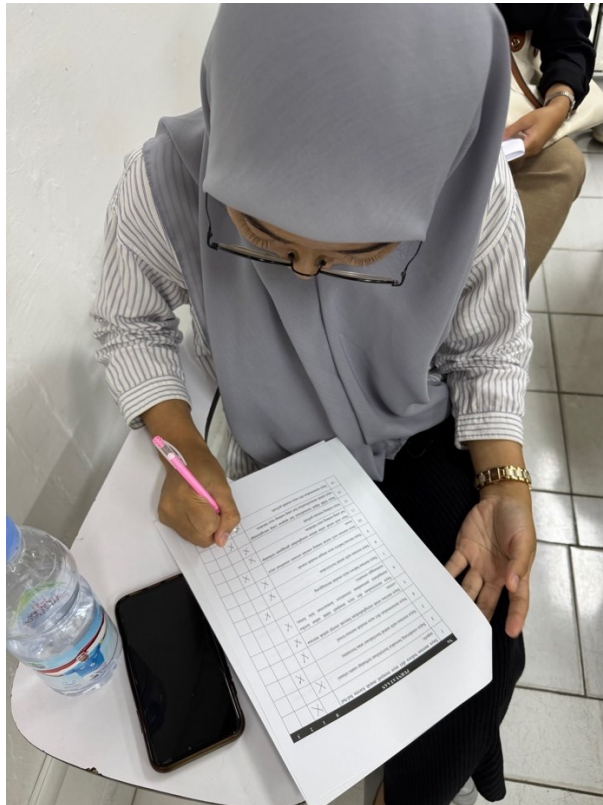


Intervensi Terapi Musik





Post Test



Lampiran 9 Artikel

PENGARUH TERAPI MUSIK PASIF DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FK UMSU ANGKATAN 2021

Naufal Fatahillah ¹, Maulana Siregar ²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Abstrak

Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti penyusunan skripsi dan tuntutan kelulusan, yang dapat menimbulkan stres signifikan. Terapi musik pasif, khususnya musik klasik seperti karya Mozart, diketahui memiliki efek terapeutik yang mampu menurunkan tingkat stres. Namun, belum ada penelitian spesifik di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) mengenai efektivitas metode ini. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan One Group Pre-Test and Post-Test Design. Sampel berjumlah 20 mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021 yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen pengukuran stres menggunakan kuesioner DASS-42. **Hasil :** Sebelum terapi, mayoritas responden berada pada kategori stres ringan (75%) dan sebagian lainnya mengalami stres sedang (10%). Setelah terapi, seluruh responden (100%) mengalami penurunan tingkat stres hingga kategori normal. Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$, menandakan adanya penurunan stres yang bermakna secara statistik. **Kesimpulan :** Terapi musik pasif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021. Terapi ini dapat dijadikan sebagai metode alternatif non-farmakologis yang mudah, murah, dan tanpa efek samping untuk mengelola stres akademik.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres, Terapi Musik Pasif

Abstract

Background: Final-year students often experience high academic pressure, such as thesis writing and graduation demands, which can lead to significant stress. Passive music therapy, especially classical music such as Mozart's compositions, is known to have therapeutic effects that can reduce stress levels. However, no specific research has been conducted at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) regarding the effectiveness of this method. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a One Group Pre-Test and Post-Test approach. The sample consisted of 20 final-year students from the UMSU Faculty of Medicine, class of 2021, selected through purposive sampling. Stress levels were measured using the DASS-42 questionnaire. **Results:** Before the therapy, the majority of respondents were in the mild stress category (75%), and a few experienced moderate stress (10%). After the therapy, all respondents (100%) showed reduced stress levels to the normal category. The Wilcoxon

test showed significant results with a p-value of 0.000, indicating a statistically significant reduction in stress. **Conclusion:** Passive music therapy has proven to be effective in reducing stress levels among final-year medical students at UMSU. This therapy can serve as an easy, affordable, and side-effect-free non-pharmacological alternative for managing academic stress.

Keywords: College Students, Stress, Passive Music Therapy

PENDAHULUAN

Sejak zaman dahulu manusia telah hidup berdampingan dengan seni, salah satu bentuk yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari adalah musik. Musik dapat diartikan sebagai bentuk ekspresi yang menggabungkan nada dan suara dalam pola-pola tertentu yang saling berkesinambungan untuk membentuk sebuah komposisi yang utuh dan bermakna.¹

Selain sebagai bentuk hiburan, musik juga dapat digunakan untuk menyampaikan informasi atau berkomunikasi. Dalam konteks keagamaan, misalnya umat Islam memanfaatkan musik untuk menyebarluaskan nilai-nilai ajaran agama islam secara emosional dan menyentuh.²

Musik juga dikenal mampu memberikan efek terapeutik, khususnya dalam menenangkan pikiran yang sedang diliputi tekanan seperti mengalami stres.³ Stres merupakan suatu bentuk respon alami tubuh dan pikiran terhadap tekanan baik yang berasal dari dalam maupun luar. Stres dapat diredakan dengan kehadiran musik³

Kelompok remaja termasuk yang paling rentan terhadap tekanan psikologis. Di masa transisi tersebut, mereka dihadapkan pada tantangan akademik, persoalan sosial, hingga gejala emosional yang cukup kompleks. Sayangnya, tidak semua remaja memiliki pemahaman yang baik tentang seberapa pentingnya menjaga kesehatan mental. Akibatnya, berbagai gejala seperti gangguan pola makan, rasa benci terhadap diri sendiri dan orang lain, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar sering kali muncul sebagai respons terhadap stres yang tidak tertangani dengan baik.⁵

Gejala-gejala stres yang telah disebutkan sebelumnya banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir. Mereka menghadapi tekanan akademik yang berat, seperti penyusunan skripsi dan tuntutan kelulusan tepat waktu menyebabkan motivasi belajar menurun, gangguan tidur, bahkan munculnya pikiran untuk menyerah atau mengakhiri hidup. Di Indonesia sendiri, prevalensi stres akademik dan depresi di

kalangan mahasiswa cukup tinggi, yakni berkisar antar 36,7% hingga 71,6% .¹

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres yang dialami oleh seseorang, salah satu alat ukur yang banyak digunakan adalah kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*) yang dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. Instrumen ini merupakan bentuk *self-assessment* yang menilai kondisi emosional seseorang dalam tiga dimensi utama yaitu depresi, anxietas dan stres.⁷

Dalam hal mengatasi stres, terapi musik menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan. Terapi musik merupakan suatu bentuk terapi kesehatan yang memanfaatkan musik sebagai sarannya dan bertujuan untuk memperbaiki kondisi fisik, mental, hingga sosial individu.⁸

Secara umum, terapi musik terbagi menjadi dua metode yakni aktif dan pasif. Penelitian ini fokus pada terapi musik pasif, yakni metode yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik secara sadar dan mendalam, sesuai dengan emosi atau masalah yang sedang dihadapi. Keberhasilan metode ini sangat bergantung pada ketetapan pemilihan jenis musik yang digunakan⁹.

Beberapa studi terdahulu menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam

menurunkan tingkat stres akademik. Misalnya, di SMAN 5 Banda Aceh, terapi musik berhasil membantu siswa mengelola tekanan yang mereka alami. Penelitian lain menunjukkan bahwa mendengarkan karya musik klasik seperti Mozart memberikan efek positif terhadap pengurangan stres pada mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) pun diketahui menggunakan musik sebagai sarana relaksasi saat mengerjakan tugas perkuliahan atau setelah menghadapi ujian⁸.

Meskipun berbagai studi telah mengungkap manfaat mendengarkan musik dalam menjaga keseimbangan psikologis, khususnya dalam mengurangi stres, masih belum ditemukan penelitian spesifik mengenai efektivitas terapi musik pasif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk membahas dan mengeksplorasi lebih jauh tentang pengaruh terapi musik pasif terhadap kondisi stres yang dialami oleh kelompok mahasiswa tersebut Ibid.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain *Pre Eksperimental* dengan

pendekatan *One Group Pre-Test and Post-Test Design*. Dalam metode ini, pengukuran awal (*Pre-Test*) dilakukan sebelum intervensi berupa terapi musik diberikan, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*Post-Test*) setelah perlakuan untuk mengetahui adanya perubahan kondisi yang terjadi. Penelitian dikategorikan ke dalam jenis *Eksperimental* karena melibatkan perlakuan langsung terhadap subjek penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) dan berlangsung selama Oktober hingga Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021. Sampel diambil dari populasi tersebut, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Data dikumpulkan langsung oleh peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Teknik pemilihan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stres melalui 42

butir pernyataan yang harus diisi langsung oleh responden.

Kuesioner DASS 42 yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi dan terbukti andal. Instrumen ini awalnya disusun oleh Lovibond (1995) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Evelina Debora Damanik dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistic Product and Service Solutions* (SPSS).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dimulai pada bulan Oktober hingga Desember 2024. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk menelaah sejauh mana efektivitas terapi musik pasif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UMSU angkatan 2021.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir FK UMSU angkatan 2021 yang memenuhi syarat partisipasi (kriteria inklusi). Jumlah partisipan sebanyak 20 orang, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales*

42 (DASS 42), sebuah alat ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian meliputi pengukuran awal tingkat stres, pelaksanaan terapi musik, dan pengukuran ulang setelah intervensi untuk mengamati adanya perubahan.

1. Analisis Univariat

1.1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	10	50
Perempuan	10	50
Total	20	100

Sebanyak 20 total keseluruhan responden terdiri dari 10 responden berjenis kelamin laki-laki (50%) dan 10 responden berjenis kelamin perempuan (50%), menunjukkan distribusi yang seimbang antar jenis kelamin

1.2. Tingkat Stres Sebelum Terapi Musik

Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum Terapi

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	3	15
Ringan	15	75
Sedang	2	10
Parah	0	0

Sangat Parah	0	0
Total	20	100

Sebelum terapi dilakukan, mayoritas mahasiswa (75%) berada pada kategori stres ringan. Sebagian kecil (15%) berada dalam kondisi normal, sementara sisanya (10%) menunjukkan gejala stres sedang. Tidak ada responden yang berada pada tingkat stres berat maupun sangat berat.

1.3. Tingkat Stres Setelah Terapi Musik

Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sesudah Terapi

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	20	100
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Parah	0	0
Sangat Parah	0	0
Total	20	100

Setelah pelaksanaan terapi musik, semua partisipan menunjukkan kondisi stres pada kategori normal (100%). Ini menghasilkan pergeseran positif dari kondisi stres ringan dan sedang menjadi tidak stres sama sekali.

2. Analisis Bivariat

2.1. Uji Normalitas

Tabel Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	-	Tidak Berdistribusi Normal

Hasilnya, nilai signifikansi pada kelompok *pretest* sebesar 0,000 ($<0,05$) menandakan data tidak berdistribusi normal. Sementara pada *posttest*, karena seluruh skor sama, distribusi tidak dapat dianalisis. Dengan demikian, uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan kedua kelompok.

2.2. Uji Wilcoxon

Tabel Hasil Uji Beda

Kelompok	Median Skor Penilaian Stres	Median Tingkat Stres	Sig.
<i>Pretest</i>	17	2	0,000
<i>Posttest</i>	12	1	

Perbandingan antara nilai median tingkat stres sebelum dan sesudah terapi menunjukkan perbedaan signifikan. Skor median *pretest* adalah 17 (kategori ringan), sedangkan pada *posttest* turun menjadi 12 (kategori normal). Nilai signifikansi uji *Wilcoxon* sebesar 0,000 memperkuat temuan bahwa terapi musik

berperan penting dalam menurunkan stres.

2.3. Perubahan Tingkat Stres (Tabel Wilcoxon)

Tabel 4.6 Kondisi Perubahan Tingkat Stres Setelah Terapi Musik

	N
<i>Posttest-Pretest</i> Negative Ranks	17
Positive Ranks	0
Ties	3
Total	20

Negative ranks merupakan kondisi ketika *posttest* kurang dari *pretest*. *Positive ranks* merupakan kondisi ketika *posttest* lebih dari *pretest*. Sedangkan *ties* merupakan kondisi ketika *posttest* sama dengan *pretest*. Setelah pemberian terapi, diperoleh bahwa frekuensi responden yang tergolong *negative ranks* adalah sebanyak 17 dari 20 responden, yang menandakan bahwa 17 responden ini telah terjadi penurunan tingkat stres (*posttest* lebih rendah dari *pretest*). Responden ini merupakan responden dengan tingkat stres ringan dan sedang yang berubah kondisi menjadi normal setelah diberikan terapi musik.

Sementara untuk 3 responden tetap dalam kondisi yang sama (normal sebelum dan sesudah terapi). Dalam hal ini, tidak terdapat responden dengan *positive ranks* kondisi dimana tingkat stres meningkat setelah diberikan terapi. Artinya, setelah diberikan perlakuan, keseluruhan sebanyak 20 responden tidak mengalami stres atau telah dalam kondisi normal. Ini memperkuat bukti bahwa intervensi terapi musik berhasil menurunkan tingkat stres secara signifikan pada kelompok sasaran.

PEMBAHASAN

Terapi musik merupakan pendekatan non-farmakologis yang memanfaatkan alunan musik sebagai sarana untuk mencapai efek terapeutik, terutama dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Musik dipercaya mampu memengaruhi sistem saraf serta hormon dalam tubuh, sehingga dapat memberikan efek menenangkan secara fisiologis dan psikologis. Melalui proses persepsi dan interpretasi terhadap suara musik, individu dapat mengalami perubahan suasana hati yang berkontribusi pada penurunan kecemasan dan stres¹⁰.

Dalam penelitian ini, jumlah responden laki-laki dan perempuan seimbang, masing-masing berjumlah 10 orang. Kondisi ini menyebabkan tidak tampaknya perbedaan tingkat

stres berdasarkan jenis kelamin. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun sumber stres pada laki-laki dan perempuan relatif serupa, perempuan cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif stres. Hal ini diduga berkaitan dengan sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada perempuan, serta perbedaan hormonal dan tekanan psikologis yang dihadapi, sehingga risiko stres pada perempuan bisa dua kali lipat lebih besar dibanding laki-laki^{11, 12}.

Sebelum diberikan intervensi berupa terapi musik, sebagian responden yakni sebanyak 17 dari 20 orang menunjukkan gejala stres ringan hingga sedang, sementara tiga lainnya berada dalam kondisi normal. Tingginya angka stres ini kemungkinan besar dipicu oleh beban akademik, khususnya tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir yang menandai puncak proses pendidikan.¹³ Dampak psikologis dari stres pada mahasiswa bisa sangat beragam, seperti gangguan kesehatan mental, ketidakstabilan emosi, mudah marah hingga depresi. Dalam konteks akademik, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu performa belajar dan hasil akhir studi mahasiswa^{11, 14}.

Setelah intervensi dilakukan, hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan. Seluruh

responden yang sebelumnya mengalami stres mengalami perbaikan kondisi hingga masuk kategori normal, dan tiga responden lainnya yang sejak awal berada dalam kondisi normal tetap tidak menunjukkan gejala stres. Hal ini menegaskan bahwa terapi musik pasif efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UMSU angkatan 2021¹³.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan penurunan stres setelah mahasiswa mendengarkan musik klasik. Sebelum terapi, sebanyak 8 dari 16 responden mengalami stres ringan, namun setelah mendengarkan musik klasik, 11 responden dinyatakan bebas dari stres. Secara fisiologi, musik klasik dapat memberikan efek relaksasi, memengaruhi sistem limbik otak terutama hipotalamus, yang berperan penting dalam pengaturan emosi dan respons terhadap stres. Musik klasik jenis apa pun, termasuk Mozart, terbukti mampu memberikan ketenangan emosional yang signifikan¹³.

Penelitian lain menambahkan bahwa mendengarkan musik juga berdampak pada penghambatan sistem endokrin stres. Proses ini melibatkan penurunan pelepasan hormon-hormon seperti CRF, ACTH, serta hormon stres lainnya seperti kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Akibatnya, kadar

hormon tiroksin yang tinggi dan berkaitan dengan gejala kecemasan, kelelahan, dan insomnia juga dapat ditekan. Kondisi ini membuat tubuh lebih rileks dan menurunkan ketegangan otot, tekanan darah, serta denyut jantung¹⁵.

Meskipun memberikan simulasi terhadap sistem saraf otonom. Bila seseorang dalam kondisi stres, sistem saraf simpatis lebih aktif. Namun saat dalam keadaan tenang, seperti saat mendengarkan musik, sistem saraf parasimpatis mengambil alih, menghasilkan efek menenangkan seperti penurunan detak jantung, tekanan darah, dan penggunaan energi tubuh¹³.

Penelitian serupa menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres sedang dan ringan menunjukkan penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik. Musik tidak hanya menjadi media ekspresi emosional, tetapi juga mampu mengatur suasana hati dan membantu pemulihan energi. Relaksasi yang ditimbulkan dari musik berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah. Selain itu, terapi musik juga terbukti dapat meredam efek mediator inflamasi seperti interleukin yang muncul akibat stres^{11, 14}.

Mendengarkan musik secara teratur dapat menjadi strategi efektif untuk mengalihkan perhatian dari tekanan psikologis. Dalam

konteks mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi, musik membantu mereka melepaskan diri sejenak dari beban pikiran dan fokus terhadap suara yang menenangkan^{11, 14}.

Musik juga memiliki efek terhadap keseimbangan gelombang otak. Aktivitas otak yang normal berada pada frekuensi beta, yang terkait dengan kewaspadaan dan tekanan emosional. Sementara itu, musik dapat memicu gelombang alfa, theta, hingga delta, yang berkaitan dengan ketenangan, meditasi, dan tidur nyenyak. Frekuensi otak yang melambat ini menciptakan rasa damai dan relaksasi yang dalam^{11, 12}.

Dari perspektif kardiovaskular, musik klasik terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik. Efek ini diperoleh melalui penurunan katekolamin dalam darah, sehingga sistem saraf simpatoadrenergik tidak terlalu aktif dan hormon stres tidak diproduksi secara berlebihan. Akibatnya, tubuh mengalami respon parasimpatis yang menghasilkan kondisi rileks, seperti menurunnya denyut nadi dan laju pernapasan¹⁶.

Dalam mempertimbangkan berbagai temuan empiris, dapat disimpulkan bahwa hampir semua bentuk terapi musik, terutama yang menggunakan alunan lembut seperti musik klasik, memiliki potensi besar dalam menurunkan stres. Terapi

musik klasik jenis Mozart menjadi salah satu pendekatan yang paling efektif dalam menciptakan suasana emosional yang damai dan menenangkan Ibid..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2021, diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden (75%) mengalami stres ringan sebelum diberikan intervensi. Sementara itu, 15% berada dalam kondisi normal dan 10% mengalami stres sedang.

Temuan ini mengindikasikan adanya tingkat stres yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir, yang kemungkinan besar disebabkan oleh tekanan akademik yang intens, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir. Namun, setelah diberikan intervensi berupa terapi musik pasif, seluruh responden (100%) menunjukkan perbaikan signifikan, dengan seluruhnya berada dalam kategori tingkat stres normal. Tidak ditemukan responden yang mengalami stres ringan, sedang, berat, maupun sangat berat setelah intervensi dilakukan.

Hasil ini diperkuat oleh uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan

secara statistik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari keseluruhan responden, sebanyak 17 orang mengalami penurunan tingkat stres, sedangkan 3 orang lainnya tetap berada dalam kondisi normal tanpa mengalami peningkatan stres. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik pasif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres secara signifikan pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini sejalan dengan berbagai literatur yang menunjukkan bahwa musik dapat memberikan efek positif terhadap sistem saraf, hormonal, psikologis, dan kardiovaskular, sehingga mendukung pemulihan kondisi emosional dan psikologis individu yang mengalami stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini D, Ismiati I, Ervina L, Marsofely RL, Sumaryono D. Pengaruh Media Musik Klasik terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Published online 2022.
2. Fikri S. Seni musik dalam perspektif islam. *Studi Multidisipliner*. 2014;1(2):1-25.
3. Kelas S, Smp V, Rakit N. Article History Received: 15 May 2023 Approved: 28 May 2023. 2023;4(2):225-242.
4. Jordan. Definisi Stres. *Definisi Stres*. 2013;53(9):1689-1699.
5. Nalendra BA, Daffa R, Alfaaris A. Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*. 2023;4(2):135-146.
6. Mutakamilah M, Wijoyo EB, Yoyoh I, Hastuti H, Kartini K. Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. 2021;14(2):120-132. doi:10.23917/bik.v14i2.13670
7. Anggraini D. Pengaruh Media Musik Klasik Terhadap Penurunan Program Sarjana Terapan Tahun 2022. Published online 2022:1-54.
8. Anggraini D. Pengaruh Media Musik Klasik Terhadap Penurunan Program Sarjana Terapan Tahun 2022. Published online 2022:1-54.
9. Sulistyorini E, Anies, Julianti HP, Setiani O. EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK KLASIK (MOZART) TERHADAP WAKTU KEBERHASILAN INISIASI MENYUSU DINI DAN DURASI MENYUSU BAYI. Published online 2014:69-78.

10. Khadijah LP. Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2023;1(3):91-98.
11. Fikri S. Seni musik dalam perspektif islam. *Studi Multidisipliner*. 2014;1(2):1-25.
12. Jordan. Definisi Stres. *Definisi Stres*. 2013;53(9):1689-1699.
13. Mutakamilah M, Wijoyo EB, Yoyoh I, Hastuti H, Kartini K. Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. 2021;14(2):120-132. doi:10.23917/bik.v14i2.13670
14. Kelas S, Smp V, Rakit N. Article History Received: 15 May 2023 Approved: 28 May 2023. 2023;4(2):225-242.
15. Riyadi ME, Laily S, Kusumasari RR V. Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2023;12(1):1-8.
16. Riyadi ME, Laily S, Kusumasari RR V. Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2023;12(1):1-8.