

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRES AKADEMIK

PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT

DI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :

SISKA LUCIANA FORDATKOSSU

KP.18.01.317

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT
DI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Oleh :

Siska Luciana Fordatkossu
KP.18.01317

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 18 Agustus 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Patria Asda, S. Kep., Ns., M.P.H



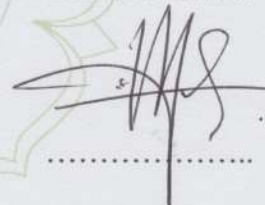
Pembimbing Utama/Penguji I

Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep. Sp.KJ



Pembimbing Pendamping/Penguji II

Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep, Ns., M.Kep



**Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 14.08.2022

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Luciana Fordatkossu
Nomor Induk Mahasiswa : KP.18.01317
Program Studi : Ilmu Keperawatan dan Ners

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta

Adalah hasil karya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun Institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta, 19 Agustus 2022.....

Mengetahui

Pembimbing Utama/Penguji 1



Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep. Sp.KJ

Yang menyatakan



Siska Luciana Fordatkossu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan sarjana keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai macam hambatan. Namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya usulan penelitian ini dapat terselesaikan, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, sebagai Tuhan dan Juruselamat. Terimakasih Tuhan atas Berkat, Anugerah, Kemurahan-Mu telah Memberkati dan Menyertai saya selalu.
2. Drh. Dra Ning Rintiswati, M.Kes., selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.
4. Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep. Sp.KJ, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Patria Asda, S.Kep., Ns., MPH, selaku dosen penguji yang telah memberikan petunjuk dan pengarahan untuk memperbaiki skripsi ini.

7. STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin dan sebagai lokasi penelitian.
8. Segenap dosen dan Staff STIKES Wira Husada yang telah membantu terselenggaranya perkuliahan.
9. Kedua orang tua tercinta Bapa Cia Fordatkossu dan Mama Henny Hulkiawar/Fordatkossu, yang sudah memberikan dukungan, motivasi, kasih sayang serta mendoakan saya dalam menyusun tugas akhir saya.
10. Saudara-saudari tersayang : Abang Onal, Kaka Naldi, Kaka Miss, Ade Eza, Ade Nia serta keponakan tersayang Bu Nuell yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan kasih sayang selama ini.
11. Sahabat-sahabat : Kak Ruben, Kak Ruth, Muel, Umi, Windi, Rosita, Maku serta teman-teman Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2018 STIKES Wira Husada Yogyakarta, serta seluruh pihak yang turut serta memberikan dukungan dan bantuannya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Kaka Grace Oratmangun/Marcus, Princes Dewy Saleky, Princess Hana Tan, Princess Rosi Rahanjaan (Penghuni Surga), Princess Ody Lasibyanan, Kakak Berkat Krisye Kelmaskossu (Penjaga Surga), Bu Dicky Elwuar atas dorongan, motivasi, dan doanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya
13. Gereja Kristen Nazarene Filadelfia Yogyakarta sebagai rumah kedua saya di Yogyakarta, Ketiga Gembala, Komisi Pelayanan Anak dan Remaja (KOMPAR), Filadelfia Youth Fellowship (FYLL), Terima Kasih sudah membimbing, mendoakan dan mengajari banyak hal tentang Tuhan Yesus sehingga pertumbuhan rohani saya lebih baik lagi.
14. Bangtan Sonyeondan : Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook. Terimakasih telah menginspirasi saya melalui karya kalian baik lagu bahkan kalimat-kalimat yang selalu membangkitkan semangat dan mewarnai perjalanan hidup saya. Semoga kalian makin sukses dan suatu saat kita akan bertemu di konser kalian, Saranghae Bangtan. "I Purple You"

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan guna menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya bagi pembaca di perpustakaan STIKES Wira Husada serta dapat menjadi sumbangan terhadap ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, Juli 2022

Penulis

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT DI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Siska Luciana Fordatkossu¹, Nur Anisah², Maria Margaretha Marsiyah³

INTISARI

Latar Belakang : Stres merupakan sebuah respon yang muncul ketika seseorang berada dalam tekanan, ancaman atau suatu perubahan, situasi tersebut membuat respon tubuh tidak stabil dan dapat mengganggu baik secara fisik maupun mental seseorang. Salah satu metode untuk menurunkan stres adalah dengan terapi musik klasik.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta angkatan 2018 dan 2019 dengan teknik pengambilan sampel adalah *stratified random sampling* dan diperoleh sampel 25 orang, namun yang bersedia hanya 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Stres Akademik milik Lin dan Chen (2009). Variabel yang diteliti adalah terapi musik klasik sebagai variabel independen dan tingkat stres akademik sebagai variabel dependen.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik yaitu sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat stres mahasiswa adalah 7 orang mengalami stres berat (38,9%) dan 11 mahasiswa mengalami stres sedang (61,1%). Setelah diberikan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat stres, sebanyak 5 mahasiswa mengalami stres sedang (27,8%) dan 13 orang mahasiswa mengalami stres ringan (72,2%)

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik, Tingkat Stres Akademik, Mahasiswa

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE EFFECT OF CLASSICAL MUSIC THERAPY ON ACADEMIC STRESS
IN PUBLIC HEALTH STUDENTS AT STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

Siska Luciana Fordatkossu¹, Nur Anisah², Maria Margaretha Marsiyah³

ABSTRACT

Background : *Stress is a response that arises when someone is under pressure, threat or change. This situation makes the body's response unstable and can interfere with both physically and mentally. One method to reduce stress is classical music therapy.*

Research Objectives: *To determine the effect of classical music therapy on academic stress in Public Health students at STIKES Wira Husada Yogyakarta*

Method: *This research is a quantitative research with a pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population in this study were Public Health students at STIKES Wira Husada Yogyakarta batch 2018 & 2019 with the sampling technique being stratified random sampling and a sample of 25 people was obtained, but only 18 people were willing. The research instrument used was Lin and Chen's (2009) Academic Stress Questionnaire. The variables studied were classical music therapy as the independent variable and the level of academic stress as the dependent variable.*

Results : *The results of the research showed that there are differences before and after classical music therapy was given. 7 people experiencing severe stress (38.9%) and 11 students experiencing moderate stress (61.1%). . After being given classical music therapy, there was a decrease in stress levels, as many as 5 students experienced moderate stress (27.8%) and 13 students experienced mild stress (72.2%)*

Conclusion : *There is an effect of classical music therapy on academic stress in Public Health students at STIKES Wira Husada Yogyakarta.*

Keywords: Classical Music Therapy, Academic Stress Level, Student

¹*Student of Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta*

²*Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta*

³*Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta*

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Segala Perkara Dapat Ku Tanggung Di Dalam Dia
Yang Memberi Kekuatan Kepadaku.”

(Filipi 4 : 13)

“Serahkanlah Segala Kekuatiranmu Kepada-Nya
Sebab IA Yang Memelihara Kamu”

(1 Petrus 5 : 7)

“Proses Hidup Adalah Belajar Tanpa Batas Umur, Tanpa Ada Kata Tua
Jatuh Berdiri Lagi, Kalah Coba Lagi, Gagal Bangkit Lagi”

“Never Give Up, Sampai TUHAN Berkata Waktunya Pulang”

Berkat Krisye Kelmaskossu

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
INTISARI	vii
ABSTRACK.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori.....	10
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	38
B. Waktu dan Tempat	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Variabel Penelitian	41

E. Definisi Operasional.....	41
F. Alat Penelitian	42
G. Uji Kesahihan dan Keandalan.....	46
H. Analisa Data.....	48
I. Pelaksanaan Penelitian	49
J. Etika Penelitian.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian.....	54
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
L A M P I R A N.....	71

DAFTAR TABEL

Table 1. Definisi Operasional	41
Table 2. Musik Yang Digunakan Untuk Terapi.....	43
Table 3. Distribusi Item Skala Stres Akademik	45
Table 4. Distribusi Frekuensi Responden	54
Table 5. Hasil Uji Normalitas Pengaruh Terapi musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Akademik	55
Table 6. Analisa Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	35
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden	72
Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden	73
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Asisten.....	74
Lampiran 4. Skala Stres Akademik.....	75
Lampiran 5. Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan	79
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas.....	80
Lampiran 7. Surat Balasan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas	81
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	82
Lampiran 9. Surat Permohonan Pengajuan Ethical Clearence.....	83
Lampiran 10. Surat Keterangan Kelaiakan Etik (Ethical Clearence)	84
Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian	85
Lampiran 12. Uji Normalitas	86
Lampiran 13. Uji Univariat.....	87
Lampiran 14. Uji Bivariat	88
Lampiran 15. Jadwal Penelitian	89
Lampiran 16. Anggaran Penelitian	90
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan diri secara keseluruhan. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik yang sama-sama harus diperhatikan. Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi sejahtera fisik, psikologis, serta sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan serta terbebas dari stressor sehingga dapat mengendalikan stres yang terjadi pada dirinya (Auliya, 2020).

Stres merupakan sebuah respon yang muncul ketika seseorang berada dalam tekanan, ancaman atau suatu perubahan, situasi tersebut membuat respon tubuh tidak stabil dan dapat mengganggu baik secara fisik maupun mental seseorang. Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyelesaian diri yang mengganggu keseimbangan pada diri seseorang. Bilamana dalam orientasi diri tidak berhasil, maka secara tidak langsung akan mendapatkan tuntutan yang lebih dari kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya. Dalam hal ini akan timbul resiko terganggunya fisik, emosional, kognitif maupun perilaku (Maharani dkk, 2017).

World Health Organization (WHO) pada abad ke 21 menjuluki stres dengan sebutan “Wabah kesehatan” (Priyanti, 2018). Stres menduduki peringkat ke-4 di dunia pada tahun 2017 menurut WHO. Berdasarkan survei *Gallup Global Emotions Report* Indonesia merupakan negara dengan peringkat ke 138 dari 142 negara yang mengalami stres di dunia (Atlas & Boots, 2019).

Riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) yang dilakukan oleh Kementerian Republik Indonesia mengatakan bahwa didapatkan

peningkatan prevalensi gangguan mental emosional penduduk pada umur lebih dari 15 tahun dari sebesar 9,8%, dimana pada tahun 2013 prevalensinya sebesar 6%, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan gangguan mental emosional sebesar 3% dari tahun 2013 ke 2018. Jumlah gangguan mental emosional terbesar kedua di Indonesia diduduki oleh Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebesar 10,4% setelah peringkat pertama diduduki oleh provinsi Bali yaitu sebesar 11,1% (Kemenkes, 2018).

Stres sudah menjadi bagian dari hal yang tidak bisa dihindari, baik dalam lingkungan sekolah, pekerjaan, keluarga, dimana saja atau siapapun saja menurut (Priyanti dkk, 2018). Setiap individu tentu menghadapi stres yang berbeda dan beragam, stres yang dialami hampir semua kalangan umur tak terkecuali oleh kalangan mahasiswa pada perguruan tinggi, yang kita kenal sebagai stres akademik.

Stres Akademik merupakan kondisi dimana mahasiswa yang tidak dapat menghadapi dan menanggapi tuntutan akademik yang diterima sebagai suatu gangguan. Mahasiswa memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, antara lain belajar pengetahuan, kehidupan berorganisasi, bermasyarakat dan belajar kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan dimasa depan (Merry dkk, 2020). Reaksi ketika stres pada umumnya ditandai dengan reaksi fisik berupa pusing, sakit perut, reaksi emosi berupa perasaan sedih, marah dan menangis, reaksi kognitif seperti susah berkonsentrasi saat belajar, insomnia, sedangkan reaksi tingkah laku seperti berteriak, melempar benda dan masih banyak lainnya (Prasetyo dkk, 2018)

Penyebab dari stres akademik antara lain ujian, keterampilan belajar, prokrastinasi, dan standar akademik yang tinggi. Sementara itu, penyebab yang berasal dari faktor internal adalah cara berpikir, kepribadian, keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, dan tekanan berprestasi sedangkan faktor eksternal seperti orang tua, lingkungan (Merry dkk, 2020). Ketika stres yang dialami tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak pada akademik mahasiswa, stres akademik juga dapat terjadi akibat kurangnya motivasi belajar (Andiarna, dkk 2020).

Motivasi memiliki beberapa peran penting bagi mahasiswa yang menjalani pembelajaran. Menurut (Arifai, 2018) Motivasi adalah rasa ingin dan daya penggerak dari kemauan seseorang yang mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai, sedangkan motivasi belajar menurut Harmalis (2018) adalah semua hal yang dapat memotivasi seseorang untuk belajar. Tanpa motivasi belajar, seorang peserta didik atau mahasiswa tidak akan mencapai hasil belajar yang maksimal.

Arlinda (2019) menyatakan bahwa jika seseorang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka hasil dalam belajar akan lebih optimal sehingga dapat menghasilkan prestasi dan juga terdapat hubungan searah antara motivasi dan stres akademik mahasiswa yaitu semakin rendah stres maka semakin tinggi motivasi belajar dan semakin tinggi stres maka motivasi belajar makin rendah. Pengelolaan stres akademik yang baik dapat meningkatkan hasil belajar yang maksimal, stres akademik dapat dikelola menggunakan pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi (Sari dkk, 2017).

Terapi farmakologi adalah terapi dengan menggunakan obat-obatan yang dapat menurunkan stres kronik misalnya obat *benzodiazepine*, *buspirone* dan *antidepresan* (Aprillianti, 2020). Terapi nonfarmakologi adalah terapi tambahan selain mengkonsumsi obat-obatan. Bentuk terapi nonfarmakologi ada 2 yaitu terapi alternatif dan komplementer. Terapi komplementer ialah pengobatan yang dilakukan bersamaan dengan pengobatan medis sedangkan terapi alternatif adalah pengobatan yang dipilih sebagai pengganti pengobatan medis misalnya seseorang dengan stres dapat dikelola menggunakan terapi alternatif misalnya terapi psikologis, psikoterapi, kognitif-perilaku, aromaterapi dan salah satunya ialah terapi musik (Aprillianti, 2020).

Terapi musik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Puspaningrum,

2015). Musik yang sering digunakan dalam terapi musik ada beberapa jenis seperti musik pop kontemporer, musik cina dan salah satunya ialah musik klasik (Mok, 2006) selain itu menurut Ratnasari (2014) musik yang digunakan terapi musik ialah musik instrumental dan musik klasik. Terapi musik dapat berdampak positif untuk mengatasi stres. Terapi musik klasik merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar dan musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga metanolin sehingga kita bisa merasa lebih rileks pada tubuh seseorang yang mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tjahjani (2015) tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir Akbid Griya Husada Surabaya menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik yaitu sebelum diberikan terapi musik setengah dari responden mengalami stres ringan sedangkan sesudah diberikan terapi musik klasik sebagian besar dinyatakan tidak stres, yang artinya terapi musik klasik sangat berpengaruh dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Hasil penelitian yang lain juga dilakukan oleh Sari dkk (2017) tentang Efektifitas intervensi terapi musik klasik terhadap stres dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa akademik kesehatan Saptabakti Bengkulu menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik yaitu sebelum diberikan terapi pada 31 responden terdapat 8 orang yang mengalami stres berat, 15 orang mengalami stres sedang, dan 8 orang yang mengalami stres ringan namun setelah diberikan terapi musik klasik mengalami penurunan stres yaitu sebanyak 11 orang menjadi normal atau tidak stres, 10 orang mengalami stres ringan, dan 10 orang lainnya mengalami stres sedang, yang artinya terapi musik klasik sangat berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun KTI.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 dan 21 November 2021, jumlah mahasiswa Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 dan 2019 di Stikes Wira Husada Yogyakarta sebanyak 39 orang, dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang dan yang perempuan berjumlah 26 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami hambatan dalam akademik seperti mengulang beberapa mata kuliah pada semester sebelumnya, nilai indeks prestasi semester yang tidak sesuai dengan harapan yang dapat dilihat pada data mahasiswa yang diperoleh lewat bagian akademik, nilai mata kuliah yang diluar ekspektasi, tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu, dan karena perkuliahan online sehingga sering out dari zoom dan pada akhirnya beberapa bagian pelajaran tidak diikuti dengan baik sehingga mereka merasa stres akibat masalah-masalah akademik tersebut.

Stres yang dialami menyebabkan berbagai gangguan dalam aktivitas sehari-hari seperti cemas, khawatir, waktu istirahat berkurang, insomnia, sering merasa tegang, dan gelisah. Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres yaitu dengan menonton sepak bola, makan, jalan-jalan, nongkrong bersama teman-teman, namun dengan kegiatan-kegiatan tersebut masih belum dapat mengurangi bahkan mengatasi stres.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap stres akademik pada mahasiswa kesehatan masyarakat di Stikes Wira Husada Yogyakarta. Alasan peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di Stikes Wira Husada adalah karena belum ada peneliti yang meneliti tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat yang dilakukan di Stikes Wira Husada Yogyakarta dan disini peneliti juga menemukan masalah terkait stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat sehingga peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian lebih dalam terkait stres akademik dan seberapa pengaruhnya terapi musik bila dilakukan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi musik klasik dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dapat diketahui pengaruh terapi musik klasik terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di Stikes Wira Husada Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat diketahui tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik klasik.
- b. Dapat diketahui tingkat stres akademik pada mahasiswa sesudah diberikan terapi musik klasik .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai pengembangan untuk wacana dan ilmu pengetahuan terutama bagi keperawatan jiwa untuk itu dari hasil penelitian ini diharapkan bahwa dengan terapi musik klasik tingkat stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di Stikes Wira Husada Yogyakarta dapat menurun.

2. Manfaat praktik

a. Bagi STIKES Wira Husada

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi mahasiswa tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat.

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk responden dalam menambah wawasan tentang seberapa efektif dan pentingnya terapi musik klasik dilakukan ketika merasa stres.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta dapat sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi musik klasik yang dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

E. Ruang Lingkup

1. Bidang Ilmu

Penelitian ini terkait dengan ilmu keperawatan jiwa yang difokuskan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik di Stikes Wira Husada Yogyakarta.

2. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 dan 2019 di Stikes Wira Husada Yogyakarta.

3. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

4. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2021 – Juni 2022.

F. Keaslian Penelitian

Berdasarkan jangkauan pengetahuan dan referensi yang diperoleh peneliti. Peneliti mengambil topik “Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Stres Akademik Mahasiswa” ini bukan penelitian yang pertama dilakukan, tetapi penelitian serupa dilakukan oleh :

1. Tjahjani (2015) dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya”. jenis penelitian ini ialah *pre eksperimen dengan one grup pre post test design*.

Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.

Persamaan dalam penelitian ini terletak pada intervensi dan desain penelitian yang akan diberikan. Sedangkan perbedaannya jumlah sampel, instrument yang digunakan, teknik pengambilan sampel dan lokasi penelitian.

2. Prasetyo (2018) dengan judul “Terapi Musik untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh”. Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *one grup pretest-posttest* berjenis penelitian pre-eksperimen.

Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket berskala dengan data menggunakan statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*.

Hasil penelitian adanya perbedaan sebelum dan sesudah melakukan terapi musik. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada variabel dan desain penelitian . Sedangkan perbedaannya jenis

penelitian, jumlah sampel, jenis musik, teknik pengambilan sampel, sasaran penelitian dan lokasi penelitian.

3. Sari, dkk (2017) dengan judul “Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Akademik Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu”. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah responden yaitu 31 orang.

Jenis penelitian adalah *pre eksperimen* dengan design *pretest dan posttest one group design*. Analisa data yang digunakan adalah Wilcoxon Match Pairs Test. Pada penelitian ini menggunakan instrumen DASS 42 yang dikembangkan oleh Lovibond.

Hasil penelitian terdapat perbedaan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Persamaan dalam penelitian ini ialah variabel independen atau intervensi yang akan diberikan, jenis musik, dan desain penelitian Sedangkan perbedaanya jenis penelitian menggunakan metode penelitian, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, sasaran penelitian dan lokasi penelitian.