

**NASKAH PUBLIKASI**

**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



Oleh :

**SISKA LUCIANA FORDATKOSSU**

**KP.18.01317**

**PRORGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA**  
**YOGYAKARTA**

**2022**

**NASKAH PUBLIKASI**

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

Oleh :

Siska Luciana Fordatkossu  
KP.18.01317

**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Dewan Penguji**

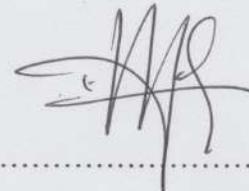
Patria Asda, S.Kep., Ns., M.P.H  
Pembimbing Utama/Penguji I



Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep., Sp.KJ  
Pembimbing Pendamping/Penguji II



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



**Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 19082022

**Ketua Prodi Keperawatan dan Ners**



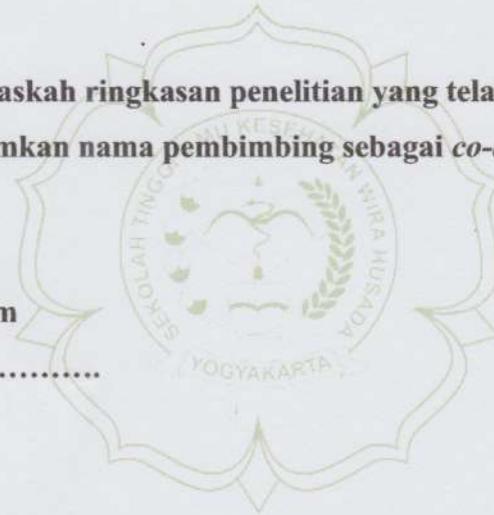
Yuli Endawati, S. Kep., Ns., M. Kep

**PERNYATAAN**

**Nama : Siska Luciana Fordatkossu**  
**Judul : Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Di STIKES Wira Husada Yogyakarta.**

**Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.**

**Demikian Harap Maklum**  
**Yogyakarta, .....**



**Pembimbing Utama**

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

**Pembimbing Pendamping**

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

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

Siska Luciana Fordatkossu<sup>1</sup>, Nur Anisah<sup>2</sup>, Maria Margaretha Marsiyah<sup>3</sup>

## **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 & 2019 dengan Teknik pengambilan sampel adalah *stratified random sampling* dan diperoleh sampel 25 orang, namun yang bersedia hanya 18 orang. Instrument 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 yang dilakukan 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

---

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

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

Siska Luciana Fordatkossu<sup>1</sup>, Nur Anisah<sup>2</sup>, Maria Margaretha Marsiyah<sup>3</sup>

### ***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

---

---

<sup>1</sup>Student of Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

## A. PENDAHULUAN

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 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 [1]

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 [1]

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% [2]

Stres sudah menjadi bagian dari hal yang tidak bisa dihindari, baik dalam lingkungan sekolah, pekerjaan, keluarga, dimana saja atau siapapun saja menurut [3]. 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 [4]

Salah satu metode untuk menurunkan stres adalah dengan terapi musik klasik. 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 [5]. Musik yang sering digunakan dalam terapi musik ada beberapa jenis seperti musik pop kontemporer, musik cina dan salah satunya ialah 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.

## B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified random sampling*. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner Stres Akademik milik Lin dan Chen (2009) dan Analisa data menggunakan *Wilcoxon test*.

## C. HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin di STIKES Wira Husada Yogyakarta sebagai berikut :

**Table 1. Distribusi Frekuensi Responden**

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Umur	>25	1	5.6
		20-25	17	94.4
		Total	18	100.0
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	4	22.2
		Perempuan	14	77.8
		Total	18	100.0

Sumber : Data Primer diolah 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden termasuk dalam kategori 20-25 tahun yaitu sebanyak 17 responden (94,4%) dan kategori > 25 tahun sebanyak 1 responden (5,6%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Sebagian besar responden termasuk dalam kategori perempuan yaitu sebanyak 14 responden (77,8%) dan 4 responden yang berjenis kelamin laki-laki (22,2%).

## 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah Analisa yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Pengaruh tersebut dilihat dengan cara mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik. Sebelumnya peneliti menguji normalitas data. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Uji ini digunakan untuk sampel yang sedikit/kurang atau sama dengan 50.

### a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas tingkat stres akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat di sebelum dan sesudah terapi musik sebagai berikut :

**Table 2. Hasil Uji Normalitas Pengaruh Terapi musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta**

Variabel	Statistik	DF	Signifikasi
<b>Tingkat Stres</b>			
Sebelum Terapi Musik	0,866	18	0,015
Setelah Terapi Musik	0,689	18	0,00

Sumber : Data Primer diolah 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pada uji normalitas tingkat stres akademik sebelum dan sesudah terapi musik klasik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta didapatkan  $p$  value = 0,015 ( $p$  value  $>$   $\alpha$  = 0,05), sedangkan untuk kategori sesudah melakukan terapi musik klasik  $p$  value = 0,00 ( $p$  value  $>$   $\alpha$  = 0,05) sehingga data tersebut menunjukkan bahwa tidak berdistribusi normal. Setelah uji normalitas dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan uji bivariat

Analisa bivariat pada tahap ini diteliti “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Akademik di STIKES Wira Husada Yogyakarta” dengan menggunakan uji *Wilcoxon Test*, dapat diketahui sebagai berikut :

**Table 3. Analisa Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta**

<b>Waktu</b>	<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>	<b>p</b>
Pre	Berat	7	38.9	0,000
	Sedang	11	61.1	
	Ringan	0	0	
	Total	18	100.0	
Post	Berat	0	0	
	Sedang	5	27,8	
	Ringan	13	72,2	
	Total	18	100.0	

Sumber : Data Primer diolah

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa tingkat stres responden sebelum diberikan terapi musik klasik sebagian besar mengalami stres dalam kategori sedang sebanyak 11 responden (61,1%), sedangkan 7 responden dalam kategori stres berat (38,9%). Adapun sesudah diberikan terapi musik klasik dapat diketahui bahwa tingkat stres responden sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 13 responden (72,2%), sedangkan dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (27,8%).

Tabel diatas menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon Test* menunjukan ( $P=0,000 < 0,05$ )

#### **D. PEMBAHASAN**

1. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat sebelum di Berikan Terapi Musik Klasik

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak : fisik, sosial, intelektual, psikologis dan spiritual. Sama halnya dengan stres akademik yang terjadi di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi dimana

stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa (Emiyati, 2019).

Hasil penelitian ini secara statistik menunjukkan hasil bahwa responden sebelum dilakukan terapi musik klasik, sebagian besar responden termasuk dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 11 responden (61,1%) yang diukur menggunakan kuesioner penelitian, menurut peneliti ini terjadi akibat beban pada akademik yang terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [6] bahwa kondisi stres akademik terjadi akibat banyaknya tuntutan dan tugas yang harus segera diselesaikan oleh mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik pada umumnya menunjukkan gejala sulit belajar, gampang frustrasi dalam mengejar targetnya, takut dalam bersaing bersama teman-temannya, menurunnya prestasi, susah tidur hingga mengalami stres yang sedang bahkan berat.

[7] Stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami seseorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai reaksi seperti reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku. Reaksi ini 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. Mahasiswa yang sering mengalami stres akademik diakibatkan dari tuntutan baik itu dari dalam diri maupun diluar diri individu tersebut.

## 2. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Sesudah di Berikan Terapi Musik Klasik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden setelah dilakukan terapi musik klasik, sebagian besar responden termasuk dalam kategori ringan yaitu sebanyak 13 responden (72,2%) sedangkan stres dengan kategori sedang sebanyak 5 responden (27,8%). Hal ini berarti efek dari terapi musik klasik sangat mempengaruhi penurunan tingkat stres sebelum diberikan terapi musik klasik responden yang mengalami stres dalam kategori berat sebanyak 7 responden (38,9%) dan responden dalam kategori stres sedang ialah 11 responden (61,1%) dari total 18 responden.

Terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa setelah diberikan terapi musik klasik. Terapi musik klasik termasuk dalam binaural beat yang akan merangsang saraf pusat (otak)

tepatnya pada belahan otak kanan, dimana musik ini memiliki nuansa yang sejuk dan lembut. Frekuensi ini berisi pesan-pesan dimana saat sel otak bergetar dalam frekuensi gelombang theta, manusia akan mulai merasa melayang-melayang dan terjadi peningkatan zat-zat kimia tubuh yang berguna, salah satunya adalah serotonin. Serotonin berfungsi mengontrol suasana hati sehingga kecemasan, stres dan kekhawatiran berangsur menghilang [8]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [6] dimana terapi musik dapat menurunkan stres akademik dimana treatment diberikan pada responden sebanyak 5 kali yang terus menerus menggunakan model kelompok, hal ini sangat efektif untuk mengurangi stres akademik. Selain itu penelitian ini juga didukung oleh [9] bahwa terapi musik klasik sangat mempengaruhi penurunan tingkat stres akademik di Akbid Griya Surabaya. Hal ini dikarenakan penggunaan terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres dan mempunyai manfaat baik untuk berkonsentrasi sehingga dapat berdampak positif dan dapat menurunkan stres akademik.

Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang Otak Indonesia dalam [9] mengatakan satu manfaat terapi musik adalah untuk menurunkan stres, dimana manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik klasik adalah perasaan rileks, tubuh menjadi bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi musik klasik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormone tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan kebagian otak yang memproses emosi [8]. Stres dapat mengganggu mahasiswa dalam akademiknya dilingkungan perguruan tinggi namun stres dapat dikelola dengan menggunakan terapi alternatif misalnya terapi musik klasik [10].

### 3. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian secara statistic menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon Test* menunjukkan ( $P = 0,000 < 0,05$ ). Peneliti berasumsi bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan stres pada mahasiswa karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks. Hal ini sejalan dengan penelitian [11] dimana terapi musik ialah penggunaan untuk relaksasi, mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis seperti respirasi, denyut jantung dan tekanan darah.

Musik klasik merupakan musik yang dapat melatih otot-otot dan pikiran menjadi rileks, dengan mendengarkan musik klasik, responden merasakan kondisi yang rileks dan perasaan yang nyaman. Terapi musik klasik bertujuan agar menurunkan stres akademik yang dihadapi mahasiswa sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik pada lingkungan perguruan tinggi. Musik lembut dan teratur seperti instrument dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik klasik [12].

Musik merupakan getaran udara harmonis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan melalui saraf didalam tubuh, serta disampaikan ke susunan saraf pusat. Gelombang suara musik diantar ke otak berupa energi listrik melalui jaringan saraf yang akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekuensi alfa, beta, tetha, dan delta. Gelombang alfa membangkitkan relaksasi, beta terkait dengan aktivitas mental, gelombang tetha dengan situasi stres, depresi dan upaya kreativitas serta gelombang delta sendiri dihubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang didengar dapat mempengaruhi frekuensi gelombang otak sesuai dengan jenis musik [8].

Musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Terapi musik klasik ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (Terapi musik klasik), maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor yang ada didalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan dan menjadi rileks [13].

## E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV dapat diambil simpulan bahwa :

1. Karakteristik umur pada responden paling banyak yaitu kategori 20-25 tahun (94,4%), sedangkan untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin perempuan menduduki peringkat pertama yaitu 14 responden (77,8%)
2. Data responden berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi musik klasik, Sebagian besar responden termasuk dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 11 responden (61,1%).
3. Data responden berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi musik klasik, Sebagian besar responden termasuk dalam kategori ringan yaitu sebanyak 13 responden (72,2%).
4. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap stres akademik Mahasiswa kesehatan Masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan ( $P = 0,000 < 0,05$ )

## F. SARAN

1. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta  
Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa dalam kajian ilmiah khususnya tentang pengaruh terapi musik klasik pada mahasiswa kesehatan masyarakat di STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Bagi Responden  
Terapi musik klasik ini dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang tingkat stres akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat dengan menggunakan terapi musik klasik atau menggunakan musik lain sebagai penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat stres akademik.

## RUJUKAN :

- [1] S. N. Aulia Maharani, I. Noviekayati, and T. Meiyuntariningsih, “Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert,” *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 6, no. 2, pp. 98–110, 2017, doi: 10.30996/persona.v6i1.1299.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Laporan Nasional RISKESDAS 2018,” *Kementrian Kesehat. RI*, pp. 1–582, 2018, [Online]. Available: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>.
- [3] P. Dwita, D. Saputra, H. C. Haryanto, and A. Ghazali, “Efektivitas Intervensi Psikoterapi Ilham Terhadap Tingkat Stres Yang Dialami Mahasiswa Di Universitas Paramadina,” *Inq. J. Ilm. Psikol.*, vol. 12, pp. 67–86, 2014.
- [4] M. & Mamahit, “Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018-2019 Universitas Swasta DKI Jakarta,” 2020.
- [5] H. . & S. Puspaningrum, H., Rochamawati, “Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Halu di RSJ Dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah,” 2015.
- [6] D. Prasetyo, A. Bakar, and Nurbaity, “Terapi Musik Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sma Negeri 5 Banda Aceh,” *J. Ilm. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. September, pp. 19–24, 2018, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>.
- [7] W. A. Ni"Matuzahroh, “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren.,” vol. 228–245, 2016.
- [8] K.D.Lodar, “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia BPSTW Unit Abiyoso Sleman Yogyakarta,” 2019.
- [9] E. Tjahjani, “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015,” no. 110, pp. 10–16, 2015, [Online]. Available: [https://jurnal.akbid-griyahusada.ac.id/files/e-journal/vol3\\_no1/e-journal-3-1-2.pdf](https://jurnal.akbid-griyahusada.ac.id/files/e-journal/vol3_no1/e-journal-3-1-2.pdf).
- [10] P. . Aprillianti, “Pengaruh Melukat Terhadap Penurunan Stres,” 2020.
- [11] N. & Humenick, “Cara Kerja Musik Sebagai Terapi,” 2017.