



Pengaruh Media Musik Klasik terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Promkes Poltekkes Kaltim

Muftia Ade Maharani¹, Yona Palin T², Emelia Tonapa³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan, Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Email: ¹stwagre@gmail.com, ²yonapalint@yahoo.co.id, ³emeltonapa17@gmail.com

Abstract

Background: According to age group characteristics, young adults in Indonesia aged between 15 and 24 years have higher rates of depression (2%). Depression is higher among females (2.8%) than males (1.1%). East Kalimantan's rate of depressive disorder (2.2%) is 2nd nationally. One of the activities that make students stressful in their academic work is making a thesis. Students who experience academic stress can benefit from music therapy. Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of classical music media on stress levels in final year students majoring in health promotion at the poltekkes kemenkes east Kalimantan. Methods: The research was conducted on April 23, 2025. The population and sample size were 35 respondents. The type of research used is pre-experimental with a one-group pretest- posttest design. Results: The results of the analysis showed that 30 respondents were female and 5 were male. Stress levels before classical music therapy were almost half moderate stress (45.7%) while after being given classical music therapy most of them decreased to normal (71.4%). The results of the stress level data test using the Wilcoxon test (T-Test) obtained a P-value = 0.000, because the P-value < ($\alpha = 0.05$), then H_0 is rejected and H_a is accepted. Conclusion: There is an effect of classical music media on stress levels in final year students majoring in health promotion at the poltekkes kemenkes east Kalimantan.

Keywords: Effect, Stress, Classical Music, Final Year Students.

Abstrak

Latar Belakang: Menurut karakteristik kelompok usia, orang dewasa muda di Indonesia yang berusia antara 15 sampai 24 tahun memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (2%). Depresi lebih tinggi pada perempuan (2,8%) dibandingkan laki-laki (1,1%). Tingkat gangguan depresi Kalimantan Timur (2,2%) berada di urutan ke-2 nasional. Salah satu kegiatan yang membuat mahasiswa stres dalam pekerjaan akademis mereka adalah membuat skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres akademis dapat memperoleh manfaat dari terapi musik. Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir jurusan promosi kesehatan poltekkes kemenkes kalimantan timur. Metode: Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 April 2025. Jumlah populasi dan sampel sebanyak 35 responden. Jenis penelitian yang

Penulis Korespondensi:

Muftia Ade Maharani | stwagre@gmail.com

digunakan ialah pre-eksperimental dengan desain one-group pretest- posttest design. Hasil: Hasil analisis menunjukkan 30 responden berjenis kelamin perempuan dan 5 laki-laki. Tingkat stres sebelum terapi musik klasik hampir setengah stres sedang (45,7%) sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik sebagian besar mengalami penurunan menjadi normal (71,4%). Hasil uji data tingkat stres dengan menggunakan uji wilcoxon (T-Test) diperoleh nilai P-value= 0,000, karena P-value < ($\alpha = 0,05$), maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: Adanya pengaruh media musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir jurusan promosi kesehatan poltekkes kemenkes kalimantan timur.

Kata Kunci: Pengaruh, Musik Klasik, Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir.

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan respons baik itu mental, fisik, emosional, dan spiritual terhadap diri seseorang *Health Organization* (WHO) stres dapat didefinisikan sebagai suatu jenis kecemasan atau ketegangan dalam pikiran yang salah satu penyebabnya dikarenakan situasi yang sulit (WHO, 2023).

Menurut data WHO tahun 2020, stres ada di urutan keempat yang menjadikan salah satu penyakit yang umum di dunia, ada sekitar 350 juta orang penderita stres di dunia. Penelitian yang dilakukan (Asif et al., 2020) menyatakan bahwa dengan angka 84,4%, stres merupakan masalah utama kedua di kalangan mahasiswa Sialkot. Temuan ini menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa di Sialkot, Pakistan, stres merupakan kondisi psikologis yang melanda dengan tingkat frekuensi dan tingkat keparahan yang luar biasa. Dalam hal kuantitas dan prevalensi stres terbagi menjadi tiga kategori utama yaitu: ringan (33,8%), sedang (35,4%), berat (13,2%), dan sangat berat (2,8%).

Secara Nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Menurut karakteristik kelompok usia, orang dewasa muda di Indonesia yang berusia antara 15 sampai 24 tahun memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (2%), dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Depresi lebih tinggi pada perempuan (2,8%) dibandingkan laki-laki (1,1%). Depresi dua kali lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria, terutama setelah masa pubertas. Tingkat gangguan depresi tertinggi di Indonesia sendiri ada di provinsi Jawa Barat (3,3%), Kalimantan Timur (2,2%), dan Banten (1,7%) (SKI, 2023).

Berdasarkan hasil SKI secara nasional Provinsi Kalimantan Timur berada di urutan ke tiga dengan prevalensi penduduk yang mempunyai ide atau pemikiran untuk mengakhiri hidup sebesar (0,50%) nilai ini lebih besar dibandingkan dengan rata-rata nasional sebesar (0,25%) (SKI, 2023). Penelitian (Delinda Nabilah Qanita et al., 2024) menunjukkan adanya fenomena quarter life crisis yang dialami oleh 20 mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, gejala seperti frustrasi, kepanikan, kekhawatiran, dan ketidakpastian mengenai arah hidup. Krisis semacam ini juga memiliki potensi untuk memicu depresi dan gangguan psikologis lainnya.

Salah satu kegiatan yang membuat mahasiswa stres dalam pekerjaan akademis mereka adalah membuat skripsi (Gayatri et al., 2022). Mahasiswa yang mengalami stres akademis dapat memperoleh manfaat dari terapi musik (Eko Riyadi et al., 2023). Musik klasik adalah jenis musik yang memiliki sifat menenangkan. Manfaat kesehatan dari mendengarkan musik klasik bagi tubuh sangatlah diantaranya musik klasik dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres (Mutakamilah et al., 2021). Beberapa metode untuk menghilangkan stres,

seperti terapi, hipnosis, terapi musik, terapi kognitif, terapi perilaku, dan meditasi. Terapi musik adalah salah satu cara untuk menurunkan stres yang terbukti efektif (Aristawati et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan (Tri Lengsi et al., 2021) adanya perbedaan keefektifan antara kedua kelompok intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres.

Getaran udara yang harmonis, musik akan ditangkap oleh pendengaran dan memalui saraf di dalam tubuh kita kemudian disampaikan di susunan saraf pusat, kemudian memberikan kesan tertentu pada diri kita. Hemisfer otak manusia terdiri dari kanan dan kiri, namun manusia lebih suka menggunakan otak kiri yang dominan untuk memproses secara analitik dan otak kanan untuk berpikir secara holistik. Seorang yang menggunakan musik dalam aktivitasnya, seperti mendengarkan musik, bermain musik atau memahami musik saat beraktivitas berarti turut menggunakan strategi bilateral, yaitu menggunakan kedua belahan otak secara seimbang dengan kombinasi mengelola pola nada (*pitch*) dan irama (*ritmis*) (Firdawati, 2021).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan bahwa 8,3% dari 12 mahasiswa/mahasiswi tingkat akhir dari jurusan berbeda yang ada di Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur menunjukkan gejala stres, seperti sering merasa gelisah, sulit merasa tenang, cemas, dan mudah merasa kesal. Kasus depresi di Indonesia, termasuk di Kalimantan Timur, masih cukup tinggi. Namun, belum banyak penelitian yang meneliti efek tersebut secara spesifik pada mahasiswa tingkat akhir pada jurusan promkes yang sedang menyusun tugas akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperiment* dengan desain penelitian satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Model penelitian ini berarti peneliti mengimplementasikan desain ini dengan melakukan pengukuran satu kali (*pre-test*) sebelum perlakuan (*treatment*) dan kemudian melakukan pengukuran lagi (*post-test*). Desain *pre-eksperimental one-group pretest-posttest* ini dipilih karena memungkinkan peneliti menilai perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi musik klasik pada subjek yang sama. Kelemahan desain ini terletak pada rendahnya validitas internal akibat tidak adanya kelompok kontrol, sehingga hasil dapat dipengaruhi oleh variabel luar, maka untuk meminimalkan bias, peneliti menerapkan prosedur yang terstandar, kondisi lingkungan selama intervensi, serta memberikan instruksi yang seragam kepada seluruh partisipan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan pengambilan seluruh anggota populasi yang berjumlah 35 orang, yang terdiri dari 30 orang perempuan dan 5 orang laki-laki. Teknik ini digunakan karena dapat membantu mempertahankan ukuran sampel untuk analisis statistik, serta dapat mengurangi efek dari kekurangan data. Selain itu teknik total sampling ini dipilih karena jumlah populasi terbatas dan bersifat spesifik, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria yang mana kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa Promosi Kesehatan tingkat akhir yang aktif berkuliah, sehat secara jasmani dan rohani, bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi mencakup tidak mengikuti proses penelitian sampai akhir dan menolak menjadi responden penelitian. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini mencakup biodata dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Data sekunder dalam penelitian ini bersumber dari data WHO dan Survei Kesehatan Indonesia.

Penelitian ini dilaksanakan selama satu hari di gedung Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, namun dibagi menjadi dua sesi yaitu pada pagi hari dan sore hari, dan setiap sesinya berlangsung selama 30 menit. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner DASS 42 yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi

dalam *Psychology Foundation of Australia*, yang merupakan instrumen baku dan telah terbukti valid serta reliabel berdasarkan penelitian sebelumnya. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat stres responden sesuai standar pengukuran DASS. Selain itu penelitian ini memerlukan *handphone*, *earphone/headset/wireless bluetooth earbuds* dan musik klasik dengan beberapa pilihan diantaranya ialah “*Vivaldi-The Four Seasons: Spring, Movement I (90 bpm)*” dan “*Wolfgang Amadeus Mozart-Sonata for Two Pianos in D Major, K. 448 (70 bpm)*” Kedua musik ini dipilih karena memiliki tempo moderat dan struktur harmonis yang mana penelitian (de Witte et al., 2022) menunjukkan bahwa musik bertempo 60-90 bpm menghasilkan efek yang lebih besar dibandingkan dengan musik tanpa tempo tertentu.

Analisis data penelitian ini melalui dua analisis yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi umur, jenis kelamin responden dan skor rata-rata hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sedangkan analisis bivariat diterapkan menganalisis bagaimana musik klasik berdampak kepada tingkat stres mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur menggunakan uji *Wilcoxon (T-Test)*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
21	23	65,7
22	9	25,7
23	3	8,6
Jumlah	35	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	14,3
Perempuan	30	85,7
Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden menurut umur terbanyak sebagian besar oleh responden berumur 21 tahun sebanyak 23 responden (66,7%) kemudian responden berumur 22 tahun sebanyak 9 responden (25,7%) lalu responden berumur 23 sebanyak 3 responden (8,6%). Jenis kelamin responden hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 responden (85,7%) dan responden laki-laki sebanyak 5 responden (14,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi skor rata-rata hasil sebelum dan sesudah mendengarkan musik klasik

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Normal	4	11,4	25	71,4
Stres Ringan	7	20,0	8	22,9
Stres Sedang	16	45,7	2	5,7
Stres Berat	6	17,1	0	0
Stres Sangat Berat	2	5,7	0	0
Jumlah	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan skor rata-rata hasil sebelum mendengarkan musik klasik, hampir setengahnya dari responden menderita stres sedang yaitu sebanyak 16 responden (45,7%). Sedangkan setelah mendengarkan musik klasik sebanyak 25 responden (71,4%) mengalami penurunan menjadi normal.

Tabel 3. Analisis Frekuensi pengaruh musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Variabel	Sebelum			Sesudah			P-value	Ket.
	N	Mean	Std. deviation	n	Mean	Std. deviation		
Tingkat Stres	35	2,85	1,033	35	1,34	0,591	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum mendengarkan musik klasik memiliki nilai mean 2,85 dan nilai standar deviasi 1,033, sedangkan nilai mean tingkat stres setelah mendengarkan musik klasik turun menjadi 1,34 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,591. Dari hasil uji data tingkat stres dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai P-value= 0,000 menunjukkan bahwa hasil penelitian signifikan secara statistik karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Hal ini menandakan bahwa intervensi musik klasik benar-benar memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres, hasil ini juga menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik dapat menjadi metode relaksasi yang efektif bagi mahasiswa dalam mengurangi stres selama menyelesaikan tugas akhir. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh media musik klasik terhadap tingkat stres.

PEMBAHASAN

Menurut temuan penelitian tentang karakteristik umur responden, sebanyak 23 responden (66,7%) dari total 35 responden berumur 21 tahun, hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Angelin et al., 2021) menyatakan bahwa berdasarkan tingkat usia, didapatkan data responden dengan usia terbanyak adalah 21 tahun. Penelitian (Hulwani et al., 2022) menyatakan mahasiswa berumur 21 tahun ialah hampir seluruhnya terbanyak. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Hariaty et al., 2023) yang menyatakan usia responden terbanyak di rentang 22 tahun.

Temuan ini konsisten dengan pendapat Winkel, rentang usia 21-25 tahun ialah usia dari mahasiswa tingkat akhir (Mulyana, 2022). Mahasiswa tingkat akhir, yang umumnya menjadi stresor adalah merencanakan, menyusun hingga menuntaskan skripsi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterlambatan mahasiswa saat menyusun skripsi, diantaranya kurang motivasi, permasalahan pembimbing, rendahnya tanggung jawab belajar, konflik peran pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mahasiswa yang lebih memprioritaskan kegiatan non-akademik di atas kegiatan akademik, hambatan dalam proses pengumpulan data penelitian, hambatan dalam menentukan dan mencari subjek, kesulitan dalam mencari jurnal atau referensi, batasan waktu dalam menyelesaikan studi, dan lain-lain (Kurniasani & Wahyudi, 2022).

Menurut asumsi peneliti usia seseorang bisa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Terlebih mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir jurusan promosi kesehatan poltekkes kemenkes Kalimantan timur juga disibukkan dengan kegiatan perkuliahan, salah satunya praktik kerja nyata. Tetapi tetap diharuskan untuk menuntaskan skripsi, sehingga sebagian dari responden kesulitan dalam membagi

waktunya. Selain itu sebagian dari mereka juga ada yang merasa kurang motivasi, dan rendahnya rasa tanggung jawab belajar. Beberapa hal tersebut mungkin yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir merasa stres.

Menurut temuan penelitian tentang karakteristik jenis kelamin responden, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 responden (85,7%), hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Hariaty et al., 2023) jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan. Hasil penelitian (Danu et al., 2024) tingkat stres akademik tinggi terjadi pada jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian (Pratama et al., 2023) jenis kelamin perempuan adalah kelompok hampir seluruhnya terbanyak.

Temuan ini konsisten dengan (Tantri & Roseline, 2021) jenis kelamin disebut sebagai salah satu faktor yang secara signifikan mempengaruhi stres terkait dengan sistem hormonal yang mempengaruhi emosi. Perempuan lebih banyak mengalami depresi, frustrasi, dan kecemasan daripada laki-laki ketika bereaksi terhadap tekanan. Berdasarkan temuan dari (Widana et al., 2022) Perempuan lebih rentan mengalami stres akademik sebab orientasi koping yang mengarah pada tugas-tugas sedangkan mahasiswa laki-laki cenderung lebih santai dalam menghadapi stresor dari kehidupan akademik sehingga cenderung menggunakan mekanisme pertahanan yang berasal dari ego.

Menurut asumsi peneliti, perempuan lebih rentan stres dibandingkan laki-laki. Banyak mahasiswi semester akhir merasa terbebani oleh skripsi, ekspektasi keluarga. Selain tekanan akademik, perempuan juga harus menghadapi ekspektasi sosial, seperti ditanya kapan lulus. Berbeda dengan laki-laki yang cenderung lebih fokus pada penyelesaian tugas akademik, laki-laki juga cenderung lebih santai dari pada perempuan saat dihadapkan dengan tekanan, karena itulah kenapa perempuan lebih mudah merasa frustrasi dan cemas hingga membuat stres.

Menurut temuan hasil penelitian tentang skor rata-rata hasil sebelum mendengarkan musik klasik didapatkan bahwa sebagian responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 16 orang (45,7%). Sedangkan setelah mendengarkan musik klasik didapatkan bahwa responden mengalami penurunan tingkat stres menjadi normal sebanyak 25 orang (71,4%). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Eko Riyadi et al., 2023) setelah diberi terapi musik klasik sebagian besar responden mengalami penurunan kategori stres. Penelitian (Gayatri et al., 2022) yang menunjukkan penurunan tingkat stres dari kategori sedang menjadi rendah.

Temuan ini konsisten dengan (Eko Riyadi et al., 2023) mendengarkan musik secara teratur pada waktu yang tepat, ternyata bisa menjadi sebuah terapi yang mendatangkan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan. Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang ketika menghadapi masalah atau tekanan berat. Terapi musik merupakan teknik relaksasi musik yang sangat mudah dilakukan dan sangat terjangkau, dimana terapi musik ini dapat mempengaruhi kondisi dan ketegangan rileks pada diri seseorang karena dapat mengeluarkan endorfin dan serotonin. Endorfin dan serotonin merupakan sejenis morfin alami tubuh dan juga metanoin sehingga tubuh lebih merasa rileks pada seseorang (Widana et al., 2022). Musik dapat membuat hormon endorfin keluar, yang membantu tubuh menjadi lebih rileks. Musik juga mengurangi stimulus sistem saraf simpatis yang menghasilkan penurunan aktivitas adrenalin, peningkatan ambang kesadaran dan penurunan ketegangan neuromuskular (Widiyono, 2021).

Manfaat musik selain terwujud dalam bentuk fisiologi, musik juga erat kaitannya dengan hemisfer pada otak dan neurologis (Firdawati, 2021). Mendengarkan musik klasik dapat menurunkan amplitudo dan frekuensi gelombang alfa. Hal ini disebabkan karena kebanyakan musik klasik memiliki pengulangan melodi dan ritme yang kuat, serta tempo yang selaras dengan gelombang otak manusia pada keadaan santai dan reseptif (60-80 bpm) (Dzulkipli et al., 2021).

Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Ratna Yuliana et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti mendengarkan musik memiliki manfaat karena dapat menurunkan stres pendengarnya. Ketika musik diputar saat sesi intervensi, suasana ruangan menjadi lebih tenang dan nyaman, karena responden terfokus untuk mendengarkan. Setelah intervensi selesai dilakukan, peserta terlihat lebih santai. Ini memperkuat bahwa musik bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres dalam waktu singkat.

Menurut temuan penelitian, mahasiswa tingkat akhir dapat secara efektif menurunkan tingkat stres dengan cara mendengarkan musik klasik. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti memberikan kuesioner DASS 42 dengan 14 pertanyaan item stres kepada responden. Sehingga didapatkan rata-rata skor sebesar 2,85 dimana sebagian besar responden menderita stres tingkat sedang. Sedangkan setelah diberikan intervensi musik klasik selama 30 menit mayoritas responden mengalami penurunan tingkat stres menjadi normal dan rata-rata skor turun menjadi 1,34.

Berdasarkan uji analisis data di dapatkan adanya pengaruh media musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir jurusan promosi kesehatan poltekkes kemenkes kaltim. Penelitian ini juga didukung oleh (Widana et al., 2022) Analisa dengan hasil uji wilcoxon sign rank bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di STIKes Buleleng. Penelitian (Gayatri et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Tri Lengsi et al., 2021) dimana ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020. Penelitian (Nalendra et al., 2023), mengindikasikan bahwa musik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap tingkat stres remaja. Temuan ini konsisten dengan pendapat Djohan, banyak individu yang menggunakan terapi non-farmakologis, seperti musik. Dalam terapi musik, orang-orang dari segala usia memperoleh manfaat dari peningkatan situasi fisik, kognitif, dan sosial (Adetya Winarno et al., 2024).

Metode terapi dengan mendengarkan musik merupakan salah satu metode yang dapat mengurangi stres. Pengaruh musik secara psikologis dapat membantu individu merasakan rileks, menciptakan rasa nyaman dan gembira, membantu mengurangi perasaan sakit dan sedih serta dapat mengurangi stres pada individu. Dalam kondisi istirahat (relaksasi), seluruh sel yang ada pada tubuh akan mengalami penyembuhan dari dalam tubuh secara alami, produksi yang terjadi pada hormon di dalam tubuh akan diseimbangkan serta individu mengalami perasaan yang segar pada pikiran (Wahyuningsih et al., 2022). Mendengar musik klasik seperti karya Mozart, Bach, Beethoven, dan Vivaldi, terbukti meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi stres, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan daya ingat (Widana et al., 2022).

Menurut asumsi penulis mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali mengalami stres, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengelola stres agar tidak berdampak negatif. Sebagian responden juga menyatakan bahwa setelah mendengarkan musik klasik, mereka merasa lebih santai walaupun ada sebagian responden juga yang menyatakan bahwa mereka masih mencoba menikmati musiknya dengan alasan jarang mendengarkan genre musik klasik. Walaupun begitu para responden tetap mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan tertib.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan waktu karena partisipannya adalah mahasiswa tingkat akhir dengan jadwal yang mencakup perkuliahan, menyusun skripsi dan praktik. Penelitian ini juga belum menggambarkan genre musik apa yang di gemari

atau sering didengarkan oleh para responden dan jumlah responden di dalam ruangan cukup banyak sehingga terdapat kemungkinan hasil penelitian bias.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan karakteristik responden, terdapat bahwa dari total 35 responden, 30 responden berjenis kelamin perempuan dan 5 responden berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar berumur 21 tahun, sebagian kecil berumur 22 dan 23 tahun. Rata-rata skor stres responden sebelum diberikan musik klasik 16 responden dari responden ada di kategori stres sedang, 7 responden di stres ringan, 6 responden di stres berat, 4 responden di kategori di normal dan 2 responden di kategori stres sangat berat.

Sedangkan setelah mendengarkan musik klasik sebanyak 25 responden mengalami penurunan menjadi normal, 8 responden di kategori stres ringan, dan 2 responden di kategori stres sedang. Pada penelitian ini di dapatkan bahwa ada pengaruh media musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir jurusan promosi kesehatan poltekkes Kemenkes Kalimantan timur. Disarankan peneliti lainnya dapat lebih mengeksplor genre musik, sasaran lainnya serta menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adetya Winarno, S., Sapto Pramono, J., Palin, Y., Terapan, S., Kesehatan, P., Kemenkes, P., & Timur, K. (2024). Pengaruh Mendengarkan Musik Pop Terhadap Variasi Tingkat Stres Pada Mahasiswa D-III Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36945>
- Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 399–408. <https://doi.org/doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.399-408>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4904>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971–976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- del Wittel, M., Pinho, A. da S., Stams, G. J., Mooneln, X., Bos, A. El. R., & Hooreln, S. van. (2022). Mulsic thelrapy for strelss reldulction: a systelmatic relvielw and melta-analysis. *Helalth Psychology Relvielw*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Delinda Nabilah Qanita, D., Wihalmina Gladiana, W., Bunga Bangsa, M., Raranditha, A., Kuarnina, Q., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2024). Fenomena Quarter Life Crisis: Tantangan Psikologis Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 7(1). <https://doi.org/10.6734/Liberosis.V2I2.3027>

- Dzullkifli, N., Kulsmiati, M., & Santosa, D. (2021). Scoping Relvielw: Pelngarulh Melndelngarkan Mulsik Klasik telrhadaap Kelmampulan KonselIntrasi Mahasiswa. *Prosiding Pelndidikan Doktelr*, 50–53. <https://doi.org/10.29313/keldoktelran.v7i1.26260>
- Eko Riyadi, M., Laily, S., Viantika Kusumasari, R., & Surya Global Yogyakarta, Stik. (2023). *Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Classic Music Therapy Reduces The Stress Of Final-Level Nursing Students* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i1.3773>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., Pujiastutik, Y. E., Ilmu, I., Bhakti, K., & Kediri, W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *Jurnal Prepotif Kesehatan Masyarakat*.
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres PadaMahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1).
- Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109.
- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. *Psychology Science*, 2(2), 348–355. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3042>
- Mulyana, B. (2022). *Berpikir Positif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi (Studi Analisis Deskriptif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh)*. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi.
- Mutakamilah, Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2).
- Nalendra, B. A., Alfaaris, R. D. A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146. <https://doi.org/doi.org/10.51667/cjmpm.v4i2.1518>
- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.1084>
- Ratna Yulliana, A., Cahyanti, L., Fitriana, V., & Felbrimilajianti, A. (2023). Pelngarulh Telrapi Mulsik Klasik Dalam Pelnulrulnan Tingkat Strels Pada Siswa: Stuldi Litelratulr. *Julrnal Profelsi Kelpelrawatan (JPK)*, 10. <http://julrnal.akpelrkridahulsada.ac.id>
- SKI. (2023). Laporan Tematik Ski 2023.

- Tantri, S. N., & Roseline, C. N. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Stress, dan Kepuasan Mahasiswa Akuntansi terhadap Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *E-Jurnal Akuntansi*, 31(7), 1783–1797. <https://doi.org/10.24843/eja.2021.v31.i07.p14>
- Tri Lengsi, V., Mizawati, A., Kurniawati Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu, P., Kebidanan Jalan Indra Giri No, J., Harapan Kota Bengkulu -, P., & Wahyuntari, E. (2021). Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Progressive Muscle Relaxation, Classical Music Therapy To Reduce Stress Of End Students. *Jurnal Kebidanan, Midwiferia*, 7, 26. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v%vi%i.673>
- Wahyuningsih, T., Susanti, D. A., Winarni, L. M., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tengerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 52–56. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/592>
- WHO. (2023, February 21). *Stress*.
- Widana, I. M. A. P., Putra, G. N. W., & Ridayanti, P. W. (2022). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di stikes buleleng. *Jurnal kesehatan midwinerslion*, 7(2). <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion|1>
- Widiyono. (2021). *Buku Reverensi: Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan* (E. Munastiwi, Ed.; 1st ed.). Lima Aksara.