NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT STRES DAN MOTIVASI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

ILHAM JAYA

NIM. 113120029

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2024

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT STRES DAN MOTIVASI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Naskah Publikasi Ini Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Oleh :

ILHAM JAYA

NIM. 113120029

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR LOMBOK TIMUR
2024

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Atas Nama Ilham Jaya NIM 113120029 Dengan Judul **"Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Dan Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKes Hamzar Lombok Timur "**

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I **Tanggal**

09 – 08 – 2024

Ns Maruli Tauhandas M.Kep
NIDN : 3425108602

Pembimbing II **Tanggal**

07 – 08 – 2024

Ns Hikmah Lia Basuni M.Kep
NIDN : 198112042010612007

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Mengetahui,

Program Studi Ilmu Keperawatan
Ketua,

Ns Dina Alfiana Ikhwani M.Kep
NIDN : 0808038801

THE INFLUENCE OF CLASSICAL MUSIC THERAPHY ON STRESS LEVELS AND MOTIVATION OF FINAL YEAR STUDENTS IN WRITING THEIR THESES AT STIKES HAMZAR EAST LOMBOK

Ilham Jaya[1], Ns Maruli Taufandas[2], M.Kep, Ns Hikmah Lia Basuni M. Kep[3]

ABSTRACK

Background: *Final year students who are about to complete their studies will be face with a final assignment called a thesis, this is one of the causes of problems that cause stress in students. Academic stress is a stressful situation experienced by students due to academic demands which is characterized by various kinds of reactions including physical, emotional, cognitive and behavioral reactions. Meanwhile, motivation is the force that encourages students or someone to study, concentrate, pay attention and want to do learning tasks. Music therapy is a relaxation technique that is very easy to do and very affordable, where this music therapy can influence a person's relaxed condition and tension because it can release endorphins and serotonin so that the body feels more relaxed.*

Objective: *To determine the effect of classical music therapy on stress levels and motivation of final year students in writing their theses.*

Method: *This research was conducted using a pre-experimental approach with a one group pre test post test design. The sample used was 41 respondents with a total sampling technique. The data analysis used was the Wilcoxon test.*

Results: *The Wilcoxon test showed that the P value for stress level was 0.000 ($p<0.05$). This shows that there is a significant change in stress levels after being given classical music therapy, while the Wilcoxon test shows that the P value for motivation is 0.000 ($p<0.05$). This shows that there is a significant change in motivation after being given classical music therapy.*

Conclusion: *There is an influence of classical music therapy on the stress level and motivation of final year students in writing their theses at STIKes Hamzar East Lombok.*

Keywords : Classical Music, stress, Motivation

Reference : 12 Books, 26 Journal

Pages : 75 Pages

[1]*Student of Nursing Science Study Program STIKes Hamzar East Lombok*
[2]*Lecturers of the Nursing Science Study Program STIKes Hamzar East Lombok*
[3]*Lecturers of the Nursing Science Study Program STIKes Hamzar East Lombok*

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT STRES DAN MOTIVASI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Ilham Jaya[1], Ns Maruli Taufandas[2], M.Kep, Ns Hikmah Lia Basuni M. Kep[3]

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan masa studinya akan dihadapkan dengan tugas akhir yang disebut dengan skripsi, hal tersebut menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah yang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami mahasiswa dikarenakan tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku sedangkan motivasi adalah kekuatan yang mendorong mahasiswa atau seseorang untuk belajar, konsentrasi, perhatian dan mau mengerjakan tugas–tugas pembelajaran. 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 endorphine dan serotonin sehingga tubuh menjadi lebih merasa rileks.
Tujuan : Mengetahui "Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres dan motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.
Metode : Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan Pre Eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Postest Design*. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 41 responden dengan tehnik *total sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxon*.
Hasil : Pada uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai p untuk tingkat stres yaitu 0,000 (p<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik, sedangkan Pada uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai p untuk motivasi yaitu 0,000 (p<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap motivasi setelah diberikan terapi musik klasik.
Kesimpulan : Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres dan motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Hamzar Lombok Timur.

Kata Kunci : Terapi Musik klasik, Tingkat Stres, Motivasi
Pustaka : 12 Buku, 26 Jurnal
Halaman : 75 Hal

[1]Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatn STIKes Hamzar Lombok Timur
[2]Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur
[3]Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar dalam perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hulukati, Djibran 2018). Dari data Statistik Pendidikan Tinggi (2023) ada 7,8 juta mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi di Indonesia, yang terdiri dari 3,3 juta mahasiswa di universitas negeri dan 4,4 juta pada universitas swasta. Sedangkan di provinsi NTB sendiri pada tahun 2022 ada 112.812 mahasiswa yang terdata pada badan pusat statistik meliputi 36.895 pada perguruan tinggi negeri dan 75.917 pada perguruan tinggi swasta.

Mahasiswa pada perguruan tinggi di tuntut untuk sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya, pada umumnya di akhir masa studinya seorang mahasiswa diberi tugas akhir yang biasa disebut dengan skripsi dan menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi merupakan salah satu karya tulis ilmiah yang di susun oleh mahasiswa tingkat akhir, skripsi juga merupakan sebuah tantangan besar bagi seluruh mahasiswa agar dapat memperoleh gelar akademik sarjana (Widana et al., 2022). Dalam membuat skripsi mahasiswa harus mampu memahami apa yang akan di tulis dan juga mampu menjelasakan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang di ambil setiap mahasiswa. Tugas akhir atau skripsi adalah salah satu penyebab terjadinya masalah yang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Sehingga mahasiswa harus memiliki motivasi yang menjadi salah satu faktor pendukung agar dapat terselesaikannya skripsi

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam hambatan dalam proses menulis skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stres. tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan motivasi belajar yang dialaminya di kehidupan kampus. Motivasi bertujuan untuk merangsang mahasiswa dalam bekerja lebih baik serta dapat menggerakkan mahasiswa agar memiliki keinginan dan kemauan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Seto et al., 2020). Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang timbul karena adanya rangsangan dari dalam maupun luar diri seseorang sehingga seseorang berkeinginan untuk merubah tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya (Seto et al., 2020).

Selain itu juga motivasi adalah kekuatan yang mendorong mahasiswa atau seseorang untuk belajar, konsentrasi, perhatian dan mau mengerjakan tugas–tugas pembelajaran. Motivasi merupakan variabel dimana dapat menimbulkan adanya faktor-faktor yang dapat mengelola, mempertahankan dan menyalurkan tingkah laku menuju suatu sasaran. Motivasi dibagi kedalam dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah yang datangnya dari dalam diri seseorang. Motivasi ini terkadang muncul tanpa pengaruh apapun dari luar. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah kebalikannya dari motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang muncul karena pengaruh lingkungan dari luar.

Motivasi belajar dalam diri seseorang akan menimbulkan gairah atau meningkatkan semangat dalam belajar. Motivasi belajar mengandung usaha untuk mencapai tujuan belajar yaitu pemahaman materi dan pengembangan belajar. Selain itu, motivasi belajar adalah sebuah penggerak atau pendorong yang membuat seseorang akan tertarik kepada belajar sehingga akan belajar secara terus-menerus. Menurut Astuti et al., (2020), motivasi belajar yang rendah dapat menimbulkan dampak buruk bagi mahasiswa. Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan rendahnya keberhasilan dan tingkat fokus dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar mahasiswa.

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Tugas skripsi yang merupakan tugas akhir perkuliahan untuk semester akhir pada profesi keperawatan dan kebidanan yang wajib di selesaikan sesuai *deadline* yang ditentukan, mulai dari proposal sampai penelitian yang membuat seorang mahasiswa menjadi stres. Stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami mahasiswa dikarenakan tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku (Hasan et al., 2023). Reaksi ini pada umumnya di tandai dengan reaksi fisik berupa pusing, 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.

Menurut *World Health Organization* (WHO) stres menjadi penyakit peringkat ke-4 di dunia dan prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%,sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Ambarwati et al., 2019).

Dalam menghadapi faktor-faktor yang menyebabkan stres diperlukan beberapa metode untuk menghadapi stres. Metode untuk mengatasi stres antara lain dengan pemberian terapi farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan musik (Widana et al., 2022). 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 endorphine dan serotonin sehingga tubuh menjadi lebih merasa rileks. Napitupulu & Sutriningsih (2019) mengemukakan bahwa musik klasik bisa membangkitkan spirit dan membuat pendengarnya menjadi bahagia dan tenang karena musik klasik memiliki alunan irama yang lembut dan tempo yang lamban.

Hasil dari penelitian yang dilakukan Widana, Putra dan Ridayanti, (2022) menunjukkan adanya penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di STIKes Buleleng. Responden yang mengalami penurunan tingkat stres memang benar-benar melakukan terapi dengan baik, sedangkan beberapa responden masih mengalami stres setelah diberikan terapi musik klasik. Jadi penelitian ini membuktikan adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun tugas akhir atau skripsi di STIKes Buleleng, namun dalam penelitian tersebut tidak dijelaskan terkait pengaruh musik klasik terhadap motivasi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir sehingga peneliti tertarik untuk menambahkan variabel tersebut dalam penelitian ini.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasan et al., (2023) rentan waktu yang dilakukan dalam pemberian intervensi musik klasik yaitu 6 hari dengan total 6 kali pertemuan. Namun hasil yang didapatkan tidaklah signifikan dikarenakan intervensi dilakukan tidak rutin. Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Gayatri et al., (2022) durasi pemberian intervensi musik klasik yakni 10 menit setiap malam hari sebelum tidur selama rentan waktu 1 minggu. Dari penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas peneliti tertarik untuk melakukan intervensi dalam rentan dan durasi waktu yang lebih lama sehingga diharapkan intervensi yang diberikan lebih maksimal serta penurunan tingkat stres dan peningkatan motivasi mahasiswa menjadi lebih meningkat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 26 Maret 2024 dengan menyebarkan kuesioner DASS dan Motivasi mahasiswa pada 22 sampel mahasiswa Ilmu Keperawatan, didapatkan hasil bahwa 2 mahasiswa mengalami stres berat, 10 mahasiswa stres sedang, 2 mahasiswa stres ringan dan 8 mahasiswa dalam rentan normal. Serta 12

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

mahasiswa memiliki motivasi sedang dan 10 mahasiswa memiliki motivasi kuat.

Berdasarkan data dan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres dan motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi Hamzar Lombok Timur".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre experiment*, yakni digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap satu kelompok. Dalam desain penelitian ini terdapat satu kelompok yang diambil secara menyeluruh dari total populasi, kemudian akan dilakukan pengukuran *(pre-test)* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan intervensi setelah itu akan dilakukan kembali pengukuran *(post-test)* (Notoatmodjo, 2018).

Teknik sampling adalah cara yang digunakan untuk pengambilan sample, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2018). Sampel dari penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yakni semester 8 di STIKes Hamzar Lombok Timur meliputi prodi Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kebidanan. Adapun besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 41 orang yang terbagi menjadi 11 orang laki-laki dan 30 orang perempuan.

Alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat Stres adalah DASS (*Depresion Anxiety Stress Scale*). Seangkan motivasi digunakan kuesioner motivasi yang di adopsi dari (Anggraini et al., 2021). Uji statistik yang digunakan yakni uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	11	26,8%
Perempuan	30	73,2%
Total	**41**	**100%**

Dari tabel diatas diketahui bahwa responden paling banyak berjenis kelamin perempuan 30 responden (73,2%), dan paling sedikit laki-laki 11 responden (26,8%).

b. Karakteristik Responden berdasarkan jenis usia

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20 Tahun	1	2,4%
21 Tahun	15	36,5%
22 Tahun	19	46,4%
> 23 Tahun	6	14,6%
Total	41	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa responden paling banyak berusia 22 tahun sebanyak 19 responden (46,4%), dan paling sedikit berusia 20 tahun sebanyak 1 responden (2,4%)

c. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres dan motivasi

1. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres

Tabel 4.7 Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres

	Sebelum		**Sesudah**		***p-value***
	N	**%**	**N**	**%**	
Normal	10	24%	34	83%	0,000
Ringan	12	29%	5	12%	
Sedang	15	37%	2	5%	
Berat	4	10%	0	0%	

Sumber : Data Primer, peneliti 2024

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Berdasarkan uji normalitas dapat dilakukan dengan uji Shapiro Wilk, dimana nilai sig α > (0,05) maka data berdistribusi normal dan nilai sig α < (0,05) maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada tingkat stres menunjukkan *p-value* (0,125) pada *pre- test* dan *p-value* (0,019) pada *post-test.* Dikarena salah satu data tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji alternatif dari uji *paired t-test* yaitu uji *Wilcoxon*. Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* (0,000) dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi sehingga Ha_1 diterima

2. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress

Tabel 4.7 Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres

	Sebelum		**Sesudah**		***p-value***
	N	**%**	**N**	**%**	
Sangat kuat	0	0%	2	5%	
Kuat	14	34%	22	54%	
Sedang	23	56%	17	41%	0,000
Rendah	4	10%	0	0%	

Sumber : Data Primer, peneliti 2024

Berdasarkan uji normalitas dapat dilakukan dengan uji Shapiro Wilk, dimana nilai sig α > (0,05) maka data berdistribusi normal dan nilai sig α < (0,05) maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada motivasi menunjukkan *p-value* (0,072) pada *pre- test* dan *p-value* (0,021) pada *post-test.* Dikarena salah satu data pada tiap variabel tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji alternatif dari uji *Paired t-test* yaitu uji *Wilcoxon*. Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* (0,000) dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sehingga Ha_2 diterima.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres *Pre-Test* Dan *Post-Test* Mahasiswa

Perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikannya intervensi menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Hal ini menujukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik sehingga Ho_1 ditolak dan Ha_1 diterima yang berbunyi bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Hamzar Lombok Timur.

Hal serupa juga dilakukan oleh Widana et al., (2022) tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress, terdapat perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi musik klasik. Dikarenakan terapi musik merupakan teknik relaksasi yang sangat mudah dilakukan dan sangat terjangkau, dimana terapi musik ini dapat mempengaruhi kondisi dan ketegangan rileks pada diri seseorang karena dapat mengeluarkan endorphine dan serotonin sehingga tubuh menjadi lebih merasa rileks.

Perubahan tingkat stres pun tertuang dalam penelitian Gayatri et al., (2022) dimana sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang 60 responden sebelum diberikan terapi musik klasik, terdapat 6 subjek penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat stres dari kategori sedang menjadi rendah dan terdapat 1 subjek penelitian yang mengalami penurunan stres dari kategori berat menjadi sedang.

Lebih lanjut penelitian tentang pengaruh musik klasik terhadap penurunan kondisi stres pada mahasiswa menyatakan bahwa pemberian musik klasik selama sepuluh

STIKES PERPUSTAKAAN HAMZAR LOMBOK TIMUR

menit terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan kondisi stres, baik berdasarkan skor maupun tingkatannya (Saputera & Chris, 2023). Hal tersebut didukung dengan hasil data perubahan tingkat stres yang dimana didapatkan 18 (43,9%) responden pada kelompok intervensi dan 10 (32,2%) responden pada kelompok kontrol mengalami perbaikan kondisi stres menjadi normal atau tidak mengalami stres.

Selain itu Berdasarkan penelitian tentang *Literature review* : pengaruh terapi musik klasik untuk mengurangi stres pada mahasiswa hasil yang didapat bahwa terapi musik klasik berpengaruh untuk menurunkan stres yang di alami oleh para mahasiswa, setelah dilakukan terapi musik klasik mereka merasa lebih mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejolak emosi negatif yang dialaminya. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang selanjutnya mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik (Febrianti et al., 2023)

2. Motivasi *Pre-Test* Dan *Post-Test* Mahasiswa

Perubahan motivasi sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat meningkatkan motivasi pada mahasiswa. Hal ini menujukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap motivasi mahasiswa setelah diberikan terapi musik klasik sehingga Ho_2 ditolak dan Ha_2 diterima yang berbunyi bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Hamzar Lombok Timur.

Hal serupa juga dilakukan oleh Seto et al., (2020) tentang hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menulis tugas akhir (skripsi). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (skripsi). Dikarenakan motivasi adalah suatu dorongan yang timbul karena adanya rangsangan dari dalam maupun luar diri seseorang dalam hal ini dibantu dengan terapi musik klasik sehingga seseorang berkeinginan untuk merubah tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya.

Bukan hanya musik klasik yang dapat berpengaruh terhadap motivasi mahasiswa yang dilakukan oleh peneliti, terdapat hal lain yang dapat berpengaruh pada perubahan motivasi mahasiswa seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Suwastika (2017) tentang, pengaruh lingkungan terhadap motivasi belajar mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar dimana dalam hal ini lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan kampus berupa sarana dan prasarana.

Komunikasi interpersonal pun menjadi salah satu faktor yang berpengaruh positif terhadap motivasi mahasiswa seperti yang tertuang dalam penelitian Anggraini et al., (2021), diketahui bahwa tingkat pengaruh komunikasi interpersonal dosen pembimbing termasuk dalam kategori kuat. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh secara positif dan signifikan dari komunikasi interpersonal dosen pembimbing terhadap motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Selain dari komunikasi interpersonal dosen faktor spiritual pun menjadi faktor yang berhubungan dengan motivasi mahasiswa seperti yang tertuang dalam Saputra, (2020)

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan variabel spiritualitas (X) terhadap motivasi belajar mahasiswa (Y), sebesar 9.9%, artinya perubahan dalam variabel motivasi belajar mahasiswa dapat dijelaskan sebesar 9.9% oleh variabel spiritualitas, sementara 90.1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

3. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres

Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pun tertuang dalam penelitian Gayatri et al., (2022) dimana sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang 60 responden sebelum diberikan terapi musik klasik, Terdapat 6 subjek penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat stres dari kategori sedang menjadi rendah dan terdapat 1 subjek penelitian yang mengalami penurunan stres dari kategori berat menjadi sedang.

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh musik klasik terhadap penurunan kondisi stres pada mahasiswa menyatakan bahwa pemberian musik klasik selama sepuluh menit terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan kondisi stres, baik berdasarkan skor maupun tingkatannya (Saputera & Chris, 2023).

Lebih lanjut dalam penelitian yang dilakukan oleh Mutakamilah et al., (2021) tentang studi *literature review* : Pengaruh intervensi terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir ini menggunakan tiga database dalam pencarian artikel penelitian, yaitu PubMed, *Researchgate* dan Google Scholar. Dimana terdapat berbagai jenis terapi musik yang dapat digunakan yaitu terapi musik klasik, terapi musik jawa, terapi musik *binaural beats* dan terapi musik sampeq. Secara keseluruhan dari sembilan artikel didapatkan bahwa terapi musik efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan.

Terapi musik bukan hanya dapat menurunkan tingkat stres namun efektif pula untuk menurunkan tingkat kecemasan seperti dalam penelitian Isramilda et al., (2023) pada kelompok eksperimen dari 34 responden sebelum diberikan terapi musik instrumental didapatkan kecemasan ringan 73,5% dan kecemasan sedang sebanyak 26,5%, setalah diberikan terapi musik instrumenal pada kelompok eksperimen dari 34 responden didapatkan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 70,6% dan kecemasan ringan 29,4%.

Penelitian serupa pun dilakukan oleh Rumbiak et al., (2023) tentang pengaruh musik klasik terhadap kecemasan menunjukan bahwa pemberian musik klasik tidak memberi pengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Banyak faktor yang mungkin berpengaruh terhadap keefektifan musik klasik dalam menurunkan kecemasan, seperti keadaan partisipan yang mudah terdistraksi dan menjadi tidak fokus dengan musik klasik yang diperdengarkan, kemudian partisipan yang memiliki sistem mekanisme tubuh yang kurang sesuai dan tidak terbiasa dalam mendengarkan musik klasik sehingga tidak dapat mendapatkan rangsangan emosi yang dapat menurunkan kecemasan, serta apakah partisipan menyukai atau menikmati musik klasik saat diperdengarkan akan memberikan manfaat serta dampak positif dalam menurunkan kecemasan yang dialami. Dalam skor perbandingan nilai kecemasan antara KE dan KK menunjukan bahwa nilai rata-rata skor kecemasan KE lebih rendah dari skor kecemasan KK, namun hal ini tidak dapat menyimpulkan bahwa musik klasik sepenuhnya dapat mempengaruhi kecemasan.

PERPUSTAKAAN STIKES HANGTUAH LOMBOK TIMUR

Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan musik yang didengarkan memiliki makna perasaan yang dalam sehingga mereka begitu meresapi musik melalui alunan dan merasakan perasaan yang tenang, terapi musik pula merupakan teknik relaksasi yang sangat mudah dilakukan dan sangat terjangkau, dimana terapi musik ini dapat mempengaruhi kondisi dan ketegangan rileks pada diri seseorang karena dapat mengeluarkan hormon endorphine dan serotonin sehingga tubuh menjadi lebih merasa rileks (Widana et al., 2022).

4. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Motivasi Mahasiswa

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres dan motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, peneliti berasumsi bahwa musik klasik dapat membantu meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi maupun tugas akhir, dikarenakan dalam kondisi mahasiswa yang mayoritas sedang mengalami tekanan stres akibat dari mengerjakan skripsi seperti *deadline* yang harus dikejar dan keinginan mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi tepat waktu, mahasiswa harus memiliki motivasi yang bagus untuk menunjang keinginan mahasiswa agar dapat menyelesaikan tugas akhir tersebut. Motivasi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai macam hal selain dari musik klasik, namun juga karena hal lain seperti tingkat stres, komunikasi interpersonal antara mahasiswa dan dosen, dukungan keluarga serta lingkungan dapat menjadi hal positif bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seto et al., (2020) diketahui bahwa motivasi mahasiswa dalam penulisan tugas akhir tergolong cukup dengan persentase (66%) dan diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa dalam penulisan tugas akhir tergolong cukup sebesar (77%). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (skripsi).

Lebih lanjut dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggraini et al., (2021), diketahui bahwa tingkat pengaruh komunikasi interpersonal dosen pembimbing termasuk dalam kategori kuat. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh secara positif dan signifikan dari komunikasi interpersonal dosen pembimbing terhadap motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ilmiati et al., (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa prodi S1 Keperawatan yang sedang menyelesaikan skripsi mendapatkan dukungan dari keluarga. Hal tersebut dibuktikan dengan kategori dukungan keluarga mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi termasuk dalam kategori didukung sebanyak 80 orang (67.2%), dan kategori tidak didukung sebanyak 39 orang (32.8%). Berdasarkan hasil penelitian dari penyebaran kuesioner dukungan keluarga didapatkan beberapa jenis dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang paling banyak didapatkan yaitu dukungan instrumental seperti pada saat menyelesaikan skripsi keluarga memberikan fasilitas dan uang pada penelitian menunjukkan dukungan keluarga pada mahasiswa sebagian besar termasuk dalam kategori didukung (67.2%), tingkat motivasi mahasiswa sebagian besar termasuk kuat (79.0%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat motivasi mahasiswa pada saat menyelesaikan skripsi.

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Lebih lanjut dalam penilitian Suwastika (2017) tentang pengaruh lingkungan terhadap motivasi belajar mahasiswa stikom Bali dapat disimpulkan bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar dimana dalam hal ini lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan kampus berupa sarana dan prasarana.

SIMPULAN

1. Dari hasil penelitian terhadap 41 mahasiswa rata-rata kategori tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan intervensi musik klasik yakni stres sedang sebanyak 15 mahasiswa (37%), dan rata-rata tingkat stres mahasiswa setelah diberikan intervensi musik klasik yakni dalam kategori normal sebanyak 34 mahasiswa (83%)
2. Dari hasil penelitian terhadap 41 mahasiswa rata-rata kategori motivasi mahasiswa sebelum diberikan intervensi musik klasik yakni dalam kategori sedang sebanyak 23 mahasiswa (56%), dan rata-rata kategori motivasi mahasiswa setelah diberikan intervensi musik klasik yakni dalam kategori kuat sebanyak 22 mahasiswa (54%)
3. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05)
4. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05)

SARAN

1. Bagi Akademik
   Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan tambahan informasi dan bahan bacaan dalam upaya penurunan tingkat stres serta peningkatan motivasi untuk mencegah dampak buruk bagi kesehatan mental dan fisikmahasiswa tingkat akhir.
2. Bagi Mahasiswa
   Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan informasi dalam penganan stres dan membantu meningkatkan motivasi pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
   Diharapkan agar berguna sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan mengunakan metode dan variabel penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, D dan M. Trisyani. (2015). Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi : Literature Review. Jurnal UNPAD Bandung. 2(1).

Ambarwati, D.P, S.S Pinilih dan R.T Astuti. 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa 5 (1): 40.

Anggraini, M. G., Asniar, I., & Choiriyati, S. (2021). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Fisipol Universitas Muhammadiyah Lampung. 01(02), 92–104.

Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *stress kerja* (Cetakan I). Semarang University Press.

Astuti, W., Sur, A., Hasanah, M., & Mustofa, M. R. (2020). Analisis Motivasi Belajar Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 *Analysis of Students ' Learning Motivation with Online Learning System during The Covid-19*. 3(September), 1–15.

Akasian, S. C., Rumiati, F., & William. (2020). Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. *jurnal kedokteran meditek, 26 (3),* 117–124.

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Campbell, D. 2001. Efek mozart memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreativitas, dan menyehatkan tubuh. Jakarta: PT Gramedia Utama

Candra, A dan G.S Aiska. 2014. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Lanjut Usia Hipertensi Yang Diberi Jus Tomat (Lycopersicum Commune) Dengan Kulit Dan Tanpa Kulit. *Jurnal Of Nutrition* Collage 3(1): 158-162.

Dewi, M. 2015. Musik untuk Menurunkan Stress. *Jurnal Psikologi*. 36(2): 106–.115.

Durand, V. M. dan D.H. Barlow. (2006). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Djohan.2016.Psikologi Musik. Yogyakarta : Indonesia Cerdas

Febrianti, A. C., Marettianada, V., Ruswandi, F. F., & Hartati, S. (2023). *Literature review :* Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa. 1, 16–23.

Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *6*(2), 1036–1041.

Hasan, S., Widhiyanto, A., & Hartono, D. (2023). Pengaruh brain gym dan terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di stikes hafshawaty pesantren zainul hasan genggong. *jurnal ilmu kesehatan mandira cendekia*, *2*(9), 265–270.

Hidayat, A.A. 2011. Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.

Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *2*(1), 73–80.

Ismiralda, Deskawati, F., & Zhafira, A. V. (2023). Efektivitas Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan Dalam Menyusun Skripsi. 13(2), 8.

Ilmiati, M., Sari, N. P., & Sholihat, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Motivasi Mahasiswa Pada Saat Menyelesaikan Skripsi. *Healthcare,* 3 No., Hal 125-131.

Lestaria, P. E., Ramaita, & Ameliati, S. (2021). Studi Literatur : Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Perawat*, *Vol. 6 No.*, 15–21.

Lolang, E. (2014). Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. Jurnal Kip, 3(3), 685– 696.

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), 120–132.

Muttaqin, M. (2008). *Seni Musik Klasik* (jilid 1).

Nurfand, M. S., Agustina, M., & Safitri, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa STIKIM Jakarta 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, *Vol. 3*, *No*, 448–453.

Notoatmodjo, S. (2018).Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarta : Rineka Cipta

Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika

Rumbiak, J. A. M. B., Hetharia, B. T.,

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Theresia, Juita, O., Putri, C. M. A. L., Nico, & Yudiarso, A. (2023). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kecemasan. *Calyptra*, Vol.11 (2), 1–8.

Robbins, Stephen P. dan Mary Coulter. (2010). Manajemen. Jakarta: Erlangga.

Saputra, Y. N. (2020). Hubungan Spiritualitas dan Motivasi Belajar Mahasiswa Teologi. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, volume 6, (1-17).

Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Kondisi Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Untar. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, Vol. 03, N, hlm 117-124.

Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, *4*(3), 733–739.

Suryana, D. (Ed.). (2012). Terapi Musik: *Music Therapy 2012*. *CreateSpace Independent Publishing Platform.*

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suwastika, I. W. K. (2017). Pengaruh Lingkungan Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Stikom Bali. *Jurnal Ilmiah Manajemen & Akuntansi*, *Vol. 23*, *N*, Hal 75-88.

Stefany, C., Dewi, A. P., & Dewi, Y. Irvani. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Keluarga Terhadap Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *9:2*, 45–55.

Syukriati, Safitri, M., Aqillah, Z. J., Putri, N. S., & Aulia, P. (2024). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Stres dalam Menyusun Project Based Learning (PBL) Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *AFEKSI:Jurnal Psikologi*, *3 (2)*, 162–168.

Uno, H. B. 2007. Teori Motivasi & Pengukurannya: Kajian & Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.

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 Skipsi Di Stikes Buleleng. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, *7*(2), 1–7.

Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 1–45.

PERPUSTAKAAN STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR