

EFEKTIFITAS INTERVENSI TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRESS DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIK UNDIP SEMARANG

Adhe Primadita

PSIK FK UNDIP Semarang

ABSTRACT

Stress is a condition of physical and psychological stress due to the demands of the self and the environment. The many demands of the task and the thesis is a stressor that can cause stress for students. One method to overcome the stress that is with music therapy. This study aims to determine differences in stress levels before and after music therapy at the final stage of a student who was writing his thesis at the University of Diponegoro PSIK Semarang. The sampling technique in this study was purposive sampling with the number of respondents 31 people. This type of study is pre-experiment which belong to the pre test and post test one group design. Analysis of statistical data used is the Wilcoxon Match Pairs Test. The data was collected at the time before and after therapy is given to classical music by using the DASS 42 Instrument developed by Lovibond and Lovibond (1995) is used as a stress gauge items. Based on this research, there are differences in stress levels of respondents before and after the therapy is given to classical music. From the results of Wilcoxon test for levels of stress before and after therapy to classical music both obtained significance value of 0.000 which is smaller than $\alpha = 0.05$. The difference can be seen is the decline in the number of respondents prior to the classical music therapy on stress levels of students is 8 people students (26%) experienced severe stress, 8 students (26%) experienced mild stress, and 15 students (48%) experienced stress is. Meanwhile, after the classical music therapy decreased stress levels, as many as 2 students (7%) experienced mild stress, 11 were students (35%) became normal, 8 students (26%) experienced mild stress and 10 students (32%) are stressed. Based on this research are expected to provide inputs to the nurses and educational institutions, and other research so that it can cope with stress in college students

Keywords: Classical Music Therapy, Stress Levels, Student Thesis

ABSTRAK

Latar Belakang; Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Banyaknya tuntutan tugas dan skripsi merupakan stressor yang dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Salah satu metode untuk mengatasi stres yaitu dengan terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada mahasiswa tahap akhir yang sedang menyusun skripsi di PSIK Universitas Diponegoro Semarang.

Metode; Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 31 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen yang termasuk ke dalam *pre test dan post test one group design*. Analisa data statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Pengumpulan data dilakukan pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik dengan menggunakan Instrumen *DASS 42* yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang dijadikan alat ukur item stresnya. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.

Hasil; hasil Uji Wilcoxon untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada tingkat stres mahasiswa adalah 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres berat, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan, dan 15 orang mahasiswa (48%) mengalami stres sedang. Sedangkan setelah dilakukan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat stres, sebanyak 2 orang mahasiswa (7%) mengalami stres ringan, 11 orang mahasiswa (35%) menjadi normal, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan dan 10 orang mahasiswa (32%) mengalami stres sedang.

Simpulan; Berdasarkan penelitian ini terapi musik klasik efektif menurunkan stres dan diharapkan dapat memberi masukan kepada perawat dan institusi pendidikan, dan penelitian yang lain sehingga dapat mengatasi stres pada mahasiswa.

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

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002).

Hurrelman & Losel pada tahun 1990 menjelaskan bahwa stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal yang sering kali muncul seperti, banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari baik dalam kelompok sebayanya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan. Tuntutan hidup yang kompleks menyebabkan seseorang mengalami konflik pada dirinya yang dapat mengakibatkan stress (Smet, 1994). Stress dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada mahasiswa (Fitriana, 2007)

Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Riewanto, 2003).

Dalam menghadapi faktor-faktor penyebab stres diperlukan beberapa metode untuk menghadapi stress. Metode untuk mengatasi stres seperti : pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan musik. (Hardjana, 1994) Metode musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006).

Terapi musik yang dilakukan di College of Notre Dame, Belmont, California menggunakan stimulus suara (bunyi, musik) untuk mengetahui dampak suara terhadap kondisi stres dan rileks yang dialami seseorang, sekarang sudah mendunia (Satiadarma, 2002). Namun penerapan terapi musik ini masih jarang ditemukan, karena masih merupakan hal yang baru, khususnya dalam keperawatan. Terapi musik dapat berdampak positif untuk mengatasi stress. Terapi musik 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 relaks pada tubuh seseorang yang mengalami stres (Mucci, 2002).

Penerapan terapi musik untuk mengurangi stres masih jarang ditemukan di Indonesia, khususnya di bidang keperawatan. Penelitian yang dilakukan oleh Regina dan Prabowo tahun 2007 mengenai tritmen meta musik untuk menurunkan stres dengan metoda mendengarkan musik pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap stres sebelum dan sesudah perlakuan, dan hasilnya menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengurangi tingkat stress pada mahasiswa (Prabowo & Regina, 2007).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Pangestuti tahun 2003 pada enam mahasiswa Universitas Diponegoro menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003). Selain itu, fenomena yang ditemukan pada mahasiswa tahap akhir di PSIK UNDIP didapatkan informasi, mereka pernah mengalami masalah yang menjadi beban pikiran seperti pada saat akan menghadapi ujian dikampus, keinginan untuk membeli sesuatu yang tidak terwujud, rindu dengan orang tua. Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tahap akhir di PSIK UNDIP hampir sebagian besar mengalami stres karena mengalami kendala dalam penyusunan skripsi..

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang dalam menyusun skripsi sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi musik klasik di PSIK Undip Semarang.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dan sedang menyusun skripsi yang berada di PSIK UNDIP Semarang, yang terdiri dari 105 orang mahasiswa reguler angkatan 2008. Penelitian ini menggunakan *systematic random sampling*, yaitu dari suatu populasi yang heterogen lalu dari tiap sub populasi ini anggota sampelnya diambil secara acak.⁴⁷ Peneliti memilih subjek atau sampel yang mengalami stres, khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan masuk dalam kriteria inklusi.

Teknik dan proses pengumpulan data

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*), yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995,

yang sudah diterjemahkan dan digunakan oleh Damanik tahun 2011 dengan menggunakan teknik validitas internal ditemukan 41 item valid dan 1 item tidak valid dimana nilai reliabel ($\alpha = 0.9483$).

Proses pengumpulan data penelitian dilakukan dengan meminta persetujuan kepada mahasiswa untuk dijadikan responden dalam penelitian dengan menjelaskan penelitian, tujuan, dan manfaat yang diperoleh, kemudian peneliti melaksanakan pre test, responden yang masuk dalam kriteria inklusi dikumpulkan pada satu ruangan tenang yang sama kemudian menggunakan MP3 player kemudian responden diperdengarkan musik Piano Sonata in A Mayor K331 (Rondo Alle Turca) karya Wolfgang Amadeus Mozart selama 1 jam. Responden diminta untuk mengikuti kegiatan dengan duduk dengan tenang dan tidak berbicara dan tidak diperkenankan untuk mengaktifkan telepon genggam selama mendengarkan musik, kemudian melaksanakan post test kepada mahasiswa setelah intervensi selesai, untuk melakukan perubahan skor terhadap tingkat stres yang terjadi setelah intervensi.

Analisa data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik non parametrik *wilcoxon match pairs test*, dengan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Uji ini dilakukan jika skala pengukuran datanya ordinal dan skala interval maupun rasional yang tidak memenuhi syarat untuk uji t atau uji F kategori atau perlakuan sama dengan dua ($P=2$) dan berpasangan.

Lokasi dan waktu pengumpulan data

Penelitian ini dilakukan di PSIK UNDIP Semarang selama 1 hari di Bulan Desember 2011.

Etika penelian

Dalam penelitian ini menggunakan etika penelitian informed consent. Untuk meminta persetujuan klien, penelitian dilakukan se anonom mungkin untuk menjaga privasi (*Anomity*) dan menjamin kerahasiaan (*Confidentiality*) serta menjunjung tinggi prinsip keadilan dan inklusivitas (*Respect for Justice and Inclusiveness*) dan memperhitungkan manfaat yang ditimbulkan (*Balancing Harms and Benefits*)

3. HASIL PENELITIAN

Peneliti telah melakukan penelitian Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa pada tanggal 22 November – 6 Desember 2011. Dari rentang waktu tersebut secara kriteria inklusi, peneliti dapat mencapai 31 orang mahasiswa PSIK UNDIP yang sesuai dengan kriteria inklusi sebagai responden.

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sebelum Terapi Musik Klasik pada Mahasiswa dalam Tahap Penyusunan Skripsi di PSIK UNDIP Semarang Bulan November-Desember 2011

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Prsositase	Mean	Std. Dev	Min.	Max.
1	Berat	8	26%				
2	Ringan	8	26%	22.48	4.836	15	33
3	Sedang	15	48%				
	Total	31	100%	22.48	4.836	15	33

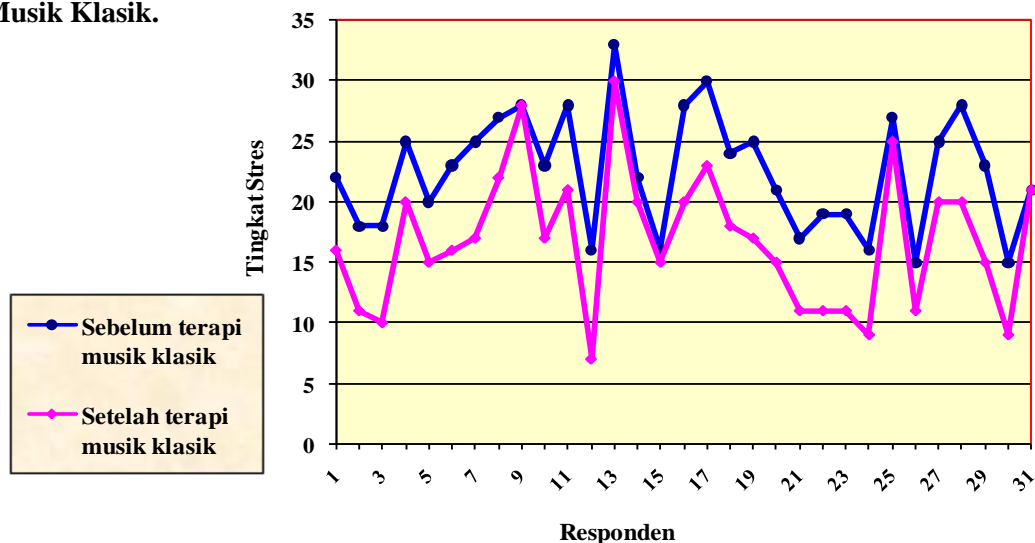
Berdasarkan table 4.1, memperlihatkan bahwa Tingkat Stres mahasiswa Sebelum mendapatkan Terapi Musik Klasik pada Mahasiswa dalam menghadapi skripsi di PSIK UNDIP adalah 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres berat, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan, dan 15 orang mahasiswa (48%) mengalami stres sedang.

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Setelah Terapi Musik Klasik pada Mahasiswa dalam Tahap Penyusunan Skripsi di PSIK UNDIP Semarang Bulan November-Desember 2011

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Prsositase	Mean	Std. Dev	Min.	Max.
1	Berat	2	7%	22.48	4.836	15	33
2	normal	11	35%				
3	Ringan	8	26%				
4	Sedang	10	32%				
	Total	31	100%	22.48	4.836	15	33

Berdasarkan table 4.2, memperlihatkan bahwa mahasiswa PSIK UNDIP yang sedang menyusun skripsi yang setelah mendapatkan Terapi Musik Klasik *mengalami* penurunan tingkat stres, sebanyak 2 orang mahasiswa (7%) mengalami stres ringan, 11 orang mahasiswa (35%) menjadi normal, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan dan 10 orang mahasiswa (32%) mengalami stres sedang.

Grafik 4.1 Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Terapi Musik Klasik.



Berdasarkan grafik 4.1 dapat dilihat secara jelas bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stres sesudah dilaksanakannya terapi musik klasik. Responden yang mengalami penurunan tingkat stres sebanyak 29 orang (93%) dan yang tetap sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon berpasangan Tingkat stres Sebelum dan Sesudah Terapi musik Klasik pada mahasiswa dalam tahap penyusunan skripsi di PSIK Undip Semarang Bulan Desember 2011

Sum Rank		Z_{hitung}	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keputusan
Negatif	Positif			
435	0	-4.274	0.000	$H_0 =$ ditolak

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji *wilcoxon match pairs test* (berpasangan) diketahui bahwa hasil uji perbedaan tingkat stres pada mahasiswa PSIK UNDIP sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik adalah H_0 ditolak. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa $Z = -4,274$ ini terlihat dari nilai *Asymp. Sig.* yang dihasilkan yaitu 0,000 yang artinya lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ berdasarkan hasil tersebut terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik. Dengan demikian, menunjukkan bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa PSIK UNDIP yang dalam tahap penyusunan skripsi.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera dalam tabel 4.1 memperlihatkan bahwa tingkat stres mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi di PSIK UNDIP sebelum diberikan terapi musik klasik sebagian besar mahasiswa PSIK UNDIP yang sedang menyusun skripsi mengalami stres sedang. Hal ini terbukti dari besarnya prosentase pada tingkat stres sedang yaitu 48% mahasiswa.

Penelitian ini membuktikan banyak mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi di PSIK UNDIP Semarang mengalami stres tingkat sedang, hal ini dikarenakan beban dalam penyusunan skripsi dimana mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali menemukan hambatan dalam penyusunan skripsi misalnya kesulitan dalam pencarian jurnal dan sumber yang akan digunakan dalam penyusunan skripsi selain itu juga mahasiswa masih menanggung beban kuliah di kampus yaitu praktik klinik sehingga tidak jarang mahasiswa merasa lelah, mudah tersinggung, marah, selain itu juga tampak gelisah, murung, tegang, sedih, dan tidak bersemangat (Djohan, 2005).

Mahasiswa yang mudah tersinggung, mudah marah, tampak gelisah, murung dan tidak bersemangat merupakan beberapa tanda bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan

lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid,2002).

Stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional (Rathus & Nevid,2002). Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satu individu yang mudah terkena stress ialah mahasiswa, terutama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dimana mahasiswa tidak jarang memikul beban tugas yang berat dan tidak sesuai kemampuan individu mahasiswa sehingga dapat menyebabkan terjadinya stres.

Stres baru nyata dirasakan individu apabila keseimbangan terganggu. Seseorang baru mengalami stres manakala individu tersebut mempersepsin tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Tekanan atau stressor yang besar yang melebihi daya tahan menyebabkan peningkatan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres (Fitriana, 2007).

Berdasarkan tabel 4.2, memperlihatkan bahwa mahasiswa PSIK UNDIP yang sedang menyusun skripsi yang setelah mendapatkan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat stres, dimana besar prosentase terbesar yaitu sebesar 35% pada mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi di PSIK UNDIP tingkat stres menjadi normal. Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik mahasiswa terlihat lebih tenang, rileks, gembira, dan bersemangat. Pemberian intervensi terapi musik klasik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres (Djohan, 2005).

Penurunan hormon ACTH menyebabkan seseorang menjadi rileks dan tenang. Secara fisik intervensi musik juga dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom tubuh dengan klasik munculnya beberapa respon yang bersifat spontan dan tidak terkontrol, misalnya mengetukkan jari. Musik juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan kordinasi tubuh, dan memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres. Sedangkan secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, efektif, efisien, dapat meningkatkan asmara dan seksualitas, menimbulkan rasa amandan sejahtera, melepas rasa gembira dan sedih, menegaskan kemanusiaan bersama, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. (Satiadarma, 2002) &(Campbell, 2003)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran grafik 4.1 dan tabel 4.3 tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah terapi musik klasik. Penurunan tingkat stres tersebut

dibuktikan dengan uji wilcoxon match pairs test. Berdasarkan hasil uji perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi musik diperoleh hasil perhitungan dengan nilai Sig. yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan penolakan terhadap H_0 . Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi musik klasik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di PSIK Undip Semarang. Penurunan tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di PSIK Undip Semarang, disebabkan karena pemberian terapi musik tersebut dapat menurunkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres (Djohan, 2005).

Selain itu, melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal (inner harmony). Jadi, musik adalah alat yang bermanfaat bagi seseorang untuk menemukan harmoni di dalam dirinya. Hal ini dirasakan perlu, karena dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Selain itu musik melalui suaranya dapat mengubah frekuensi yang tidak harmonis tersebut kembali ke vibrasi yang normal, sehat, dan dengan demikian memulihkan kembali keadaan yang normal (Meritt, 2003).

Hasil penelitian ini tidak terlepas dari konsep bahwa musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan. 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. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit (Satiadarma, 2002).

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Regina dan Prabowo tahun 2007 mengenai terapi meta musik untuk menurunkan stres dengan metoda mendengarkan musik pada mahasiswa yang berusia 19-24 tahun, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap stres sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa meta musik dapat digunakan dalam menurunkan stres pada mahasiswa. Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal (Prabowo & Regina, 2007).

Hipotalamus juga dinamakan pusat stres otak karena fungsi gandanya dalam keadaan darurat. Fungsi pertamanya adalah mengaktifkan cabang simpatis dan sistem saraf otonom.

Hipotalamus menghantarkan impuls saraf ke nukleus-nukleus di batang otak yang mengendalikan fungsi sistem saraf otonom. Cabang simpatis dari sistem saraf otonom beraksi langsung pada otot polos dan organ internal untuk menghasilkan beberapa perubahan tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Sistem simpatis juga menstimulasi medula adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin ke dalam pembuluh darah, sehingga berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, dan norepinefrin secara tidak langsung melalui aksinya pada kelenjar hipofisis melepaskan gula dari hati. Hormon adrenokortikotropik (ACTH) menstimulasi lapisan luar kelenjar adrenal (korteks adrenal) yang menyebabkan pelepasan hormon (salah satu yang utama adalah kortisol) yang meregulasi kadar glukosa dan mineral tertentu di dalam (Atkinson, Tanpa tahun).

Salah satu manfaat musik sebagai terapi adalah self-mastery yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri. Musik mengandung vibrasi energi, vibrasi ini juga mengaktifkan sel-sel di dalam diri seseorang, sehingga dengan aktifnya sel-sel tersebut sistem kekebalan tubuh seseorang lebih berpeluang untuk aktif dan meningkat fungsinya. Selain itu, musik dapat meningkatkan serotonin dan pertumbuhan hormon yang sama baiknya dengan menurunkan hormon ACTH (hormon stres) (Satiadarma, 2002).

Keterbatasan dalam penelitian

Peneliti menyadari masih banyak yang harus digali dari penelitian ini, tentang pengaruh musik terhadap mahasiswa PSIK UNDIP yang diberikan masih ada sebagian responden yang tidak mau atau menolak, dilakukan terapi musik dengan alasan tidak mau diganggu, tidak percaya dengan adanya terapi musik sesuai dengan etika dari penelitian.

Kerangka konsep yang dikembangkan dalam penelitian ini hanya dua variabel. Tidak menutup kemungkinan ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap efektifitas terapi musik untuk penurunan tingkat stres.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis efektifitas intervensi terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa PSIK Undip diterima.

Diharapkan dapat menerapkan terapi musik sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi stres dan didukung dengan pelayanan jasa konseling yang terpadu sehingga dapat mengoptimalkan hasil yang diperoleh dari intervensi terapi musik untuk mengatasi stres.. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terapi musik untuk tingkat stres dengan menggunakan metode terapi musik yang lain, selain itu juga perlu untuk dilanjutkan penelitian yang lebih detail dan dilakukan secara komprehensif.

KEPUSTAKAAN

1. Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc. 2002
2. Hardjana, A. *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius. 1994
3. Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. 1994
4. Fitriana, D. S. *Hubungan Antara Toleransi Stress Dengan Indeks Prestasi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Unuversitas Islam Indonesia Semester 2 Angkatan 2004*. Jogjakarta: FK UII Jogjakarta. 2007.
5. Buku Pedoman Universitas Diponegoro Th. 2004-2005. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. 2004
6. Setiawan, B. “*Rancangan Percobaan*” dalam Metodologi Penelitian Bidang Kedokteran, Editor: Tjokronegoro, A, dan Sudarsono, S., Edisi Pertama, Cetakan Keempat. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2001
7. Poerwadarminta, W. J. S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT. Balai Pustaka. 1983
8. Redl, F. & Watten, W. W. *Mental Hygiene and Teaching*. New York: Harcourt, Brace & World, Inc. 1959
9. Slamet. *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Suara Merdeka. 2003, 15 Januari. Diakses tanggal 11 Juli 2011 Available from: <http://www.suaramerdeka.com/harian/0301/15/kha2.htm>
10. Riewanto, A. *Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa*. Suara Merdeka. 2003, 5 Febuari. Diakses tanggal 11 Juli 2011. Available from: <http://www.suaramerdeka.com/harian/0302/05/kha3.htm>
11. Misra, R. & McKean, M. College Students’ Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*.2000. Diakses tanggal 23 Juli 2011. Available from: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_MOCTG/is_1_16/ai_65640245.
12. Pangestuti, R. *Penundaan Menyelesaikan Skripsi (Studi Kasus pada beberapa Mahasiswa Angkatan '96 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Semarang:Fakultas Psikologi UNDIP. 2003
13. Rindang gunawati, sri hartati, dan anita listiara. *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Undip*, Jurnal Psikologi Undip Vol 3 No.2 . Semarang: Fakultas Psikologi UNDIP. 2006
14. Djohan.. *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*, Cetakan ke-1. Yogyakarta. Galangpress. 2006
15. Kirkland, K.. *Music Therapy in Alzheimer and Dementia care*. 1998. Diakses tanggal 28 Juli 2011. Available from: <http://home at t net/”Prelude Therapy/music tx. Html>
16. Satiadarma, M. *Terapi Musik*, Cetakan Pertama, Jakarta: Milenia Populer. 2002

17. Halim, S. *Efek mozart dan terapi musik dalam dunia kesehatan*. 2007. Diakses tanggal 28 Juli 2011. Available from: <http://www.tempo.co.id/medika/arsip/012003/pus-2.html>.
18. AMTA. *Music Therapy Makes a Difference*. 2010. Diakses tanggal 27 Juli 2011. Available from: <http://www.musictherapy.org/>.
19. (Mucci, R. dan Mucci, K. *The Healing Sound of Music*. Jakarta. PT GramediaPustaka Umum. 2002
20. Salempessy, W. *Terapi dengan Musik*. Jakarta. Pustaka Jaya. 2001
21. Prabowo, H. dan Regina, H.S. *Tritmen Meta Musik Untuk Menurunkan Stres*. 2007. Diakses tanggal 30 Juli 2011. Available from: <http://repository.gunadarma.ac.id>
22. Irma Rahmawati, Hartiah Haroen, dan Neti Juniarti. *Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Musik pada Kelompok Remaja di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani di Kabupaten Sumedang*. Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD. 2008. Diakses tanggal 28 Juli 2011. Available from: http://pustaka.unpad.ac.id/wpcontent/uploads/2009/10/perbedaan_tingkat_stres.pdf
23. Hamid, A.Y. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa pada Anak dan Remaja*. Jakarta. Widya Medika. 1999
24. Djohan. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik. 2005
25. Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc. 1994
26. Bishop, G. D. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Singapore: Allin and Bacon. 1994
27. Nugroho nur wijanarko. *Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien diruang ICU-ICCU Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus*. Semarang: PSIK FK UNDIP. 2007
28. Hartono. *Melodia MusikMaret* . 2003 . Diakses tanggal 1 Agustus 2011. Available from: <http://www.melodiamusik.com/classic/index.php>.
29. Campbell, D. *Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh* (Edisi Terjemahan oleh Hermaja, T.), Cetakan Kedua, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2003
30. MacGregor, S. (2001). *Piece Of Mind: Menggunakan Kekuatan Pikiran Bawah Sadar Untuk Mencapai Tujuan*. Jakarta: Gramedia. 2001
31. Atwater, F. H.. *The Hemi-Sync Process*. 2004. Diakses tanggal 14 Agustus 2011. Available from: <http://www.monroeinstitute.org/research/hemi-sync-atwater.html>.
32. Hiew, C. C. *Hemi-Sync into creativity*. Hemi-Sync Journal, XIII (1), 3-5. 1995
33. Salamon, E., Kim, M., Beaulieu, J. dan Stefano, G.B. *Sound therapy induced relaxation: down regulating stress processes and pathologies*, *Med Sci Monit*, 9(5), RA116-121, PMID:

- 12761468, New York, USA. 2003. Diakses tanggal 1 Agustus 2011. Available from: <http://www.MedSciMonit.com/>
34. Lane, J. D., Kasian, S. J., Owens, J. E. & Marsh, G. R. *Binaural Auditory Beats Affect Vigilance Performance and Mood*. Reprint from *Physiology & Behavior*, Elvier Science Inc. 1998
35. Kennerly, R. *An Empirical Investigation into the Effect of Beta Frequency Binaural-beat Audio Signals on Four Measures of Human Memory*. 2004. Diakses tanggal 14 Agustus 2011. Available from: <http://www.Hemi-sync.com/>
36. Eka, E. *Memahami Terapi Gelombang Otak*. Jepara: Pusat Riset Gelombang Otak. 2011. Diakses tanggal 11 Juli 2011. http://www.terapimusik.com/terapi_gelombang_otak.htm
37. Wicaksono, D. *Mengenal 7 macam Gelombang Otak Manusia*. 2011. Diakses tanggal 11 Juli 2011. Available from: http://www.today.co.id/read/2011/03/18/17927/mengenal_7_macam_gelombang_otak_manusia
38. *Frekwensi Gelombang otak*. 2009. Diakses tanggal 11 Juli 2011. Available from: http://www.gelombangotak.com/Daftar_frekwensi.htm
39. Aprilia, Y. *Efek Musik*. 2011. Diakses tanggal 11 Juli 2011. Available from: http://www.bidankita.com/index.php?option=com_content&view=article&id=208:efek-musik&catid=40:monthly-guide&Itemid=34
40. Merrit, S. *Simfoni otak: 39 aktivitas Musik yang Merangsang IQ, EQ, SQ untuk Membangkitkan Kreativitas dan Imajinasi*. Bandung: Kaifa. 2003
41. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. *Tth. Pengantar Psikologi jilid 2*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Batam: Interaksa. (Tanpa tahun)
42. Eddyanto, S. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Intensitas Depresi Tahanan Di Rumah Tahanan Negara Kelas I Surakarta*. Jakarta: PPDS-I Psikiatri FK-UNS. 2008. Diakses tanggal 28 Oktober 2011. Available from: <http://digilib.uns.ac.id/pengguna.php?mn=showview&id=7451>
43. Nursalam. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan* Ed. I. Jakarta : Salemba Medika. 2003
44. Darliana, D. *Pengaruh terapi musik berhubungan dengan prosedur diagnostik invasif coronary angiography*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan UI. 2008. Diakses tanggal 28 Oktober 2011. Available from: <http://www.lontar.ui.ac.id/file?file=digital/126562-TEISIS0496%20Dev%20N08p-Pengaruh%20terapi-Metodologi.pdf>
45. Alimul H, Aziz. *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah keperawatan* Ed. I. Jakarta : Salemba Medika. 2003

46. Murti, B. *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*, Ed. ke-2. Yogyakarta : Gadjah MadaUniversity Press. 2003
47. Sastroasmoro, Soedigdo. *Dasar-Dasar metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.1995
48. Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2000
49. Lovibond and Lovibond. *DASS 42*. 1995. Diakses tanggal 25 Oktober 2011. Available from: <http://www.swim.edu.au/victims/resources/assersment/affect/DASS 42.html>
50. Lovibond and Lovibond. *DASS 42*. 1995. Diakses tanggal 25 Oktober 2011. Available from: <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>
51. Debora, E. D *Pengujian Validitas Dan Reliabilitas Analisi S Item Dan Pembuat Norma Dass: Penelitian pada kelompok sampel yogyakarta dan bantu yang mengalami gempa bumi* 2010. Diakses tanggal 30 Oktober 2011. Available from: <http://www.digilib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=94859>
52. .MP3.Wikipedia:Ensiklopedia Bebas.2011. Diakses tanggal 28 Oktober 2011. Aviable from: <http://id.wikipedia.org/wiki/MP3>
53. Eka, E. *Mengatasi Stres dengan Musik*. Jepara: Pusat Riset Gelombang Otak. 2011. Diakses tanggal 28 Oktober 2011. Available from: http://www.terapimusik.com/mengatasi_stress_dengan_musik.htm
54. Setiadi. *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha ilmu. 2007
55. Latipun. *Psikologi eksperimen*, edisi 2. Malang: Upt. penebitan universitas muhammadiyah malang. 2006
56. Sugiyono.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RD*. Bandung: afbaeta. 2006
57. Triatmojo, J. *Metode Eksperimen*. 2010. Diakses tanggal 30 Oktober 2011. Availabel from: http://universitas_mercubuanapksm.mercubuna.ac.id/new/.../files.../94010-9-686673174133.doc
58. Wella yurisa. *Etika Penelitian Kesehatan*. Riau: Fakultas Kedokteran Riau. 2008. Diakses tanggal 20 Oktober 2011. Available from: http://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009/01/etika-penelitian-kesehatan_files-of-drsmed.pdf
59. Siwi, R. *Etika Penelitian dan Penyusunan Proposal*. 2009. Diakses tanggal 30 Oktober 2011. Available from: http://www.kmpk.ugm.ac.id/images/Semester_1/Metodologi%20Penelitian/Etika%20Penelitian%20dan%20Penyusunan%20Proposal.pdf
60. Milton, C.L. *Ethical Issues From Nursing Theoretical Perspectives*. Nursing Science Quarterly, 12(1): 20-25.1999