EFEKTIFITAS INTERVENSI TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRESS DALAM MENYUSUN KARYA TULIS ILMIAH (KTI) MAHASISWA AKADEMI KESEHATAN SAPTA BAKTI BENGKULU

Effectiveness of Therapy Classical Music Intervention to Stress in Writing Scientific Paper Among Students of Sapta Bakti Health Academy Bengkulu

Nengke Puspita Sari[1], Sutri Yani[1]

[1]Program Studi DIII Keperawatan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu
Email: nengkemurlan@yahoo.com

ABSTRAK

Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Banyaknya tuntutan tugas dan KTI 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 karya tulis ilmiah di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. 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. Analisis 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 yang dijadikan alat ukur item stresnya. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Hasil Uji Wilcoxon untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari α = 0, 05. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada tingkat stres mahasiswa adalah 8 orang mahasiswa (26,0%) mengalami stres berat, 8 orang mahasiswa (26,0%) mengalami stres ringan, dan 15 orang mahasiswa (48,0%) mengalami stres sedang. Setelah dilakukan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat stres, sebanyak 2 orang mahasiswa (7,0%) mengalami stres ringan, 11 orang mahasiswa (35,0%) menjadi normal, 8 orang mahasiswa (26,0%) mengalami stres ringan dan 10 orang mahasiswa (32,0%) mengalami stres sedang.

Kata Kunci: karya tulis ilmiah, mahasiswa, terapi musik klasik, tingkat stres

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 scientific paper is a stressor that can cause stress for students. One method to overcome the stress that is with music therapy. This study aimed to determine differences in stress levels before and after music therapy at the final stage of a student who

made scientific paper at Sapta Bakti Health Academy Bengkulu. The sampling technique in this study was Purposive Sampling with the number of respondents 31 people. This type of study was pre-experiment which belong to the pre-test and post-test one group design. Analysis of statistical data used was the Wilcoxon Match Pairs Test. The data was collected at the time before and after therapy was given to classical music by using the DASS 42 Instrument developed by Lovibond and Lovibond was used as a stress gauge items. Based on this research, there were differences in stress levels of respondents before and after the therapy was 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 was smaller than α = 0.05. The difference could be seen was the decline in the number of respondents prior to the classical music therapy on stress levels of students was 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 was 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, scientific paper*

A. 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 KTI 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 KTI juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul KTI, 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 KTI 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, 2010) 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 metanonin 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 (2007) mengenai *treatment* meta musik untuk menurunkan stres dengan metode 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 stess pada mahasiswa (Prabowo & Regina, 2007).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Pangestuti tahun 2003 pada enam mahasiswa Universitas Diponegoro menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun KTI mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003). Selain itu, fenomena yang ditemukan pada mahasiswa tahap akhir di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu 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 Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu hampir sebagian besar mengalami stres karena mengalami kendala dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada mahasiswa tahap akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada mahasiswa tahap akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan

one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu sebanyak 100 mahasiswa. Sampel penelitian adalah mahasiswa yang mengalami stress dan sedang menyusun KTI sebanyak 31 Mahasiswa. Sampel diambil dengan menggunakan *Systematic Random Sampling*. 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. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah *non*-parametrik *Wilcoxon Match Pairs test*.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi masing-masing variable penelitian yang terdiri dari tingkat stress sebelum terapi music klasik pada mahasiswa dalam tahap penyusunan karya tulis ilmiah di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. Hasil dari analisis univariat dapat dilihat dari table berikut ini:

Tabel 1
Gambaran Pengukuran Tingkat Stres Sebelum Terapi Musik Klasik pada Mahasiswa dalam Tahap Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

No.	Tingkat stress	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	8	26,0
2	Ringan	8	26,0
3	Sedang	15	48,0
	Jumlah	31	100,0

Dari Tabel 1 menunjukan bahwa dari 31 mahasiswa yang mengalami stress dalam penyusunan Karya tulis ilmiah sebelum dilakukan terapi music klasik terdapat 8 mahasiswa (26,0%) stress berat dan 8 mahasiswa (26,0%) stress ringan, serta 15 mahasiswa (48,0%) mengalami stress sedang.

Tabel 2
Gambaran Pengukuran Tingkat Stres Sesudah Terapi Musik Klasik pada Mahasiswa dalam Tahap Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

No.	Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	2	7,0
2	Normal	11	35,0
3	Ringan	8	26,0
4	Sedang	10	32,0
	Jumlah	31	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukan bahwa dari 31 mahasiswa yang mengalami stress dalam penyusunan Karya tulis ilmiah sesudah dilakukan terapi music klasik terdapat 2 mahasiswa (7%) stress berat dan 8 mahasiswa (26%) stress ringan, 10 mahasiswa (32%) mengalami stress sedang, serta 11 mahasiswa (35%) yang normal.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui keterikatan variable *independen*t (terapi music klasik) dengan variable *dependen* (tingkat stress) pada mahasiswa dalam tahap penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu.

Tabel 3
Perbedaan Tingkat Stress Sebelum dan Sesudah Terapi Music Klasik pada Mahasiswa dalam Tahap Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

Sum Rank		Zhitung	Asymp. Sig.(2-tailed)	Keputusan
Negative	Positif			
435	0	-4.274	0.000	Ho= ditolak

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji *wilcoxon match pairs test* (berpasangan) diketahui bahwa hasil uji perbedaan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik adalah Ho 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 α = 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 Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu yang dalam tahap penyusunan karya tulis ilmiah (KTI).

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 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 α =0, 05 yang menunjukkan penolakan terhadap Ho. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi musik klasik pada mahasiswa yang sedang menyusun KTI di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. Penurunan tingkat stres yang terjadi pada pada mahasiswa yang sedang menyusun KTI di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu, 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 gejolak 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 (Merrit, 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 rtime 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 (2007) mengenai tritmen meta musik untuk menurunkan stres dengan metoda mendengarkan musik pada mahasiswa yang berusia 19-24 tahun, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifkian terhadapa 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 darisistem 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.

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).

E. Kesimpulan

1. Dari 31 mahasiswa, terdapat 15 mahasiswa (48,0%) stress sedang sebelum dilakukan terapi music klasik.
2. Dari 31 mahasiswa, terdapat 11 mahasiswa (35,0%) normal sesudah dilakukan terapi musik klasik.
3. Ada perbedaan antara tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik pada mahasiswa di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu.

Daftar Pustaka

Djohan. (2006). Terapi Musik Teori dan Aplikasi, Cetakan ke-1. Yogyakarta : Galangpress.

Djohan. (2005). Psikologi Musik. Yogyakarta : Buku Baik.

Djohan.. Terapi Musik Teori dan Aplikasi, Cetakan ke-1. Yogyakarta. Galangpress. 2006

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.

Hardjana, A. (2010). Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.

Hardjana, A. Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres. Yogyakarta. Penerbit Kanisius. 1994

Mucci, R. dan Mucci, K. The Healing Sound of Music. Jakarta. PT GramediaPustaka Umum. 2002

Merrit, S. (2003). Simfoni Otak : 39 aktivitas Musik yang Merangsang IQ, EQ, SQ untuk Membangkitkan Kreativitas dan Imajinasi. Bandung : Kaifa.

Pangestuti, R. 2003 Penundaan Menyelesaikan KTI (Studi Kasus pada beberapa Mahasiswa Angkatan ’14 Program Studi Keperawatan. KTI (Tidak Diterbitkan). Semarang: Akkes Sapta Bakti. 2003

Prabowo, H. dan Regina, H.S. Tritmen Meta Musik Untuk Menurunkan Stres. 2007. Diakses tanggal 30 Agustus 2016. Available from: http://repository.gunadarma.ac.i

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

Riewanto, A. Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa. Suara Merdeka. 2003, 5 Februari. Diakses tanggal 11 agustus 2016. Available from: http://www.suaramerdeka.com/harian/0302/05/kha3.htm.

Slamet. Banyak yang Melakukan Plagiat. Suara Merdeka. 2003, 15 Januari. Diakses tanggal 11 agustus 2016 Available from: http://www.suaramerdeka.com/harian/0301/15/kha2.htm

Smet, B. Psikologi Kesehatan. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. 1994

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

Satiadarma, M. Terapi Musik, Cetakan Pertama, Jakarta: Milenia Populer. 2002