

Artikel Penelitian

The Effectiveness Of Music Therapy On Reducing Stress In Preparing Thesis In Nursing Students at Lambung Mangkurat University

Siti Habibah¹, Mutia Rahmah², Tina Handayani Nasution³

Abstrak

Pendahuluan : Mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam hambatan dalam proses menulis karya ilmiah sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Terdapat upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres yaitu melalui terapi musik alam. **Tujuan** : untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi musik terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-experiment* yaitu dengan perancangan yang digunakan adalah *One Group Pre-Test* dan *Post-Test*. Populasi dalam penelitian mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat yang sedang menyusun skripsi, menyukai musik suara alam, dan tidak memiliki trauma dengan suara alam, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pertanyaan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). **Hasil** : Analisis data menunjukkan nilai *sig.* <0,001 pada pemberian terapi musik alam, yang artinya ($p < 0,05$) terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi musik alam terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Penurunan *score* tingkat stres pada mahasiswa Keperawatan yang sedang menyusun skripsi sebanyak 5.957 (dari 19.91 menjadi 13.96). Sehingga terapi musik alam tersebut memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. **Kesimpulan** : Pemberian terapi musik alam terbukti efektif dalam menurunkan *score* stres secara signifikan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.

Kata kunci: Mahasiswa, Musik, Stres

Abstract

Introduction: Students often encounter various obstacles in the process of writing scientific papers, which can lead to stress. One effort to reduce stress is through natural music therapy. **Aim** : The effectiveness of natural music therapy in reducing stress during thesis writing among Nursing Students at Lambung Mangkurat University. **Metode**: This study employed a quasi-experimental design, specifically using a One-Group Pre-Test and Post-Test approach. The population of this research consisted of Nursing students at Lambung Mangkurat University who were in the process of writing their thesis, enjoyed natural sound music, and had no trauma associated with natural sounds. Samples were selected using a simple random sampling technique. Data collection was conducted by administering the *Perceived Stress Scale* (PSS) questionnaire. **Results**: Data analysis showed a significance value of <0.001 for the implementation of natural music therapy, indicating ($p < 0.05$) a significant effect of natural music therapy on reducing student stress levels. The reduction in stress scores among Nursing students working on their thesis was 5.957 (from 19.91 to 13.96). Thus, natural music therapy has a measurable effect on lowering stress levels in students writing their thesis. **Conclusions** : The implementation of natural music therapy has been proven effective in significantly reducing stress scores during thesis writing among Nursing students at Lambung Mangkurat University.

Keywords: Music, Stress, Students

Submitted: 22 January 2025

Revised: 30 June 2025

Accepted: 30 June 2025

Affiliasi penulis : Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

Korespondensi : Siti Habibah

2110913120017@mhs.ulm.ac.id Telp: +6288246239180

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah suatu individu yang menempuh dalam pendidikan di Universitas selama setidaknya tiga hingga empat tahun dan menyelesaikan studinya dengan menulis karya ilmiah sebagai syarat kelulusan. Sebagian besar mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun dan terdaftar di institusi pendidikan tinggi seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut,

serta universitas untuk melanjutkan pendidikan mereka (1).

Berdasarkan Data Statistik Pendidikan Tinggi di tahun 2020, tercatat ada 8.483.213 mahasiswa yang mana terdaftar di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sebanyak 658.633 mahasiswa terdaftar dalam kelompok bidang ilmu Kesehatan. Di Kalimantan Selatan, jumlah mahasiswa yang terdaftar mencapai 117.820 orang. Lima bidang ilmu yang dominan diminati dari mahasiswa baru terhadap jenjang sarjana yaitu profesi meliputi bidang ilmu pendidikan yang

mencakup 21.59% dari total pendaftar bidang ekonomi dengan 20.89%, bidang sosial sebanyak 19.43%, bidang teknik 16.20%, dan bidang kesehatan yang mencakup 7.76%. Data ini menunjukkan bahwa bidang ilmu Kesehatan menempati posisi kelima dalam hal jumlah peminat di kalangan mahasiswa baru baik pada jenjang sarjana maupun profesi.

Terdapat berbagai faktor yang turut berkontribusi terhadap tingkat stres di kalangan mahasiswa. Salah satunya adalah beban tugas akademik yang sering kali menumpuk, sehingga menuntut perhatian dan waktu yang signifikan dari mahasiswa. Selain itu, keterlibatan dalam berbagai kegiatan organisasi juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya tekanan. Kegiatan-kegiatan ini, meskipun bermanfaat untuk pengembangan diri, sering kali menambah daftar tanggung jawab yang harus dikelola oleh mahasiswa (2).

Mahasiswa menghadapi berbagai hambatan dalam proses penulisan karya ilmiah, yang dapat menyebabkan stres (3). Kesulitan yang dirasakan mahasiswa dalam proses menulis karya ilmiah yaitu proses revisinya yang berulang didalamnya, kesulitan dalam mencari referensinya, umpan balik pada yang lambat dari dosen pembimbing saat menyelesaikan skripsi, keterbatasannya waktu untuk penelitian, serta kesulitan dalam menemui dosen pembimbing yang sibuk (3). Stres tersebut disebabkan adanya suatu tekanan fisik kemudian kondisi lingkungan serta situasi sosial yang tidak terkendali (2).

Menurut WHO tahun 2019 stres menempati peringkat keempat sebagai penyakit global dengan tingkat prevalensi yang signifikan, di mana sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami stres (4). Prevalensi stres terhadap mahasiswa pada keseluruhan dunia termuat antar 38-71%, sedangkan di Asia prevalensinya mencapai 39.6-61.3%. Di Indonesia, prevalensinya mahasiswa yang mengalaminya stres termuat antar 36.7-71,6% (10). Tri 2019 dalam Khoirunisa *et al*, (2021) menyatakan menyelesaikan karya ilmiah sebagai tugas akhir, dapat menjadi penyebab stres pada mahasiswa semester akhir (12).

Gayatri *et al* (2022) menyatakan 98.3% mahasiswa dalam menghadapi skripsi mengalami stres tingkat sedang (9). Pada penelitian sebelumnya Setiani *et al*, (2023) menyatakan mahasiswa

keperawatan memiliki prevalensi stres paling tinggi yaitu sebesar 59.09% dibandingkan dengan mahasiswa lainnya (19). Dalam hasil penelitian Giyarto (2018) menyebutkan gejala-gejala stres akademik pada mahasiswa adalah kecemasan, makan tidak teratur, mudah marah dan sulit berkonsentrasi (11). Mahasiswa keperawatan semester akhir lebih rentan mengalami kecemasan karena semakin banyaknya beban dan tanggung jawab akademik (12).

Populasi mahasiswa program sarjana keperawatan menunjukkan risiko yang lebih tinggi dalam pengembangan masalah kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa di bidang ilmu kesehatan lainnya (1). Mahasiswa keperawatan sering kali mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain praktik lapangan, perkuliahan dan tuntutan tugas akademik (1). Stres yang dialami oleh mahasiswa, baik dalam tingkat ringan maupun berat, perlu diperhatikan karena dapat menyebabkan masalah yang lebih serius pada kesehatan fisik, mental, dan akademik mereka. Stres yang tidak diatur dengan baik dapat mengganggu keseimbangan kesehatan secara keseluruhan dan menurunkan kualitas hidup mahasiswa. Untuk mengurangi tingkat stres, terdapat berbagai upaya yang bisa dilakukan, yaitu melalui terapi musik (16).

Musik suara alam memiliki kehadiran yang dekat dalam kehidupan sehari-hari setiap individu. Manusia secara alami terhubung dengan alam, sehingga interaksinya dengan lingkungan tersebut membawa efek terapeutik saat mendengarkannya (15). Terapi musik suara alam merupakan cara untuk mendisiplinkan diri guna mencapai kedamaian jiwa dan mental dengan cara memusatkan perhatian untuk mendengarkan suara-suara yang ada di alam seperti suara hembusan angin, suara air mengalir, suara kicauan burung dan suara hewan lainnya (19).

Terapi musik instrumental berpengaruh positif terhadap psikologis pendengarnya. Musik instrumental mempermudah meningkatkannya suatu fokus serta konsentrasi melalui berdasarkan liriknya, memungkinkan pendengar agar lebih mudah memusatkan perhatian pada tugas serta aktivitas yang dilaksanakan didalamnya (14). Penelitian dari Ayunia *et al* (2019) mahasiswa menunjukkan kesukaan

terhadap musik dengan suara alam (4). Penerapan terapi musik dengan suara alam terbukti efektif untuk mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan melalui wawancara dengan Koordinator Unit Skripsi Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat, menyebutkan bahwa panjadwalan skripsi telah dijadwalkan sesuai kebijakan program studi sejak tahun 2019. Stres pada mahasiswa bisa terjadi karena ada beberapa mata kuliah yang belum dipelajari sebagai modal awal untuk menyusun skripsi karena kebijakan skripsi yang dijadwalkan dari awal semester lima. Tujuan dilakukannya kebijakan tersebut untuk meningkatkan angka kelulusan mahasiswa dengan lulus tepat waktu selama 3,5 tahun di tahap sarjana. Tingkat stres pada mahasiswa bersifat subjektif tergantung pada mahasiswa itu sendiri. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan tiga mahasiswa Keperawatan angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat melalui wawancara mengungkapkan bahwa mereka mengalami berbagai gejala stres saat menyusun skripsi. Gejala yang didapatkan seperti pola tidur yang tidak teratur, kesulitan tidur, kegelisahan, mudah panik, rasa takut, mudah marah dan perubahan suasana hati yang naik turun. Stres yang tidak ditangani dengan baik dikhawatirkan dapat mengganggu proses penyusunan skripsi pada mahasiswa. Sehingga menyebabkan mahasiswa cenderung menunda dan menunjukkan keengganan untuk memulai pengerjaan skripsi (16). Berdasarkan uraian fenomena tersebut dan beberapa hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengambil judul "Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat".

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah quasi-experiment yaitu dengan perancangan yang digunakan adalah *One Group Pre-Test* dan *Post-Test* yaitu melakukan satu kali pengukuran di depan (*Pre-Test*) sebelum adanya perlakuan (Intervensi) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*Post-Test*). Penelitian ini berlokasi di Program Studi

Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.

Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti memberikan lembar persetujuan responden (*informed consent*) kepada mahasiswa dan mengecek ulang lembar persetujuan responden yang sudah dikumpulkan responden. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner PSS berupa *Pre-test* melalui *google form* sebelum dilakukan intervensi pemberian terapi musik alam untuk mengetahui tingkat stres responden. Intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut pada jam 17.00 WITA selama 15 menit melalui speaker. Pada hari terakhir setelah diberikan intervensi responden diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* untuk mengetahui tingkat stres responden setelah diberikan intervensi. Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti memberikan lembar persetujuan responden (*informed consent*) kepada mahasiswa dan mengecek ulang lembar persetujuan responden yang sudah dikumpulkan responden. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner PSS berupa *Pre-test* melalui *google form* sebelum dilakukan intervensi pemberian terapi musik alam untuk mengetahui tingkat stres responden. Intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut pada jam 17.00 WITA selama 15 menit melalui speaker. Pada hari terakhir setelah diberikan intervensi responden diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* untuk mengetahui tingkat stres responden setelah diberikan intervensi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa yaitu menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) untuk menilai reliabilitasnya. *Perceived Stress Scale* (PSS) yang digunakan untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan dinilai sebagai stres. Uji validitas instrumen pada penelitian terdahulu oleh Riyadi (2023) menunjukkan hasil validitas indeks sebesar 0.94 dan selanjutnya didapatkan hasil validitas sebesar 50.7%, menunjukkan bahwa item dalam kuesioner PSS dinyatakan valid. Nilai alpha-cronbach untuk total skala dimensinya sebesar 0.89 dengan rentang 0.87-0.89 yang berarti PSS dianggap reliabel (18). *Perceived Stress Scale* (PSS) terdiri dengan 6 item favorable dan 4 item unfavorable. Penilaian dalam

skala ini dilakukan dengan menggunakan skala *Likert* dengan lima alternatif pilihan jawaban yaitu, 0 tidak pernah, 1 hampir tidak pernah, 2 kadang-kadang, 3 cukup sering, dan 4 sangat sering. Kriteia hasil dari kuesioner PSS yaitu berdasarkan skor: 0-13 stres ringan, 14-26 stres sedang, 27-40 stres berat (13).

Data yang didapatkan berdasarkan hasil penyebaran kuesioner dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS. Uji statistik yang digunakan sebelum melakukan analisis yaitu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Kemudian dilakukan analisis data menggunakan Paired-Sample T Test data berdistribusi normal dengan level signifikan yang digunakan adalah $\alpha=0,05$.

Peneliti melakukan uji etik pada komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) FKIK ULM dengan nomor No.037/KEPK-FKIK ULM/EC/III/2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n= 46)

Karakteristik	f (%)
Usia	
19	3 (6.5)
20	20 (43.5)
21	23 (50.0)
Total	46 (100.0)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	5 (10.9)
Perempuan	41 (89.1)
Total	46 (100.0)

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1 rata-rata usia responden yaitu 21 tahun sebanyak 23 orang (50.0%) dengan rentang usia 19-21 tahun. Mayoritas jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 41 orang (89.1%) dan laki-laki sebanyak 5 orang (10.9%).

Tabel 2. Rata-rata *Score* stres sebelum dan setelah diberikan Terapi Musik Alam pada Mahasiswa Keperawatan (n= 46).

	N	Min	Max	Mean
Pre-test	46	10	31	19.91
Post-test	46	4	22	13.96

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis rata-rata *score* stres sebelum pemberian terapi musik alam adalah 19.91. *Score* terendah 10 dan *score* tertinggi 31. Rata-rata *score* stres setelah diberikan

terapi musik alam adalah 13.96. *Score* terendah 4 dan *score* tertinggi 22.

Tabel 3. Analisis Perbedaan rata-rata *score* stres sebelum dan setelah diberikan Intervensi Terapi Musik Alam Pada Mahasiswa Keperawatan (n= 46).

	N	Rata-rata $\pm$ s.b.	Perbedaan Rata-rata $\pm$ s.b.
Pre-test	46	19.91	5.957 $\pm$ 3.74
Post-test	46	13.96	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil analisis rata-rata *score* stres sebelum diberikan terapi musik alam adalah 19.91 yang mana tingkat stres mahasiswa termasuk dalam kategori tingkat stres sedang. Sedangkan hasil analisis rata-rata *score* setelah diberikan terapi musik alam adalah 13.96 yang mana tingkat stres mahasiswa termasuk dalam kategori tingkat stres ringan. Sehingga, dari hasil tersebut disimpulkan adanya penurunan *score* tingkat stres sebanyak 5.957 (dari 19.91 menjadi 13.96). Hasil Uji Normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan hasil *pre-test* yaitu *sig.* 0.701 ($>0,05$) sedangkan hasil *post-test* yaitu *sig.* 0.097 ($>0,05$) sehingga H_0 gagal ditolak artinya data berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Analisis Efektivitas Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Alam (n= 46).

	N	Correlation	sig.
Pre-Test & Post-Test	46	12.5	<.001

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis menunjukkan nilai *sig.* <0.001 ($p<0.05$), yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi musik alam terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan usia didapatkan bahwa rata-rata usia responden 21 tahun dengan rentang usia 19-21 tahun. Sejalan dengan penelitian Aulia dan Panjaitan, (2019) yang menyatakan bahwa rentang usia 21-23 tahun termasuk dalam kategori dewasa awal. Mahasiswa yang berada pada tingkat akhir kuliah termasuk dalam kelompok usia dewasa awal (3). Masa dewasa awal ialah

suatu periode untuk mengatur diri sendiri, di mana individu mulai diberi tanggung jawab untuk menentukannya karir dan masa depan mereka. Menyelesaikan pada pendidikan di perguruan tinggi menjadi suatu keharusan bagi mereka untuk mempersiapkan diri dalam berkarir (3). Menurut peneliti, rata-rata usia responden adalah 21 tahun dengan rentang usia 19-21 tahun. Usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa awal, yang berada pada rentang 21-23 tahun. Masa dewasa awal sering kali disertai dengan tingkat stres yang tinggi. Stres yang dialami tidak hanya berasal dari tekanan akademik, tetapi juga berasal dari faktor internal. Oleh sebab itu penting untuk menyediakan dukungan yang memadai bagi mahasiswa dalam fase dewasa awal, baik melalui layanan konseling, bimbingan karir, maupun program pengembangan keterampilan manajemen stres.

Berdasarkan hasil penelitian jenis kelamin responden dalam penelitian ini dengan mayoritas perempuan yaitu 41 orang. Pada penelitian tersebut yang mana respondennya dominan perempuan. Satu diantaranya faktor yang berpengaruh pada peningkatan stres berupa jenis kelamin. Umumnya, perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (6). Menurut penelitian Ambarwati *et al*, (2017) menyatakan perempuan memiliki risiko dua kali lebih besar dalam menghadapinya stres. Hal ini disebabkan oleh perbedaan hormonal serta adanya perbedaan stresor psikososial antara perempuan dan laki-laki (2). Pada umumnya perempuan memiliki respons yang berbeda dibandingkan laki-laki (7). Perempuan cenderung lebih rentan terhadap perasaan cemas, mudah menangis, merasa bersalah, serta sering mengandalkan perasaan ketika menemukan permasalahan didalamnya. Ketika menemukan suatu permasalahan, responnya antara laki-laki serta perempuan sangat berbeda (6). Secara umum, laki-laki cenderung menikmati suatu konflik serta persaingan yang mana hal tersebut dianggap konflik serta mampu memberikannya suatu motivasi positif dalam menuntaskan permasalahannya. Namun, konflik ini terpicu hormon negatif yang berkontribusi pada stres, kegelisahan, dan rasa takut (7). Berdasarkan pembahasa tersebut, peneliti berpendapat bahwa perempuan memiliki tingkat stres tergolong tinggi sebab cenderung lebih rentan

terhadap kecemasan, mudah menangis, merasa bersalah, dan sering mengandalkan perasaan dalam menghadapi masalah. Faktor ini diperkuat oleh perbedaan hormonal dan stresor psikososial yang berbeda antara perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan stres *pre-test* terhadap mahasiswa Keperawatan dengan nilai minimum 10 yang artinya stres ringan, dan nilai maksimum 31 yang artinya stres berat, dan rata-rata tingkat stres *pre-test* responden 19.91 yang mana artinya stres mahasiswa Keperawatan termasuk dalam kategori stres kategori sedang. Setelah diberikan terapi musik alam pada mahasiswa Keperawatan yang sedang menyusun skripsi didapatkan penurunan score tingkat stres sebanyak 5.957 (dari 19.91 menjadi 13.96). Sejalan dengan penelitian Setiani *et al* (2023) yang mana hasil penelitian menunjukkan termuat dari 65 responden, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres tergolong sedang berdasarkan jumlah 36 mahasiswa 55% (19). Pada penelitian Ayunia *et al* (2019) didapatkan hasil terapi musik suara alam mengalami penurunan *score* stres sebanyak 4 poin (dari 11 menjadi 7) (4). Diperkuat hasil penelitian Fasya *et al* (2019) yang menyatakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dengan persentase 48.5% memiliki tingkat stres sedang (7). Tingkat stres sedang memungkinkan seseorang mengalami tekanan atau ketegangan yang cukup untuk menyebabkan ketidaknyamanan atau gangguan. Dari pembahasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan dalam melakukan penyusunan skripsinya mengalami tingkat stres kategori sedang. Stres tersebut disebabkan pada faktor internal, satu diantaranya yaitu mahasiswa dengan strategi koping yang sangat bervariasi tergantung pada individu dan situasi. Faktor eksternal salah satunya berasal dari latar belakang suku dan budaya yang sangat berbeda dengan budaya dominan di kampus yaitu menghadapi kesulitan dalam memahami dan beradaptasi dengan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan *score* stres sebanyak 5.957 yang termuatnya nilai *sig.* <0.001 ($p < 0,05$), artinya pemberian terapi musik alam terbukti efektif pada penurunan *score* stres secara signifikan dalam menyusun skripsi pada

mahasiswa. Hal ini sejalan pada penelitian Setiani *et al* (2023) yang mana termuatnya pemberian *nature sounds* efektif terhadap pada penurunannya tingkat stres mahasiswa keperawatan di STIKes Buleleng (19). Selain itu, hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayunia *et al* (2019), didapatkan hasil penurunannya tingkat stres pada kelompok intervensi suara alam signifikan dengan nilai $p < 0,05$ (4).

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata score stres sebelum pemberian terapi musik alam yaitu 19.91 dengan kategori stres sedang. Rata-rata score stres setelah diberikan terapi musik alam yaitu 13.96 dengan kategori stres ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutakamilah *et al* (2021) yang menemukan fakta dalam penelitian terapi musik yang dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa (16). Dalam penelitian tersebut, disebutkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang. Namun, setelah diberikan perlakuan, rata-rata mahasiswa menunjukkan penurunan tingkat stres menjadi kategori ringan. Selain itu, hal ini diperkuat dengan penelitian Cahyani dan Tasalim (2024), didapatkan nilai signifikan yaitu 0.012 dengan nilai $p < 0,05$ (5). Maka dapat diartikan pada penelitian ini yaitu adanya pengaruh terhadap pemberian terapi musik suara alam terhadap tingkat stres mahasiswa.

Di dalam *Nursing Interventions Classification* (NIC) terdapat intervensi dalam mengatasi stres yaitu terapi relaksasi (6040). Terapi relaksasi ialah ketika melakukan berbagai teknik untuk dalam mendorongnya serta mencapainya relaksasi berdasarkan tujuan dalam pengurangan tanda dan gejala berupa nyeri, kekakuan otot, dan kecemasan. Salah satu aktivitas dalam terapi relaksasi yaitu pemberian terapi musik (4400). Sehingga, musik yang menenangkan dapat digunakan untuk membantu mahasiswa untuk mengatasi stres salah satunya dalam menyusun skripsi. Mendengarkan musik dapat membantu merelaksasi pikiran dan tubuh, serta mengembalikan energi agar lebih bertenaga. Kegiatan mendengarkan musik secara teratur dapat menjadi bentuk terapi yang memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan (8). Nilsson 2008 dalam Wardani & Soesanto (2022) menyatakan sebagian besar studi penelitian, waktu mendengarkan

musik umumnya adalah 15-30 menit (21). Ketika mendengarkan terapi musik responden dengan posisi nyaman atau rileks yaitu posisi nyaman yang membuat responden merasa santai, tenang, serta bebas dari ketegangan fisik dan mental dengan posisi duduk sambil memejamkan mata, dengan tempo lagu sedikit lambat 50-70 ketukan/menit (21). Penggunaan speaker di sudut masing-masing ruangan saat pemberian terapi musik dapat menyediakan distribusi suara yang merata, menciptakan audio yang konsisten, dan dapat didengar jelas oleh responden (4). Berdasarkan pembahasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik suara alam efektif dalam menurunkan tingkat stres. Mendengarkan musik membantu pikiran dan tubuh untuk rileks serta mengembalikan energi agar lebih bertenaga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terapi musik alam terbukti efektif dalam penurunannya tingkat stres pada mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat dalam menyusun skripsi. Responden penelitian ini rata-rata berusia 21 tahun dan mayoritas perempuan (41 orang). Sebelum diberikan terapi musik suara alam, rata-rata *score* stres responden berada pada kategori stres kategori sedang dengan nilai 19.91. Setelah diberikan terapi musik, rata-rata *score* stres menurun menjadi 13.96, yang termasuk dalam kategori stres kategori ringan. Penurunan *score* stres sebesar 5.957 ini menunjukkan bahwa terapi musik suara alam terbukti efektif dalam menurunkan *score* stres secara signifikan dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat. Bagi peneliti selanjutnya studi ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menerapkan metode penelitian yang berbeda untuk lebih memperdalam pemahaman tentang efektivitas terapi musik dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang dalam menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aslan, H., & Akturk, U. (2018). Nursing education stress levels of nursing students and the associated factors. *Annals of Medical Research*, 25(4), 660. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2>

- 018.06.108.
2. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
3. Aulia, s., & panjaitan, r. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam *jurnal keperawatan jiwa* (vol. 7, nomor 2).
4. Ayunia, N. L. K. S., (2019). *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan, 7, 145-152.
5. Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052-060.
6. Carsita. (2018). *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi, 6, 76-80.
7. Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*.
8. Ferawati, & Amiyakun, S. (2015). Pengaruh Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*.
9. Gayatri *et.al.* (2022). Pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di institut ilmu kesehatan bhakti wiyata kediri. *Jurnal kesehatan masyarakat*, vol. 6 no.2.
10. Gimon *et.al.* (2020). Gambaran stres dan body image pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi selama masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, vol 9 no. 6.
11. Giyarto. (2018). *Publikasi Ilmiah*. Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi.
12. Khoirunisa, a., dwiyanti, e., keselamatan dan kesehatan kerja, d., kesehatan masyarakat, f., universitas airangga di banyuwangi, p., & airangga, u. (2021). Hubungan kelelahan dan tingkat stres mahasiswa semester akhir fakultas y universitas x di banyuwangi relationship between fatigue and stress level in final students of faculty y university x in banyuwangi. *Journal of community mental health and public policy*.
13. Kurniawaty, Y., & Sose, F. D. K. (n.d.). Hubungan Strategi Koping Dengan Stres Warga Binaan Pemasyarakatan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIb Kupang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 2021.
14. Lestari, i. P., hariyanto, r., & apriliawati, a. (2022). Perbedaan efektivitas terapi musik klasik mozart dengan terapi musik nature sound terhadap respon fisiologis (heart rate, respiration rate, oxygen saturation) pada bayi prematur. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 14(1), 9–24. Doi:org/10.37012/jik.v14i1.409
15. Lita, ardianti, h., & daniati, m. (2019). Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah. *Jurnal kesehatan komunitas*, 5(3), 132–138. Doi:org/10.25311/keskom.vol5.iss3.129
16. Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120-132.
17. Priscitadewi, R. H. (2022). *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. Karya Tulis Ilmiah Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar, 5.
18. Riyadi, L. K. (2023). Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12, 1-8.
19. Setiani, k., pratama, a. A., ketut pasek, i., antariksawan, w., tinggi, s., & kesehatan buleleng, i. (2023). Efektivitas meditasi nature sounds terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat awal di stikes buleleng. *Midwinerslion jurnal kesehatan stikes buleleng*, 8(2).

Doi:org/10.52073/midwinerslion.v7i2.263

20. Wahyuni, w., khasanah, i. U., & suratih, k. (2020). Musik binaural beats terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan surakarta. *Gaster*, 18(2), 216. Doi:org/10.30787/gaster.v18i2.588
21. Wardani, m. E., & soesanto, e. (2022). Penurunan nyeri pada pasien post tiroidektomi menggunakan terapi musik suara alam. *Ners muda*, 3(1), 18. Doi:org/10.26714/nm.v3i1.6280