

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN
STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagai syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Siti Habibah
2110913120017



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Juli, 2024

Karya Tulis Ilmiah

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN STRES DALAM
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS LAMBUNG
MANGKURAT**

Dipersiapkan dan disusun oleh

SITI HABIBAH

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 18 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain

Mutia Rahmah, Ns., M.Kep

Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping

Tina Handayani Nasution, Ns., M.Kep

Candra Kusuma Negara, Ns., M.Kep

Karya tulis ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Aqianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil Alamin, segala puji bagi Allah Subhanahu wa ta'ala atas seluruh rahmat, berkah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proses penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Tidak lupa penulis juga menyampaikan segenap terimakasih kepada:

1. Koordinator Program Studi Keperawatan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.
2. Kepada dosen pembimbing Mutia Rahmah, Ns., M.Kep dan Tina Handayani Nasution, Ns., M.Kep yang telah memberikan bimbingan, nasihat, arahan serta saran dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Kedua dosen penguji Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep dan Candra Kusuma Negara, Ns., M.Kep yang telah memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Cinta pertama dan panutanku, ayahanda Asmuni. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau bekerja keras serta mendidik, memberi motivasi, memberikan dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
5. Pintu surgaku, ibunda Norhayani. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi penulis, beliau tempat ternyaman penulis curhat dalam segala hal yang dilakukan penulis, beliau tidak hentinya memberikan semangat, serta doa yang selalu mengiringi langkah saya hingga saya bisa menyelesaikan program studi sampai selesai.

6. Kakak tercinta Nur Azizah dan Muhammad Anas Saufi. Terimakasih telah melindungi, menasehati, memberikan doa, dukungan, semangat yang tidak didapatkan dimanapun, memberikan berbagai peran saat saya mengalami kesulitan dan keperluan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Sehabat dan teman-teman terdekat penulis yang selalu menemani, mendampingi, dan memberikan motivasi serta dukungan disaat penulis kebingungan dan memerlukan referensi dan informasi yang lebih banyak terkait karya tulis ilmiah ini.
8. Semua teman-teman angkatan saya Axon 2021 yang selalu memberikan dukungan dan dorongan semangat kepada penulis agar tetap semangat dan tidak putus asa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Siti Habibah, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena telah berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih telah bertahan.

Terimakasih kepada semua pihak-pihak yang sudah memberi bantuannya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambahkan wawasan dan bermanfaat baik bagi penulis dan pembaca.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis bukan merupakan plagiasi atau pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain. Karya tulis ilmiah ini tidak pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi. Jika terdapat karya atau pendapat orang lain yang tertulis dalam naskah ini telah dijadikan sumber pustaka dan sudah tertulis dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Juli 2024

Siti Habibah

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puja dan Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya. Sholawat serta salam semoga terlimpahcurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW sehingga Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul “Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dengan rangka memenuhi beberapa persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Selesainya Karya Tulis Ilmiah ini tak lepas dari bantuan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Dalam kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

Kedua dosen pembimbing Mutia Rahmah, Ns., M.Kep dan Tina Handayani Nasution, Ns., M.Kep yang telah memberikan nasihat dan arahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep dan Candra Kusuma Negara, Ns., M.Kep yang telah memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan karya tulis ilmiah ini.

Kedua orang tua Asmuni dan Norhayani, kepada saudari peneliti Nur Azizah yang memberikan doa dan dukungan penuh dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Teman-teman dan orang terdekat peneliti yang membantu dan memberikan dukungan dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini tak lepas dari kekurangan, namun peneliti tetap berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang. Oleh karena itu diharapkan kritik dan saran yang membangun kesempurnaan karya ini.

Banjarbaru, Juli 2024

Penulis

ABSTRAK

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Habibah, Siti

Latar belakang: 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: *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.

Diskusi: 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.

Kata kunci: Mahasiswa, Musik, Stres

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY ON REDUCING STRESS IN PREPARING THESIS IN NURSING STUDENTS AT LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Habibah, Siti

Backgrounds: *Students are faced with various kinds of obstacles in the process of writing scientific papers, causing students to become stressed. There are efforts that can be made to reduce stress, namely through natural music therapy.*

Objectives: *To determine the effectiveness of providing music therapy in reducing stress in writing theses for Nursing Students at Lambung Mangkurat University.*

Method: *Quasi-experiment, namely the design used is One Group Pre-Test and Post-Test. The population in the research was Nursing students at Lambung Mangkurat University who were writing their thesis, liked music with natural sounds, and had no trauma with natural sounds, with sample selection using a simple random sampling technique. Data collection was carried out by providing Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire questions.*

Results: *Data analysis shows the sig value. <0.001 on providing natural music therapy, which means ($p < 0.05$) there is a significant effect on providing natural music therapy on reducing student stress levels.*

Discussion: *The decrease in stress level scores for nursing students who were writing their theses was 5,957 (from 19.91 to 13.96). So that natural music therapy has an influence on reducing stress levels in students who are writing their theses.*

Keywords: *Music, Stress, Students*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Institusi Keperawatan	7
1.4.2 Bagi Responden	8
1.4.3 Bagi Peneliti	8
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	8
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Mahasiswa	11
2.2.1 Mahasiswa	11
2.2.2 Mahasiswa Tingkat Akhir	12
2.2 Konsep Stres.....	13
2.2.1 Pengertian Stres.....	13
2.2.2 Etiologi.....	14
2.2.3 Patofisiologi Stres	15
2.2.4 Gejala Stres.....	16

2.2.5 Dampak Stres.....	17
2.2.6 Aspek Stres	19
2.2.7 Tingkat Stres	20
2.2.8 Penatalaksanaan Stres.....	21
2.2.9 Pengukuran Tingkat Stres	22
2.3 Konsep Musik.....	24
2.3.1 Pengertian Musik.....	24
2.3.2 Aliran/Genre Musik	25
2.3.3 Manfaat Musik	27
2.3.4 Cara Kerja Terapi Musik Suara Alam	28
2.3.5 Efektivitas Terapi Musik Suara Alam Terhadap Stres	29
2.3.6 Tata Cara Pemberian Terapi Musik Suara Alam.....	30
2.4 Kerangka Teori	31
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	32
3.1 Kerangka Konsep.....	32
3.2 Hipotesis Penelitian.....	33
BAB 4 METODE PENELITIAN	34
4.1 Rancangan Penelitian	34
4.2 Populasi dan Sampel.....	35
4.2.1 Populasi.....	35
4.2.2 Sampel	35
4.3 Instrumen Penelitian.....	36
4.3.1 Karakteristik Instrumen	36
4.3.2 Alat yang Digunakan	37
4.4 Uji Instrumen	37
4.4.1 Uji Validitas	37
4.4.2 Uji Reabilitas	38
4.5 Variabel Penelitian.....	38
4.6 Definisi Operasional	39
4.7 Prosedur Penelitian	39
4.7.1 Tahapan Persiapan.....	39
4.7.2 Tahapan Pelaksanaan	40
4.8 Teknik Pengumpulan Data dan Pengelolaan Data.....	41
4.8.1 Pengumpulan Data.....	41
4.8.2 Pengelolaan Data	41
4.9 Cara Analisis Data.....	43

4.9.1 Analisis Univariat	43
4.9.2 Analisis Bivariat	43
4.9.3 Tempat dan Waktu Penelitian	43
4.10 Etika Penelitian	44
BAB 5 HASIL PENELITIAN	45
5.1 Analisis Univariat	45
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	45
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
5.1.3 Rata-rata <i>Score</i> Stres Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Alam Pada Mahasiswa Keperawatan	46
5.1.4 Analisis Perbedaan Rata-rata <i>Score</i> Stres Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi Terapi Musik Alam Pada Mahasiswa Keperawatan	47
5.2 Analisis Bivariat	47
5.2.1 Hasil Uji Normalitas	47
5.2.2 Efektivitas Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Alam	48
BAB 6 PEMBAHASAN	49
6.1 Karakteristik Responden	49
6.1.1 Usia	49
6.1.2 Jenis Kelamin	50
6.2 Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan	51
6.3 Efektivitas Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik	53
6.4 Keterbatasan Peneliti	56
BAB 7 PENUTUP	57
7.1 Simpulan	57
7.2 Saran	57
7.2.1 Bagi Institusi Keperawatan	57
7.2.2 Bagi Responden	58
7.2.3 Bagi Peneliti	58
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS).....	37
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Stres.....	39
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia	45
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	46
Tabel 5.3 Rata-rata score stres sebelum dan setelah diberikan terapi musik	46
Tabel 5.4 Analisis perbedaan rata-rata score stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.....	47
Tabel 5.5 Hasil uji normalitas.....	47
Tabel 5.6 Uji Analisis Efektivitas Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Alam.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	31
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	33

DAFTAR SINGKATAN

PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
R&B	: <i>Rhythm and Blues</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>
NIC	: <i>Nursing Interventions Classification</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan Dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 3. *Information Sheet*
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Kuesioner
- Lampiran 6. Instrumen Penelitian
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Penelitian
- Lampiran 8. SAK (Satuan Acara Kegiatan)
- Lampiran 9. Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Izin Penggunaan Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*
- Lampiran 11. Surat Permohonan *Ethical Clearance* dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat ke Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 12. Surat Layak Etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

- Lampiran 13. Surat Permohonan Izin Penelitian Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 16. Jawaban Kuesioner Responden *Google Form*
- Lampiran 17. Tabulasi Hasil Pengisian Kuesioner Responden
- Lampiran 18. Hasil Analisis Data
- Lampiran 19. Bukti Uji Plagiasi
- Lampiran 20. Bukti Uji Typo
- Lampiran 21. Bukti Uji Format
- Lampiran 22. Kuesioner Asli *Perceived Stress Scale (PSS-10)*