

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MUSIK GENRE POP DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN**



Oleh :

ALFIAN INNAS RYAN FATWA

NIM: 201902002

PRODI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2022

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI MUSIK GENRE POP DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :

ALFIAN INNAS RYAN FATWA

NIM: 201902002

PRODI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

Nama : Alfian Innas Ryan Fatwa

NIM : 201902002

Program Studi : Keperawatan

Judul : PENGARUH TERAPI MUSIK GENRE POP DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI STIKES BHAKTI
HUSADA MULIA MADIUN

**Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi
pada tanggal 10 Agustus 2023**

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Sri Suhartiningsih, S.Kep., NS., M.Kes

Kartika, S.Kep., NS., M.K.M

NIDN. 8853840017

NIDN. 0710118806

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh :

Nama : Alfian Innas Ryan Fatwa

NIM : 201902002

Program Studi : Keperawatan

Judul : PENGARUH TERAPI MUSIK GENRE POP DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI STIKES BHAKTI
HUSADA MULIA MADIUN

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah
memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

Pada Tanggal: 18 Agustus 2023

Dewan Penguji

Ketua	<u>Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes.</u> NIDN. 0712098107	:
Penguji I	<u>Sri Suhartiningsih, S.Kep., Ns., M.Kes.</u> NIDN. 8853840017	:
Penguji II	<u>Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M.</u> NIDN. 0710118806	:

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 02170976

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfian Innas Ryan Fatwa

NIM : 201902002

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/ tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 18 Agustus 2023



Alfian Innas Ryan Fatwa

NIM. 201902002

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MUSIK GENRE POP DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Stres dapat di alami setiap orang di kehidupan sehari-harinya dari waktu ke waktu. Dalam jangka pendek, stres dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi dan kesulitan mempelajari informasi baru. Stres jangka panjang dapat menyebabkan psikopatologi seperti gangguan kecemasan, depresi, kecanduan, dan kelelahan serta dapat menimbulkan masalah kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, penyakit kardiovaskular, insomnia dan kenaikan atau penurunan berat badan. Terapi musik adalah terapi yang bersifat nonverbal. Dengan bantuan musik, pikiran responden dibiarkan untuk mengembara, baik untuk mengenang hal-hal yang membahagiakan, membayangkan ketakutan-ketakutan yang dirasakan, mengenangkan hal-hal yang diimpikan dan dicita-citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang ia hadapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik genre pop dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Desain penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimental dengan pendekatan One Group pre-post test design, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 57 responden, Dengan menggunakan teknik sampling purposive sampling dan alat ukur yang digunakan adalah DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi musik genre pop rata-rata tingkat stres dalam kategori ringan yaitu 23.11. Sedangkan setelah dilakukan terapi musik genre pop rata-rata tingkat stres dalam kategori normal yaitu 6.98. Berdasarkan dari hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value } 0,000 < 0,05$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik genre pop terhadap perubahan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Dari hasil penelitian ini diharapkan pemberian terapi musik genre pop dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Kata Kunci : Stres, Mahasiswa, Musik genre pop

ABSTRACT

THE EFFECT OF POP GENRE MUSIC THERAPY IN REDUCING STRESS LEVELS IN FINAL LEVEL NURSING STUDENTS AT STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Stress is a condition that is very common and may be felt by anyone, including students. Stress on students are usually triggered by factors from within (internal), as well as factors from outside themselves (external). Inability to carry out their duties and obligations as a student, the complexity of the problems faced, demands from the environment, academic activities, and other problems. Music therapy is a nonverbal therapy. With the help of music, the respondent's mind is allowed to wander, either to reminisce about happy things, to imagine the fears that are felt, to remember things that have been dreamed of and aspired to, or to directly try to describe the problems he is facing.

The research design used the Pre-Experimental method with the One Group pre-post test design approach. The sample in this study was 57 respondents. The sampling technique used was purposive sampling and the measurement tool used was DASS (Depression Anxiety Stress Scales).

The results showed that before the pop genre music therapy was carried out, the average stress level was in the mild category, namely 23.11. Meanwhile, after the pop genre music therapy, the average stress level was in the normal category, namely 6.98. Based on the results of statistical tests, it was found that the p value was $0.000 < 0.05$. This indicates that there is an effect of giving pop music therapy to changes in stress levels in final year nursing students at STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

From the results of this study it is hoped that giving pop genre music therapy can be used as an alternative way to reduce stress levels.

Keywords: Stress, Student, Pop genre music

DAFTAR ISI

SAMPUL SKRIPSI LUAR.....	
SAMPUL SKRIPSI DALAM	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR ISTILAH.....	xii
KATA PENGANTAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Bagi Instansi Pendidikan	6
1.4.2. Bagi Peneliti.....	6
1.4.3. Bagi institusi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun	6
1.4.4. Bagi Mahasiswa	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Stres.....	7
2.1.1 Definisi Stres	7
2.1.2 Ciri-ciri Stres	7
2.1.3 Penyebab Stres.....	8
2.1.4 Faktor Stres.....	9

2.1.5 Aspek Stres Akademik	10
2.1.6 Dampak Stres Akademik	11
2.2. Terapi Musik	12
2.2.1 Definisi Terapi Musik	12
2.2.3 Manfaat Terapi Musik	13
2.2.4 Efek Terapi Musik Terhadap Stres	14
2.2.5 Jenis-jenis Musik Yang Dapat Digunakan Terapi	15
2.2.6 Keefektifan Dari Terapi Musik	18
2.3 Jenis-jenis Kuesioner Tentang Stres.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	23
3.1 Kerangka Konseptual.....	23
3.2 Hipotesis Penelitian	24
BAB IV METODE PENELITIAN	25
4.1 Desain Penelitian	25
4.2 Populasi dan sampel penelitian	25
4.2.1. Populasi	25
4.2.2 Sampel	26
4.3 Kriteria Sampel	26
4.4 Teknik Sampling	27
4.5 Kerangka kerja penelitian	28
4.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	29
4.6.1 Identifikasi Variabel.....	29
4.6.2 Definisi Operasional Variabel	30
4.7 Instrumen Penelitian	32
4.7.1 Alat ukur stres	32
4.7.2 Instrumen terapi musik dan langkah-langkah instrument	33
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	34
4.9 Teknik Analisis Data	36
4.9.1 Pengolahan Data	36
4.10 Analisis Data	38
4.10.1. Analisis Univariat.....	38

4.10.2. Analisis Data Bivariat	38
4.11 Etika Penelitian.....	39
BAB V 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
5.2 Karakteristik Responden.....	41
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	42
5.3 Hasil Penelitian	42
5.3.1 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Sebelum Pemberian Terapi Musik Genre Pop.....	42
5.3.2 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Setelah Pemberian Terapi Musik Genre Pop.....	43
5.3.3 Pengaruh Pemberian Terapi Musik Genre Pop Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun	43
5.4 Pembahasan.....	44
5.4.1 Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi Musik Genre Pop Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.....	44
5.4.2 Tingkat Stres Setelah Diberikan Terapi Musik Genre Pop Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun	46
5.4.3 Pengaruh Pemberian Terapi Musik Genre Pop Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun	47
BAB VI 6.1 Kesimpulan	51
6.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Penelitian One Group Pra-Post Test Design.....	25
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Variabel.....	30
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas.....	42
Tabel 5.3 Hasil Penelitian Berdasarkan Tingkat Stres Pre-Test Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun	42
Tabel 5.4 Hasil Penelitian Berdasarkan Tingkat Stres Post-Test Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun	43
Tabel 5.5 Analisa Pengaruh Pemberian Terapi Musik Genre Pop Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 4. 1 Kerangka kerja penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	58
Lampiran 3 Surat Izin Selesai Penelitian	59
Lampiran 4 Inform Consent	60
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden	61
Lampiran 6 Kisi-Kisi Dass	62
Lampiran 7 Kuesioner.....	63
Lampiran 8 SOP “Standar Operasional Prosedure” Terapi Musik.....	65
Lampiran 9 Hasil Olah Data Frekuensi.....	66
Lampiran 10 Hasil Olah Data Frekuensi.....	67
Lampiran 11 Case Processing Summary	68
Lampiran 12 Hasil Uji Wilcoxon	71
Lampiran 13 Tabulasi Pretest.....	72
Lampiran 14 Tabulasi Posttest	75
Lampiran 15 Dokumentasi	78
Lampiran 16 Lembar Konsultasi	79

DAFTAR ISTILAH

<i>Coding</i>	: Pengkodean
<i>Independen</i>	: Bebas
<i>Dependen</i>	: Terikat
<i>Editing</i>	: Edit
<i>Entry</i>	: Memasukkan
<i>Inform consent</i>	: Persetujuan
<i>One grup</i>	: Penelitian dengan satu grup
<i>Post test</i>	: Setelah diberi perlakuan
<i>Pre test</i>	: Sebelum diberi perlakuan
<i>Skoring</i>	: Pemberian skor
<i>Tabulating</i>	: Pengelompokan data dalam bentuk tabel

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam mencapai gelar sarjana keperawatan di program studi ilmu keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun. Penyusunan proposal skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Zainal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dalam pembuatan surat penelitian.
2. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Prodi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Sri Suhartiningsih, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing dan memberikan arahan dengan penuh keikhlasan sehingga proposal skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang juga selalu memberikan pengarahan dan masukan dalam proses pembuatan proposal skripsi ini hingga terselesaikan.
5. Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku dewan penguji yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk menguji skripsi, memberikan masukan dan motivasi demi kesempurnaan skripsi ini
6. Seluruh dosen Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun atas semua ilmu, didikan dan bimbingan yang telah diberikan. Semoga Allah Subhanahu Wa Taala membalas semua kebaikan dan ilmu yang telah diberikan kepada saya.
7. Kepada Bapak dan Ibu yang telah menjadi orang tua terbaik, selalu mendukung

semua usaha yang saya lakukan, selalu memberikan doa tak terbatas, serta senantiasa mendukung saya dalam penyusunan proposal skripsi hingga saat ini. Saya yakin bahwa keberhasilan yang saya raih ini tidak lepas dari doa yang selalu kalian panjatkan.

8. Untuk teman-teman dan orang-orang terdekat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang sudah memberi dukungan dan semangat kepada saya. Semoga Allah Subhanahu Wa Taala membalas semua kebaikan yang telah kalian berikan.

Madiun, 2023

Penulis,

Alfian Innas Ryan Fatwa
NIM 201902002