

## ABSTRAK

Skripsi diperlukan bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana karena hal ini merupakan syarat bagi seorang mahasiswa untuk dapat digolongkan sebagai lulusan perguruan tinggi negeri maupun swasta. Stres dalam penyusunan skripsi adalah kondisi dimana seorang individu melihat ketidaksesuaian antara kondisi yang dialami ketika menyiapkan skripsi serta sistem sumber daya biologis, psikologis, serta social. Langkah mengatasi stres meliputi terapi farmakologis, sikap, meditasi, psikologis, hipnosis, serta musik.

Tujuan dari penelitian *systematic review* ini adalah untuk menganalisa jurnal-jurnal penelitian terkait yang memiliki topik yang sama yaitu pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Desain penelitian ini yaitu penelitian *literature review* dengan metode *systematic literature review*. Populasi dalam penelitian ini merupakan jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan pengaruh terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebanyak 2.651 dan sampelnya sebanyak 3 jurnal. Pengambilan *sampling* ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Tahapan *literature review* adalah merumuskan masalah, mencari dan mengumpulkan data literatur, mengevaluasi kelayakan data literatur menggunakan *JBI* dengan jenis *Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies (non-randomized experimental studies)*.

Hasil penelitian dari 3 artikel terbukti ada pengaruh terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi ditunjukkan oleh hasil analisis nilai *probabilitas (p-value)* bahwa ada pengaruh dimana  $p\text{-value} < 0,05$ . Saran untuk lembaga pendidikan mendukung layanan konseling terpadu agar hasil yang diperoleh melalui intervensi terapi musik dapat dioptimalkan untuk stres, berharap terapi musik dapat diterapkan dalam mereduksi stres.

Kata Kunci : Mahasiswa, Terapi Musik, penyusunan skripsi

Daftar Pustaka : 14 buku (2011-2021)

18 web (2011-2021)

10 jurnal (2011-2021)

## ABSTRACT

*Thesis is required for a student to obtain a bachelor's degree because this is the requirement for a student to be classified as a college graduate either from a state or private university. Stress during the preparation of a thesis is a condition where an individual sees a discrepancy between the conditions experienced when preparing the thesis and the biological, psychological, and social resource systems. The steps to cope with stress include pharmacological, attitude, meditation, psychology, hypnosis, and music therapy.*

*The purpose of this systematic review research was to analyze related research journals that have the same topic, which was the effect of music therapy on the stress level of students who prepared their thesis. This research used literature review research design, specifically systematic literature review method. The population in this study was 2.651 national and international journals which were related to the effect of music therapy on the stress level of students who prepared their thesis and 3 journals as samples. The researcher used sampling purposive sampling to get the samples. During the literature review stage, the researcher formulated the problems, searched and collected literature data, evaluated the feasibility of data literature using JBI's Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies (non-randomized experimental studies) tool.*

*The results from 3 articles proved that there was an effect of music therapy on the stress level of students who prepared their thesis. It was shown by the results of the probability (p-value) value analysis; there was an influence where  $p\text{-value} < 0.05$ . The researcher suggests that educational institutions support integrated counseling services so that the results obtained through music therapy interventions can be optimized for stress. In addition, it is hoped that music therapy can be applied in reducing stress.*

*Keywords: student, music therapy, thesis preparation*

*Bibliography: 14 books (2011-2021)*

*18 webs (2011-2021)*

*10 journals (2011-2021)*