

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Literature Review* dengan pendekatan *systematic Literature Review (SLR)*. *Critical appraisal* dilakukan menggunakan *instrument Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools* yaitu *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies (non-randomized experimental studies)*.

Hasil yang didapatkan dari pencarian jurnal pada *google scholar* terdapat 2.651 artikel kemudian di *screening* dan didapatkan hasil sebanyak 2.400 artikel dan dari portal garuda 1 jurnal yang sesuai kriteria ada 3.

Berdasarkan analisis kritis terhadap 3 artikel jurnal yang menjadi sampel penelitian *Literature Review* dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

1.1 Hasil Penelitian
Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam
penyusunan skripsi : *Literature Review*

No	Penulis, Judul (Tahun & Kode)	Metode	Prosedur	Hasil
1	2	3	4	5
1	Ferawati dan Siti Amiyakun 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	Metode : <i>Quasi Experiment . Rancangan: one group pretest- posttest design . Sampel: 42 respo nden Teknik : purposive sampling</i>	Intervensi : Mengisi kuisisioner <i>DASS</i> dan pemberian terapi musik	Hasil dari penelitian yaitu sebelum pemberian terapi musik 7 mahasiswa atau (16,67%) mengalami stres berat. Setelah diberikan intervensi terapi musik diketahui 7 orang mahasiswa (16,67%)

Bojonegoro”	mengalami		
ISSN 2159-2305	penurunan		
(online)	tingkat stress.		
ISSN 2152-9219	Terapi musik		
(print)	berpengaruh		
	terhadap		
	tingkat stres		
	mahasiswa <i>p</i>		
	<i>value (0,000)</i>		
	<i>= P < 0,05</i>		
2 Wahyuni, 2020	Metode : <i>quasi</i>	Terapi musik	Hasil :
“Musik <i>Binaural</i>	<i>experiment</i>	<i>binaural beats</i>	sebelum terapi
<i>Beats</i> terhadap	Rancangan : <i>one</i>	dilakukan selama	musik
Penurunan Stres	<i>group pre-test</i>	30 menit setiap	<i>binaural beats</i>
dalam Menyusun	<i>and post-test</i>	hari selama 2	stres sedang
Skripsi pada Mahasis	<i>Design</i>	minggu.	30 responden
wa Sarjana	Sampel : 34	Dilakukan 5x	(88.2%).
Keperawatan	responden	terapi 5	Setelah
Surakarta”	Teknik :	kelompok	diberikan
ISSN 1858-3385 E-	<i>purposive</i>	masing-masing 6	musik
ISSN 2549-7006	<i>sampling</i>	responden	<i>binaural beats</i>

			menggunakan	stress sedang
			<i>headset</i> dan	26 responden
			<i>handphone</i>	(76.5%). Nilai
				$P(0,000) = P$
				$< 0,05$

3	Viona Tri Lengsi 2021 “Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir” ISSN 2548-2246 (online) ISSN 2442-9139 (print)	<i>Metode : Quasi Experiment Rancangan : two group pretest- posttest Sampel : 60 responden Teknik : purposive sampling</i>	30 diberikan relaksasi terapi relaksasi otot progresif. 30 diberikan musik klasik	Hasil uji <i>Wilcoxon signed Rank</i> pengaruh relaksasi otot progresif penurunan stress $P <$ <i>value = 0,000</i> dan terapi musik klasik penurunan stress $P <$ <i>value = 0,000.</i>
---	--	--	--	--

5.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis *instrument Joanna Briggs Institue critical Appraisal Tools* yaitu *JBI Critical Appraisal Checklist for experimental study* yang berjumlah 3 jurnal 2 dari *google scholar* dan 1 dari portal Garuda dengan grade A yaitu rekomendasi kuat. Ketiga jurnal mengenai Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres yang telah dianalisis, memiliki desain *quasy eksperimen* kemudian memiliki hasil dan kesimpulan yang sama yaitu terdapat pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang diharuskan menjadi faktor persyaratan kelulusan dalam perguruan tinggi. Untuk mencapai gelar sarjana (S1) yang sedang diperjuangkannya memiliki syarat yang harus dilaksanakan yaitu pembuatan skripsi. Skripsi juga dianggap sebagai pembeda antara Diploma (D3) dan Sarjana (S1).

Setiap universitas atau fakultas mempunyai kebijakan yang berbeda-beda sesuai dengan universitas atau fakultasnya masing-masing akan tetapi pada dasarnya memiliki persyaratan yang sama diantaranya diharuskan jumlah SKS memenuhi ketentuan kampus, nilai tidak diperbolehkan terdapat D atau E, nilai IP Kumulatif paling kecil 3.00. Dalam pengerjaan Skripsi akan disusun serta revisi sehingga memperoleh pengesahan dari dosen yang membimbing.

Mahasiswa perlu bisa mempertanggungjawabkan skripsi yang telah dikerjakan di depan penguji pada saat ujian skripsi. Nilai yang diperoleh bisa berbeda-beda ada kemungkinan juga terdapat mahasiswa yang tidak lulus

sehingga diharuskan untuk mengulang. Skripsi tentunya berbeda dengan tesis dan disertasi, disertasi merupakan tugas yang diharuskan dilakukan oleh S3 dimana pelaksanaannya harus bisa mendapatkan serta memberikan penjelasan mengenai konsep baru sedangkan tesis yaitu mendapatkan teori baru membuktikan teori yang sudah ada. Sedangkan untuk skripsi sendiri merupakan proses belajar meneliti.

Proses penyusunan skripsi membutuhkan waktu yang lama dan pemikiran yang serius sehingga mahasiswa merasa memperoleh beban yang berat. Oleh karena itu, skripsi dapat dipandang sebagai *stressor* bagi mahasiswa. Efek stres pada siswa meliputi masalah yang berkaitan dengan kesehatan, hubungan pribadi, dan kesejahteraan psikologis.

Stres adalah suatu keadaan di mana tubuh terganggu oleh stres psikologis. Adanya stres tidak selalu disebabkan oleh penyakit fisik tetapi berhubungan dengan gangguan mental. Stres timbul akibat lemah dan rendahnya imunitas tubuh sehingga terjadinya penyakit fisik.

Stres bisa merangsang perubahan dan pertumbuhan, dalam hal ini stres positif dan bahkan perlu. Namun pada kenyataannya, banyak stres dapat menyebabkan kemampuan beradaptasi yang buruk, penyakit fisik, dan ketidakmampuan untuk mengatasi atau mengatasi masalah (Potter dan Perry, 2015).

Penulis melakukan analisis terhadap 3 jurnal, menghasilkan survei yang dilakukan oleh Ferawati dan Siti Amiyakun (2017) terhadap 47 responden mahasiswa keperawatan semester 7 Fakultas Ilmu Kesehatan Husada

Bojonegoro. Sampel yang digunakan adalah dengan cara *systematic random sampling*. Teknik ini merupakan metode sistematis pemilihan sampel berdasarkan pola tertentu, seperti beberapa angka, abjad, atau sistem identik lainnya. Setiap urutan dalam "K" pada titik awal yang dipilih secara acak untuk proses pengambilan sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuh siswa atau (16,67%) mengalami stres berat sebelum mengikuti terapi musik. Tujuh siswa (16,67%) mengalami penurunan tingkat stres setelah menerima terapi musik. Pelaksanaan terapinya sendiri yaitu dengan Mengisi kuisisioner dan pemberian terapi musik klasik. Kesimpulannya, ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa Program Penelitian Ilmu Keperawatan Jurusan Ilmu Kesehatan, Husa Anchor Joe Four Groundball (0,000), nilai Z-hitung -6,557, Z-tabel 1,96 (Z-hitung > Z-tabel), H_0 ditolak, artinya H_a diterima).

Kelebihan pada jurnal tersebut tujuan disebutkan dengan jelas, metode yang digunakan pada penelitian tertera, populasi dan sampel pada penelitian disebutkan. Teknik pengambilan sampel dan uji analisis yang digunakan pada penelitian disebutkan. Kekurangan pada jurnal tersebut, tidak dituliskan taggal penelitian dan waktu penelitian.

Mendengarkan musik memiliki manfaat membantu pikiran dan tubuh rileks dan memulihkan energi saat lemah menjadi lebih energik. Jika mendengarkan musik secara teratur pada waktu yang tepat, itu bisa menjadi terapi dengan manfaat kesehatan yang lebih baik.

Ketika sedang berjuang atau di bawah banyak tekanan, musik dapat mengalihkan perhatian Anda (Hidayatullah, 2008). Dari teori ini berarti dengan mendengarkan musik, stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi dapat dialihkan. Siswa fokus mendengarkan musik daripada memikirkan masalah skripsi mereka untuk jangka waktu tertentu.

Penelitian Viona Tri Lengsi (2021) terhadap 60 orang mahasiswa tingkat akhir yang terbagi menjadi 2 kelompok intervensi antara lain kelompok relaksasi otot progresif serta kelompok terapi musik klasik. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh adanya dampak dari relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres ($p\text{-value}=0,000$), adanya dampak musik klasik terhadap penurunan stres ($p\text{-value}=0,000$).

Hasil uji *Mann Whitney* hasil $p\text{-value}$ $0,004 < 0,05$ yang memiliki artian adanya perbedaan keefektifan yang signifikan antara intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres, dimana intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif. Kelebihan pada jurnal dipaparkan dengan tepat tujuan disebutkan dengan jelas, metode yang digunakan pada penelitian tertera, populasi dan sampel pada penelitian disebutkan. Teknik pengambilan sampel dan uji analisis yang digunakan pada penelitian disebutkan. Kekurangan pada jurnal tersebut, tidak dituliskan waktu terapi yang akan diberikan.

Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2020) terhadap 34 mahasiswa keperawatan `Stikes Aisyiyah Surakarta yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum menerima *binaural beats* dalam terapi

musik mengalami stres, sedang hingga 30 responden (88,2%) dan sebagian besar responden setelahnya. mendapatkan terapi musik dengan *binaural beats* menyebabkan stres sedang hingga 26 responden (76,5%). Pelaksanaan terapi musik dilakukan selama 5x dengan waktu 30 menit selama 2 minggu.

Hasil analisis uji peringkat bertanda *Wilcoxon* menunjukkan $p (0,000) < 0,05$ yang artinya ada pengaruh musik *binaural* berirama terhadap pereda stres saat penulisan skripsi mahasiswa S1 keperawatan Stikes `Aisyiyah Surakarta. Terapi musik *binaural beats* dapat menurunkan tingkat stres dalam penulisan skripsi mahasiswa keperawatan Aisyiyah Surakarta dari Stikes, karena setelah dilakukan terapi musik responden menyatakan merasa lebih tenang, rileks, rileks, bebas stres dan rileks setelah mendengarkan musik *binaural beats*.

Oleh karena itu, perlu adanya terapi musik yang menggunakan *binaural beats* untuk dapat menurunkan tingkat stres yang dialami. Musik *binaural* yang didengar melalui telinga merangsang dan mengaktifkan hipotalamus untuk menghambat pelepasan *corticotrophin carrier factor* (CRF). Penekanan sekresi hormon CRF ini dapat mencegah *hipofisis anterior* mensekresi hormon *adrenokortikotropik* (ACTH). Penghambatan ACTH dapat menyebabkan kelenjar *adrenal* terhambatnya sekresi hormon *kortisol*, *epinefrin*, dan *norepinefrin* (hormon stres) (Subramaniam, 2015).

Kelebihan pada jurnal dipaparkan dengan tepat tujuan disebutkan dengan jelas, metode dan waktu terapi yang digunakan pada penelitian tertera, populasi dan sampel pada penelitian disebutkan. Teknik pengambilan sampel

dan uji analisis yang digunakan pada penelitian disebutkan. Kekurangan tidak dijelaskan secara spesifik mengenai musik *binaural beats*.

Untuk mendapatkan ketenangan serta kedamaian saat meningkatnya aktivitas mental mendengarkan musik dapat memberikan pengaruh pada tubuh ketika dalam keadaan stress. Keadaan itu bisa berpengaruh pada bagian otak manusia yang memiliki hubungan dengan pemrosesan emosi utamanya pada bagian *hipotalamus* (Vianna, Barbosa, Carvalhaes, & Cunha, 2012).

Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik dengan relaksasi dapat menurunkan stres. Tindakan pemberian musik telah dinyatakan sebagai hal yang relevan pendekatan terapeutik ditemukan untuk meningkatkan keadaan *mood*. Terapi musik dengan relaksasi yaitu strategi yang kuat yang mengubah pikiran negatif, emosi serta memunculkan reaksi relaksasi.

Intervensi terapi musik klasik untuk mahasiswa doktoral telah terbukti mengurangi tingkat stres. Hal ini terjadi karena penurunan hormon *adrenokortikotropik* (ACTH), yang dikenal sebagai hormon stres (Djohan, 2005). Ketika hormon ACTH menurun, seseorang merasa rileks.

Secara fisik, intervensi musik klasik dapat memicu beberapa reaksi langsung dan tidak terkendali (misalnya, ketukan jari) yang memberikan pengaruh pada aktivitas sistem saraf otonom tubuh. Musik juga memberikan pengaruh pada pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan gerakan dan koordinasi tubuh, memperkuat daya ingat, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, dan mengatur hormon yang berhubungan dengan stres.

Secara psikologis, musik membuat orang lebih nyaman, mengurangi stres, efektif dan efisien, meningkatkan romansa dan seksualitas, menciptakan stabilitas dan kebahagiaan, menghilangkan kegembiraan dan kesedihan, dan menekankan cinta manusia, serta dapat membantu dan menghilangkan rasa sakit.

Menurut hipotesis peneliti berdasarkan hasil analisis terhadap 3 jurnal pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa selama penyusunan skripsi, pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa selama penyusunan skripsi, ditunjukkan oleh hasil analisis nilai probabilitas (*p-value*) bahwa ada pengaruh dimana $p\text{-value} < 0,05$.

Dari hasil analisis jurnal yang telah dilakukan, peneliti memilih jurnal yang berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro“ adalah jurnal yang dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan intervensi terapi musik pada mahasiswa. Dengan alasan, musik klasik merupakan jenis musik yang terbaik untuk diterapkan sebagai relaksasi dan meditasi.

Penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Annamalia di India diperoleh bahwa musik klasik tidak hanya efektif untuk manusia saja terapi bisa juga efektif terhadap tumbuhan. Peneliti tersebut menemukan tanaman tumbuh 2x lebih cepat setelah diberikan alunan musik klasik.

Pada Penelitian yang berjudul pengaruh musik klasik terhadap penurunan stress atau relaksasi bahwa ketika mendengarkan musik klasik serta dihubungkan dengan mesin EEG (*Electroencephalogram*) tercatat aktivitas gelombang otak sama dengan aktivitas seperti sedang bermeditasi.

Dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan terapi musik kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengurangi tingkat stres mereka. Musik memiliki manfaat sebagai terapi. Ini adalah akuisisi diri, yang berarti kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri. Musik mengandung getaran energi. Karena getaran ini berfungsi untuk mengaktifkan sel-sel seseorang, ketika sel-sel ini diaktifkan, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih aktif dan menjalankan fungsinya. Selain itu, musik dapat meningkatkan serotonin dan hormon pertumbuhan, serta menurunkan hormon ACTH (hormon stres).