

## Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Aroma Terapi Mawar terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Jery Jerdania Lengaka<sup>1</sup>, Bambang Suryadi<sup>2</sup>, Astrid Novita<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia  
Email: jerysurabut8@gmail.com

### Abstract

*Introduction: Stress is a bodily and mental/psychic reaction to demands placed on a person both internally and externally. Stress can also be interpreted as psychological pressure within a person which is influenced by desires that are desired to be achieved but which are difficult to realize in real terms which can influence a person's mind where this stress affects emotional, mental and behavioral conditions. Music is one way to help deal with stress. Music therapy is an organized auditory stimulus consisting of melody, rhythm, harmony, color (timbre), shape and style. Classical music has a big influence on social psychological conditions because classical music has a big effect on a person's tension and relaxation. Rose essential oil used by inhalation can be useful in increasing alertness, improving memory, increasing speed in calculating and relaxing muscles and mind. Roses have anti-depressant properties so they can calm the soul. The aim is to find out the effect of classical music therapy and rose aroma therapy on reducing stress levels in undergraduate Nursing study program students in preparing their final assignments at the University of Indonesia Maju in 2023. The population in the study was 83, the sample size was 31 people using pre-experimental design with one group pre -test and post-test. The T-test statistical test resulted in a p – value of 0.000 (< 0.005). The conclusion is that there is an influence of classical music therapy and rose aroma therapy on reducing stress levels in Undergraduate Nursing study program students in preparing their final assignments at Advanced Indonesia University in 2023*

**Keywords:** *Classical music therapy, rose aromatherapy, stress level, final assignment, nursing students.*

### Abstrak

Pendahuluan : Stres merupakan reaksi tubuh dan mental / psikis terhadap tuntutan-tuntutan kepada seseorang baik dari internal maupun eksternal. Stres juga dapat dimaknai sebagai tekanan-tekanan psikologis dalam diri seseorang yang dipengaruhi oleh kehendak yang ingin dicapai namun sulit direalisasikan secara nyata yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang dimana stres tersebut mempengaruhi kondisi emosi, mental, dan perilaku stres. Musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stress. Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang berorganisasi terdiri atas melodi, ritme, harmoni, warna (timbre), bentuk, dan gaya. Musik klasik memiliki pengaruh besar pada kondisi psikologis sosial karena musik klasik memiliki efek yang besar terhadap ketegangan dan kondisi rileks pada seseorang. Minyak atsiri bunga mawar digunakan melalui inhalasi/hirup dapat bermanfaat meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kecepatan dalam berhitung serta melegakan otot dan pikiran . Bunga mawar bersifat anti depresan sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang. Tujuan mengetahui adanya pengaruh terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa prodi S1 Keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. Populasi pada penelitian berjumlah 83, banyaknya sampel berjumlah 31 orang menggunakan pre eksperimental dengan perancangan one group pre-test dan post-test. Uji statistik T-test didapatkan hasil p – value 0,000 (< 0,005). Kesimpulan terdapat adanya pengaruh pengaruh terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa prodi S1 Keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023.

**Kata kunci:** Terapi musik klasik, aromaterapi mawar, tingkat stres, tugas akhir, mahasiswa keperawatan.

## PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi tubuh dan mental / psikis terhadap tuntutan-tuntutan kepada seseorang baik dari internal maupun eksternal. Stres juga dapat dimaknai sebagai tekanan-tekanan psikologis dalam diri seseorang yang dipengaruhi oleh kehendak yang ingin dicapai namun sulit direalisasikan secara nyata yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang dimana stres tersebut mempengaruhi kondisi emosi, mental, dan perilaku stres (Prasetyo, Bakar and Nurbaity, 2018). Tingkat stres di bagi menjadi tiga, ada stres ringan ialah stres yang tidak merusak aspek fisiologi dan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika terjadi berkepanjangan, ada stres sedang mengakibatkan gangguan pola tidur dan menurunkan konsentrasi dan daya ingat, terakhir ada stres berat dimana stres yang kronis dialami jangka waktu yang lama seperti, perasaan cemas, bingung, dan perasaan takut (Widhiastuti, Yuli Asih, & Dewi, 2018). Stress dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada mahasiswa.

Keadaan stres yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebut dengan stres akademik (Puspitha, 2017). Definisi dari stres akademik menurut Lubis et al. (2021) yaitu suatu bentuk negatif dari stres yang membuat mahasiswa mengalami kemalasan baik dalam berfikir dan bertindak untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini muncul ketika seseorang mendapatkan terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakannya dalam waktu yang bersamaan (Ray, 2019). Jadi, dapat disimpulkan bahwa stres sering dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tuntutan di bidang akademik, salah satunya dalam penyusunan tugas akhir yang mana akan menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa itu sendiri.

Angka kejadian stres akademik dan depresi pada mahasiswa lebih besar dari sebelumnya, hal ini didukung oleh studi nasional terhadap 200.000 mahasiswa baru lebih dari 400 perguruan tinggi (Agustiningsih, 2019; Lubis et al., 2021). Sedangkan perkiraan prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress akademik sebesar 38-71% sedangkan prevalensi di Asia sebesar 39,6%-61,3% (Habeeb, 2010). Hal ini juga didukung penelitian oleh Yikealo et al. (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa di Eritrea Institute of Technology cenderung mengalami stres akademik tingkat sedang sebesar 71 %. Dari hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa faktor yang membuat tingkat stres akademik muncul pada mahasiswa dikarenakan fasilitas pembelajaran yang kurang memadai sebesar 40,7%; kesulitan untuk jangka waktu yang lama sebesar 32,5% tugas yang terlalu banyak serta beban akademik yang tinggi sebesar 23,5%.

Berdasarkan Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), di Indonesia sendiri menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% atau sekitar 14 juta orang dari jumlah penduduk Indonesia. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2010). Stres akademik yang muncul pada mahasiswa dapat ditangani dengan beberapa tindakan yaitu Pelatihan strategi koping berbasis emosi, penggunaan aplikasi mobile mindfull GFR, metode hipnosis 5 jari, terapi musik klasik dan aroma terapi mawar (Astuti et al., 2010; Mahardhani et al., 2020; Prasetyo et al., 2018; Rachmawati, 2020 dan Koensoemardiyah, 2009). Bebebrapa intervensi yang efektif menurunkan stres akademik pada mahasiswa yaitu terapi musik dan aromaterapi mawar.

Musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stress. Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang berorganisasi terdiri atas melodi, ritme, harmoni, warna (timbre), bentuk, dan gaya. Musik klasik memiliki pengaruh besar pada kondisi psikologis sosial karena musik klasik memiliki efek yang besar terhadap ketegangan dan kondisi rileks pada seseorang (Hidayat & Bogo, 2018).

Hidayat & Bogo (2018) mengemukakan bahwa Terapi musik merupakan teknik relaksasi musik yang sangat mudah dilakukan dan sangat terjangkau, dimana terapi musik ini dapat mempengaruhi kondisi dan ketegangan rileks pada diri seseorang karena dapat mengeluarkan endorphine dan serotonin. Endorphine dan serotonin merupakan sejenis morfin alami tubuh dan juga metanoin sehingga tubuh lebih merasa rileks.

Wijayanti dalam Napitupulu & Sutriningsih (2019) mengemukakan bahwa musik klasik bisa membangkitkan spirit dan membuat pendengarnya menjadi bahagia dan tenang. Hasil penelitian dari Prasetyo (2017) menyebutkan bahwa terapi musik dapat digunakan sebagai penurunan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 5 Banda Aceh. Hal serupa pun dilakukan oleh peneliti lain seperti Rosanty (2014) yang menyebutkan bahwa terapi musik Mozart dapat mengurangi stres pada mahasiswa dengan mendengarkan musik tersebut. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Luthfa et al. (2015) terkait terapi musik rebana dalam menurunkan stres pada lansia dengan metode mendengarkan musik rebana dan hasilnya menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Selain terapi musik aromaterapi mawar juga di kenal memiliki jutaan khasiat yang bisa menurunkan tingkat stres.

Istilah aromaterapi muncul pertama kali pada tahun 1920 yang dipopulerkan oleh Gattefosse, seorang ahli kimia dari Perancis. Aromaterapi adalah cara penyembuhan dengan menggunakan konsentrasi minyak atsiri atau minyak essensial yang aromatik dan diekstraksi dari tumbuh-tumbuhan (Vitahealth, 2007). Minyak atsiri yang digunakan merupakan cairan hasil sulingan dari berbagai jenis bunga, daun, kulit batang, biji dan akar yang tidak digunakan secara langsung ke kulit tetapi harus diencerkan terlebih dahulu yang biasanya bersifat mudah menguap saat terkena panas atau cahaya.

Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor di hidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres. Manfaat paling besar dari aromaterapi adalah untuk mengurangi ketegangan pikiran berlebihan dengan mencium bau yang wangi, segala yang membebani pikiran juga akan berkurang (Sudewo, 2009).

Penelitian Walter terhadap gelombang otak menunjukkan bahan - bahan aromatik yang digunakan pada perawatan aromaterapi merangsang sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan sistem pernafasan dan tekanan darah. Rangsangan ini bermanfaat untuk mencegah timbulnya kelelahan setelah bekerja berat serta stres fisiologis akibat kerja. Hasil penelitian Dember dan

Warm tentang pengaruh aromaterapi akibat stres kerja menunjukkan hasil bahwa kesiapan pekerja meningkat secara drastis (Minyak Herbal, 2009).

Setiap bau aromaterapi memiliki ciri tersendiri, seperti aroma karbol yang menyengat dirumah sakit atau aroma bunga mawar yang membuat sejuk dan menyegarkan sehingga dapat menghilangkan rasa sedih dan takut atau sekedar rileksasi (Iman, 2009). Bunga mawar berkhasiat sebagai cell rejuvenator yang membuat sel muda kembali, antiseptic, dan anti radang sehingga sering di gunakan dalam krim dan lotion untuk memperbaiki kondisi kulit. Baunya merupakan anti depresan, sedative dan meringankan stress (Koensoemardiyah, 2009).

Minyak atsiri bunga mawar yang digunakan melalui inhalasi/hirup dapat bermanfaat meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kecepatan dalam berhitung serta melegakan otot dan pikiran (Koensoemardiyah, 2009). Bunga mawar bersifat anti depresan sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang. Caranya bubuhkan 5-6 tetes minyak atsiri bunga mawar ketika stres diatas kertas tisu lembut atau sapu tangan lalu letakkan di dada, kemudian hirup wanginya 2-3 kali tarikan nafas dalam secara teratur selama 5 menit (Koensoemardiyah, 2009). Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam minyak atsiri bunga mawar diantaranya sitral, sitronelol, geraniol, linalol, nerol, eugenol, feniletil, alhohol, farnesol, nonil, dan aldehida (Hariana, 2010).

Penelitian ini dilakukan karena hasil studi pendahuluan yang dilakukan secara langsung terhadap 83 mahasiswa keperawatan di universitas indonesia maju tahun 2023 dengan melakukan wawancara secara langsung didapatkan data pada 31 mahasiswa yang mengalami stres diantaranya 16 orang mahasiswa mengalami stres berat dengan ciri-ciri perasaan takut, bingung, salah satu penyebabnya adalah belum menemukan judul skripsi dan kesulitan menghubungi dosen pembimbing, terdapat 11 orang yang mengalami stres sedang, hal itu disebabkan karena perasaan tegang dan refrensi-refrensi yang kurang, dan 4 orang mengalami stres ringan dengan ciri-ciri semangat meningkat dan sering merasa cepat letih tanpa sebab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik dan aroma terapi mawar mampu menurunkan tingkat stres baik di kalangan pelajar, mahasiswa, maupun lansia. Oleh karena itu, dengan didasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai pengaruh terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperimental. Populasi pada penelitian ini harus memiliki kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan dan di dapatkan sebanyak 83 orang yang akan di lakukan di Universitas Indonesia Maju pada mahasiswa keperawatan tahun 2023, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling yang terdapat 83 populasi dan didapatkan 31 sampel sebagai responden sesuai dengan kriteria yang ada di prodi S1 keperawatan di universitas indonesia maju.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Bab ini menjabarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa prodi S1 keperawatan dalam menyusun tugas akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023 yang dilaksanakan pada tanggal 18 desember tahun 2023. Dengan jumlah responden sebanyak 31 orang yang sedang merasakan stres. Peneliti melakukan pemberian terapi musik klasik dan aroma terapi mawar guna untuk menurunkan tingkat stres yang di alami oleh responden. Pada pada kelompok eksperimen ini dilakukan pretest dan posttest yang nanti akan menjadi perbandingan satu sama lain. Adapun hasil dari penelitian yang dapat dilihat dibawah ini.

### Analisis Univariate

Tabel Rerata Score Stres Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Terapi Musik Klasik Dan Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Tabel 1. Rerata score

| Variabel       | N  | Mean  | SD    | Min | Max |
|----------------|----|-------|-------|-----|-----|
| pretest stres  | 31 | 24.68 | 3.563 | 17  | 31  |
| posttest stres | 31 | 16.03 | 3.420 | 10  | 25  |

Dari tabel 1 di atas didapatkan hasil analisis rata-rata score stres sebelum diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi mawar adalah dengan rerata nilai 24.68 dengan standar deviasi 3.563. Score terendah 17 dan score tertinggi 31 . Sedangkan analisis rerata score stres sesudah diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi adalah dengan rerata nilai 16.03 dengan standar deviasi 3.420 skor terendah 10 dan skor tertinggi 25.

Tabel Distribusi Tingkat Stres pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Terapi Musik Klasik Dan Aroma Terapi Mawar

Tabel 2. distribusi tingkat stres responden

| Kategori | Sebelum           |                   | Sesudah           |                   |
|----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|          | frekuensi<br>(31) | Presentase<br>(%) | frekuensi<br>(31) | Presentase<br>(%) |
| Normal   | 0                 | 0                 | 9                 | 29,0              |
| Ringan   | 4                 | 12,9              | 16                | 51,6              |
| Sedang   | 11                | 35,5              | 6                 | 19,4              |
| Berat    | 16                | 51,6              | 0                 | 0                 |
| total    | 31                | 100,0             | 31                | 100,0             |

Berdasarkan table 2 di dapatkan hasil distribusi tingkat stress di dapatkan sebelum diberikan musik klasik dan aroma terapi mawar sebagian besar (51,6%) mengalami stres tingkat berat dengan frekuensi 16 responden. Sedangkan setelah diberikan musik klasik dan aroma terapi mawar sebagian besar (51,6%) berada pada tingkat stres ringan dengan frekuensi 16 responden

Table 3. Uji normalitas data menggunakan shapiro –wilk

|                 | Statistik | N  | Sig.  |
|-----------------|-----------|----|-------|
| <b>pretest</b>  | 0,944     | 31 | 0,108 |
| <b>posttest</b> | 0,969     | 31 | 0,491 |

Pada tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas yang diuji pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas dari data tersebut berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebelum pemberian terapi musik klasik dan aroma terapi mawar nilai  $p$ -value  $0,108 > 0,05$  dan sesudah pemberian terapi musik klasik dan aroma terapi mawar nilai  $p$ -value  $0,491 > 0,05$

### Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji bivariat, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan uji shapiro-wilk dan didapatkan hasil data berdistribusi normal yaitu  $p$  value  $> 0,05$ . Karena data berdistribusi normal maka penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test. untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan stres pada mahasiswa prodi S1 keperawatan dalam menyusun tugas akhir di universitas indonesia maju . Dengan hasil pengolahan data sebagai berikut:

Table 4. statistik

| Tests            | N  | Statistik deskriptif | Paired T-test |           |                |
|------------------|----|----------------------|---------------|-----------|----------------|
|                  |    | <i>M (std.D)</i>     | <i>t</i>      | <i>df</i> | Sig.(2-tailed) |
| <b>Pre-test</b>  | 31 | 24,68 (3,563)        | 14,805        | 30        | 0,000          |
| <b>Post-test</b> | 31 | 16,03 (3,420)        |               |           |                |

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji T-Test menunjukkan angka yang signifikansi antara nilai pre-test dengan post-test dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0,000, < 0,05$  maka hipotesis ( $H_0$ ) pada penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% berarti ada pengaruh terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan stres.

### Pembahasan

#### Analisis Univariat

#### Rerata score Tingkat Stres Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Dan Aroma Terapi Mawar

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan hasil analisis rata-rata score stres sebelum diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi adalah dengan rerata nilai 24.68 dengan standar deviasi 3.563. Score terendah 17 dan score tertinggi 31. Sedangkan analisis rerata score stres sesudah diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi adalah dengan rerata nilai 16.03 dengan standar deviasi 3.420 skor terendah 10 dan skor tertinggi 25.

Hal ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tjahjani (2015) dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir”, dimana rata-rata mahasiswa berada pada tingkat stres ringan sebanyak 8 orang dari 16 responden sebelum diberikan terapi musik klasik, sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata mahasiswa tidak stres sebanyak 11 orang dari 16 responden, yang berarti terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik. Secara teori, mendengarkan musik klasik dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres (Trappe, 2012). Keadaan tersebut mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus (Vianna et al., 2012)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lengsi, Mizawati & Kurniawati (2021), mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik yaitu sebelum diberikan terapi musik klasik rata-rata 17,56, dan setelah diberikan terapi musik klasik yaitu 12,06. Disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres.

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Regina dan Prabowo tahun 2007 mengenai tritmen meta musik untuk menurunkan stres dengan metoda mendengarkan musik pada mahasiswa yang berusia 19-24 tahun, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap stres sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa meta musik dapat digunakan dalam menurunkan stres pada mahasiswa. 21 Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal (Prabowo & Regina, 2007).

Lalu penelitian yang dilakukan oleh (Sri Wahyuni 2012) terhadap tingkat stres mahasiswa PSIK FK UNAND Sebelum pemberian terapi wewangian minyak atsiri bunga mawar terdapat 20 orang (100%) mengalami stres tingkat sedang dan sesudah pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga mawar terhadap tingkat stres mahasiswa PSIK FK UNAND dengan hasil responden mengalami stres tingkat ringan yaitu berjumlah 20 orang (100 %).

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengemukakan bahwasannya stres yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dapat mempengaruhi segala aktivitas. Asumsi peneliti juga mengungkapkan bahwa stres dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir karena mereka menghadapi beberapa tantangan, seperti kesulitan menemukan dan menentukan variabel yang ingin diteliti, keterbatasan buku referensi, kekhawatiran tentang pembimbing dengan waktu yang bimbingan yang terbatas. Semua hal tersebut akan mempengaruhi kinerja, motivasi dan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka (Pratama & Burhanto, 2018).

### **Distribusi Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Dan Aroma Terapi Mawar**

Berdasarkan penelitian di dapatkan hasil distribusi tingkat stres di dapatkan sebelum diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi mawar sebagian besar (51,6%) mengalami stres

tingkat berat dengan frekuensi 16 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Ambarwati, (2017) dengan hasil yang mengalami tingkat stres ringan 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang 30 mahasiswa (29,7%), dan stres berat 4 mahasiswa (4,0%). Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi mawar sebagian besar (51,6%) berada pada tingkat stres ringan dengan frekuensi 16 responden dan normal 9 responden (29,0%). Namun terjadi peningkatan pada 6 responden, sejalan dengan penelitian Rahmawati, et al, (2008) ada 5 orang remaja yang mengalami peningkatan skor tingkat stres pada hari kedua sesudah terapi musik. Hal ini dikarenakan musik yang didengarkan memiliki makna perasaan yang dalam yang mengingatkan mereka pada kenangan yang pernah dialami. Akan tetapi, mereka begitu menikmati dan meresapi aroma mawar yang mengandung khasiat anti depresan memiliki tempo seirama jantung dapat menciptakan suasana nyaman dan tenang.

### **Analisis Bivariat**

#### **Pengaruh terapi musik klsik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa prodi s1 keperawatan dalam menyusun tugas akhir**

Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh menggunakan uji T-Test menunjukan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa prodi s1 keperawatan dalam menyusun tugas akhir di universitas indonesia maju tahun 2023. Dengan pemberian perlakuan selama 20 menit terhadap 31 responden. Setelah diberikan terapi musik klasik dan aroma terapi mawar didapatkan hasil menggunakan uji T-Test menunjukan angka yang signifikansi antara nilai pre-test dengan post-test dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0,000, < 0,05$  maka hipotesis ( $H_0$ ) pada penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% berarti ada pengaruh terapi musik klasik dan aroma terapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa prodi s1 keperawatan dalam menyusun tugas akhir di universitas indonesia maju tahun 2023.

Stres pada mahasiswa prodi S1 keperawatan dalam menyusun tugas akhir tingkat akhir dapat digambarkan dalam 4 (empat) gejala stres yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala fisik atau badan dan gejala sosial. Gejala emosional ditunjukkan dengan indikator seperti mudah marah atau jengkel, mudah cemas yang ditandai rasa khawatir yang berlebihan, sering kecewa, suasana hati mudah berubah – ubah, mudah tersinggung, sering gugup dan gelisah, sukar mengambil keputusan dan mudah tegang dan takut.

Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. (Ambarwati et al, 2017). hal ini dapat

memungkinkan stressor pada mahasiswa prodi S1 keperawatan dalam menyusun tugas akhir di universitas indonesia maju berasal dari lingkungan akademik. Menurut Ambarwati et al, (2017) mahasiswa tingkat akhir, tingkat stresnya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi dan KTI bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Semakin cepat menyelesaikan tugas akhir maka semakin cepat pula mereka lulus dan wisuda, dan semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan sebuah tugas akhir tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres. Tingkat stres pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari stress ringan, stres sedang, hingga stres berat.

Dalam kamus psikologi, stres didefinisikan sebagai suatu keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2005). Gregson (2007) mengemukakan bahwa secara terminologi, arti dari stres adalah adanya ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, seperti halnya mahasiswa yang umumnya berada dalam masa remaja juga dapat mengalami stres, mengingat mahasiswa memiliki tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan termasuk dalam menyusun skripsi.

Skripsi merupakan tugas akhir yang wajib dibuat mahasiswa sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam lingkungan akademis. Menurut Gregson (2007) penyebab terbesar yang diduga dari distress adalah berhubungan dengan pekerjaan. Ada banyak alasan seperti beban kerja atau mempunyai terlalu banyak tugas yang harus dilakukan, tekanan-tekanan waktu dan batas-batas waktu yang tidak bisa dipenuhi, seberapa baik dan luas orang merasa keterampilan-keterampilan dan kemampuan-kemampuannya digunakan, peranan tugas yang kurang jelas dan tidak dipahami, perubahan-perubahan prosedur, komunikasi yang kurang atau dengan kata lain tidak mengetahui apa yang sedang terjadi dan tidak merasa sebagai bagian dari suatu organisasi.

Sering kali stresor tidak dapat dihindari, namun mahasiswa dapat belajar untuk menghadapinya dengan cara yang baik, sehingga perubahan fungsi tubuh terkait stres pun dapat dihindari. Kemampuan untuk mengontrol stres akan membuat mahasiswa lebih tenang dan dapat mengurangi gangguan jantung. Terdapat berbagai usaha yang dapat dilakukan dalam menghadapi stres, seperti bersosialisasi, terapi kognitif, pelatihan berpikir positif, relaksasi, hipnoterapi, humor, terapi musik dan aroma terapi mawar. Terapi musik masih jarang dilakukan di Indonesia, namun sudah terbukti menurunkan tekanan darah yang dapat diinisiasi oleh stres. Beberapa penelitian menunjukkan adanya efektivitas dari terapi musik dalam mengurangi nyeri, kecemasan, menurunkan denyut jantung, maupun hipertensi.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan salah satunya dengan mendengarkan musik menghirup aroma terapi mawar. Menurut Hawari (2011) relaksasi, makan coklat, tidur dapat memulihkan segala kelelahan fisik dan mental, selain itu penanganan kecemasan

dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Terapi musik termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan (Aizid, 2011).

Musik mempengaruhi penurunan kontrol saraf simpatik, penurunan ritme jantung, tingkat pernapasan, metabolisme, konsumsi oksigen dan ketegangan otot. Mendengarkan musik klasik membantu dalam mengurangi stres, sedangkan mendengarkan musik rock meningkatkan ritme jantung (John et al, 2010).

Mendengarkan musik klasik Mozart dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres. Mendengarkan musik klasik Mozart dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres (Trappe, 2012).

Aroma terapi mawar masih sangat jarang dilakukan di Indonesia, namun sudah terbukti khasiatnya dapat menurunkan tingkat stres. Pada saat aromaterapi minyak atsiri bunga mawar dihirup molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terkandung didalamnya (geraniol & linalool) ke puncak hidung dimana silia-silia muncul dari sel-sel reseptor. Apabila molekul-molekul menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfaktorik ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rilek (Koensomardiyah, 2009).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi musik klasik dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa prodi S1 Keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres responden sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada pada kategori berat dengan rata-rata skor 24,68, yang kemudian mengalami penurunan signifikan menjadi kategori ringan dengan rata-rata skor 16,03 setelah diberikan intervensi. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ , yang membuktikan secara statistik bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Intervensi non-farmakologis ini terbukti efektif sebagai alternatif penanganan mandiri untuk meredakan ketegangan psikologis dan fisiologis, sehingga diharapkan institusi pendidikan dapat memanfaatkannya sebagai sarana pendukung kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan tugas akhir.

## REFERENSI

Schuster R.M., W.E. Hammitt, D. Moore, dan I. Schneider. Coping with Stress Resulting from Social Value Conflict: Non-Hunters' Response to Anticipated Social Interaction with Hunters. *Human Dimensions of Wildlife* 11:1–13 Tersedia

- dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10871200600572417?journalCode=uhdw20>, diakses 27 Juli 2022
- Suhapti, R., dan Wimbarti, S. Kajian pelaksanaan penulisan skripsi di fakultas psikologi UGM. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. <https://psikologi.ugm.ac.id/retno-suhapti/>, diakses 27 Juni 2022
- Vidyawati, A., dan M Hasanah. 2019. Efektivitas Musik Klasik Untuk Menciptakan Suasana Hati Positif Pada Siswa Smp Semen Gresik. *Jurnal Psikosains* 14(1):71-81. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.934>, diakses 5 Januari 2022
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua Remaja, Dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.137>
- Ferawati, & Amiyakun, S. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Ringgi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1–10.
- Koelsch, S. (2018). Investigating the Neural Encoding of Emotion with Music. In *Neuron*. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.04.029>
- Liando, N. V. F. (2015). From High School to University: A Review of Transition Correlation and perception . *Diksi*. <https://doi.org/10.21831/diksi.v17i1.6578>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Luthfa, I., Khasanah, F., & Sari, D. W. P. (2015). Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Stress Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Nurscope: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*. <https://doi.org/10.30659/nurscope.1.2.1-7>
- Murdoch, M., Spont, M. R., Marie Kehle-Forbes, S., Harwood, E. M., Sayer, N. A., Clothier, B.A., & Bangerter, A. K. (2017). PTSD Symptom Clusters Associated With Physical Health and Health Care Utilization in Rural Primary Care Patients Exposed to Natural Disaster. *Journal of Traumatic Stress*.
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *UMSurakarta* (Vol. 147). [http://eprints.ums.ac.id/48450/22/Naskah\\_Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/48450/22/Naskah_Publikasi.pdf)
- Permaida, & Allenidekania. (2021). The Effectiveness of Music Therapy on Stress in Children with Cerebral Palsy: Integrated Literature Review. *Strada Journal*, 10(1), 505–516. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.663>
- Prasmadika, W. (2015). Perancangan Directx Sound untuk Menciptakan Terapi Gelombang otak menggunakan Java untuk Terapi Stress untuk Usia 18+. 13. [http://eprints.dinus.ac.id/13440/1/jurnal\\_14087.pdf](http://eprints.dinus.ac.id/13440/1/jurnal_14087.pdf)
- Adareth, T dan Y. Purwoko. 2017. Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6(2):1271-1275. Tersedia dari :

- <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18640/17720>. Diakses 15 Juni 2022
- Ambarwati, D.P, S.S Pinilih dan R.T Astuti. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa 5 (1): 40. Tersedia dari : <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466/4081> Diakses 13 Juni 2022
- Aulia, S. dan R.U. Panjaitan. 2019. Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Keperawatan Jiwa 7(2): 127 – 134.
- Idarwati, 2018, Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Skripsi. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Tersedia dari :<http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/11432>, diakses 4 April 2022
- Napitupulu M dan Sutriningsih. 2019. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia 4(2): 70-75. Tersedia dari :<https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/181>, diakses 6 Desember 2021
- Seto, S.B., M.T.S Wondo dan M.F Mei.2020. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). Jurnal Basicedu. 4 (3): 733 – 739. Tersedia dari : <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/431>, diakses 5 Januari 2022