

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MUSIK MOZART DAN AROMATERAPI
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES MAHASISWA
ANGKATAN 2008 DALAM MENYUSUN SKRIPSI
DI STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
SARI MAHARANI
080201127**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MUSIK MOZART DAN AROMATERAPI
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES MAHASISWA
ANGKATAN 2008 DALAM MENYUSUN SKRIPSI
DI STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

SARI MAHARANI

080201127



Telah disetujui oleh pembimbing, pada tanggal: 23 Juni 2012.

Pembimbing

Ibrahim Rahmat, S. Kp., M. Kes.

EFFECTIVENESS OF LISTENING TO MOZART MUSIC AND AROMATHERAPY TO CHANGES OF STRESS IN STUDENTS OF BATCH 2008 IN COMPLETING A PAPER AT STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Sari Maharani², Ibrahim Rahmat³

ABSTRACT

Background to research: Writing a paper as a fulfilment of completing a study for students can cause a stress. The stress can lead to physical, psychological, and social problems. Intervention give to overcome the problem of stress can be in the form of nursing intervention such as listening to Mozart music and smelling jasmine aromatherapy.

Purpose of the research: To find out effectiveness of Mozart music and aromatherapy to changes of stress in students of batch 2008 in writing a paper at STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Methodology of the research : The study was a quasy experiment with randomized pretest posttest control group design. Population is 136 persons. Samples were taken through probability sampling with simple random sampling involving 84 respondents. There were 3 groups; one group with Mozart music, one group with aromatherapy and one group as control. data analysis used is the one way anova.

Result of the research: There was no difference in level of stress of students before intervention ($0,517 > 0,05$); there was difference in level of stress of students after intervention ($0,000 < 0,05$). Stress decreased in group with Mozart music and the group with aromatherapy, but stress increased in the control group. The study thus showed that Mozart music and aromatherapy were effective in reducing stress in students writing a paper.

Conclusion: Mozart music and aromatherapy were effective in reducing stress in students of batch 2008 that wrote a paper at STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Suggestion: The result of this study was expected to give an input and be alternative therapy that could be by nurses, institutional education, and future researchers to minimize stress students writing a paper.

Key words : Mozart music, aromatherapy, stress, paper completion students

References : 33 books (2002-2010); 3 Jurnal; 5 Scientific papers; 8 internet sites

Pages : i-xiii; 69 pages; 6 tabels; 2 pictures; 12 appendie

¹ Title of the Paper

² Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Faculty of Medicine, Gajah Mada University

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dari dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002). Berdasarkan uraian pengertian stres di atas maka, stres dapat dialami siapa saja, salah satunya mahasiswa (Gunawati, 2006, ¶ <http://eprints.undip.ac.id/>. diperoleh tanggal 10 Oktober 2011).

Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk *et. al.*, 2006). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan tersebut, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi (Winanti, 2010. Usia Dewasa Tinjauan Psikologi, <http://winanti5599.Esaunggul.ac.id/2010/08/23/> diperoleh tanggal 17 juni 2011).

Penyesuaian diri terhadap stres akan terlihat pada aspek fisik, perilaku, kognitif dan emosional (Rathus & Nevid, 2002). Namun bila penyesuaian tidak adaptif yang terjadi yakni jenis stres yang buruk (*distress*) Selye (1975, dalam Safaria, 2009).

Distress berupa gangguan jiwa emosional, hal ini terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Terdapat 132 dari 661 orang mahasiswa mengalami stres menyusun skripsi (Sumarno, 2011, ¶. diperoleh tanggal 13 Desember 2011).

Dampak *distress* mahasiswa dalam menyusun skripsi akan menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya (Maghfiroh, 2010).

Data di atas menarik peneliti untuk melakukan wawancara pada mahasiswa angkatan 2008 yang sedang menyusun skripsi tanggal 1 November 2011 di Stikes 'Aiyiyah Yogyakarta, didapatkan data jumlah mahasiswa perawat angkatan 2008 sebanyak 136 orang, dan dari 10 orang terdapat 6 orang

diantaranya mengalami tanda - tanda stres dalam menyusun skripsi. Mereka yang stres mengatakan mengalami beberapa tanda – tanda stres seperti: insomnia, tidak nafsu makan, sakit kepala, kurang konsentrasi, emosional, kejenuhan dalam menyusun skripsi, capek dan diare.

Adapun *distress* dalam menyusun skripsi dapat diminimalisir dengan musik Mozart dan teknik relaksasi (aromaterapi). Aromaterapi yang digunakan yakni aromamelati, karena mampu mengurangi stres (Primadiati, 2002), sementaramusik Mozart dalam penelitian Mucci& Mucci (2002, dalam Rihiantoro, et al., 2008) mampu menurunkan stres, karena instrumentalia musik Mozart yang lembutakan memberikan efek tenang sehingga menurunkan stres.

Latar belakang masalah di atas tersebut, menarik penulis untuk mengetahui keefektifan pemberian musik Mozart dan aromaterapi terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa angkatan 2008 dalam menyusun skripsi di Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini “Bagaimana efektivitas pemberian musik mozart dan aromaterapi terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa angkatan 2008 dalam menyusun skripsi di Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta?’”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya efektivitas pemberian musik mozart dan aromaterapi terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa angkatan 2008 dalam menyusun skripsi di Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya tingkat stres sebelum diberi perlakuan terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa angkatan 2008 dalam menyusun skripsi di Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- b. Diketahuinya tingkat stres setelah diberi perlakuan terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa angkatan 2008 dalam menyusun skripsi di Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.

D. Metode Penelitian

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy experimental design* yaitu desain yang tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi (Notoatmodjo, 2010). Rancangan penelitiannya menggunakan *randomized pretest - post test control group design*. Dimana design ini berusaha mengungkapkan sebab akibat dari musik Mozart dan aromaterapi terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan melibatkan kelompok kontrol dan eksperimen (Sugiyono, 2010).

Variabel bebas adalah aromaterapi dan musik Mozart. Variabel terikat adalah tingkat stres, serta variabel pengganggu yang dapat dikendalikan: kesehatan, sarapan dan lingkungan, sedangkan tidak dikendalikan: intelegensi, jenis kelamin, tipe kepribadian, status ekonomi, dan strategi koping mahasiswa.

Penelitian melakukan intervensi dalam 1 hari selama 20 menit pada responden berupa pemberian musik Mozart, aromaterapi melati dan kontrol dalam waktu yang bersamaan. Data *pretest* didapatkan dari mengisi kuesioner sebelum intervensi dilakukan dan data *posttest* didapatkan dari data pengisian kuesioner setelah intervensi dilakukan. Skala data tingkat stres menggunakan skala interval.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa perawat angkatan 2008 yang menyusun skripsi di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 136 orang. Teknik pengambilan sampel secara random yakni menggunakan *teknik probability sampling* dengan metode *simple sampling*. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan secara acak. Sampel yang diambil harus memiliki kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiyono, 2010). Jumlah sampel dalam penelitian ini 20 % dari populasi yaitu 84 orang, tiap kelompok sebanyak 28 orang pada kelompok eksperimen musik Mozart, aromaterapi dan kelompok kontrol (Arikunto, 2006). Alat dan bahan yang digunakan adalah kuesioner pengukur stres, lembar pedoman penelitian, lilin aromaterapi dan mp3 musik Mozart. Metode pengolahan data meliputi 5 tahap, yaitu: penyuntingan (*editing*), pengkodean (*coding*), entri data (*transferring*), *scoring*, penyusunan data (tabulasi). Pada penelitian ini telah dilakukan validitas dan reliabilitas pada instrumen kuesioner stres yang dikategorikan menjadi rendah dengan skor < 53, sedang dengan skor 54-80, dan tinggi dengan skor ≥ 81 . Validitas instrumen sudah

valid dengan r hitung $> r$ tabel (0,349) dari 32 orang responden. Jumlah item yang valid 27 dari 44 item dan 17 item digugurkan. Hasil nilai validasi item tertinggi 0,680 dan terendah 0,159, dan nilai reliabilitas 0,870 sehingga kuesioner dianggap reliabel.

Analisa data didapatkan melalui uji normalitas menggunakan uji *Komogorov-Smirnov*, bila jumlah sampel besar (>50) dan signifikansi data ($>0,05$) maka data normal, lalu dilanjutkan dengan uji statistik *One way Anova* untuk menguji hipotesis. Untuk dapat membuat keputusan tentang hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, dengan taraf signifikansi yang ditetapkan (0,05), jika hasil hitung P value $< P$ alpha, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Sugiyono, 2010).

E. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden

1. Gambaran Umum Responden Penelitian

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin dan Umur.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin dan Umur di Stikes Aisyiyah Yogyakarta, Januari-Juli 2012.

Variabel	Intervensi	%	Intervensi	%	Intervensi	%
	1 N=28		2 N=28		3 N=28	
Umur						
20 tahun	1	3,6	-	0	3	14,3
21 tahun	21	75	18	64,3	19	64,3
22 tahun	4	14,3	6	21,4	5	17,9
23 tahun	2	7,1	2	10,7	1	3,6
24 tahun	-	0	1	3,6	-	0
Jumlah	28	100	28	100	28	100
Jenis kelamin						
1. Perempuan	25	89,3	25	89,3	24	85,7
2. Laki-laki	3	10,7	3	10,7	4	14,3
Jumlah	28	100	28	100	28	100

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menampilkan responden berdasarkan karakteristik umur palingbanyak usia 21 tahun dengan jumlah 21 orang responden atau 75 % pada kelompok musik Mozart, usia 21 tahun dengan jumlah 18 orang responden atau 64,3 % pada kelompok aromaterapi, dan usia 21 tahun dengan jumlah 19 orang responden atau 64,3 % pada kelompok kontrol. Responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 25 orang responden atau 89,3 % pada kelompok musik Mozart dan aromaterapi, serta pada kelompok kontrol jenis kelamin paling banyak masih perempuan dengan jumlah 24 orang responden atau 85,7 %.

2. Hasil Uji Statistik tentang Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum diberi Perlakuan Tingkat stres mahasiswa sebelum perlakuan dijabarkan pada tabel 2 dan3 dibawah ini:

Tabel2. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum diberi Perlakuan Berdasarkan Nilai *Pre-test*

Tingkat Stres	Musik Mozart <i>Pre-test</i> N=28	Aromaterapi <i>Pre-test</i> N=28	Kontrol <i>Pre-test</i> N=28
Ringan	6	9	13
Sedang	22	19	15
Berat	-	-	-
Jumlah	28	28	28

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan tingkat stres mahasiswa kelompok musik mozart *pre-test* terbanyak adalah stres sedang berjumlah 22 orang atau 78,6 % dan terendah adalah ringan berjumlah 6 orang atau 21,4 %.Tingkat stres mahasiswa kelompok aromaterapi *pre-test* terbanyak adalah stres sedang berjumlah 19 orang atau 67,9% dan terendah adalah ringan berjumlah 9 orang atau 32,1 %.Tingkat stres mahasiswa kelompok kontrol *pre-test* terbanyak adalah stres sedang berjumlah 15 orang atau 53,6 % dan terendah adalah ringan berjumlah 13 orang atau 46,4 %.

Tabel3. Distribusi Rata-rata Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum diberi Perlakuan Berdasarkan Nilai Mean

Variabel	Mean	SD	95 % CI	P value
Musik	59,39	9,566	55,68-63,10	
Aromaterapi	57,86	8,881	54,41-61,30	0,517

Kontrol	56,50	9,709	52,74-60,26
---------	-------	-------	-------------

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel3 di atas menunjukkan bahwa hasil *pre-test* rata-rata tingkat stres mahasiswa sebelum diberi perlakuan musik Mozart adalah 59,39 dengan standar deviasi 9,566. Pada mahasiswa perlakuan aromaterapi tingkat stres rata-rata adalah 57,86 dengan standar deviasi 8,881 dan mahasiswa perlakuan kontrol tingkat stres rata-rata adalah 56,50 dengan standar deviasi 9,709. Hasil uji statistik one way anova didapatkan nilai asymp sig 0,517 (P value > alpha 0,05), artinya tidak ada perbedaan *pre-test* yang signifikan antara pemberian musik mozart, aromaterapi dan kontrol terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa angkatan 2008 dalam menyusun skripsi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

3. Hasil Uji Statistik tentang Tingkat Stres Mahasiswa Setelah diberi Perlakuan.

Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi setelah diberikan perlakuan dijabarkan pada tabel4 dan5 dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Setelah diberi Perlakuan Berdasarkan Nilai *Post-test*

Tingkat Stres	Musik Mozart	Aromaterapi	Kontrol
	<i>Pre-test</i> N=28	<i>Pre-test</i> N=28	<i>Pre-test</i> N=28
Ringan	13	17	5
Sedang	15	11	22
Berat	-	-	1
Jumlah	28	28	28

Sumber : Data Primer

Tabel4 diatas, dapat diinterpretasikan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi musik mozart *post-test* terbanyak adalah stres sedang berjumlah 15 orang atau 78,6 % dan yang terendah adalah stres ringan berjumlah 13 orang atau 53,6 %.Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi aromaterapi *post-test* terbanyak adalah stres sedang berjumlah 17 orang atau 39,3 % dan yang terendah adalah stres ringan berjumlah 11 orang atau 60,7 %.Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi *post-test* pada kelompok kontrol terbanyak adalah stres sedang berjumlah 22 orang atau 78,6 % dan yang terendah adalah stres berat berjumlah 1 orang atau 3,6 %.

Tabel 5. Distribusi Rata-rata Tingkat Stres Mahasiswa Setelah diberi Perlakuan Berdasarkan Nilai Mean

Variabel	Mean	SD	95 % CI	P value
Musik	53,93	7,976	50,84-57,02	
Aromaterapi	51,50	7,436	48,62-54,38	0,000
Kontrol	60,89	9,098	57,37-64,42	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa hasil *post-test* rata-rata tingkat stres mahasiswa sebelum diberi perlakuan musik Mozart adalah 53,93 dengan standar deviasi 7,976. Pada mahasiswa perlakuan aromaterapi tingkat stres rata-rata adalah 51,50 dengan standar deviasi 7,436, jauh lebih rendah dari musik Mozart dan kontrol sementara mahasiswa perlakuan kontrol tingkat stres rata-rata adalah 60,89 dengan standar deviasi 9,098 yakni yang paling tinggi di antara ketiga perlakuan. Hasil uji statistik one way anova didapatkan nilai asymp sig 0,000 (P value < alpha 0,05), artinya ada perbedaan *post-test* yang signifikan antara pemberian musik mozart, aromaterapi dan kontrol terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa angkatan 2008 dalam menyusun skripsi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

4. Hasil Uji Statistik tentang Efektivitas Pemberian Musik Mozart dan Aromaterapi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Efektivitas pemberian musik Mozart dan aromaterapi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi lebih jelasnya dijabarkan pada tabel6 sebagai berikut:

Tabel6. Distribusi Efektivitas Pemberian Musik Mozart dan Aromaterapi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Variabel	Variabel Pembeding	Asymetri Signifikan
Musik Mozart, Aromaterapi, dan kontrol		0,000
Musik Mozart	Aromaterapi	0,512
	Kontrol	0,006
Aromaterapi	Kontrol	0,000

Sumber : Data Primer

Pada tabel 6 merupakan hasil uji analisa *post hoc multiple comparisons* yang dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan yang bermakna perubahan tingkat stres setelah perlakuan antara musik Mozart, aromaterapi dan kontrol yang dibuktikan dengan harga asymp sig signifikan yaitu 0,000 (P value $<$ alpha 0,05) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Bila dibandingkan antara musik Mozart dengan aromaterapi menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna dengan harga asimetri signifikan 0,512 ($p >$ 0,05). Perbandingan musik Mozart dengan kontrol menunjukkan ada perbedaan yang bermakna dengan harga asimetri signifikan 0,006 ($p <$ 0,05), dan perbandingan aromaterapi dengan kontrol menunjukkan ada perbedaan yang bermakna dengan harga asimetri signifikan 0,000 ($p <$ 0,05).

F. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pembahasan Tentang Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum diberi Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dan 3 dapat diinterpretasikan bahwa tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi sebelum dilakukan perlakuan musik Mozart, aromaterapi dan kontrol yang paling banyak adalah tingkat stres sedang dan ringan. Tidak ada perbedaan tingkat stres pada ketiga kelompok, karena stressor yang dialami sama sesuai data kuesioner tingkat stres, responden mengalami stres dalam penyusunan skripsi. Stres tersebut masuk dalam kategori ringan dan sedang. Gejala stres yang terjadi seperti gejala kognitif berupa kesulitan konsentrasi, dan mudah lupa, gejala *behavioral* seperti merasa dikejar-kejar waktu dan perilaku menghindar, gejala mental seperti khawatir dan marah dan gejala fisik berupa nafsu makan turun dan mengalami sakit seperti flu.

Sesuai penelitian mengenai gejala stres mahasiswa yang menyusun skripsi, Gunawati, 2006, ¶ <http://eprints.undip.ac.id/>. diperoleh tanggal 10 Oktober 2011) yakni gejala kognitif (29%) berupa kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa, gejala *behavioral* (16%) seperti membentak orang lain, gejala mental (18%) seperti menyalahkan diri, cepat marah, tidak tenang, mimpi buruk, dan lain-lain; gejala fisik (19%) seperti sakit kepala, sakit punggung, sesak nafas, diare, gatal-gatal. Sependapat dengan Gunawati, Budi & Galuh (2009) mengatakan stres membuat seseorang jatuh sakit dan merasakan gangguan lain seperti masalah perut, iritasi kulit, nyeri, serta gangguan sistem kardiovaskuler (Budi & Galuh 2009).

Stres mahasiswa yang menyusun skripsi sebelum perlakuan menimbulkan gejala fisik, kognitif, mental dan *behavioral* berlangsung dalam waktu singkat karena

bersifat situasional, masuk kategori stres ringan dan sedang pada ketiga kelompok perlakuan memperkuat landasan teori (Rasmun, 2004) dan (Potter dan Perry, 2005) tingkat stres dibagi menjadi stres ringan yang biasanya berlangsung beberapa menit atau jam, stressor yang dihadapi seseorang secara teratur, sedangkan stres sedang berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Stres yang terjadi bersifat situasional. Namun, menurut Holmes & Rahe (1992, dalam Potter dan Perry, 2005) stressor ringan yang banyak dalam waktu singkat dan stressor sedang dapat meningkatkan resiko penyakit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi berdasarkan kuesioner tingkat stres yakni kesulitan dalam mendapatkan literatur/sumber pustaka, faktor internal strategi koping dan faktor eksternal seperti lingkungan, ekonomi, dukungan sosial baik keluarga, teman, pembimbing dan penguji. Diperkuat penelitian Michael (2004, dalam Gunawati, 2006, ¶ <http://eprints.undip.ac.id/>. diperoleh tanggal 10 Oktober 2011), kesulitan-kesulitan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan menentukan latar belakang masalah, teori dan metodologi, ketakutan menghadap dosen, jenuh dan sumber pustaka.

Faktor-faktor lain menurut Smet (1994 dalam Gunawati, ¶ 2006, <http://eprints.undip.ac.id/>diperoleh tanggal 10 Oktober 2011) yaitu tingkat inteligensi mahasiswa yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres karena cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri, ekonomi yang rendah menyebabkan rentan terhadap stres, lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima saat mahasiswa menyusun skripsi, dan strategi mahasiswa dalam mengatasi masalah mempengaruhi tingkat stres.

Sependapat dengan Smet (Arora, 2008) menambahkan tipe kepribadian seseorang yang agresif dan temperamental, kompetitif, selalu terburu-buru memiliki tingkat stres yang tinggi, Olahraga dapat membantu secara fisik menyingkirkan masalah dari pikiran dan membakar hormon stres (Budi & Galuh, 2009).serta menurut Swarth (2006), diet yang tepat dapat melawan sakit serta mempengaruhi stres.

2. Pembahasan Tentang Tingkat Stres Mahasiswa Setelah diberi Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 dan 5 dapat diinterpretasikan bahwa setelah diberikan perlakuan musik dan aromaterapi terjadi penurunan jumlah stres sedang, dengan kata lain pemberian musik Mozart dan aromaterapi dapat

menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hawari (2004) mengemukakan berbagai usaha yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada orang gangguan mental emosional adalah terapi psikososial, terapi psikoreligius, psikofarmaka dan psikoterapi. Psikoterapi salah satunya dengan aromaterapi melati, karena melati mampu mengurangi stres (Primadiati, 2002) dan menurut Kemper dan Danhaurer (2005, dalam Rihiantoro, 2008) menyatakan psikoterapi dengan musik dapat mengurangi stres. Sementara penelitian pada kelompok kontrol setelah perlakuan terjadi peningkatan tingkat stres sedang dan tinggi, disebabkan karena ketika seseorang menghadapi tekanan fisik dan psikis yang berlebihan, berlangsung lama, terjadi terus - menerus, serta berlebihan dari yang diterima oleh tubuh maka stres ini dampaknya berubah menjadi negatif (Budi & Galuh, 2009).

3. Pembahasan Tentang Efektivitas Pemberian Musik Mozart dan Aromaterapi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara perubahan tingkat stres setelah perlakuan antara musik Mozart, aromaterapi dan kontrol. Aromaterapi dan musik Mozart efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi. Sementara tingkat stres kelompok tanpa perlakuan mengalami peningkatan, hal ini menunjukkan tingkat stres kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, tidak dapat terkelola sehingga tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi meningkat.

Musik Mozart dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi didukung oleh penelitian Adhe Primadhita (2011) mengenai Efektivitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang dengan hasil penelitian terapi klasik efektif menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan landasan teori bahwa musik merupakan salah satu yang dapat menurunkan stres menurut penelitian yang dilakukan Noviz (2006) musik sebagai salah satu bentuk distraksi, dimana perhatian stres dialihkan dengan musik atau dapat disebut audioanalgesik (penenang). Hal ini diperkuat oleh landasan teori Tamsuri (2007 dalam penelitian Kurnia, 2010) yang menyatakan bahwa musik yang masuk ke telinga akan mengetarkan gendang telinga dan menguncang cairan yang ada di telinga bagian dalam, serta akan mengetarkan sel-sel berambut di dalam koklea. Selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak. Didalam otak, musik akan

mempengaruhi hipofisis untuk melepaskan endorfin. Endorfin adalah suatu zat yang menekan stres, sehingga stres berkurang. Keadaan relaksasi tersebut akan memicusaraf parasimpatis yang berfungsi sebagai penyeimbang dari fungsi sistem simpatis. Merangsang *midbrain* mengeluarkan *gamma amino butyric acid* (GABA) yang berfungsi sebagai penghambat dihantarkannya implus- implus listrik dari neuron ke neuron lain oleh neurotransmitter di dalam sinaps, juga mengeluarkan enkephalin, dan beta endorfin. Zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesia yang menyenangkan Ganong (2005, dalam Abdillah & Saleh, 2010).

Musik Mozart yang digunakan dalam penelitian ini salah satunya yaitu *Sonata in D major for two piano* yang bertempo lambat, karena dilaporkan mampu meningkatkan gelombang alfa sehingga mampu membuat seseorang rileks Jenkins (1995, dalam Abdillah & Saleh, 2010). Musik mozart berpengaruh dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak. Musik Mozart yang lembut dan seimbang antara *beat*, *ritme*, serta harmoninya dapat memodifikasi gelombang otak. Prosesnya musik yang didengar akan menggetarkan saraf yang ada di dalam kepala, memicu emosi. Gelombang beta diotak dengan sinyal 14–20 gelombang per detik terjadi saat kita memusatkan perhatian pada kegiatan sehari-hari di dunia luar, atau sedang mengalami perasaan negatif yang kuat, kemudian dengan musik gelombang beta tersebut diubah menjadi gelombang alpha yang bekerja dengan sinyal 8–13 gelombang per detik, gelombang ini membuat seseorang menjadi rileks atau dalam keadaan membayangkan sesuatu, namun orang tersebut masih dalam keadaan sadar, musik mempengaruhi perubahan fisiologis, seperti menurunkan tekanan darah, detak jantung, mengurangi ketegangan otot, mengurangi ACTH/ hormon stres (Djohan, 2009).

Musik Mozart diberikan selama 20 menit pada penelitian ini, berdasarkan teori bahwa efek musik mozart efektif didengarkan selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam sehari, namun jika tidak memiliki waktu yang cukup, 10 menit juga bisa menjadi efektif karena selama waktu 10 menit, musik telah membantu pikiran seseorang beristirahat Alphatino (2009, dalam Kurnia, 2010).

Aromaterapi dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Lee Is dan Gee GJ (2006, dalam Mareti 2010) dengan judul “ *Effect of Lavender Aromatherapy On Insomnia And Depression In Women College Student*”. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender memberikan manfaat bagi depresi pada mahasiswa

dengan besaran p value 0,000, namun pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan aromaterapi lavender karena sudah pernah diteliti sehingga peneliti menggunakan aromaterapi melati untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Penggunaan aromaterapi melati disebabkan melati memiliki senyawa kimia seperti indole, linalkohol, asetat benzalic, alcohol benzalic dan jasmon. Minyak ester dalam melati inilah yang menimbulkan bau dan berfungsi membantu mengatur suasana hati, sehingga berguna untuk menghilangkan kecemasan, stres, ketegangan, dan depresi (Anonim, ¶ 2012, <http://www.herbal.web.id/> diperoleh tanggal 28 Maret 2012).

Berdasarkan landasan teori bahwa aromaterapi merupakan salah satu yang dapat menurunkan stres berdasarkan penelitian yang dilakukan (Koensoemardiyah, 2009) bau yang dihasilkan aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Bau yang menyenangkan tersebut akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera. Bau seperti melati dapat merangsang kerja endorfin pada kelenjar pituitari dan menghasilkan efek afrodisiak. Kelenjar pituitari juga melepaskan agen kimia ke dalam peredaran darah untuk mengatur fungsi kelenjar lain seperti tiroid dan adrenal. Bau pun yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah di otak yang disebut raphe nucleus untuk mengeluarkan sekresi serotonin yang menghantarkan kita tidur.

Penelitian Henry D. Walter (1954, dalam Primadiati, 2002) terhadap gelombang otak menunjukkan bahwa bahan – bahan aromatik yang digunakan pada perawatan aromaterapi akan merangsang syaraf otonom untuk mengontrol gerakan involunter sistem pernafasan dan tekanan darah. Rangsangan ini bermanfaat untuk mencegah timbulnya kelelahan setelah bekerja berat serta stres fisiologis akibat kerja kelenjar adrenal yang berlebihan sehingga mengakibatkan gejala mudah tersinggung dan sakit kepala (Primadiati, 2002).

Jaelani (2009) memperkuat pernyataan Primadiati dengan mengatakan stressor stres yang awalnya kacau oleh aromaterapi distabilkan dengan proses homeostasis dalam tubuh manusia, sehingga fungsi tubuh manusia kembali normal. Stres mahasiswa yang tidak diberikan intervensi cenderung meningkat karena tekanan/ stressor dihadapi individu melebihi daya tahan individu untuk

menghadapinya sehingga dapat meningkat hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres Fitriana (2007, dalam Primadhita, 2011).

G. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan di antara ketiga kelompok.
- b. Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi setelah diberi perlakuan terdapat penurunan pada kelompok aromaterapi dan musik mozart, sedangkan kelompok kontrol terjadi peningkatan.
- c. Pemberian musik mozart dan aromaterapi keduanya efektif dalam menurunkan tingkat stres bagi mahasiswa yang menyusun skripsi, sedangkan kelompok kontrol tidak.

2. Saran

a. Bagi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan bagi kampus dalam memfasilitasi pelaksanaan musik Mozart dan aromaterapi bagi mahasiswa yang menyusun skripsi untuk menurunkan tingkat stres.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa dalam mengatasi masalah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Stres tersebut mampu dikurangi dengan intervensi pemberian musik Mozart dan aromaterapi melati.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti intervensi musik selain Mozart dan aromaterapi melati sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi.

d. Bagi Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan mahasiswa dalam mengurangi stres dalam penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah dan Saleh. 2010. Pengaruh Musik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dokter Gigi. *Jurnal Kedokteran gigi.vol 101. 22-28*
- Arikunto, S., 2006.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta;Jakarta.
- Arora, A. 2008.*5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*.PT Buana Ilmu Populer kelompok Gramedia.
- Budi dan Galuh. 2009. *Bebas Stres*. Kanisius; Yogyakarta.
- Campbell.2002.*Efek Mozart*.Gramedia Pustaka Utama; Jakarta.
- Djohan.2009. *Terapi Musik; Teori dan Aplikasi*.Galang Press; Yogyakarta.
- Gunawati, 2006, [http://eprints.undip.ac.id/Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3 No. 2](http://eprints.undip.ac.id/Jurnal_Psikologi_Universitas_Diponegoro_Vol.3_No.2), Desember 2006.diakses tanggal 10 Oktober 2011.
- Hawari. 2004.*Al-qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, edisi revisi III*. Dana Bakti Prima Yasa; Yogyakarta.
- Jaelani. 2009. *Aromaterapi*. Pustaka Populer Obor; Jakarta.
- Koesoemardiyah. 2009. *Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan*. Lily publisher; Yoyakarta.
- Kurnia, L. 2010. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Pada Klien Intrapartum Kala I di Rumah Bersalin Widuri Murangan Sleman Yogyakarta; tidak dipublikasikan*.
- Maghfiroh. 2010. Hubungan Antara Distres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi dalam <http://etd.eprints.ums.ac.id/314/>, diakses tanggal 10 Desember 2011.
- Mareti, S. 2010. Penelitian yang dilakukan berjudul *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Dusun Kramen Kring VI Sido Agung Godean Sleman Yogyakarta Tahun 2010*. Yogyakarta; tidak dipublikasikan.
- Monks,dkk., 2006. *Psikologi Perkembangan*. Gadjah Mada University Press; Yogyakarta.
- Noviz. 2006. Efek Musik pada tubuh manusia dalam <http://www.Indonesia.com/>, diakses tanggal 25 Oktober 2011.

- Potter dan Perry. 2005. *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Practice volume 2*. Mosby-Year Book Inc.
- Primadita, 2011. Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang dalam <http://eprints.undip.ac.id/>. diakses tanggal 20 Maret 2012.
- Primadiati, R., 2002. *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto; Jakarta.
- Rathus dan Nevid. 2002. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Rihiantoro, dkk., 2008. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Status Hemodinamika Pada Pasien Koma di Ruang ICU Sebuah Rumah Sakit di Lampung, *Jurnal Keperawatan Indonesia* 122.115-120.
- Safaria dan Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta; Bandung.
- Sumarno. 2011. <http://elearning.unesa.ac.id/>, diakses tanggal 13 Desember 2011.
- Swarth, J., 2006. *Stress dan Nutrisi*. Bumi Aksara; Jakarta.
- Winanti. 2010. Usia Dewasa Tinjauan Psikologi, diakses tanggal 17 juni 2011. <http://www.herbal.web.id/> diakses tanggal 28 Maret 2012.

