



## Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Stres dalam Menyusun *Project Based Learning* (PBL) Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Syukriati<sup>1\*</sup>, Meitia Safitri<sup>2</sup>, Zalfa Jihan Aqillah<sup>3</sup>, Nadila Salza Putri<sup>4</sup>, Prima Aulia<sup>5</sup>

<sup>1234</sup>Mahasiswa Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>5</sup>Dosen Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: [\\*atisyukri26@gmail.com](mailto:*atisyukri26@gmail.com)

### Abstract (English)

*Project Based Learning (PBL) is one of the things that can cause stress in students. As is known, this project-based assignment has half the percentage of the existing assessment. This means that this project assignment has a very big influence on student grades. When stressed, students tend to listen to music to calm themselves. Therefore, this article aims to see the effectiveness of classical music on stress in preparing Project Based Learning for Padang State University Students. This type of research is a quasi-experiment with the design used is a one-group pretest-posttest design. The data collection technique was carried out using a questionnaire with a perceived stress scale (PSS-10), where the population in this study were Padang State University students. Sampling used a purposive sampling method which is included in the nonprobability sampling technique. The results of this research are that Ho in this study is rejected and H1 is accepted, which means that there is the effectiveness of listening to classical music therapy in reducing stress in preparing Project Based Learning (PBL) for Padang State University students. The research results show that classical music therapy can be an effective alternative in reducing stress in students who are facing PBL assignments.*

### Abstrak (Indonesia)

*Project Based Learning (PBL) menjadi salah satu hal yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Seperti yang diketahui, tugas berbasis proyek ini memiliki setengah persentase dari penilaian yang ada. Artinya, tugas proyek ini sangatlah besar pengaruhnya bagi nilai mahasiswa. Pada saat stres, mahasiswa cenderung untuk mendengarkan musik guna untuk meneangkan dirinya. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melihat efektivitas musik klasik terhadap stres dalam menyusun *Project Based Learning* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Adapun jenis penelitian ini adalah *quasi-eksperimen* dengan desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan skala stress yang dirasakan (PSS-10), yang mana populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yang termasuk dalam teknik *nonprobability sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah Ho dalam penelitian ini ditolak dan H1 diterima, yang berarti terdapat efektivitas terapi mendengarkan musik klasik terhadap penurunan stres dalam menyusun *Project Based Learning* (PBL) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas PBL.*

### Article History

Submitted: 6 June 2024

Accepted: 15 June 2024

Published: 16 June 2024

### Key Words

Stress, Classical Music

### Sejarah Artikel

Submitted: 6 June 2024

Accepted: 15 June 2024

Published: 16 June 2024

### Kata Kunci

Stress, Musik Klasik

## PENDAHULUAN

Stres adalah perasaan terbebani ketika seseorang tidak sanggup menanggung suatu masalah (Ulfa, n.d.). Murdoch et al. (2017), mendefinisikan stres sebagai reaksi fisik dan psikologis seseorang terhadap keinginan dan tuntutan, sehingga menimbulkan ketegangan dan



mempengaruhi stabilitas kehidupan sehari-hari seseorang (Budi Wijoyo et al., n.d.). Hurrelman & Losel (1990), mengungkapkan bahwa stres itu dapat disebabkan oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal yang kerap kali muncul tersebut adalah banyaknya tugas-tugas yang dihadapi (Sari et al., 2017). Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf parasimpatisnya tertekan dan sistem saraf simpatiknya diaktifkan. Menurut Fitriana (2007) siapa saja dapat mengalami stress, termasuk pada mahasiswa.

Menurut Heckert (2008, dalam Musabiq & Karimah, 2018) pada mahasiswa terdapat empat sumber stres, diantaranya stres interpersonal, stres intrapersonal, stres akademik dan stres mengenai lingkungan sekitarnya. Namun, sumber stres yang paling sering dijumpai pada mahasiswa adalah stres akademik. Seperti yang dikatakan oleh Azzahra, et al. (2023), bahwasanya stres akademik merupakan kondisi dimana seseorang tidak mampu memenuhi persyaratan akademik dan merasa persyaratan akademik tersebut sebuah beban (Febrianti et al., n.d.). Permasalahan-permasalahan yang sering mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik adalah nilai yang kurang memuaskan, tidak lulus tepat waktu, tugas yang menumpuk, ataupun tidak maksimal dalam mengerjakan suatu pekerjaan. Adapun permasalahan yang mampu membuat mahasiswa stres terkait dengan tugas akhir semester, seperti *Project Based Learning* (PBL). Seperti yang kita ketahui, tugas berbasis proyek ini memiliki setengah persentase dari penilaian yang ada. Artinya, tugas proyek tersebut sangatlah besar pengaruhnya bagi nilai mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa sering mengalami stres saat mengerjakan proyek tersebut.

Menurut Hardjana (dalam Sari et al., 2017), dalam menghadapi beberapa faktor-faktor yang menyebabkan stres tersebut dibutuhkan beberapa metode, seperti pendekatan kognitif, meditasi, farmakologis, hipnosis dan musik. Metode mendengarkan musik adalah satu diantara banyaknya upaya yang dilakukan untuk dapat mengurangi stres. Dilihat secara menyeluruh, musik mampu mempengaruhi keadaan fisik maupun psikis seseorang. Menurut Djohan (dalam Sari et al., 2017), secara psikis musik bisa membantu seseorang menjadi lebih santai, menekan tingkat stres, menimbulkan perasaan aman serta nyaman, melampiaskan rasa sedih dan bahagia serta melampiaskan rasa sakit. Mendengarkan musik dapat berpengaruh secara positif dalam mengatasi stress. Menurut Mucci (2002, dalam Sari et al., 2017), walaupun metode ini sangat mudah untuk dilakukan dan dijangkau, namun menunjukkan dampak yang besar, dimana musik bisa berpengaruh terhadap ketegangan atau keadaan rileks maupun perasaan santai seseorang dengan cara merangsang pelepasan zat alami tubuh, dan juga metanamin sehingga seseorang dapat merasa lebih santai dan juga merasa bebas ketika mengalami stres.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat berdampak positif dalam menangani stres. Musik klasik dapat berarti suatu acuan dalam menulis musik dan dimainkan sesuai dengan notasi yang telah ditulis, biasanya musik klasik memiliki tempo yang lambat. Mendengarkan musik klasik dapat membuat seseorang menjadi lebih santai, menimbulkan perasaan aman, melepaskan rasa gembira dan sedih, serta menurunkan tingkat kecemasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nur, et al. (2022), terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang diberikan terapi musik klasik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi musik klasik terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas proyek atau *Project Based Learning*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi-eksperimen* (kuasi eksperimen). Penelitian eksperimen yang akan dilakukan ini tidak memiliki kelompok kontrol. Adapun desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design* (rancangan



satu kelompok praperlakuan dan pascaperlakuan). Pengukuran pada praperlakuan memberikan informasi fakta (meski cenderung lemah) yang berkaitan dengan apa yang kemungkinan terjadi pada subjek seandainya perlakuan tidak ada, namun perbedaan hasil antara O1 dengan O2 masih terdapat kemungkinan disebabkan oleh pengaruh faktor selain perlakuan yang diberikan (Hastjarjo, 2019). Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Padang pada Bulan April-Mei 2024. Teknik pengambilan data dilakukan dengan kuesioner. Instrumen penelitian yang digunakan untuk melihat tingkat stres mahasiswa dalam penelitian ini adalah skala stres berupa *Perceived Stress Scale (PSS)*-10 yang dikembangkan oleh Cohen & Williamson (1988) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ana (2021).

Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sampel diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling* yang termasuk dalam teknik *nonprobability sampling*. Dengan menggunakan metode tersebut, sampel penelitian yang akan diambil harus sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, yaitu:

- a. Mahasiswa aktif berkuliah.
- b. Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.
- c. Mahasiswa Universitas Negeri Padang tahun angkatan 2021, 2022, dan 2023.
- d. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi.

Penelitian ini menguji hipotesis yang terdiri dari Ho: Tidak terdapat efektivitas mendengarkan musik klasik terhadap penurunan stres dalam menyusun *Project Based Learning (PBL)* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Serta H1: Terdapat efektivitas mendengarkan musik klasik terhadap penurunan stres dalam menyusun *Project Based Learning (PBL)* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik partisipan

Table 1  
Karakteristik partisipan

Karakteristik		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	2	33,30%
	Perempuan	4	66,70%
Usia	19 tahun	3	50%
	20 tahun	3	50%

Penelitian ini mengambil enam orang partisipan yang memiliki tingkat stres tinggi berdasar pengujian awal yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan partisipan yang merupakan mahasiswa dalam penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin perempuan yang berkisar 66,70%, sedangkan laki-laki 33,30%. Sebaran umur subjek didominasi oleh umur 1 dan 20 tahun yang seimbang, yang mana mempunyai jumlah yang sama yaitu sebesar 50%.

**Uji normalitas data**

**Table 2**  
Uji normalitas data  
Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pretest stres	,736	6	,014
Posttest stres	,983	6	,966

Tabel 2 hasil uji normalitas data di atas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh sebaran data pada *pretest* tidak berdistribusi normal. Adapun sebaran data pada *posttest* diketahui memiliki distribusi normal, dikarenakan nilai signifikansi  $> \alpha$  0.05. Oleh sebab data pada *pretest* tidak mencapai distribusi normal, maka untuk analisis statistika selanjutnya menggunakan teknik non parametrik menggunakan uji Wilcoxon.

**Gambaran skor stres sebelum dan setelah intervensi musik klasik**

**Table 3**  
Skor sebelum dan setelah terapi musik klasik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest stres	6	29,00	36,00	30,8333	2,63944
Posttest stres	6	7,00	19,00	13,1667	4,44597

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa skor rerata *pretest* sebelum dilakukan terapi musik klasik sebesar 30,8333, serta mempunyai nilai minimum 29 dan maksimum 36. Adapun skor rerata *posttest* setelah intervensi mendengarkan musik klasik sebesar 13,1667, dengan nilai minimum 7 dan nilai maksimum 19. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi sebelumnya, menjadi mempunyai tingkat stres rendah setelah terapi mendengarkan musik klasik.

**Analisis Bivariat**

Pengujian pengaruh terapi musik klasik pada stres yang dirasakan dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon.

**Table 4**  
Hubungan terapi musik klasik terhadap stres

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest stres - Pretest stres	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3,50	21,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

- a. Posttest stres < Pretest stres
- b. Posttest stres > Pretest stres
- c. Posttest stres = Pretest stress

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rerata *negative rank* = 3,50 dan *positive rank* = 0,00. Hal ini membuktikan terjadi penurunan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan *project based learning* setelah mendapatkan terapi musik klasik.

## Uji hipotesis

Table 5 Uji Wilcoxon

	Posttest stres - Pretest stres
Z	-2,201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 5 output hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.028 ( $< \alpha$  0.05). Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang berjumlah enam orang partisipan, yang diperoleh berdasarkan karakteristik pengambilan sampel yang telah ditentukan. Partisipan ini merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan *project based learning* (PBL) yang memiliki deskripsi kondisi awal menunjukkan mengalami tingkat stres yang tinggi dalam menyusun proyek pembelajaran berbasis proyek.. Partisipan terdiri dari empat wanita dan dua pria. Enam orang partisipan ini diberikan terapi atau diminta mendengarkan musik klasik selama 30 menit dalam 3 hari intervensi. Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan kampus Universitas Negeri Padang. Setelah dilakukan terapi musik klasik itu selama tiga sesi, kemudian dilakukan post-test untuk memastikan adanya skor stres akhir mahasiswa serta mengetahui pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap stres mahasiswa.

Pengujian dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 29. Berdasarkan hasil analisis rata-rata skor dari enam partisipan menunjukkan terjadi penurunan tingkat stres setelah dilakukan terapi musik klasik. Skor rata-rata *pretest* dari enam partisipan berada dalam tingkat stres yang tinggi, yaitu sebesar 30,8333. Setelah diberikan terapi musik klasik, didapatkan skor rata-rata *posttest* dari enam orang partisipan turun menjadi 13,1667. Hal ini membuktikan bahwa tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan *project based learning* (PBL) menurun setelah terapi musik klasik. Dari yang mulanya mempunyai tingkat stres tinggi, namun setelah mendengarkan musik klasik tingkat stres mahasiswa tersebut menjadi rendah.

Berdasarkan uji Wilcoxon yang telah dilakukan menunjukkan perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik. Dari hasil uji Wilcoxon tersebut menunjukkan nilai *posttest* lebih kecil daripada *pretest*, yang dibuktikan dengan nilai rata-rata *negative rank* = 3,50 dan *positive rank* = 0,00 pada hubungan antara *posttest* dan *pretest*. Hal ini berarti terapi musik klasik memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres, yaitu tingkat stres akan menurun apabila dilakukan terapi musik klasik. Pemberian terapi musik klasik tidak memberikan peningkatan stres pada satu orang pun, sebaliknya berpengaruh pada penurunan tingkat stres. Sehingga terapi musik klasik ini efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas proyek.

Uji Wilcoxon juga menunjukkan Z-score sebesar -2,201 dan nilai signifikansi sebesar 0,028 ( $\alpha$  kurang dari 0,05). Oleh karena itu penelitian ini menolak  $H_0$  dan menerima  $H_1$ , yang berarti terdapat efektivitas terapi mendengarkan musik klasik terhadap penurunan stres dalam menyusun *Project Based Learning* (PBL) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengurangi stres siswa yang menghadapi tugas PBL. Musik klasik



memiliki kemampuan untuk menenangkan pikiran dan meredakan stres, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja mahasiswa dalam menyusun proyek pembelajaran.

## KESIMPULAN

Stres adalah suatu keadaan yang membuat diri individu merasa tekanan dan merasakan kekhawatiran yang disebabkan oleh permasalahan dalam hidup individu sehingga menghasilkan respon baik secara Fisik, maupun psikologis. Seseorang yang mengalami stres biasanya melampiaskannya dengan beberapa kegiatan, seperti berbelanja, makan, ataupun mendengarkan musik. Musik memang menjadi salah satu hal yang mampu membuat seseorang tersebut merasakan ketenangan. Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengujian uji T-test, dapat disimpulkan bahwa pemberian music klasik mampu untuk mengurangi atau menurunkan tingkat stress mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang melakukan atau mengerjakan *Project Based Learning* (PBL). Seperti yang diketahui, bahwasanya musik memiliki kemampuan untuk menenangkan pikiran seseorang dan pada penelitian ini musik, khususnya pada music klasik memang efektif untuk dapat menurunkan Tingkat stress seseorang.

## SARAN

Harapan dari penelitian ini adalah agar mendengarkan musik klasik dapat efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa universitas negeri padang yang sedang menjalankan tugas *project based learning*. Implikasi dari penelitian ini adalah agar dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi untuk stres yang menyeluruh di lingkungan kampus atau perguruan tinggi. harapan untuk penelitian selanjutnya adalah mengenai pembahasan terhadap stres yang dialami mahasiswa akibat tugas *project based learning* (pbl) dibahas dan dikembangkan lebih rinci dan lengkap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budi Wijoyo, E., Yoyoh, I., & Hastuti, H. (n.d.). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 2021.
- Citra Febrianti, A., Marettianada, V., Febryan Ruswandi, F., & Hartati, S. (n.d.). *Literature review : Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa*. <http://jurnal-pernusa.id/index.php/JIKP/index>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, 31-67.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 187-203.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nur, G., Putra, W., Ridayanti, P. W., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., & Kesehatan Buleleng, I. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKIPSI di STIKES BULELENG I Made Artha Putra Widana. In *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion>
- Puspita Sari, N., Yani, S., Studi DIII Keperawatan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu, P., & Kunci, K. (2017). EFEKTIFITAS INTERVENSI TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRESS DALAM MENYUSUN KARYA TULIS ILMIAH (KTI) MAHASISWA AKADEMI KESEHATAN SAPTA BAKTI BENGKULU



Effectiveness of Therapy Classical Music Intervention to Stress in Writing Scientific Paper Among Students of Sapta Bakti Health Academy Bengkulu. In *Jurnal Sains Kesehatan* (Vol. 24, Issue 1).

Ulfa, L. (n.d.). *Faktor Penyebab Stress dan dampaknya Bagi Kesehatan*.