

**PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL PIANO TERHADAP
PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA MAGISTER KENOTARIATAN
DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR**

Meli Septriani

Rahma Widyana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumental piano terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister kenotariatan dalam penyelesaian tugas akhir. Desain yang digunakan adalah *pretest posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pemilihan anggota kelompok dengan menggunakan metode *random asigment*. Instrumen penelitian menggunakan skala. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa magister kenotariatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Berdasarkan hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan nilai Z sebesar -2,312, nilai P sebesar 0,021 ($p < 0,05$), dan nilai mean kelompok eksperimen sebesar 3,30, nilai mean kelompok kontrol sebesar 7,70. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh penurunan stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. pengaruh penuruna stres pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan penurunan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental piano, dengan nilai Z sebesar -2023, dan nilai P sebesar 0.043 ($p < 0,05$).

Kata kunci : terapi musik instrumental piano, stres, mahasiswa

**THE EFFECT OF PIANO INSTRUMENTAL MUSIC THERAPY TO
REDUCE STRESS AMONG STUDENTS OF THE MASTER'S DEGREE IN
NOTARY WHEN COMPLETING THEIR FINAL PAPER**

Meli Septriani

Rahma Widyana

ABSTRACT

This research aimed to find out the effect of piano instrumental music therapy to reduce stress among students of the master's degree in notary when completing their final paper. It was an experimental pretest-post test control group design. The respondents were students of the master's degree in notary who were completing their final paper. They were divided into the control and experimental groups using the random assignment method. The research instrument used scales. The results of the pretest and posttest of the experimental and control groups showed a z-value of -2.312, a p-value of 0.021 ($p < 0.05$), a mean value of 3.30 for the experimental group, and a mean value of 7.70 for the control group. The results indicated that there was a difference in the effect of stress reduction between the experimental group and the control group. The effect of stress reduction in the experimental group was higher than that of the control group. Also, the result showed a difference in the stress reduction before and after receiving the piano instrumental music therapy, with a z-value of -2.023, and a p-value of 0.043 ($p < 0.05$).

Keywords: piano instrumental music therapy, stress, student