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



Oleh :

Meli Septriani

17511026

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2021**

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

***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 Septriani1 Rahma Widyana2

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[meli\_septriani@yahoo.co.id](mailto:meli_septriani@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumental piano terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister kenotariatan dalam penyelesaian tugas akhir. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan pengaruh penurunan stres kelompok yang mendapatkan terapi musik instrumental piano (Kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapatkan terapi musik instrumental piano (Kelompok kontrol), dan adanya perbedaan penurunan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental piano. Hasil penelitian berdasarkan uji *man whitney-U* didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi musik instrumental piano terhadap penurunan stres antara (kelompok ekperimen) yang mendapatkan terapi musik instrumental piano, dengan (kelompok kontrol) yang tidak mendapatkan terapi musik instrumental piano, dengan nilai Z -2,216 dan nilai Asymp sig 0,027 (p<0,05). Kemudian berdasarkan hasil uji *wilcoxon rank test,* didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan penurunan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental piano, dengan nilai Z -2023, dan nilai Asymp sig 0.043 (p<0,05).

**Kata kunci** : terapi musik instrumental piano, stress

**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

**PENDAHULUAN**

Kehidupan setiap individu yang selalu berubah-ubah dalam menjalankan kehidupan, tentunya banyak hal yang harus dilakukan dan dilewati oleh setiap indivdu tanpa terkecuali, bahkan saat usia masih berada pada masa anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia, tidak lepas dari yang dinamakan proses perjalanan kehidupan, baik perjalanan hidup yang menyenangkan, hingga perjalanan hidup yang kurang menyenangkan yang dapat terjadi dalam kehidupan setiap individu. Tidak semua individu mampu menjalankan kehidupan dengan baik, dan lancar, atau tidak semua individu dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan, adapun individu yang belum mampu untuk menjalani dan mengatasi proses perjalanan hidup, terutama dalam perjalanan hidup yang kurang menyenangkan dalam kehidupan, seperti halnya adanya tekanan, dorongan, serta tuntutan yang mengharuskan individu untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik dalam semua hal, baik dari sisi kepribadian, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, hingga pertemanan. Tuntutan-tuntutan tersebut tentunya tidak sedikit yang menimbulkan suatu permasalahan dalam diri individu itu sendiri. Tekanan dan tuntutan yang besar dalam diri individu menjadikan individu senantiasa berusaha untuk dapat memenuhi tekanan dan tututan yang diterima, namun dari adanya tuntutan dan tekanan dalam diri invidu, tidak sedikit pula individu yang belum mampu untuk dapat menjalankan dan memenuhi tuntutan-tuntutan tesebut, serta tidak sedikit pula dari banyaknya tekanan dan tuntutan yang diterima individu menimbulkan dampak yang kurang baik pada diri individu, seperti konsentrasi menurun, tidak percaya diri, cemas, frustrasi, hingga stres, dan semua dampak tersebut dapat terjadi pada setiap individu tanpa terkecuali. Kehidupan alangkah lebih mudah apabila semua tuntutan, semua kebutuhan dapat terpenuhi dengan mudah tanpa adanya hambatan-hambatan. Namun setiap individu tentunya haruslah berusaha agar dapat mencapai tujuan tersebut. Adanya hambatan, halangan, dan kesukaran yang muncul dalam berusaha merupakan suatu stresor bagi individu, dan apabila stresor tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka dapat menjadi stres. Stresor dapat menimbulkan beberapa keadaan yang dapat menjadikan sumber stres yaitu, frustrasi, konflik, tekanan.

Menurut Sarafino (2011), stres disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntunan-tuntunan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya biologis, psikologi, dan sosial seseorang. Kondisi ini bisa menjadikan seseorang tertekan secara psikis yang disebabkan pengalaman fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Menurut Lovallo (2005) kondisi stres memiliki dua kompenen yaitu fisik, melibatkan tubuh dan psikologis, bagaimana individu memahami keadaan dalam kehidupan mereka. Menurut Terry dan Olga (dalam Aprianto 2015), stres adalah sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketisaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah kesimbangan antara bagaimana seseorang memandang tuntutan-tuntutan dan begaimana jika berpikir bahwa dirinya dapat mengatasi semua yang menuntukan apakah tidak merasakan stres, merasakan *distress atau eustres*.

Menurut Lazarus, (dalam Sarafino 2011), transaksi dalam stres umumnya melibatkan proses penilaian kognitif, penillaian kognitif adalah proses mental orang yang menilai dua faktor, pertama apakah permintaan mengancam kesejahteraan fisik atau psikologis mereka dan, kedua sumber daya yang tersedia untuk memenuhi permintaan. Stres bersifat individu dan dapat merusak apabila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakan (Suryaningsih dkk, 2013). Stres didefinisikan sebagai ‘permintaan pada tubuh, secara fisik atau mental, yang melebihi kemampuan orang (Gmelch, 1993). Stres adalah suatu keadaan ketika beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kemampuan mengatasi beban itu, (Slamet dkk dalam Surtaningsih dkk 2013).

Stres dapat terjadi pada siapa pun tanpa terkecuali, siswa, mahasiswa, karyawan, maupun seorang pemimpin. Stres tidak dapat dikatakan sebagai suatu pernasalahan yang ringan ataupun permasalahan yang sulit untuk diatasi. Pada dasarnya stres terjadi karena adanya stresor yang memicu, seperti adanya tekanan, tuntutan, dari dalam dan luar diri seseorang. Tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan tersebut dapat diatasi dan diselesaikan apabila individu mampu untuk meyelesaikan tuntutan-tuntutan atau tugas-tugas yang diberikan secara baik, serta apabila individu tidak menjadikann tekanan dan tuntutan tersebut sebagai suatu permasalahan atau pemikiran, maka individu tidak akan dengan mudah merasa stres dan tertekan.

Kondisi saat ini banyak individu yang tidak dapat mengatasi tekanan-tekanan, tuntutan-tuntutan yang menjadi pemicu terjadi stres, pada saat ini tekanan dan tuntutan banyak menimbulkan permasalahan dalam diri individu serta menimbulkan dampak yang kurang baik dalam diri individu baik secara fisik maupun psikologis dalam diri individu. Saat ini tidak sedikit individu mengalami stres baik stres akan tugas kuliah, maupun stres terhadap pekerjaan. Tekanan dan tuntutan yang diperoleh menjadi suatu permasalahan dan pemikiran bagi individu tidak mampu untuk mengatasinya, hal ini tidak hanya menimbulkan dampak dalam penyelesaiann tugas dan pekerjaan yang diberikan, melainkan juga menimbulkan dampak secara fisik dan psikologi pada diri individu, seperti gelisah, emosi menjadi tidak stabil, sulit berkonsentrasi, merasa lelah, sulit tidur, tidak memiliki semangat, menjadi khawatir terhadap semua yang dikerjakan, tidak memiliki minat, dll. Permasalahan inilah yang banyak terjadi pada saat ini, tidak hanya terjadi pada individu yang memiliki pekerjaan melaiankan juga terjadi pada mahasiswa serta siswa. Tekanan dan tuntutan tidak hanya dirasakan oleh individu yang sudah memiliki pekerjaan melainkan juga dirasakan oleh mahasiswa yang di mana tekanan dan tuntutan dari kampus, orang tua, dan lingkungan sekitar juga menjadi salah satu stresor pemicu stres pada mahasiswa, terutama pada mahaiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir, baik dalam jenjang pendidikan S1, S2 maupun S3.

Mahasiswa memiliki tuntutan-tuntutan dari dalam dan luar diri sendiri untuk dapat segera menyelesaikan akademiknya. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidak-mampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain, (Septiani, dalam Gamayanti 2018). Faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik (Heiman & Kariv, dalam Gamayanti 2018).

Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith (1). Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain; sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. 2). Aspek Psikologis stres berupa gejala psikis, gejala emosi, gejala tingkah laku. Gejala psikis dari stres antara lain, gejala kognisi, kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi, dan Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Faktor-faktor stres menurut Andreasen (Musradinur, 2016); 1). Lingkungan, yang terdiri dari, sikap lingkungan, tuntutan dan sikap keluarga, perkembangan ilmu engetahuan dan teknologi (IPTEK). 2). Diri sendiri, terdiri dari, kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai, dan proses internalisasi diri yaitu tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan. 3). Pikiran, berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan, dan berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Ada banyaknya tuntutan-tuntutan itulah yang membuat tidak hanya sedikit mahasiswa yang merasa stres akan tuntutan-tuntutan yang dirasakan, dimulai dari tuntutan keluarga, kampus hingga teman-teman yang menginginkan untuk dapat segera menyelesaikan pendidikan magister secepat mungkin. Tidak jarang pula muncul gejala-gejala umum stres yang terjadi dan dirasakan oleh mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir, seperti tidak dapat tidur, sering kali melupakan makan, perasaan yang gelisah, serta mood yang berubah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, serta perasaan khawatir.

Psikologi memiliki banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk mengelola dan menurunkan stres, di antaranya ialah, pelatihan relaksasi, kognitif perilaku, manajemen stres, terapi relaksasi, terapi zikir, terapi musik, mindfulness dan lain sebagainya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam, (2017) menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness efektiv dalam menurunkan stres. Penelitian Anggraieni & Subandi, (2014). juga menemukan hasil bahwa Terapi Relaksasi zikir dapat menurunkan stres, dan hasil Penelitian Cahyono & Koentjoro, (2015) juga menemukan hasil bahwa Appreciative Inquiry Coaching dapat menurunkan stres. Selain itu penelitian (Willianto & Adiyanti, 2012) menemukan bahwa terapi musik kognitif perilaku dapat menurunkan stres. Banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan mengelola stres, salah satu ialah Terapi musik.

Terapi musik musik didefinisikan sebagai sebuaah aktiftas teroiutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Terapi musik yang diterima klien disesuaikan secara fleksibel dengan memperhatikan tingkat usia, terapi musik bekerja langsung pada sasaran dengan tujuan terapi yang spesifik. Sasaran yang hendak dicapai termaksud komunikasi, intelektual, motorik, emosi, dan keterampilan sosial (Djohan, 2009). Staum, (Djohan, 2009), mengatakan bahwa terapi musik merupakan sebuah aplikasi yang unik dalam membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan menghasilkan perubahan positif dalam perilaku. Menurut *American Music TherapyAssociation* (Djohan, 2009) Terapi musk telah ditetapkan sebagai pelayanan kesehatan yang sama dengan terapi fisik. Terapi ini terdiri dari pengunaan musik secara terapeutik di segala usia. Kerena terapi musik memiliki kekuatan dan bukan media teknis diagnostik, maka memungkinkan untuk mendapatakan hasil yang unik.

Musik  dapat  menurunkan  stres  karena  musik  berperan  dalam  menyeimbangkan  gelombang  otak.  Semakin  lambat  gelombang  otak,  maka  semakin  santai,  puas,  dan  timbulnya  rasa  damai dalam diri (Campbell dalam Dewi 2009). Musik diyakini dapat mempengaruhi perkembangan otak di awal kehidupan karena sifatnya yang plastis. Stimuli musik pada awal perkembangan juga dapat memberikan pengaruh untuk jangka waktu yang panjang, (Djohan 2009). Perasaan manusia terikat dengan musik karena memiliki konsistensi dan lingkungan yang sama dalam merespons musik. Sebab respon terhadap musik terdiri dari proses kognitif yang menyertakan emosi dalam wujud perilaku. Musik yang mempengaruhi suasana hati akan berefek meningkatkan konsentrasi (Djohan 2009).

Musik yang bersifat relaksasi harus memiliki tempo sama atau dibawah denyut jantung saat istirahat (72 kali atau kurang), dinamikanya dapat diprediksi, harmoni yang menyenangkan, irama teratur tanpa perubahan mendadak, dan kualitas nada seperti alat musik gesek, flute piano atau alat musik yang dipadu secara khusus (Robb, dalam Darliana 2008). Tempo musik dapat digunakan untuk menyelaraskan keadaan fisiologis dan merubah irama di dalam tubuh (irama jantung atau pola nafas) yang disebabkan oleh irama musik (Maranto, dalam Darliana 2008). Menurut (Nilsson dalam larasati 2017), karakteristik musik yang bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, temponya 60-80 beat per minute, dan tidak berlirik. Tempo 60-80 beat per minute akan sangat sinergis dengan alat musik yang digunakan untuk menimbulkan efek terapi.

Terapi musik memiliki manfaat, menurut Campbell (dalam dewi 2009) musik memiliki beberapa manfaat, yaitu; Musik menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, musik mempengaruhi pernapasan, musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah, musik mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak serta koordinasi tubuh, musik juga mempengaruhi suhu badan, musik dapat mengatur hormon‐hormon yang berkaitan dengan stres, musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran, musik mengubah persepsi kita tentang waktu, musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran, musik dapat meningkatkan produktivitas, musik meningkatkan asmara dan seksualitas, musik merangsang pencernaan, musik meningkatkan daya tahan, musik meningkatkan penerimaan tak sadar terhadap simbolisme, musik dapat menimbulkan rasa aman dan sejahtera.

Alat musik piano adalah instrumental yang memiliki range nada sangat luas hingga mencapai lebih dari 7 oktaf yang tidak dimiliki oleh instrumental lainnya, karena itu piano mampu menampilkan lagu-lagu ekspresif dengan perbendaharaan nada rendah dan tinggi yang beragam (Banhard, (dalam Pandapotan 2017). Piano memiliki suara yang sangat indah, piano mampu memproduksi suara yang sangat lembut, bahkan mampu memproduksi suara yang sangat kuat (Herna 2018).

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa program*mindful parenting* berpengaruh pada penurunan tingkat stres orangtua. dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh penurunan stres antara kelompok yang mendapatkan Terapi Musik (KE) dengan Kelompok yang tidak mendapatkan Terapi Musik (KK). Penurunan stres pada KE lebih besar dari pada KK. Adanya perbedaan penurunan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental (piano). Stres setelah diberikan terapi musik instrumental (piano) lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan terapi musik instrumental.

**METODE**

*Partisipan penelitian*

Kriteria partisipan dalam penelitian ini ialah mahasiswa-mahasiswi magister kenotariatan di universitas X Yogyakarta dengan karakteristik sebegai berikut, mahasiswa aktif Magister Kenotariatan, sedang mengerjakan tugas akhir, memiiki skor stres sedang – tinggi, bersedia secara suka rela mengikutii penelitian, belum pernah mengikuti terapi serupa.

*Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *two group pretest-posttest design* yakni terdapat dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan penentuan masing-masing partisipan kelompok dilakukan secara *random assignment*.

*Instrumen Penelitian*

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen, skala stres. Skala stres menggunakan skala stres y dikembangkan oleh Rohmah (2017), yang digunakan untuk mengukur level stres partisipan. Koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,889. Stres berada pada kategori rendah ditunjukkan dengan skor skala stre kurang dari 32, kategori sedang ditunjukkan skor berkisar antara 32-48, dan kategori tinggi ditunjukkan skor leih dari 48

*Pelaksanaan Penelitian*

Pelaksanaan penelitian terdiri dari pengukuran *baseline* (*pretest*), intervensi, pengukuran *posttest* dan *follow up.* Pelaksanaan Terapi musik instrumental piano dimulai dilakukan dalam lima sesi yang dimana 3 sesi diberikan dengan tatap muka atau secara lagsung, dan 2 sesi dilakuan dirumah dan dengan tugas dirumah. Partisan diminta melakukan terapi musik dirumah masing-masing secara mandiri di rumah. Terapi musik instrumental piano dipandu oleh psikolog yang merupakan seorang praktisi dengan pengalaman selama 15 tahun.

*Analisis Data*

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik statistik non parametrik model *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, dilakukan analisis data menggunakan Wilcoxon *Rank test* untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

*Pelaksanaan Penelitian*

Pelaksanaan penelitian terdiri dari pengukuran *baseline* (*pretest*), intervensi, pengukuran *posttest* dan *follow up.* Pelaksanaan Terapi musik instrumental piano dimulai dilakukan dalam lima sesi yang dimana 3 sesi diberikan dengan tatap muka atau secara lagsung, dan 2 sesi dilakuan dirumah dan dengan tugas dirumah. Partisan diminta melakukan terapi musik dirumah masing-masing secara mandiri di rumah. Terapi musik instrumental piano dipandu oleh psikolog yang merupakan seorang praktisi dengan pengalaman selama 15 tahun.

*Analisis Data*

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik statistik non parametrik model *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, dilakukan analisis data menggunakan Wilcoxon *Rank test* untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Analisis Keterampilan Mindful Parenting*

Selama proses penelitian, tingkat stres diukur sebanyak tiga kali, yakni *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Pengukuran skala strees partisipan dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Pengukuran skala stres kelompok eksperimen

Berdasarkan gambar 1 tingkat stres partisipan kelompok eksperimen berubah dari waktu ke waktu. Terdapat terjadi penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen.

*Analisis StatistikMann Whitney-U*

Hasil perolehan skala stres partisipan penelitian kelompok eksperimen dari tiga kali pengukuran berada pada kategori sedang dantinggi pada pngukuruan *pretest*, kategori sedang dan rendah pada pengukuran *posttest* dan *follow up*, dengan skor yang bervariasi. Adapun pada kelompok kontrol menunjukkan hasil perolehan skala stres berada pada kategori sedang dan tinggi saat pengukuran *pretest*, kategori sedang dan tinggi pada pengukuran *posttest* dan *follow up*, dengan skor yang bervariasi.

Uji beda dengan analisis *Mann Whitney-U* menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat stres pada pengukuran pretest dengan skor rerata stres 5,10 untuk kelompok eksperimen dan 4,90 skor rerata stres kelompok kontrol dengan nilai Z = -420 dan signifikansi 0,674 (p>0,05).

Selanjutnya, pada pengukuran posttest didapatkan perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu skor rerata stres kelompok eksperimen menurun menjadi 3,30 sedangkan skor rerata stres kelompok kontrol meningkat menjadi 7,70 dengan nilai Z -2,312 dan signifikansi 0,021 (p<0,05).

Pengukuran *follow up* juga menunjukkan adanya perbedaaan tingkat stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol namun tidak lebih rendah dari pengukuran *posttest*, yaitu skor rerata stres kelompok eksperimen sebesar 3,50t, dan nilai rerata stres kelompok kontrol mengalami penurunan menjadi 7,50 dengan nilai Z = -2,102 dan signifikansi 0,036 (p<0,05). Perubahan skor rerata stres pada pengukuran *follow up* masih berada pada kategori tingkat stres yang sama dengan *posttest*, yakni kelompok eksperimen dengan kategori tingkat stres sedang dan rendah dan kelompok kontrol dengan kategori stres sedang dan tinggi.

*Analisis Statistik Wilcoxon Rank-test*

Hasil uji beda tingkat stres pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada pengukuran *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Terdapat penurunan tingkat stres pada subjek kelompok eksperimen dari *pretest* ke posttest ditunjukkan dengan koefisien Z = -2,023 dengan signifikansi 0,043 (p<0,05).

Hasil analisis uji beda *posttest* dengan *follow up* pada kelompok eksperimen menunjukkan tidak ada penurunan tingkat stres namun masih berada pada kategori stres yang sama, yaitu kategori sedang dan rendah. Koefiesien yang ditunjukkan yaitu nilai Z = - 1,841 dengan signifikansi 0,066 (p>0,05). Perbandingan tingkat stres subjek kelompok eksperimen pada pengukuran *pretest*, *posttest*, dan *follow up* ditunjukkan pada gambar 2

Gambar 2. Perbandingan Tingkat Stres Subjek Kelompok Eksperimen pada Pengukuran *Pretest*, *Posttest*, dan *Follow up*

Hasil penelitian ini menujukkan ada perbedaan tingkat stres saat *post test* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa terapi musik instrumental dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil skor stres saat *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi musik instrumental piano lebih rendah dibandingkan skor stres *post test* kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi musik instrumental piano. Selanjutnya saat *follow up*  juga terdapat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor stres juga menunjukan bahwa skor stres saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil tersebut menujukkan bahwa terapi musik instrumental piano memberikan pengaruh terhadap penurunan stres, hal ini terlihat pada saat *post tets* yang diberikan pada saat pertemuan tekahir, hasil skor stres menujukkan adanya penurunan skor stres pada kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu juga terapi musik instrumental piano memberikan efek atau pengaruh yang lama kepada kelompok esperimen yang mendapatkan terapi musik instrumental piano, hal ini terlihat dimana pada saat *follow up* yang diberikan 1 minggu setelah *post test,* skor stres mengalami penurunan.

Hasil penelitian ini juga menunjukan bahwa adanya perbedaan tingkat stres pada mahasiswa magister kenotariatan yang sedang mengerjarkan tugas akhir antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa terapi musik instrumental piano. Subjek pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan terapi musik instrumental piano memiliki skor stres yang lebih rendah sebeum mendapatkan terapi musik instrumental piano.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Rusmania (2017) mengenai intervensi terapi musik terhadap penurunan stres pada lanjut usia, menujukkan bahwa terapi musik signifikan dalam menurukan stres pada usia lanjut, selain itu juga pada penelitian yang telah dilakukan oleh Alfiansyah, Dwi, & purnomo (2016) mengenai pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres pada pasien isolasi menunjukan bahwa terapi musik signifikan menurunkan tingkat stres pada pasien isloasi. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Aryanto (2019) mengenai pengaruh terapi musik instrumental piano terhadap penuurunn stres pasien penyakit ginjal kronik yang manjalani hemodialisa menunjuka bahwa terapi musik signifikan terhadap penurunan stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Terapi musik adalah sebuah aktifitas teraupik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi (djohan 2009). Terapi musik instrumental pada penelitian ini diberikan kepada mahasisiwa magister kenotariatan yang sedang mennyelesaika tugas akhir. Menurut Sarafino (2011) stres disebabkan oleh transaksi anatara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak, antaara tuntutan-tnttan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya bilogis, piskologi dan sosial sesesorang.

Salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan terapi musik, hal ini dikarenakan ada empat pola gangguan yang merupakan respon terhadap stres yaitu, pertama emosi, gangguan perasaan yang muncul antara lain cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitive, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlenihan. Kedua kognisi, merupakan gangguan pada tingkat pikiki, antara lain kurang konsentrasi, mudah lapa, tidak mampu membuat keputusan. Ketiga, perilaku, merupakan pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres misalya ketidakmampuan untuk besosialisasi atau ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitas, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial. Keempat fisilologis, merupakan gangguan kesehatan seperti tegang, gemetara, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur. Stres dapat diatasi atau dikelola dengan baik salah satunya dengan terapi musik.

Musik dapat menurunkan stres karena musik berperan dalam menyeimbangkan gelombang otak. Semakin lamabat gelombang otak, maka semakin santai, puas dan timbulny rasa damai dalam diri (Campbell, dalam Dewi 2009). Keungulan musik instrumental piano adalah alat musik piano memiliki kemampuan untk menurunkan stres. Musik dengan tempo lamban bisa memperlambat gelombang otak menuju gelombang otak α (alfa) yang menandakan ketenangan, menstrabilkan penafasana, denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah (Aryanto, 2019). Terapi musik merupakan terapi yang universal dan bisa diberima oleh semua orang karena tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunanmusik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emsoi (sitem limbik) ( Reza, dkk, dalam Geraldina, 2017). Oleh karena itu, mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir yang mengalami stres dapat melakukan terapi musik instrumental piano untuk mengatasi dan mengurangi tingkat stres.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasann dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres saat *post test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa terapi instrumental piano dan *post test*pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Selain itu juga terdapat terdapat perbedaan tingkat stres saat *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya skor stres saat *post* test pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik instrumental piano lebih rendah jika dibandingan dengan skor stres saat *post test* pada kelompok kontrol. Kemudian skor stres saat *follow up* pada kelompok ekperimen lebih rendah dibandingkan skor stres saat *follow up* pada kelompok kontrol.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor stres pada mahasiswa magister kenotariatan yang sedang menyelesaian tugas akhir antara sebelum diberikan perlakuan terapi musik instrumental piano dan sesudah diberikann perlakuan terapi musik instrumental piano. Skor stre setelah diberikan terapi musik instrumental piano lebih rendah dari pada sebelum mendapatkan perlakuan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal eL-Tarbawi*, X, (2), 39-62.

Aizid, R. (2011). *Sehat Dab Cerdas Dengan Terapi Musik.*Yogyakarta. FIK.

Alfiansyah,G. Y ; Dwi. H. R ; Purnomo (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Isolasi di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa tengah. Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang. Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Agung Semarang. Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang.

Adareth, T. ; Yosef, P. (2017). Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahsiswa Yang Akan Menghadapi Ujian. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6, (2), 1269-1278.

Agolla, J, E. & Ongori, H. (2009) An Assessment Of Academic Stress Among Undergraduate Student: The Case Of University Of Botswana. Educational Research And Reviews, 4, (2), 63-70.

Anggraieni, W. N. ; Subandi. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi,* 6, (1), 81-102.

Aprianto, M. A. (2015). *Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.* Skripsi.Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Aryanto, D. Y. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Instrumental Piano Terhadap Tingkat Stres Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang menjalani Hemodialisa Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Boyolali.* Naskah publikasi, Stikes Kusuma Husada Surakarta.

Azmy, A, N. Achmad, J, N, Eka, S, Y. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecederungan Pilihan Stategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Education Counseling.*1, (2), 197-208.

Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cahyono, A. S. D. ; Koentjoro. (2015). Appreciative Inquiry Coaching untuk Menurunkan Stres Kerja. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1, (2), 87-107.

Christensen, E. (2012). *Musik Listening Therapy, Phenomenology And Neuroscience* Aaborg Universitet.

Darliana, D. (2008). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Respon Stress Psikofisiologis Pasien Yang Menjalani Corononary Angiography Di Pelayanan Jantung Terpadu Rumah Sakit Umum Cipto Mangkusumo Jakarta.* Tesis, Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Dewi, M, P. (2009). Studi Metanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*, 36, (2), 106-115.

Djohan. (2006). *Terapi Musik, Teori Dan Aplikasi.* Yogyakarta: Galangpress.

Djohan. (2009). *Psikologi Musik.* Yogyakarta: Best Publisher.

Gamayanti, W. ; Mahardianisa. ; Isop, S.. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5, (1), 115-130.

Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik Bebas Budaya Atau Terikat Budaya. *Jurnal ugm Buletin Psikologi*, 25, (1), 25-53.

Herna, H. (2018). Metode Ansamble Keyboard Salah Satu Mudah Bermain Piano. *Jurnal Unimed,* 29, (3).

Imanti, V. (2012). *Terapi Musik Benada Lembut untuk menurunkan Depresi Pada Penyandag Tunasdaksa Di Balai Besar Rhabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso.* Tesis, Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadyah Surakarrta.

Larasati, D. M. (2017). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted*.Skripsi, Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Lora, M. D. (2013). *Pengaruh Pendekatan Kognitif Untuk Mengurangi stres Dalam Penyesuaian Pada Mahasiwa Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angaktan 2013/2014.* Universitas Ahmad dahlan.

Majrika, R,.Y. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di SMA Yogyakarta.* Skripsi, Program Studi Psikologi. Fakultas PSikologi Dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta..

Manafe, R. P. (2018). Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Distres Akibat Proses Hemodialis*.* *Calyptra Jurnal Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7, (1), 2277-2293.

Marhamah, A. (2013). Kecemasan dan Problem Focused Ibu Hamil dalam Menjelang Persalinan Anak Pertama di Loa Kulu Kalimantan Timur. *eJurnal Psikologi*, 1, (3), 292-302.

Muhtadini, R, L. (2018), *Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Musradinur. (2016)*.* Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi,* 2, (2), 183-200

Palondongan, H. .P. ; Edy, B. ; Medi, T. (2019). Analisi Frekuensi Nada Piano Menggunakan Algoritma Fast Fourier Transform. *Jurti,*3, (1), 81-86

Pandapotan, D. (2017)*.* Metode Pembelajaran Piano Untuk Anak Usia 3-5 Tahun Di Yamaha Musik School. *Jurnal Pendidikann Sendratastik,* 6, (1).

Paramita, B. P. ; Fattah, H. ; Ike, D. A. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Pembedaharaan Section Caesar Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pusura Tegalsari Surabaya. *Jurnal Sains Psikologi*, 5, (2), 6-9.

Puspitasari, L. S. (2017). *Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Kenyamanan Membaca Di Badan Perpustakaan Dan Arsip Daerah Provinsi Sulawesi Selatan.* Skripsi, Fakultas Ilmu Perpustakan Fakultas Adab Dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar.

Rikardo, S. ; Jajang, J. ; Jupri, Y. Z. (2015). Robot Pemain Piano. *Jurnal Elementer,* 1, (1), 26-33.

Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Pada mahassiswa Yang Mengerjakan* Skipsi DI Universitas Muhammadiyah Malang.Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang*.*

Romadhani, R. K. ; Noor, M. R. H. (2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology,* 3, (1), 23-37.

Rusmania. W. (2017). *Perbedaan Pengaruh Terapi Musik Dengan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia.* Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Sarafino, Edward P. ; Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology : Biopsychososial interaction 7th Edition.* New York *:* John Wiley & Soni Inc.

Sucinindyasputeri, R. dkk. (2017). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi.* 8, (1), 30-41.

Suryaningsih, F. ; Suci, M. K ; Nugraha, A. K. (2013). Hubungan Antara Self-Discloser Dengan Stres Pada Remaja SMP Negeri 8 Surakarta. *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.*

Wilianto, V. M. (2012). Terapi Musik Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 4, (1), 87-111.

Yuliana, F. (2018). *Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dengan Deep Breathing Exercise Terhadap kecemasan Dan Parameter Fisiologis Pada Klien Dengan Ventilasi Mekanik.* Tesis, Program Studi Magister Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Unversitas Airlangga. Surabaya*.*

Zahra, M. A. (2016). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Tugas Akhir Fisioterapu S1 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.* Naskah Publikasi. Fakultas ilmu Kesehatan. Univrsitas Muhammadiyah Surakarta