

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah musik gamelan jawa dapat menurunkan stres mengerjakan skripsi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh pemberian musik gamelan jawa terhadap penurunan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 5 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Skala Stres Mengerjakan Skripsi yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan aspek dari Hardjana. Musik gamelan jawa yang digunakan dalam penelitian ini adalah Gending Mandulpati/Ladrang Agun-agun. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one pre-test post-test group design*. Teknik analisis data yang digunakan analisis *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan adanya perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* dengan nilai $t = -2,032$ dengan $p = 0.042$ ($p < 0.050$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*, skor *posttest* lebih rendah daripada skor *pretest* yang berarti ada penurunan skor stres mengerjakan skripsi. Berdasarkan penjelasan tersebut, hal ini menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Stres Mengerjakan Skripsi, Musik Gamelan Jawa.

ABSTRACT

This study aims to determine gamelan Javanese music to reduce stress on working thesis in student. The hypothesis proposed in this study is that gamelan Javanese music reduce stress on working thesis after being given gamelan Javanese music. The subjects of this study were 5 student of Psychology Faculty University of Mercu Buana Yogyakarta that still working on thesis. Stress Working on Thesis Scale used in this study based on the aspect proposed by Hardjana. Gamelan Javanese music that used in this research is Gending Mandulpati/Ladrang Agun-agun. The research design used is one pre-test post-test group design with data analysis technique Wilcoxon Signed Ranks. The result showed there are significant differences in stres on working thesis scores on subjects before and after treatment ($t = -2,032$, $p = 0.042$, $p < 0.050$) which means there are significant differences between pre-test score and post-test score, post-test score lower than pre-test score which that means there is a decrease score stress on working thesis. Based on the explanation, this is showed that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Stress on Working Thesis, Gamelan Javanese Music.*