

**PENGARUH MUSIK KLASIK MOZART K.448 TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN  
NASIONAL JAKARTA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**Yulia Widiastuti**

**Abstrak**

Skripsi adalah salah satu tugas yang harus diselesaikan mahasiswa tingkat akhir untuk lulus dari program sarjana. Prevalensi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi masih cukup tinggi. Salah satu metode untuk mengatasi stres adalah dengan mendengarkan musik klasik. Metode penelitian adalah uji klinis terbuka. Sampel terdiri dari 30 mahasiswa yang dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok perlakuan Mozart K.448, kelompok Mozart K.626, dan kelompok kontrol. Subjek diberi stressor dengan mengerjakan skripsi selama 3 jam. Setelah itu subjek diukur skor DASS, tekanan darah, dan frekuensi denyut nadi sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan selama 1 jam melalui *headset*. Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan terdapat penurunan bermakna pada kelompok Mozart K.448 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji komparatif Uji T Tidak Berpasangan dan Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan penurunan bermakna pada frekuensi denyut nadi antara kelompok Mozart K.448 dengan Mozart K.626 dan tekanan darah diastolik antara Mozart K.448 dengan Mozart K.626 dan Mozart K.448 dengan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan musik klasik Mozart K.448 efektif menurunkan tingkat stres karena musik klasik ini merangsang gelombang alfa otak dan menyebabkan relaksasi.

**Kata Kunci:** Stres, Skor DASS, Tekanan Darah, Frekuensi Denyut Nadi, Mozart.

# **THE EFFECT OF CLASSICAL MUSIC MOZART K.448 IN DECREASING STRESS LEVELS IN STUDENTS OF MEDICAL FACULTY PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA UNIVERSITY THAT PREPARING THESIS**

**Yulia Widiastuti**

## **Abstract**

Thesis is one of the tasks that final year students must complete to graduate from a bachelor program. The prevalence of stress in students who are preparing a thesis is still quite high. One method to deal with stress is to listen to classical music. The research method is open clinical trials. Samples consist of 30 students which were divided into 3 groups; experimental group which was given Mozart K.448 music, Mozart K.626 music, and control group. Subjects were given stressors with a thesis for 3 hours straight. Subjects were measured the DASS score, blood pressure, and pulse frequency before and after the intervention. The intervention is carried out for 1 hour via headset. The results of the Paired T-Test showed a significant decrease in the Mozart K.448 group ( $p < 0.05$ ). The comparative test results of the Non-Paired T-Test and Mann-Whitney showed a significant difference in the pulse frequency between the Mozart group K.448 and Mozart K.626 and the diastolic blood pressure between Mozart K.448 and Mozart K.626 and Mozart K.448 with the control group ( $p < 0.05$ ). The results of the study showed that Mozart K.448 music effectively reduces stress level because it stimulates alpha brain waves and causes relaxation.

**Keywords:** Stress, DASS Score, Blood Pressure, Pulse Frequency, Mozart.