



**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP STRES MAHASISWA
DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
JURUSAN S1 GIZI**

SKRIPSI

SYARAH RATNA ANITA SARI

1310711043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU S-1 KEPERAWATAN
2017**



**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP STRES MAHASISWA
DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
JURUSAN S1 GIZI**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

SYARAH RATNA ANITA SARI

1310711043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU S-1 KEPERAWATAN
2017**

PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Syarah Ratna Anita Sari

NRP :1310711043

Tanggal : 06 Juni 2017

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 06 Juni 2017

Yang menyatakan



(Syarah Ratna A.S)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syarah Ratna Anita Sari

NRP : 1310711061

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Demi Pengembangan Ilmu Pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembvangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non Eksklusif Royalty Free Right) atas Karya Ilmiah Saya yang berjudul: “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalty ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media, atau formatkan, mengolah dalam bentuk data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir Saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta .

Demikian Pernyataan ijni saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 06 Juni 2017

Yang menyatakan,



(Syarah Ratna A.S)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Syarah Ratna Anita Sari

NRP : 1310711043

Program : S-I Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi”

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Ns. Diah Ratnawati, M.Kep, Sp.Kep. Kom

Ketua Penguji



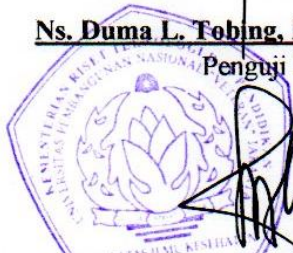
Ns. Duma L. Tobing, M.Kep, Sp.Kep.J

Penguji I



Ns. Evin Novianti, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.J

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS

Dekan FIKES UPNVJ



Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB

Kepala Jurusan Keperawatan

Ditetapkan di: Jakarta
Tanggal ujian: 06 Juli 2017

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP STRES MAHASISWA
DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
JURUSAN S1 GIZI**

Syarah Ratna Anita Sari

Abstrak

Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan mengalami stres, seperti mengalami gangguan secara fisik dan emosional. Stres adalah kondisi yang berkaitan dengan kesulitan ekstrim, berupa tekanan atau ketegangan yang menimbulkan berbagai efek negative. Dibutuhkan penanganan agar stres yang dialami mahasiswa berkurang yaitu dengan tehnik terapi musik. Tujuan penelitian untuk melihat pengaruh terapi musik terhadap stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Desain penelitian *pre dan post test without control* dengan desain *quasi eksperiment* sebanyak 20 responden yang diperoleh dengan *simple random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh terapi musik dengan stres mahasiswa *Pvalue* 0,049 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada institusi pendidikan, mahasiswa dan peneliti selanjutnya sehingga dapat mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.

Kata Kunci: Terapi Musik, Stres mahasiswa, Skripsi

**EFFECT OF MUSIC THERAPY AGAINST STUDENT STRESS IN
FACING THESIS IN NATIONAL DEVELOPMENT UNIVERSITY
"VETERAN" JAKARTA DEPARTMENT OF NUTRITION
S1.SYARAH**

Syarah Ratna Anita Sari

Abstrak

The process experienced by students in doing thesis to make students vulnerable to stress, such as experiencing physical and emotional disturbances. Stress is a condition associated with extreme difficulty, in the form of pressure or tension that cause various negative effects. Handling required for the stress experienced by students is reduced by the music therapy techniques. The purpose of research to see the effect of music therapy on student stress in facing thesis. The research design of pre and post test without control with quasi experiment design as much as 20 respondents obtained by simple random sampling. Based on the research results found there is influence of music therapy with student stress Pvalue 0.049 smaller than $\alpha = 0.05$. From this research is expected to provide input to educational institutions, students and further researchers so as to reduce stress on students who are facing thesis.

Keywords: Music Therapy, Student Stress, Thesis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas segala karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Tehnik Distraksi Terhadap stress Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi”**. Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana keperawatan Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Sholawat serta salam semoga tetap terucap kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Terimakasih penulis ucapkan kepada Prof. Dr. Ir. Eddy Sumarno Siradj, M.Sc, Eng, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Desak Nyoman Sithi, S.Kep.MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ns.Santi Herlina, S.Kep.M.Kep.Sp.Kep.KMB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan. Ns.Evin Novianti, M.Kep.Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran selama membimbing penyusunan skripsi. Selaku dosen, staf dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

Disamping itu, saya ucapkan terimakasih untuk kedua orang tua saya bapak Ramijan dan ibu Kusdayati dan kakak saya Agus S tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan baik moral maupun materi yang tidak terhingga. Robby yang telah memberikan support serta doanya dan selalu menemani selama pembuatan. Teman-teman bimbingan seperjuangan Keperawatan Jiwa. Peran mereka sangat berarti dalam hidup saya.

Jakarta, 2017
Penulis

Syarah Ratna A.S

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PENYATAAN ORISINALITAS..... | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR SKEMA | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| I.1 Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Rumusan Masalah..... | 5 |
| I.3 Tujuan Penelitian..... | 6 |
| I.4 Manfaat Penelitian..... | 7 |
| I.5 Ruang Lingkup Penelitian | 7 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| II.1 Stres | 8 |
| II.2 Terapi Musik | 18 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 24 |
| III.1 Kerangka Konsep | 24 |
| III.2 Hipotesis Penelitian | 26 |
| III.3 Definisi Operasional | 26 |
| III.4 Desain | 29 |
| III.5 Lokasi dan Waktu | 29 |
| III.6 Populasi dan Sampel | 30 |
| III.7 Etika Penelitian | 32 |
| III.8 Instrumen Penelitian | 33 |
| III.9 Metode Pengumpulan Data | 35 |
| III.10 Validitas dan Realibilitas Instrumen | 36 |
| III.11 Pengolaan Data..... | 39 |
| III.12 Analisis Uji | 41 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 44 |
| IV.1 Profil Wilayah Penelitian..... | 44 |
| IV.2 Analisa Univariat..... | 45 |
| IV.3 Uji Normalitas | 47 |

| | |
|------------------------------------|----|
| IV.4 Analisa Bivariat | 48 |
| IV.5 Keterbatasan Penelitian | 54 |
| | |
| BAB V PENUTUP..... | 55 |
| V.1 Kesimpulan | 55 |
| V.2 Saran | 56 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 57 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1 | Definisi Operasional | 27 |
| Tabel 2 | Kisi-kisi Kuesioner Pre dan Post | 35 |
| Tabel 3 | Ukuran Kemantapan Alpha | 39 |
| Tabel 4 | Analisis Bivariat Karakteristik | 43 |
| Tabel 5 | Analisis Bivariat | 43 |
| Tabel 6 | Distribusi Frekuensi Usia | 45 |
| Tabel 7 | Distribusi Frekuensi Jenis kelamin | 46 |
| Tabel 8 | Hasil Uji Normalitas | 48 |
| Tabel 9 | Analisis Pengaruh Pre-Test dan Post-Test | 49 |
| Tabel 10 | Analisis Pengaruh Usia Terhadap Stres Mahasiswa | 52 |
| Tabel 11 | Analisis Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Stres Mahasiswa | 53 |

DAFTAR SKEMA

| | | |
|---------|---|----|
| Skema 1 | Kerangka Teori | 23 |
| Skema 2 | Kerangka Konsep | 25 |
| Skema 3 | pre and post test without control | 29 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------|------------------------------------|
| Lampiran 1 | Lembar Persetujuan |
| Lampiran 2 | Berita Acara |
| Lampiran 3 | Lembar Kartu Bimbingan |
| Lampiran 4 | Surat Permohonan Izin Penelitian |
| Lampiran 5 | Surat Permohonan Ethical Clearance |
| Lampiran 6 | Surat Persetujuan Etik |
| Lampiran 7 | Penjelasan Penelitian |
| Lampiran 8 | Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran 9 | Kuesioner Penelitian |
| Lampiran 10 | Dokumentasi |
| Lampiran 11 | SAP |
| Lampiran 12 | Leaflet |