

**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 RATNA ANITA SARI**

**Syarah Ratna Anita Sari**

**Abstrack**

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