

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK  
MOZART DAN TERAPI MEWARNAI MANDALA  
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI**



**OLEH :**

**KURNIA ERI SUSANTI**

**NIM. 2017080016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK**

**2021**

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK  
MOZART DAN TERAPI MEWARNAI MANDALA  
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Gresik**



**OLEH :**

**KURNIA ERI SUSANTI**

**NIM. 2017080016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Gresik, 7 Agustus 2021  
Yang menyatakan



KURNIA ERI SUSANTI  
NIM: 2017080016

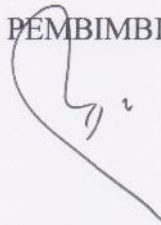
**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

TANGGAL, 7 Agustus 2021

OLEH :

PEMBIMBING I



**Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

NIDN : 0719028301

PEMBIMBING II

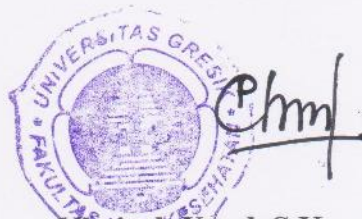


**Khoiroh Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

NIDN : 0714028303

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Gresik



**Khoiroh Umah S.Kep.,Ns.,M.Kep**

NIDN : 0714028303

## PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji

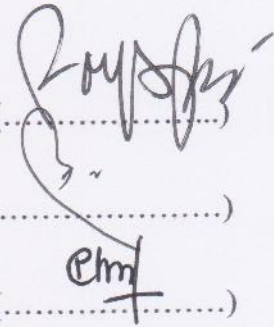
Pada tanggal, 7 Agustus 2021

### PANITIA PENGUJI

KETUA : Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked (.....)

ANGGOTA 1 : Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

ANGGOTA 2 : Khoiroh Umah S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)



Handwritten signatures of the panel members, including a large signature for the chair and smaller ones for the members.

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Gresik



**Khoiroh Umah S.Kep.,Ns.,M.Kep**

PROGRAM STUDI  
MUKEPERA NIDN: 0714028303

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN TERAPI MEWARNAI MANDALA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI”** dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Dalam menyelesaikan skripsi ini kami telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini kami sampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sukiyat, SH., M.Si, selaku Rektorat Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di program studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Khoiroh Umah S,Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.
4. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberikan saran, bimbingan, dan waktu kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.

5. Khoiroh Umah S,Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik selama proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh staf dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Kepada orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman saya dari Angkatan 12 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, sekaligus memberi bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
9. Sahabat-sahabat saya yaitu Nadya, Ichda, Fridha, dan Shenny yang telah memberikan motivasi dan memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi.
10. Serta kepada *boy group* asal Korea Selatan *SEVENTEEN* yang telah memberikan semangat kepada penulis melalui karya-karyanya yang indah.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan Ilmu Keperawatan.

Gresik, 7 Agustus 2021

Penulis.

## ABSTRAK

### PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN TERAPI MEWARNAI MANDALA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Oleh: Kurnia Eri Susanti

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terdampak ketidakseimbangan homeostatis karena stres dalam kegiatan akademi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala terhadap perubahan tingkat stres dalam menyusun skripsi.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Teknik sampling menggunakan metode *total sampling*. Besar sampel didapatkan sebanyak 16 mahasiswa. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 14*. Data dianalisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai signifikan  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian pada saat pre test sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 14 responden (87,5%). Saat post test sebagian besar mengalami stres ringan yaitu 11 responden (68,8%). Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala terhadap perubahan tingkat stres dalam menyusun skripsi.

Kata kunci: musik klasik mozart, mewarnai mandala, stres, menyusun skripsi, skripsi



## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF COMBINATION OF CLASSICAL MUSIC MOZART THERAPY AND COLORING MANDALA THERAPY TO STRESS LEVEL CHANGES IN WRITING THESIS**

**By: Kurnia Eri Susanti**

Stress is a person's reaction both physically and emotionally (mentally/psychically) when there is a change from in the environment that requires a person to adjust. Students are one of the most vulnerable groups to be affected by homeostatic imbalance due to stress in academic activities. The purpose of this study is to determine the effect of giving classical music mozart therapy and coloring mandala therapy to stress level changes in writing thesis.

Pre eksperimental one group pre-post test design was used in this research. The sampling method used was total sampling. Total sample was 16 students. The independent variable was combination of classical music mozart therapy and coloring mandala therapy, and stress level was dependent variable in this reasearch. Data was collected before and after the intervention used *Depression Anxiety Stress Scale 14*. Data were analyzed using Wilcoxon Signed Ranks Test with significance  $p < 0,05$ .

The result of the pre test most of them experienced moderate stress as many as 14 respondents (87,5%). During the post test most of them experienced mild stress as many as 11 respondents (68,8%). Wilcoxon Signed Ranks Test results obtained  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ), it means there is difference between before and after the intervention.

It is concluded that there is an effect of combination of classical music mozart therapy and coloring mandala therapy to stress level changes in writing thesis.

Keyword: classical music mozart, coloring mandala, stress, writing thesis, thesis

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam .....	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Ucapan Terima Kasih.....	vi
Abstrak .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Daftar Lambang Dan Singkatan.....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Musik Klasik .....	7
2.1.1 Definisi Musik Klasik .....	7
2.1.2 Manfaat Musik Klasik.....	9
2.1.3 Macam-Macam Musik Klasik.....	10
2.1.4 Kelebihan dan Kekurangan Musik Klasik .....	12
2.1.5 Mekanisme Kerja Musik Klasik Bagi Tubuh.....	12
2.1.6 Prosedur Terapi Musik Klasik.....	14
2.2 Konsep Mewarnai Mandala.....	16
2.2.1 Teori Warna.....	16
2.2.2 Makna Warna .....	16
2.2.3 Mandala.....	17
2.3 Konsep Stres.....	21
2.3.1 Definisi Stres .....	21
2.3.2 Sumber Stres .....	22
2.3.3 Tanda dan Gejala Stres.....	24
2.3.4 Macam-Macam Stres.....	28
2.3.5 Tingkatan Stres.....	31

2.3.6 Tahapan Stres .....	32
2.3.7 Respon Stres .....	34
2.3.8 Dampak Stres .....	36
2.3.9 Manifestasi Stres .....	37
2.3.10 Manajemen Stres .....	39
2.3.11 Pengukuran Tingkat Stres .....	40
2.4 Konsep Mahasiswa.....	41
2.5 Konsep Skripsi .....	41
2.5.1 Definisi Skripsi.....	41
2.5.2 Manfaat Skripsi .....	42
2.5.3 Hambatan Dalam Pengerjaan Skripsi.....	42
2.6 Keaslian Jurnal .....	44
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>49</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	49
3.2 Hipotesis Penelitian .....	50
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>51</b>
4.1 Desain Penelitian.....	51
4.2 Kerangka Kerja .....	52
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling.....	53
4.3.1 Populasi .....	53
4.3.2 Sampel dan Besar Sampel .....	53
4.3.3 Teknik Sampling .....	53
4.4 Identifikasi Variabel.....	53
4.4.1 Variabel Independen.....	54
4.4.2 Variabel Dependen .....	54
4.5 Definisi Operasional.....	54
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	56
4.6.1 Instrumen Penelitian.....	56
4.6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	57
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data .....	57
4.6.4 Teknik Pengolahan Data .....	58
4.6.5 Analisa Data .....	60
4.7 Etika Penelitian .....	61
4.7.1 Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	61
4.7.2 Tanpa Nama ( <i>Anatomy</i> ).....	61
4.7.3 Kerahasiaan ( <i>Confidentially</i> ).....	61
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>62</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	62
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	62

5.1.2 Data Umum .....	63
5.1.3 Variabel Yang Diukur .....	65
5.2 Pembahasan.....	68
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>
<b>LEMBAR BIMBINGAN .....</b>	<b>105</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.6	Keaslian Jurnal.....	44
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian <i>Pra Eksperimental</i> .....	51
Tabel 4.5	Definisi Operasional .....	54
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	63
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal .....	64
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Menyusun Skripsi	64
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Pengerjaan Skripsi.....	65
Tabel 5.6	Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Intervensi Kombinasi Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Mewarnai Mandala .....	65
Tabel 5.7	Tingkat Stres Sesudah Dilakukan Intervensi Kombinasi Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Mewarnai Mandala .....	66
Tabel 5.8	Tingkat Stres Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Kombinasi Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Mewarnai Mandala.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Tabel 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Mewarnai Mandala Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi.....	49
Tabel 4.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Mewarnai Mandala Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 2	Surat Balasan Perizinan .....	85
Lampiran 3	Lembar <i>Informed Consent</i> .....	86
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	87
Lampiran 5	Lembar SOP ( <i>Standart Operational Procedure</i> ).....	88
Lampiran 6	Lembar Pengumpulan Data .....	91
Lampiran 7	Kuesioner DASS 14.....	92
Lampiran 8	Pola Mandala .....	93
Lampiran 9	Rekapitulasi Data.....	94
Lampiran 10	Rekapitulasi Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Penelitian ..	96
Lampiran 11	Rekapitulasi Hasil Penelitian Sesudah Dilakukan Penelitian...	97
Lampiran 12	Hasil Uji SPSS .....	98
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian.....	101
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Pembimbing I.....	105
Lampiran 15	Lembar Konsultasi Pembimbing II.....	107

## DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

### Daftar Lambang

%	: Presentase
-	: Sampai dengan
=	: Sama dengan
/	: Atau
X	: Kali
>	: Lebih besar
<	: Lebih kecil
≥	: Lebih besar dari
≤	: Lebih kecil dari

### Daftar Singkatan

DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
GME	: Gangguan Mental Emosional
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
PT2PTM	: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
PTSD	: <i>Post Traumatic and Stress Disorder</i>
CRH	: <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
DHEA	: <i>Dehydroepiandrosterone</i>
CRF	: <i>Corticotrophin-Realising Factor</i>
PMS	: <i>Pre-Menstrual Syndrome</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease</i>