



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK
KLASIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP SKOR STRES TUGAS AKHIR
MAHASISWA D-III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

DEVITA ARSILIA FITRIAWATI

NIM. P2.06.20.5.21.038

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK
KLASIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP SKOR STRES TUGAS AKHIR
MAHASISWA D-III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**DEVITA ARSILIA FITRIAWATI
NIM. P2.06.20.5.21.038**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN
PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Illahi Robbi yang telah memberikan taufik, rahmat,berkah dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Pada kesempatan ini, perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dorongan, semangat serta bimbingan yang tak ternilai harganya dalam penyusunan skripsi ini yaitu kepada yang terhormat :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, dan selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Dr. Peni Cahyati TP, SKp., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik serta sarannya dan mendengarkan keluh kesah dalam penyusunan skripsi ini.

5. Orang tua tersayang, Bapak Ucu samsudin dan Mamah Susilowati sangat berperan penting dalam menyelesaikan skripsi ini, yang selalu memberikan kasih sayang, gigih dalam memanjatkan do'a yang selalu mereka berikan tiada henti, nasihat, dukungan serta material dan moral untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga besar Alm. Bapak Muhdin, yang telah memberikan do'a dan dukungan serta motivasinya semoga segala kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT.
7. Sahabat-sahabat perjuangan yaitu Finna Putri Septiamella, Wida Aryanti, Kania Ayuningsih, Anggita Krisdianty, Siti Nurjamilah, Azmy Khuzaimah yang mampu memberikan support dan masukan untuk penulis dan telah menemani penulis dalam kondisi apapun.
8. Para sahabat penulis "BA EMINA" yaitu Caca, Cidah, Eneng, Ime, dan Ulul yang selalu kebersamai selama perkuliahan, selalu memberikan semangat, motivasi, kehangatan, canda, tawa serta kebersamaan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Dokter Agdar, yang telah memberikan dukungan serta motivasi dan do'a nya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Nabila Nurfauziah Fazrin S.Tr.Kep., Ners dan Deva Geofahni S.Tr. Kep., Ners yang telah menemani penulis dan memberikan saran serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners, khususnya pada teman-teman kelas

A yang telah bersama-sama saling mendukung suka maupun duka dan saling mendoakan demi kesuksesan bersama.

12. Prof. Dr. Ruswanto, M.Si selaku Rektor Universitas Bakti Tunas Husada.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan.

Tasikmalaya, 25 Mei 2025

Penulis

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP SKOR STRES TUGAS AKHIR MAHASISWA D-III
KEPERAWATAN UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

ABSTRAK

Devita Arsilia Fitriawati¹, Peni Cahyati², Ridwan Kustiawan³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami stres dalam proses penyusunan tugas akhir yang dapat mengganggu kesehatan mental dan menurunkan kualitas akademik. Stres merupakan ketidakmampuan individu dalam menghadapi tantangan yang sedang di hadapi oleh seseorang. Kondisi ini bisa dipicu oleh berbagai hal, seperti tekanan fisik, situasi sosial bahkan lingkungan yang tidak terkendali yang akhirnya dapat berdampak pada kondisi dirinya sendiri. Penatalaksanaan mengenai stres ini bisa dilakukan secara non-farmakologis yang tidak melibatkan obat-obat, tetapi menggunakan metode lain seperti dengan melakukan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap skor stres tugas akhir mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada. Landasan teori yang mendasari penelitian ini adalah stres, mahasiswa serta terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif. Penelitian ini menggunakan metode pre experiment dengan rancangan one-group pretes-posttest pada 50 mahasiswa tingkat akhir. Pengambilan sampel menggunakan Probability Sampling dengan Simple Random Sampling. Data dianalisis menggunakan uji T Dependen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan perbedaan rata rata skor stres sebesar 8.96 dengan p-value 0,000 yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan skor stress.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik, Relaksasi Otot Progresif, Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir.

**THE EFFECT OF COMBINATION OF CLASSICAL MUSIC THERAPY AND
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON STRES SCORES OF FINAL ASSIGNMENT
OF D-III NURSING STUDENTS OF BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

ABSTRACT

Devita Arsilia Fitriawati¹, Peni Cahyati², Ridwan Kustiawan³

*Bachelor of Applied Nursing and Nursing Professional Education Study Program
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

Final year students often experience stress in the process of preparing their final project which can interfere with mental health and reduce academic quality. Stress is an individual's inability to deal with challenges that are being faced by someone. This condition can be triggered by various things, such as physical pressure, social situations and even uncontrolled environments that can ultimately have an impact on one's own condition. Management of this stress can be done non-pharmacologically which does not involve drugs, but uses other methods such as by performing a combination of classical music therapy and progressive muscle relaxation. Objective: to determine the effect of a combination of classical music therapy and progressive muscle relaxation on the stress score of D-III Nursing students at Bakti Tunas Husada University. The theoretical basis underlying this research is stress, students and classical music therapy and progressive muscle relaxation. Method: using pre experiment with one-group pretest-posttest design on 50 final year students. Sampling using Probability Sampling with Simple Random Sampling. Data were analyzed using the Dependent T test. Results: showed that there was a significant decrease before and after the intervention with an average difference in stress scores of 8.96 with a p-value of 0.000 which means H_a is accepted and H_o is rejected. Conclusion: There is an effect of the combination of classical music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress scores.

Keywords: *Classical Music Therapy, Progressive Muscle Relaxation, Stres, Final Year Students.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
1. Tujuan umum.....	11
2. Tujuan khusus	11
D. Manfaat Penelitian	12
1. Bagi Responden.....	12
2. Bagi Institusi.....	12
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	12
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Konsep Stres	16
1. Definisi Stres	16
2. Tanda dan Gejala Stres.....	17
3. Klasifikasi Stres.....	19
4. Faktor yang Mempengaruhi Stres	21

5. Sumber Stres.....	23
6. Pengukuran Tingkat Stres.....	23
B. Konsep Mahasiswa dan Tugas Akademik	24
1. Definisi Mahasiswa dan Tugas Akademik	24
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa Tingkat Akhir	25
C. Konsep Terapi Musik Klasik	27
1. Definisi Terapi Musik Klasik	27
2. Tujuan Terapi Musik Klasik.....	27
3. Manfaat Terapi Musik Klasik.....	28
4. Jenis Musik Klasik	29
D. Konsep Relaksasi Otot Progresif	31
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	31
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	32
3. Prinsip Kerja Terapi Relaksasi Otot Progresif	33
E. Prosedur Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Progresif	35
F. Kerangka teori.....	38
G. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	41
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	41
1. Populasi	41
2. Sampel.....	42
3. Sampling.....	43
D. Variabel penelitian	43
1. Variabel Independen.....	43
2. Variabel Dependen	43
E. Definisi Operasional	44
F. Tempat Penelitian	45
G. Waktu Penelitian.....	45
H. Instrumen Penelitian	45
I. Prosedur Pengumpulan data.....	46

J. Pengolahan Data	48
1. Pengolahan Data.....	48
2. Analisa Data	50
K. Etika Penelitian	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
D. Implikasi	78
BAB V PENUTUP	79
A. KESIMPULAN	79
B. SARAN	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	40
Tabel 3.2 Definisi Operasional	44
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	53
Tabel 4.4 Distribusi Rata-rata Skor Stres Sebelum Dilakukan Intervensi (n=50)	53
Tabel 4.5 Distribusi Rata-rata Skor Stres Sesudah Dilakukan Intervensi (n=50).	54
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	54
Tabel 4.7 Perbedaan Rata-rata Skor Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Progresif.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	38
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	88
Lampiran 2 Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian	89
Lampiran 3 Kuesioner Data Demografi Responden	90
Lampiran 4 Lembar Observasi Harian Responden	91
Lampiran 5 Kuesioner Depression Anxiety Stres Scale	92
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedure Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Progresif	93
Lampiran 7 Jadwal Penelitian	97
Lampiran 8 Surat Ijin Studi Pendahuluan	98
Lampiran 9 Surat Balasan Studi Pendahuluan	99
Lampiran 10 Surat Izin Uji Kompeten Penggunaan SOP	100
Lampiran 11 Surat Berita Acara Revisi Proposal Skripsi	101
Lampiran 12 Keterangan Layak Etik	102
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	103
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian	104
Lampiran 15 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	105
Lampiran 16 Surat Berita Acara Revisi Skripsi	106
Lampiran 17 Log Book Penelitian	107
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	108
Lampiran 19 Lembar Bimbingan Skripsi.....	110
Lampiran 20 Hasil Turnitin.....	112
Lampiran 21 Hasil SPSS	113
Lampiran 22 Daftar Riwayat Hidup.....	114