

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sehat merupakan keadaan tubuh, pikiran, dan sosial memungkinkan seseorang untuk hidup secara produktif secara ekonomi maupun sosial, serta bebas dari penyakit. Ketika kesejahteraan tubuh, mental, dan sosial tidak tercapai, berbagai masalah kesehatan kemungkinan dapat muncul. Karena itu, kesehatan fisik dan mental menjadi hal krusial yang harus diutamakan oleh setiap orang. Beban ekonomi yang tinggi, adanya peningkatan kesenjangan sosial, dan situasi sosial yang tidak menentu juga turut berperan dalam mempengaruhi kondisi mental, bahkan tuntutan akademis seperti Karya Tulis Ilmiah (KTI) dapat membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis (Mizawati, 2021).

Menurut Munawar Syamsudin dalam (Ambarwati et al., 2019), menyebutkan bahwa KTI adalah naskah yang membahas suatu masalah berdasarkan konsep keilmuan tertentu, dengan menggunakan metode penyajian yang terstruktur, sistematis, dan konsisten. Tantangan akademis ini harus dihadapi, dan ketidaksiapan individu dalam menghadapinya dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti stres, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Sebagai bagian dari persyaratan kelulusan, mahasiswa tingkat akhir berkewajiban menuntaskan tugas akhirnya seperti skripsi, KTI, dan tugas lainnya sebagai syarat untuk lulus dan mendapatkan gelar. Pada prosesnya, mahasiswa tingkat akhir biasanya merasa terbebani karena banyak

kendala serta rintangan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stres.

Stres adalah kondisi yang bisa dipicu oleh berbagai hal, seperti tekanan fisik, situasi sosial bahkan lingkungan yang tidak terkendali. Tingkat prevalensi stres cukup tinggi, dengan lebih dari 350 juta kasus di seluruh dunia, stres menjadi penyakit keempat umum menurut *World Health Organization* (WHO). Tingginya tingkat prevalensi stres ini juga tercermin dalam penelitian di Inggris pada tahun 2013-2014 oleh *Health and Safety Executive* terhadap 487.000 orang dewasa yang masih produktif, hasilnya menunjukkan bahwa angka kejadian stres lebih tinggi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan (Kemenkes, 2023), mencatat bahwa prevalensi stres di dunia mencapai 38,91%, di Asia 61,3% dan bahkan di Indonesia sebesar 71,6%. Berdasarkan data Riskesdas (2018) juga menunjukkan bahwa 9,8% remaja di Indonesia sekitar (77.728) jiwa mengalami gangguan mental emosional berupa stres (Tania et al., 2024). Menurut (Riskesdas, 2019), prevalensi gangguan mental di Jawa Barat menunjukkan bahwa sebanyak 12,11% penduduk mengalami gangguan emosional (kecemasan, stres dan depresi) di Indonesia mengalami stres. Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat (2019), sebanyak 15,8% penduduk mengalami gangguan mental atau stres. Sedangkan di Kota Tasikmalaya, prevalensi gangguan mental kecemasan dari populasi orang dewasa sebanyak 72 ribu jiwa (Suhada & Fajrin, 2021).

Dilansir dari penelitian Wamad (2022), dari 3.901 mahasiswa yang

diwawancarai, hanya 933 (24%) mahasiswa yang tidak memiliki gejala stres, 1.766 (45%) mahasiswa yang mengalami stres ringan, 861 (22%) stres sedang, dan stres berat sebanyak 267 (7,5%). Sementara itu, untuk hasil penelitian Mestizo et al., (2023), dari 3.901 mahasiswa, sebanyak 1.597 (41%) mahasiswa tidak memiliki gejala depresi, depresi berat 1.018 (26%), serta depresi ringan 799 (21%), dan sebanyak 274 (7%) mahasiswa mengalami depresi mayor. Dari 2 penelitian tersebut, mahasiswa yang mengalami stres memiliki hasil tertinggi sebanyak 2.894 mahasiswa dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak 2.091 mahasiswa.

Berdasarkan prevalensi di atas, penyakit gangguan mental emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan seseorang karena dapat diakibatkan oleh berbagai keadaan yang memengaruhi penderitanya. Jika konsekuensi ini tidak ditangani segera dengan tepat, maka dampak terburuknya dapat menyebabkan percobaan bunuh diri atau bahkan sampai mengakibatkan kematian karena bunuh diri (Mawarti & Yuliana, 2021).

Stres dapat diobati dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi merupakan jenis pengobatan yang dikonsumsi melalui mulut (oral) untuk menangani masalah kesehatan atau gangguan psikologis. Sedangkan terapi nonfarmakologi adalah pengobatan yang tidak melibatkan obat-obatan, tetapi menggunakan metode lain seperti terapi fisik, dan teknik relaksasi seperti terapi musik serta relaksasi otot progresif (Mizawati, 2021).

Menurut Goldman dalam (Syahrabanu & Pranata, 2024), terapi musik lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Dengan mendengarkan musik tubuh akan lebih fokus pada pengalaman emosional dan memori yang terkait dengan kecemasan. Musik dapat mengakses emosi dan memori dengan lebih efektif daripada terapi fisik, sehingga dapat membantu pasien mengatasi masalah emosional. Sedangkan menurut penelitian Khadijah, (2023) menyebutkan bahwa terapi musik klasik dapat lebih efektif dalam mengurangi stres daripada terapi lain, sehingga dapat membantu pasien mengatasi masalah yang lebih kompleks.

Fisioterapi, atau terapi fisik, adalah jenis perawatan yang bertujuan untuk membantu memulihkan fungsi gerak pada bagian tubuh tertentu. Lari atau jogging, sebagai contoh aktivitas fisik intensitas tinggi yang memacu detak jantung, memberikan manfaat bagi individu yang mengalami kecemasan, stres serta depresi. Berjalan kaki juga memiliki efek relaksasi pada tubuh, sehingga dapat meredakan rasa cemas dan kekhawatiran yang tanpa henti memenuhi pikiran (Rizka, P., 2019). Pada penelitian Passe et al., (2022), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kecemasan berdasarkan analisis Wilcoxon yang menghasilkan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Relaksasi merupakan suatu teknik yang memfasilitasi seseorang untuk mengembalikan kemampuan mengendalikan diri, memfokuskan pikiran, dan meningkatkan kesadaran, sehingga dapat memberikan respons yang tepat dalam situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Tujuan dari teknik ini

adalah memulihkan harmoni tubuh dan menciptakan kondisi fisik yang lebih damai, serta efektif dalam mengurangi ketegangan pikiran dan stres. Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk menghilangkan pikiran negatif dan membantu individu memberikan respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang mengganggu, serta mendorong mereka untuk merasa lebih rileks. Tujuan tersebut, sangat cocok diterapkan untuk mengatasi gangguan kecemasan. Teknik ini dapat membantu mahasiswa mengendalikan diri dan mengurangi kecemasan emosional serta fisiologis, sehingga mereka dapat berkonsentrasi dengan baik dan mempersiapkan diri sebelum menghadapi ujian atau tugas akhir. Terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres diantaranya adalah terapi musik dan relaksasi otot progresif (T. I. Pratiwi, 2022).

Terapi musik merupakan suatu bentuk terapeutik yang menggunakan musik secara terstruktur sebagai sarana untuk mencapai tujuan pengobatan. Metode ini dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, antara lain stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan nyeri. Terapi musik membantu menenangkan pikiran dan menciptakan suasana relaksasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu et al., (2023), didapatkan hasil uji paired t-test dengan nilai  $p < 0,001$ , dapat disimpulkan bahwa intervensi akupresur dan terapi musik efektif dalam mengatasi kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Menurut Najiha, (2024) melalui hasil literatur *review* menyimpulkan bahwa tujuh artikel yang dianalisis

menunjukkan efektivitas terapi musik dalam mengurangi stres pada remaja. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terapi musik berperan untuk membantu mengurangi stres, sehingga setelah mengikuti terapi musik, mereka merasa lebih mampu dalam mengatasi stres, rasa sakit, ketegangan serta beragam perasaan negatif yang dirasakan.

Metode teknik relaksasi otot progresif adalah teknik yang bertujuan untuk mengontrol otot secara spesifik, dengan cara menegangkan otot sementara dan kemudian merilekskannya. Musik klasik juga dapat berperan dalam menciptakan rasa rileks, menurunkan stres, menumbuhkan perasaan aman dan sejahtera, serta membebaskan emosi positif maupun negatif. Temuan ini selaras dengan penelitian (Mizawati, 2021), yang menggunakan desain Quasi Experiment dan uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan penurunan signifikan pada skor stres setelah intervensi relaksasi otot progresif. Skor rata-rata stres sebelum relaksasi adalah 21,13 (dengan rentang 15-25), sedangkan setelah relaksasi menurun menjadi 10,56 (dengan rentang 7-14). Kesimpulannya, relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan stres dengan nilai ( $p\text{-value}=0,000$ ).

Selain terapi musik klasik, terapi musik K-POP juga terbukti dapat mengurangi stres. Musik K-POP saat ini sangat dihargai dan dikagumi banyak orang serta berbagai kalangan, karena genre pop ini berasal dari Korea Selatan. Berdasarkan hasil penelitian Fajariyah & Utami, (2024), ditemukan bahwa terapi musik K-POP efektif terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada penari remaja di YAPEMRI

Depok, dibuktikan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Di sisi lain, terapi musik klasik memiliki beberapa keunggulan dibandingkan terapi musik K-POP, terutama dalam hal struktur dan harmoni, emosi yang lebih mendalam, pengaruh fisiologis, dan kualitas suara (Kamagi, R. H., 2021).

Terapi lain yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir adalah terapi hipnotis lima jari. Teknik hipnotis lima jari merupakan metode *self-hypnosis*, mampu menciptakan relaksasi mendalam, sehingga efektif dalam mengurangi ketegangan dan stres yang dialami individu. Terapi ini bekerja pada sistem limbik, yang mempengaruhi produksi hormon-hormon, seperti adrenalin, yang dapat memicu timbulnya stres (Dekawaty & Ayu, 2021).

Sedangkan penelitian Nihayaturrohmah & Kurnia (2023), dengan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* yang dilakukan selama 12 kali menunjukkan hasil ada pengaruh yang signifikan terhadap stres yang dialami mahasiswa akhir dengan  $p\text{-value } 0.000 < 0.5$ . Teknik relaksasi otot progresif terbukti ampuh dalam mengurangi tingkat stres dan menjadi metode pengelolaan stres yang banyak digunakan, khususnya untuk mengatasi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa di akhir masa studinya (Juhaeriah, 2022).

Penelitian di atas menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik berperan penting dalam sistem tubuh. Secara spesifik, music berfungsi sebagai distraksi yang efisien, dapat mengurangi nyeri fisiologis, stres dan kecemasan melalui mekanisme pengalihan perhatian (Nurbaiti et al.,

2024). Urgensi penelitian ini sangat penting, mengingat prevalensi gangguan kesehatan mental khususnya stres, kecemasan, dan depresi, yang semakin meningkat, terutama dikalangan mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir Di Indonesia, 71,6% penduduk mengalami stres, yang dapat berdampak serius. Gangguan mental yang dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dapat berakibat fatal seperti percobaan bunuh diri.

Penelitian ini relevan untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir akibat tekanan akademis dalam menyelesaikan tugas akhir. Tingginya prevalensi stres, riset ini penting untuk mengidentifikasi pemicunya serta mencari solusi atau intervensi efektif guna membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis. Dengan banyaknya data yang menunjukkan tingginya prevalensi stres dikalangan mahasiswa, terutama yang sedang berada dalam tekanan akademis, riset ini penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor pemicu stres dan mencari solusi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan mahasiswa tingkat 3 sebanyak 10 responden yang sedang menyusun KTI didapatkan 5 mahasiswa merasa stres atau tertekan terkait penyelesaian KTI, 2 mahasiswa merasa stres tentang kualitas KTI yang mereka susun, dan 3 mahasiswa juga mengungkapkan adanya tekanan dari dosen atau pembimbing yang mempengaruhi tingkat stres mereka. Meskipun sebagian besar responden merasa kesulitan dan mengalami stres sedang, mereka juga menganggap bahwa beban pekerjaan dalam menyusun KTI cukup besar dan memberikan dampak pada tingkat stres yang mereka alami.

Temuan ini memperlihatkan urgensi untuk menanggapi gangguan psikologis yang dialami oleh mahasiswa, terutama dalam menghadapi tugas akhir yang dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka dan kualitas akademik yang dihasilkan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu et al., 2023), bahwa hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai  $p$  0,000, yang secara kuat membuktikan bahwa akupresur dan terapi musik efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dibutuhkan untuk mencari solusi yang efektif dalam mengelola stres pada Mahasiswa D3 Keperawatan di Universitas Bakti Tunas Husada (UBTH) Tasikmalaya selama penyusunan KTI, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan hasil akhir akademik mereka.

Mahasiswa D3 tingkat akhir UBTH Tasikmalaya bertanggung jawab menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi dan KTI sebagai syarat kelulusan. UBTH Tasikmalaya adalah universitas swasta terakreditasi Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) dan berbagai program studinya telah mendapat akreditasi dari lembaga akreditasi nasional. Dipilih sebagai lokasi penelitian karena reputasinya yang baik dalam bidang pendidikan dan penelitian (Kusumah et al., 2024).

Dalam artikel UBTH (2024), dijelaskan bahwa UBTH berupaya meningkatkan mutu pendidikan dengan mempelajari praktik terbaik dari institusi unggulan. Upaya ini diwujudkan melalui adopsi pendekatan inovatif

dalam pembelajaran, pengelolaan universitas, serta kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. UBTH terlibat dalam *benchmarking* dan kerja sama ke Australia bersama perguruan tinggi swasta (PTS) di lingkungan LLDIKTI IV Jawa Barat-Banten. Kunjungan ke universitas-universitas terkemuka seperti Macquarie University, University of Canberra, Deakin University, Charles Sturt University, Monash University, dan Rhodes International College bertujuan untuk memajukan pendidikan tinggi UBTH dan memperluas jaringan internasionalnya.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas dan mengingat belum adanya penelitian tentang penurunan skor stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Stres Tugas Akhir Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Stres Tugas Akhir Mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus:

#### 1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap skor stres tugas akhir mahasiswa D-III keperawatan di Universitas Bakti Tunas Husada.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan tempat tinggal.
- b. Mengidentifikasi rata-rata skor stres sebelum dilakukan intervensi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir.
- c. Mengidentifikasi rata-rata skor stres setelah dilakukan intervensi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir.
- d. Menganalisis perbedaan rata-rata skor stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Responden

Penelitian yang dilakukan ini dapat berkontribusi pada ilmu pengetahuan dengan mengembangkan pengetahuan tentang intervensi non-farmakologi dan meningkatkan pemahaman tentang mekanisme relaksasi untuk pengelolaan stres

### 2. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan teori untuk mengklarifikasi tingkat stress dan sebagai kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di jurusan keperawatan khususnya terkait melakukan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan skor stres.

## E. Keaslian Penelitian

*Tabel 1.1 Keaslian Penelitian*

No	Pengarang serta Judul Penelitian	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	(Sri Rahayu, Ade Sucipto, Marlinda., 2023),  Efektivitas Akupresur dan Terapi Musik	<b>Jumlah sampel:</b> 30 responden  <b>Variabel bebas:</b>  Akupresur dan Terapi Musik	Hasil uji paired t tes didapatkan p value 0,000 sehingga ada efektivitas akupresur dan terapi musik	Responden, waktu penelitian, variabel terikat dan tempat penelitian.

	Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir	<b>Variabel terikat:</b> Kecemasan <b>Metode Penelitian:</b> Kuantitatif dengan metode quasi experimental <i>one group pretest-posttest</i>	Terhadap kecemasan mahasiswa Tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.	
2.	(Ath Thariq Wal Ramadhan, Ns. Ahmad Rizal, Ns. Elvie Tresya., 2023) Pengaruh Terapi Musik Klasik Morning Mood terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di RW 005 Sawangan Baru	<b>Jumlah sampel:</b> 30 responden <b>Variabel bebas:</b> Terapi music klasik morning mood <b>Variabel terikat:</b> Tingkat stres <b>Metode Penelitian:</b> Kuantitatif dengan <i>pre Experimental Designs</i> (nondesign)	Nilai rata-rata P – value atau nilai sig 0,000 yang artinya kurang dari $p < 0,05$ dengan memakai Uji statistik Paired Simple T-Tes. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi	Responden, waktu penelitian, dan tempat penelitian.
3.	(Erisa Dila Resnanda, Tri Suraning Wulanda, Ratna Kurniawati 2022) Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Ansietas Ditandai Stres Berlebihan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir	<b>Jumlah sampel:</b> 2 responden <b>Variabel bebas:</b> Relaksasi otot progresif <b>Variabel terikat:</b> Ansietas ditandai stres <b>Metode penelitian:</b> Studi kasus, metode kualitatif	Dari hasil dua responden yang dilakukan terapi selama 3 hari berturut-turut data disimpulkan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif bisa mengatasi masalah yang sedang dialami oleh responden.	Responden, waktu penelitian, dan tempat penelitian.

4.	(Nihayaturroh mah, Rina Kurnia., 2023)  Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta.	<b>Jumlah sampel:</b> mahasiswa semester 1 Jurusan Okupasi Terapi di Poltekkes Surakarta  <b>Variabel bebas:</b> <i>Progressive Muscle Relaxation</i>  <b>Variabel terikat:</b> Tingkat stres  <b>Metode penelitian:</b> Kuantitatif <i>pre-experimental tipe one group pretest-posttest</i> .	Hasil analisis data menggunakan teknik paired t-test yaitu p-value 0.000 ( $p < 0.05$ ) dapat disimpulkan ntervensi Progressive Muscle Relaxation berpengaruh terhadap stres mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Kata kunci: Progressive Muscle Relaxation, Stres Mahasiswa Baru	waktu penelitian, responden, dan tempat penelitian.
5.	(Khrisna Wisnusakti, 2021)  Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 23 Kelurahan Melong	<b>Jumlah sampel:</b> 25 responden  <b>Variabel bebas:</b> Terapi relaksasi otot progresif  <b>Variabel terikat:</b> Tingkat Stres Pada Lansia  <b>Metode penelitian:</b> <i>Quasi Experiment dengan one group pretest-posttest design</i>	Hasil yang diperoleh bahwa Pvalue pre test dan post test (0,318 dan 0,824) $> \alpha 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh rata-rata tingkat stres lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan sesudah terapi relaksasi otot progresif.	Responden, waktu penelitian, tempat penelitian dan variable terikat.

Penelitian mengenai pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap skor stres tugas akhir mahasiswa prodi D-III keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada. Penelitian ini terkait dan hampir sama dengan penelitian-penelitian yang telah diuraikan

sebelumnya. Kesamaan dalam penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada kedua variabel yaitu variabel bebas (terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif) dan variabel terikat (stres). Adapun untuk perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada responden, tempat, variabel terikat dan waktu penelitiannya.