

## Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Akibat Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Mozart

Monica Fitria Lestari<sup>1</sup>, Fatsiwi Nunik Andari<sup>2\*</sup>

<sup>12</sup>Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

---

### Article Info

#### Key words :

*Covid-19 Pandemic, Mozart Therapy, Online Lecture, Stress Level*

#### Corresponding author:

Fatsiwi Nunik Andari  
Email: fatsiwi@umb.ac.id

### Abstract

The Covid-19 pandemic, which initially attacked residents of Wuhan, China, has spread to many countries, one of which is Indonesia, making several systems change, such as in several sectors of school and college institutions with offline learning systems changing online. This has several impacts on students in higher education, such as being mentally disturbed because they are stressed and unable to follow and understand lessons as they are done face-to-face. The purpose of the study was to reduce the stress level of Nursing students at the Muhammadiyah Bengkulu University due to online lectures during the Covid-19 pandemic with Mozart's therapy. The research was conducted in a quasi-experimental way with one group pre-test and post-test methods. The sample in this study amounted to 58 nursing students at the University of Muhammadiyah Bengkulu. The results obtained before being given Mozart therapy were an average of 27.19 while after being given Mozart music therapy 14.84, and to determine the effect of the therapy, a Paired Sample T-test was carried out with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) so it can be concluded that the therapy Mozart can reduce the stress level of Nursing students at Muhammadiyah Bengkulu University due to online lectures during the Covid-19 pandemic. Suggestions, for students, it is necessary to have a coping strategy to reduce stress levels due to online lectures during the Covid-19 pandemic, one of which is Mozart's therapy.

---

## PENDAHULUAN

*Corona virus* merupakan salah satu virus yang menyerang masyarakat Wuhan, Cina dan akhirnya menyebar ke banyak Negara dimana satu diantara tersebut adalah Indonesia. Covid-19 ini menyerang sistem pernapasan dengan gejala seperti batuk, demam dan sesak nafas (Sadikin & Hamidah, 2020).

Menurut *World Health Organization*, (2020) secara global kasus yang terjangkit Covid-19 pada tanggal 21 Juni 2020 mencapai 8.525.042 kasus dan terdata di Indonesia 45.029 kasus serta di Provinsi Bengkulu 116 kasus (Kemenkes RI, 2020).

Pandemi Covid-19 yang melanda ini membuat beberapa sistem berubah secara drastis baik dari sistem ekonomi, pemerintahan, pendidikan dan lain-lain. Akibat angka kasus yang semakin hari semakin bertambah pesat, sehingga pemerintah khususnya pada bidang pendidikan merubah sistem pembelajaran yang awalnya bertatap muka menjadi daring (Jamaluddin., *et al*, 2020).

Berdasarkan hasil survey pada tanggal 18 Juli 2018 terhadap 24 mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang dilakukan melalui wawancara tentang pendapat terhadap perkuliahan di masa pandemi Covid-19 dengan metode daring diperoleh hasil dimana ada yang berpendapat bahwa sangat stres menghadapi kuliah daring karena banyaknya tugas dan sinyal yang susah sehingga mereka kesulitan untuk mengikuti kuliah daring, bahkan ada mahasiswa yang ketinggalan masuk kuliah daring karena terkendala sinyal yang susah di daerah tempat tinggal mereka.

## **METODE**

Penelitian dilakukan secara *quasi eksperimental* dengan metode *one group pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 orang mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Tujuan penelitian adalah untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu akibat kuliah daring di masa pandemi Covid-19 dengan terapi Mozart dan memberikan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 soal.

## **HASIL**

### **Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Terapi Mozart**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum terapi Mozart

| <b>Tingkat Stres</b> | <b>F</b> | <b>%</b> |
|----------------------|----------|----------|
| Berat                | 35       | 60,3     |
| Sedang               | 25       | 39,7     |
| Total                | 58       | 100      |

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan hasil sebelum terapi Mozart paling banyak mahasiswa dengan tingkat stres berat sejumlah 35 responden (60,3%).

### **Tingkat Stres Mahasiswa Setelah Terapi Mozart**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Setelah terapi Mozart

| <b>Tingkat Stres</b> | <b>F</b> | <b>%</b> |
|----------------------|----------|----------|
| Sedang               | 33       | 56,9     |
| Ringan               | 25       | 43,1     |
| Total                | 58       | 100      |

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil sesudah terapi musik Mozart paling banyak mahasiswa dengan tingkat stres sedang sejumlah 33 responden (56,9%).

## Pengaruh Terapi Mozart Terhadap Tingkat Stres

Tabel 3. Pengaruh Terapi Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Stres

| Variabel                 | N  | Mean  | SD    | p-value |
|--------------------------|----|-------|-------|---------|
| Tingkat Stres (Pretest)  | 58 | 27,19 | 3,663 | 0,000   |
| Tingkat Stres (Posttest) | 58 | 14,84 | 3,222 |         |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil sebelum diberikan terapi Mozart rata-rata 27,19 sedangkan setelah diberikan terapi Mozart 14,84, dan untuk mengetahui pengaruh terapi tersebut dilakukan *Paired Sample T-test* dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi Mozart dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu akibat kuliah daring di masa pandemi Covid-19.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stres Sebelum Terapi Mozart

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan menunjukkan dari 58 responden sebelum diberikan terapi Mozart paling banyak mahasiswa dengan tingkat stres berat sejumlah 35 responden (60,3%). Hal ini terjadi dikarenakan sebulan terakhir selama pembelajaran dilakukan secara daring sering marah dengan hal-hal yang sepele, tidak dapat mengontrol emosi, merasakan kegelisahan, tertekan, merasa tidak mampu menyelesaikan pekerjaan, selalu merasa sulit, pekerjaan menumpuk dan merasa tidak mampu untuk mengatasinya.

Menurut Zahra, (2016) stres yang dialami seseorang dapat disebabkan oleh beberapa tuntutan baik secara fisik yang datangnya dari lingkungan sekitar dan situasi sosial yang selalu memberikan tekanan sehingga berdampak terhadap psikologis seseorang yang menyebabkan seseorang mudah marah, gelisah, tertekan, tidak dapat mengontrol emosi, mudah putus asa dan lain-lain.

### Tingkat Stres Setelah Terapi Mozart

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan menunjukkan sesudah terapi Mozart paling banyak mahasiswa dengan tingkat stres sedang sejumlah 33 responden (56,9%) dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terapi Mozart dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu akibat kuliah daring di masa pandemi Covid-19. Hal ini terjadi karena terapi musik Mozart yang diberikan membawa pengaruh yang baik terhadap psikologis mahasiswa, yang awalnya merasa tertekan setelah diberikan terapi tersebut menjadi lebih santai dan relax (Yuhana, 2010).

Hal ini didukung oleh penelitian Ramadhani, (2014) yang menggunakan terapi musik Mozart untuk menurunkan rasa nyeri pada Pasien *Seksio Sesarea* di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, dimana hasil yang didapatkan bahwa terapi musik Mozart tersebut dapat membantu merelaksasikan pasien sehingga rasa nyeri setelah *Seksio Sesarea* dapat berkurang.

## SIMPULAN

Hasil menunjukkan sebelum diberikan terapi Mozart rata-rata 27,19 sedangkan setelah diberikan terapi Mozart 14,84, dan terapi Mozart dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu akibat kuliah daring di masa pandemi Covid-19.

## **REFERENSI**

- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). *Pembelajaran daring masa pandemik Covid-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi*. LP2M.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2020). *Jaga Diri dan Keluarga Anda dari Virus Corona*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Ramadhani R. (2014). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea di RSKD Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Alauddin.
- Sadikin A & Hamidah A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. Vol 6 No. 2. 215-224.
- Yuhana, E. (2010). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Zahra, M.A. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Tugas Akhir Fisioterapi S1 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- .