

**PENGARUH TERAPI MUSIK KOREAN POP TERHADAP TINGKAT STRES
PEMBELAJARAN AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS INDONESIA MAJU TAHUN 2024**

*(THE EFFECET OF KOREAN POP MUSIC THERAPY ON ACADEMIC STRESS LEVELS OF
UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT UNIVERSITY INDONESIA MAJU IN 2024)*

Wulan Sasi Aprilia¹, Ahmad Rizal²

^{1,2} *Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta*

Email penulis : wulansasiaprilia@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik terdiri dari frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut. sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan nilai yang lebih. Prevelensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 39,91% sedangkan di Asia sebesar 61,3%. Sementara itu, prevelensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 71,6%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Terapi Musik Korean pop Terhadap Tingkat Stres Pembelajaran Akademik Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan melibatkan mahasiswa keperawatan dan mengumpulkan data melalui pengisian kuesioner yang di isi oleh responden. Analisa data yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, pengambilan sampel menggunakan Teknik Probability Sampling dengan rancangan *one Group pre-tes & post-tes with control*. jumlah sampel yang digunakan sebanyak 32 sampel, instrument yang digunakan berupa kuesioner SLSI (*Student-Life Stress Inventory*). Hasil penelitian didapatkan p-value (0,000) atau $p < (0,05)$ yang dimana memiliki arti terapi musik Korean Pop berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres pembelajaran akademik pada mahasiswa keperawatan. Saran untuk penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam memberikan edukasi tentang penurunan tingkat stres pembelajaran akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci : stres akademik, mahasiswa keperawatan, terapi musik Korean Pop

ABSTRACT

Academic stress is a person's perception of academic stressors consisting of frustation, conflict, pressure, change, and self-imposition as well as hoe ti react to academic stressor consisting of physical, emotional, behavioral, and cognitive to these stressor. About 32% of student's stated that academic astress resulted in more grades. The prevalence of students in the world who experience stress is 39.91% while in Asia it is 61.3%. Meanwhile, the prevalence of students experiencing stress in Indonesia itself was

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagirism Checker No 756

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

obtained by 71.6%. The purpose of this study is to find out whether or not Korean pop Music Therapy has an effect on the level of academic learning stress of students of the S1 Nursing Study Program at the University of Indonesia Maju in 2024. The research method used in this study is by involving nursing students and collecting data through filling out questionnaires filled out by respondents. Data analysis was carried out using a quantitative approach, sampling using Probability Sampling Technique with one group pre-test & post-test with control design. The number of samples used was 32 samples, the instrument used was in the form of an SLSI (Student-Life Stress Inventory) questionnaire. The results of the study obtained a p-value (0.000) or $p < (0.05)$ which means that Korean Pop music therapy has a significant effect on reducing the level of academic learning stress in nursing students. The suggestions for this study are expected to be one of the references in providing education on reducing the level of academic learning stress in students.

Keywords : *academic stress, nursing student, Korean pop music therapy*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kondisi kejiwaan merupakan salah satu aspek utama yang berperan penting dalam mewujudkan kesehatan seseorang secara utuh. Aspek ini memiliki tingkat kepentingan yang setara dengan kesehatan fisik, karena keduanya saling berpengaruh dan perlu mendapat perhatian yang sama (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Stres adalah reaksi non-spesifik tubuh terhadap berbagai tekanan. Suatu keadaan atau kondisi yang dialami seseorang dapat dianggap sebagai stres karena berbagai tekanan dari dalam dirinya dan dari lingkungannya (Wahyuningsih et al., 2022).

Stres merupakan suatu kondisi ketika keseimbangan tubuh dan pikiran terganggu akibat adanya tekanan psikologis. Umumnya, stres tidak disebabkan oleh gangguan fisik, melainkan berkaitan dengan aspek emosional atau kejiwaan seseorang. Kondisi ini dapat muncul ketika individu memiliki ketahanan mental yang rendah atau kemampuan menghadapi tekanan yang lemah, sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih rentan terhadap stres (Mahmud & Uyun, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tingkat stres dan kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi Kesehatan, seperti gangguan tidur, gangguan pada sistem pencernaan, meningkatnya risiko penyakit jantung, munculnya gejala depresi, menurunnya produktivitas, serta berkurangnya kualitas hidup seseorang secara umum (Khadijah, 2023) menurut *World Health Organization* terdapat sekitar 450 juta orang di dunia yang mengalami gangguan mental dan perilaku. Hasil *Gallup Global Emotions Report* menunjukkan bahwa Indonesia menempati urutan ke 138 dari 142 negara yang telah disurvei dan dalam 10 besar negara dengan tingkat stres tertinggi. Selain itu, berdasarkan *The Least And Most Stresful Cities Index 2021*, menyatakan bahwa Indonesia adalah negara dengan tingkat stres tertinggi di dunia dengan peringkat ke-9 sebagai negara dengan tingkat stres tertinggi di dunia pada tahun 2020 (Islamiyah & Inayah, 2023).

Sementara di Indonesia sendiri menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2019 prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan meningkat pada sekitar 6,1%, atau sekitar 14 juta orang, dari jumlah penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas. Berdasarkan Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres tingkat global tercatat sekitar 39,91%. Di kawasan Asia, angka ini meningkat menjadi

sebesar 61,3%. Sementara itu, data di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 71,6% mahasiswa yang mengalami stres (Arisandi & Setia, 2021)

Di Indonesia, sebagian besar mahasiswa berada pada rentan usia 18-25 tahun, yang termasuk dalam fase remaja akhir, hingga masa dewasa awal (Aisyiyah & Suprpti, 2021) Pada tahap perkembangan ini, individu sedang aktif melakukan eksplorasi diri, berusaha memahami jati dirinya, membangun hubungan sosial, serta mulai memikul berbagai tanggung jawab. Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi tuntutan akademik dan berbagai kegiatan kampus lain sebagai bagian dari peran mereka sebagai mahasiswa. Berbagai tuntutan tersebut seringkali menimbulkan beragam persoalan yang dapat memicu munculnya stres. Dampak stres yang dialami pun sangat bervariasi, mulai dari gejala ringan seperti sakit kepala, dan penurunan nafsu makan, hingga konsekuensi paling berat berupa tindakan bunuh diri (Musabiq & Karimah, 2018)

Berdasarkan hal tersebut mahasiswa berada pada rentang yang banyak mengalami masalah kesehatan mental. Hal terburuk yang dapat terjadi pada kondisi mental yang buruk yaitu bunuh diri. Hampir 800 ribu orang meninggal dalam setiap tahunnya, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor dua pada rentan usia 15-29 tahun (WHO)

Stres akademik merupakan suatu fenomena yang biasanya dialami oleh mahasiswa di berbagai institusi tinggi, termasuk di bidang keperawatan (Dodikrisno E Manery et al., 2024) Mahasiswa keperawatan, sering menghadapi beban akademik yang berat meliputi ujian, tugas, kompetensi klinis dan praktik lapangan yang intensif. Hal ini dapat berdampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa keperawatan, terlebih lagi mahasiswa keperawatan menghadapi banyak tekanan dan tantangan dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain. Selain tuntutan akademik yang berat, mereka harus menyelesaikan tugas akademik dan menjalani praktik klinis yang intensif.

Mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju dituntut untuk mampu menguasai materi dan teori yang kompleks, dan dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam keadaan situasi klinis yang nyata. Tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa keperawatan saat perkuliahan menjadi fenomena yang serius dan dapat berdampak luas (Humaira, 2023)

Stres yang dialami mahasiswa seringkali berkaitan langsung dengan proses akademik, dimana beban, tuntutan dan tekanan akademik tercatat sebagai sumber stres utama bagi mayoritas mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015) Sedangkan menurut (Luo et al., 2020) faktor yang dapat memicu stress akademik secara langsung yaitu berhubungan dengan ujian, penilaian, dan tugas akademik di kelas, serta ekspektasi dari orang tua dan guru.

Musik adalah kombinasi suara, ritme, dan harmoni yang dapat menimbulkan perasaan (Larasati & Prihatanta, 2019) Musik K-pop bukan hanya musik yang menyenangkan untuk didengarkan, tetapi juga dapat bermanfaat. Salah satu manfaat mendengarkan musik K-pop adalah sebagai terapi penyembuhan atau *healling* (Zahirotnun, 2023) Studi dan penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik K-pop dapat menjadi cara yang baik untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan mental, salah satu lagu yang dapat membawa pendengar untuk kembali ber-energi yaitu lagu "*Boy With Luv*" dari BTS yang memiliki *vibes* yang menyenangkan dan ceria, dan liriknya yang *catchy* dan mudah untuk diingat sehingga membuat pendengarnya ikut merasa senang dan bersemangat (Yulaika, 2024)

Untuk mengetahui bagaimana K-pop dapat membantu penyembuhan, beberapa penelitian telah dilakukan. Salah satunya adalah penelitian dari psikolog asal Korea Selatan, Dr. Jung Sun Lee, tentang bagaimana K-pop dapat memberikan efek terhadap kesehatan mental anak muda. Dr. Lee menemukan bahwa K-pop dapat berfungsi sebagai terapi psikolog bagi anak muda dan membantu mereka untuk mengurangi stres. Dengan mendengarkan musik K-pop yang ceria dan *catchy* dapat memberikan dampak positif bagi pendengar. Musik K-pop yang *UpBeat*

dan enak didengar bisa memicu pelepasan hormon edofrin dalam tubuh yang bisa memperbaiki mood (Zahirotnun, 2023)

Menurut (Juslin & Sloboda, 2013) orang yang mendengarkan musik dalam kehidupan mereka karena musik dapat membuat mereka merasa lebih baik (*feeling better*). Maka dari itu salah satu jenis musik yang digunakan untuk terapi adalah musik K-pop. Musik K-pop ini disukai remaja karena dapat meningkatkan semangat mereka saat mereka stres dan membuat mereka merasa energinya kembali (Putri, 2019) Musik K-pop bukan hanya hiburan saja tetapi dapat digunakan sebagai terapi untuk mengurangi stres (Alifiani et al., 2024)

METODE

Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test with control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan di Universitas Indonesia Maju yaitu sebanyak 356 mahasiswa.

Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *Random Sampling* dengan metode *Stratified Random Sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 32 responden. Dari 32 responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi, yaitu kelompok kontrol sebanyak 16 orang dan kelompok intervensi sebanyak 16 orang.

Adapun kriteria Inklusi responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif yang mengalami stres dari stres ringan hingga stres berat, Responden Laki-laki / Perempuan, Dapat berkomunikasi dengan baik, Memiliki pendengaran yang baik, Bersedia menjadi responden, Responden yang menyukai musik K-Pop

Adapun kriteria Eksklusi merupakan karakteristik tertentu yang menyebabkan responden tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian. Pada penelitian ini, responden dikeluarkan apabila selama proses pengumpulan data terjadi hambatan atau gangguan yang membuat pemeriksaan tidak dapat dilakukan dengan optimal

Penelitian ini direncanakan berlangsung di Universitas Indonesia Maju. Pelaksanaannya akan dilakukan selama enam hari dan dijadwalkan pada bulan Desember 2024

HASIL

A. Analisa Univariat

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia di Universitas Indonesia Maju

Usia	Freskuensi (f)	Presentase (%)
18 tahun	2	6.3 %
19 tahun	7	21.9 %
20 tahun	8	25.0 %
21 tahun	9	28.1 %
22 tahun	5	15.6 %
23 tahun	1	3.1 %
Total	32	100 %

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak di Universitas Indonesia Maju yaitu karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak di Universitas Indonesia Maju yaitu responden yang berusia 21 tahun sebanyak 9 responden atau 28,1%

Tabel 2 karakteristik berdasarkan jenis kelamin di Universitas Indonesia Maju

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	5	15.6 %
Perempuan	27	84.4 %
Total	32	100 %

Berdasarkan tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Universitas Indonesia Maju yang lebih mendominasi yaitu responden perempuan sebanyak 27 responden atau 84,4%

Tabel 3 Rata Rata-Rata Score Stres Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Musik *Korean Pop* Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
<i>Pre-test</i> Intervensi	16	160	215	183.31	14.876
<i>Post-test</i> Intervensi	16	100	129	112.19	9.772
<i>Pre-test</i> Kontrol	16	154	222	176.19	20.608
<i>Post-test</i> Kontrol	16	158	210	179.88	15.658

Berdasarkan tabel 3 didapatkan analisis rata-rata score sebelum diberikan terapi pada kelompok intervensi adalah (183.31), nilai min (160), nilai max (215), nilai std.deviasi (14.876). Analisis rata-rata score sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi adalah (112.19), nilai min (100), nilai max (129), nilai std.deviasi (9.772)

Analisis rata-rata score sebelum diberikan terapi pada kelompok kontrol adalah (176.19), nilai min (154), nilai max (222), nilai std.deviasi (20.608). Analisis rata-rata score sesudah diberikan terapi pada kelompok kontrol adalah (179.88), nilai min (158), nilai max (210), nilai std.deviasi (15.658)

Tabel 4 Uji Normalitas Data (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Statistik	P	Sig
<i>Pre-test</i> kelompok kontrol			
<i>Post-test</i> kelompok kontrol	0,892	>0,05	0,059
	0,921	>0,05	0,176
<i>Pre-test</i> kelompok intervensi			
<i>Post-test</i> kelompok intervensi	0,955	>0,05	0,580
	0,910	>0,05	0,118

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas untuk *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol memiliki nilai $p > 0,05$ dan untuk *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi memiliki nilai $p > 0,05$. Yang artinya pada kedua kelompok tersebut memiliki nilai $p > 0,05$ yang artinya H_0 diterima, dan data terdistribusi normal.

Tabel 5 Uji Homogenitas

nhjjLevene's	df1	df2	P
2,036	1	30	0,164

Berdasarkan tabel 5 hasil homogenitas menunjukkan nilai $p > 0,05$ yang artinya data terdistribusi normal

B. Analisa Bivariat

1. *Paired sample T-Test*

Tabel 1 Paired Sample T-Test

Variabel	Kelompok	Mean	Mean Different	Std. deviation	p-value
Tingkat stres	Intervensi <i>pre-test</i>	183.31	71.125	14.876	0.000
	<i>Post-test</i>	112.19		9.772	
	Kontrol <i>pre-test</i>	176.19	-3.688	20.608	0.169
	<i>Post-test</i>	179.88		15.658	

Berdasarkan tabel 1 menampilkan bahwa uji *paired sample T-Test* pada kelompok Intervensi dengan nilai $p\text{-value} (0,000) < 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan, atau menunjukkan adanya pengaruh. Pada kelompok Kontrol dengan nilai $p\text{-value} (0,169) > 0,05$ yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, atau menunjukkan tidak adanya pengaruh.

2. *Independent Sample T-Test*

Tabel 2 Independent Sample T-Test

Berdasarkan tabel 2 Hasil uji didapatkan $p\text{-value} (0,000) < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan sesudah diberikan terapi musik *Korean pop* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Atau, terdapat pengaruh sesudah diberikannya terapi musik *Korean pop* terhadap tingkat stres pembelajaran akademik pada kelompok Intervensi

PEMBAHASAN

A. UNIVARIAT

1. Usia

Pada masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan dari faktor internal yaitu kurang bisa memahami memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan dari faktor eksternal yaitu dengan bertambahnya beban kuliah. Stres yang muncul pada diri mahasiswa Nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek subyektif mengeluhkan tidak dapat tidur teratur, pusing kepala, makan tidak teratur, mudah marah, sedangkan dari aspek kognitif misalnya mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan hal-hal yang membuat kesalahan, sulit menemukan ide. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata usia responden 21 tahun dengan rentan usia 18-25 tahun, dimana usia tersebut berada dalam kategori dewasa

awal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aisyiah & Suprpti, 2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang berada pada kategori usia dewasa awal yaitu usia 18-25 tahun.

Usia dewasa awal merupakan fase transisi penting dalam kehidupan individu, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada pada jenjang pendidikan tinggi. Pada tahap ini, seseorang mulai mengalami tuntutan untuk mandiri, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Perubahan lingkungan dari sekolah menengah ke dunia perkuliahan kerap memicu adaptasi psikologis yang signifikan. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan dalam lingkungan kampus, dan ekspektasi dari keluarga menjadi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan mental. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila mahasiswa pada usia 21 tahun yang mendominasi jumlah responden menunjukkan kecenderungan mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

2. Jenis Kelamin

Penelitian ini berpendapat bahwa secara alamiah stress lebih sering ditemukan pada perempuan yang merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal, dan perempuan memiliki ambang stres yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitiannya (Sutjiato & Tucunan, 2020) bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres lebih berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Menurut definisi sebelumnya, perempuan paling banyak dilaporkan mengalami stres. sejalan dengan penelitiannya (Sutjiato & Tucunan, 2020) bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres lebih berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Menurut definisi sebelumnya, perempuan paling banyak dilaporkan mengalami stres.

3. Stres Akademik Kelompok Intervensi

Kelompok Intervensi mengalami perubahan yang signifikan yang lebih besar dari kelompok kontrol. Pemberian terapi musik kepada kelompok intervensi terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alifiani et al., 2024) bahwa penerapan terapi musik Korean Pop dapat menurunkan tingkat stres pada kelompok yang telah diberikan terapi yang memiliki manfaat dalam peningkatan konsentrasi dan fokus. Selain itu dalam penerapan terapi musik pada kelompok intervensi dapat bermanfaat sebagai terapi dalam mengurangi stres akademik.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa terapi musik, khususnya genre Korean Pop yang memiliki tempo ritmis dan lirik yang emosional, dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa.

4. Stres Akademik Kelompok Kontrol

kelompok Kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan dari kelompok intervensi. Karena pada kelompok kontrol berbeda dengan kelompok intervensi yang dimana kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan atau tidak mendapatkan terapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol justru mengalami sedikit peningkatan rata-rata tingkat stres setelah periode pengamatan, yakni dari mean 176,19 menjadi 179,88. Meskipun peningkatan ini tidak signifikan secara statistik, hal ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi atau perlakuan khusus, tingkat stres akademik mahasiswa cenderung tetap atau bahkan memburuk seiring dengan tekanan akademik yang terus berlangsung. Perubahan kecil ini juga memperkuat dugaan bahwa stres akademik tidak akan berkurang dengan sendirinya tanpa strategi atau bantuan tertentu, apalagi di tengah beban kuliah yang terus bertambah

B. BIVARIAT

1. Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Pada Kelompok Intervensi

Hasil analisis rata-rata score dari 32 responden terjadi penurunan nilai stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi musik Korean pop yang mengalami stres tingkat sedang sebanyak 2 responden (12.5%), yang mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 11 responden (68.8%), yang mengalami stres sangat tinggi sebanyak 3 responden (18.8%), dan nilai rata-rata stres responden adalah (183.31), dan mengalami penurunan nilai sesudah diberikan intervensi selama 15 menit untuk mendengarkan musik menjadi stres tingkat sangat rendah sebanyak 13 responden (81.3%), yang mengalami stres tingkat rendah sebanyak 3 responden (18.8%), dan nilai rata-rata stress responden adalah (112.19)

Hasil dari tingkat stres pembelajaran akademik yang menunjukkan hasil dari kuesioner sebelum diberikan terapi mahasiswa mengalami gangguan fisiologis yang dimana dapat menjadi sumber stres bagi tubuh. Setelah diberlakukannya terapi musik *Korean pop* gangguan fisiologis pada tubuh mahasiswa dapat menurun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alifiani et al., 2024) bahwa penerapan terapi musik Korean Pop dapat menurunkan tingkat stres pada kelompok yang telah diberikan terapi yang memiliki manfaat dalam peningkatan konsentrasi dan fokus. Selain itu dalam penerapan terapi musik pada kelompok intervensi dapat bermanfaat sebagai terapi dalam mengurangi stres akademik.

Meskipun terapi musik masih jarang dilakukan di Indonesia, namun sudah terbukti bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi hipertensi yang disebabkan oleh stres, dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya efektivitas dari terapi musik dapat mengurangi nyeri, kecemasan, menurunkan denyut jantung, hingga dapat mengurangi stres. Penelitian ini selaras dengan penelitian (Trisianti, 2020) bahwa mendengarkan musik dapat memiliki kemampuan untuk mengobati penyakit dengan mengurangi stres. Kesehatan jasmani, emosional, sosial, dan spiritual dapat ditingkatkan, dipulihkan, dan dipertahankan melalui musik.

2. Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Pada Kelompok Kontrol

Sedangkan kelompok kontrol didapatkan sebelum dilakukan intervensi yang mengalami stres tingkat sedang sebanyak 7 responden (43.8%), yang mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 6 responden (37.5%), yang mengalami stres sangat tinggi sebanyak 3 responden (18.8%), dan nilai rata-rata stres responden adalah (176.19) dan kelompok yang tidak diberikan terapi musik mengalami kenaikan nilai menjadi stres tingkat sedang sebanyak 5 responden (37.5%), yang mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 8 responden (50.0%), yang mengalami stres sangat tinggi sebanyak 2 responden (12.5%), dan nilai rata-rata stres responden adalah (179.88)

Hasil penelitian yang telah dilakukan (Ambarwati et al., 2019) sejalan dengan stres mahasiswa keperawatan stres mahasiswa keperawatan yang dapat tampak melalui empat jenis gejala, yaitu emosional, kognitif, fisik (tubuh), dan sosial. Pada gejala emosional, seseorang mungkin menunjukkan tanda seperti mudah marah atau tersinggung, merasa cemas dan khawatir secara berlebihan, mudah kecewa, perubahan suasana hati yang cepat, gugup, gelisah, sulit mengambil keputusan, serta merasa tegang dan takut dengan mudah

Menurut hasil dari penelitian (Gregson, 2007) penyebab terbesar ada kemungkinan bahwa stres berhubungan dengan pekerjaan. Ada banyak alasan untuk hal ini, seperti beban kerja yang berlebihan atau memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan, tekanan waktu dan batas waktu yang tidak dapat dipenuhi, seberapa baik dan luas orang merasa kemampuan dan keterampilannya digunakan, peran tugas yang tidak jelas dan tidak dipahami, perubahan prosedur, dan kurangnya komunikasi atau dengan kata lain tidak mengetahui apa yang sedang terjadi dan tidak merasa terlibat dalam organisasi.

3. Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan *output* dari hasil SPSS diatas diketahui bahwa nilai hasil uji data nilai stres dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk* pada uji t berpasangan (*paired sampel t-test*) didapatkan pada kelompok intervensi dengan nilai p-value (0,000) <0,05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan dengan kelompok kontrol dengan nilai p-value (0,169) >0,05 yang artinya H_0 diterima H_a ditolak maka dinyatakan tidak ada perubahan yang signifikan. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidaknya maka dilakukan uji beda yang dimana dilakukan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji (*independent sampe t-test*) dan hasil uji di dapatkan p-value (0,000) <0,05 yang artinya terdapat pengaruh tingkat stress sesudah diberikan terapi.

Kelompok intervensi mendapatkan terapi musik Korean pop dan kelompok kontrol tidak diberikan terapi musik Korean pop. Namun untuk kelompok kontrol hanya dapat mengisi kuesioner. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Yulaika, 2024) mendengarkan musik K-pop dapat menjadi cara yang baik untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan mental, salah satu lagu yang dapat membawa pendengar untuk kembali ber-energi yaitu lagu "*Boy With Luv*" dari BTS yang memiliki *vibes* yang menyenangkan dan ceria, dan liriknya yang *catchy* dan mudah untuk diingat sehingga membuat pendengarnya ikut merasa senang dan bersemangat. Untuk mengetahui bagaimana K-pop dapat membantu penyembuhan, beberapa penelitian telah dilakukan. Penelitian ini selaras dengan hasil penelitian (Nazihah, 2022) Mendengarkan musik *Korean pop* menjadi salah satu media *self-healing* bagi pendengarnya karena dari hal tersebut bagi seseorang yang mendengarkan dapat merasa tenang.

Menurut penelitian (Olivia Rinjani, 2023) keseharian remaja seringkali penuh dengan tekanan dari sekolah, dunia kampus, pekerjaan rumah, hingga masalah pribadi. Musik *Korean pop* yang penuh energi dan ritme nya yang menarik dapat menjadi salah satu cara yang bagus untuk menghilangkan stres dari kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian dari (Zahirotnun, 2023) salah satunya adalah penelitian dari psikolog asal Korea Selatan, Dr. Jung Sun Lee, tentang bagaimana K-pop dapat memberikan efek terhadap kesehatan mental anak muda. Dr. Lee menemukan bahwa K-pop dapat berfungsi sebagai terapi psikolog bagi anak muda dan membantu mereka untuk mengurangi stres. Dengan mendengarkan musik K-pop yang ceria dan *catchy* dapat memberikan dampak positif bagi pendengar. Musik K-pop yang *UpBeat* dan enak didengar bisa memicu pelepasan hormon endorfin dalam tubuh yang bisa memperbaiki mood

Sehingga didapatkan hasil bahwa pemberian terapi musik *Korean pop* dapat menurunkan tingkat stres pembelajaran akademik pada mahasiswa. Peneliti berasumsi pada saat kita mendengarkan musik atau pada saat melakukan terapi musik tubuh dan otak dalam keadaan rileks hal inilah yang menyebabkan penurunan tingkat stres pembelajaran akademik karena pikiran kita teralihkan kepada sesuatu hal yang lain dalam hal ini ke terapi musik sehingga responden dapat mengatasi stres nya dengan baik.

KESIMPULAN

Diketahui hasil uji pengaruh pada tingkat stress pembelajaran akademik pada mahasiswa keperawatan mendapatkan hasil nilai p-value (0,000) <0,05 yang artinya terdapat pengaruh tingkat stress sesudah diberikan terapi

SARAN

Penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan dan memperluas pengetahuan terkait tingkat stress pembelajaran akademik pada mahasiswa keperawatan, dengan memfaatkann temuan dan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini sehingga

menemukan artikel yang relevan. Selain itu, peneliti bisa melakukan penelitian dengan variabel independent yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analysis of Mental Health Situation on Community in Indonesia and the Intervention Strategies. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>
- Wahyuningsih, T., Amalia Susanti, D., Mei Winarni, L., & Yatsi Madani, U. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang The Effect Of Korean Pop Music Therapy On The Stress Level Of Students At Vocational High School 1 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 52-56.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52-60.
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91-98.
- Islamiyah, S., & Inayah, Z. (2023). Hubungan Intensitas Kebisingan dengan Stres Kerja pada Pekerja bagian Produksi Pabrik Es Balok di Lamongan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(3), 1672-1680. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1-9. https://scholar.google.co.id/scholar?start=10&q=pemicu+stress+mahasiswa&hl=id&as_sdt=0,5&as_vis=1
- Aisyiyah, B., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359-369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*, 20(2), 74-80.
- Dodikrisno E Manery, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo, & Nadira Pattimura. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193-206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Humaira, M. (2023). Melintasi Tantangan Pendidikan Online: Dinamika Dukungan Sosial dan Reduksi Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 110-123. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.947>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher-student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*, 114(122), 105014. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105014>
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17-29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2020). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063-070.
- Yulaika, R. (2024). Studi : Menjadi K-Poper Adalah Cara Baik untuk Sehat & Berbahagia. *Sains Populer*, 1-13.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2013). Music and Emotion. *The Psychology of Music*, 583-645. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381460-9.00015-8>
- Putri, O. F. (2019). Peran K-pop terhadap Siswa Masa Kini dan Dampaknya dalam Kehidupan Sehari-hari. *Https://Doi.Org/10.31227/Osf.io/Cb7Xu*, 1. <https://doi.org/10.31227/osf.io/cb7xu>
- Alifiani, H., Lusiani, M., & Puspananda, R. A. (2024). *Efektivitas terapi musik pop korea terhadap stres tingkat remaja di SMAN 2 Kota Serang pada tahun 2023*. 11(6).
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2020). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30-42.
- Trisianti, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Kesehatan Mustika*, 6(2), 1-9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>