

**PENGARUH MUSIK *BINAURAL BEATS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
SKRIPSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
GOMBONG 2022**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Disusun oleh

Fina Widiya Ningsih

NIM : A11801753

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2022

Halaman Persetujuan

PENGARUH MUSIK *BINAURAL BEATS* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SKRIPSI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG 2022

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 22 Juni 2022

Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D

Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D

Halaman Pengesahan Skripsi

PENGARUH MUSIK *BINAURAL BEATS* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SKRIPSI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG 2022

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Fina Widiya Ningsih

NIM : A11801753

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

1. Dadi Santoso, S.Kep., Ns., M.Kep (Ketua) (.....)
2. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D (Anggota) (.....)
3. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS (Anggota) (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana


Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 13 Juli 2022



Fina Widiya Ningsih

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fina Widiya Ningsih
Tempat/ Tanggal Lahir : Kebumen, 03 Oktober 2000
Alamat : Gang Serayu III RT 003 RW 001 Desa Patemon,
Kecamatan Gombong, Kebumen, Jawa Tengah
No.Telp/ Hp : +62 81325199975
Alamat E-mail : daefina.wdy@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :
“PENGARUH MUSIK *BINAURAL BEATS* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SKRIPSI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG 2022”

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Dibuat di: Gombong, Kebumen
Pada Tanggal : 28 Juni 2022

Yang menyatakan



(Fina Widiya Ningsih)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fina Widiya Ningsih
NIM : A11801753
Program studi : S1 Keperawatan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH MUSIK *BINAURAL BEATS* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SKRIPSI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG 2022

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen
Pada Tanggal : 13 Juli 2022

Yang menyatakan



(Fina Widiya Ningsih)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrokhmanirrokhim.

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah swt. atas ridho-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Pengaruh Musik Binaural Beats Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha keras dalam penyelesaian pengerjaannya. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terimakasih saya sampaikan kepada :

1. Allah swt. yang telah memberi petunjuk serta rahmat kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, tidak henti-hentinya penulis meminta dan memohon do'a serta restu sampai penyusunan skripsi ini selesai.
2. Orang tua, keluarga serta teman-teman yang telah memberikan motivasi, dukungan serta do'anya, serta curahan kasih sayang yang tiada tara. Hal ini merupakan kekuatan dan dorongan terbesar bagi penulis dalam perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
3. Dr.Hj.Herniyatun,M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
5. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis.
6. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis.
7. Dadi Santoso, M.Kep. selaku Dosen Penguji sidang proposal dan hasil penelitian.
8. Sawiji, M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Abstrak yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
9. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
0. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala kebaikan dan bimbingan semuanya mendapat berkah dari Allah swt. Dan saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi tersusunnya laporan penelitian ini.

Kebumen, 22 Juni 2022



Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Seiring dengan ucapan syukur kehadiran Alloh SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terwujudnya karya ini sebagai suatu jawaban atas do'a, motivasi, perjuangan dan usaha yang telah diberikan kepada penulis. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Orang tua terutama bunda Ichih tercinta dan suamiku mas Dicky yang selalu mendukung, mengarahkan, memberikan kasih sayang, cinta dan perhatian dalam hal materi, bimbingan dan segalanya.
2. Dr.Hj.Herniyatun,M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis.
5. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis.
6. Dadi Santoso, M.Kep. selaku Dosen Penguji sidang proposal dan hasil penelitian.
7. Sawiji, M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Abstrak yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
8. Darma Aji Satrio adik yang selalu paling dekat dan pengertian membantu menjaga anak tersayangku El Fahrizhian Ananta.
9. El Fahri anak ganteng yang sangat pengertian saat mamah bertugas, bagian paling besar sebagai penguat dalam hal apapun.
10. Endra, Alvina, Adelia, Fadila, Khusnul, Habib, Intan, Fina Nur, Fadillah, Anton, Gita Cin, Maya, Indah, Hollin, Yuhbi, Risa, Lita, Shela, Mba Rida, dan Gantra, sahabat terbaik yang selalu menghibur dan memberi semangat.
11. Kepada semua dosen yang telah sabar dan ikhlas dalam memberikan bimbingan dan arahan selama ini.
12. Teman – teman seperjuangan S1 Keperawatan Angkatan 2018 yang selalu bersama sampai kita dapat menyelesaikan tugas akhir. Semoga segala ilmu yang didapat bisa menghantarkan kita menjadi orang sukses yang berguna bagi Nusa Bangsa dan Agama. Amin.

Kebumen, 22 Juni 2022



Penulis

BACHELOR OF NURSING PROGRAM
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Undergraduate Thesis, June 2021

Fina Widiya Ningsih¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾, Fajar Agung Nugroho³⁾
daefina.wdy@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF BINAURAL BEATS MUSIC ON REDUCING STRESS LEVEL OF UNDERGRADUATE THESIS STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG IN 2022

Backgrounds: Thesis is the most difficult task that must be faced by final year students, causing stress. There are various ways to deal with stress, one of which is non-pharmacological, namely music therapy.

Objective: Knowing the effect of binaural beats music on reducing stress level of undergraduate thesis students at Universitas Muhammadiyah Gombong in 2022

Method: The present study is quantitative with a quasi-eksperimental research design using pre-test and post-test design, through a cross-sectional approach. The population is 202 students. The sample used is determined by purposive sampling technique, the number of 30 samples is calculated by the random cluster formula. The data collection was done on the April 13th – May 23rd 2022, the instrument used was the DASS-21 questionnaire. Univariate analysis included before and after being given binaural beats music therapy. Bivariate analysis with paired sample T test.

Result: The univariate analysis showed that the majority of respondents before being given binaural beats music therapy experienced moderate stress as many as 17 respondents (56,7%) and the majority of respondents after that experienced normal stress as many as 29 respondents (96.7%). The bivariate analysis using paired sample T statistical test showed that the value of asymp.sig. (2-tailed) 0,000 (<0,05).

Conclusion: There is significant effect of binaural beats music on reducing stress level of undergraduate thesis students at Universitas Muhammadiyah Gombong in 2022.

Recommendation: The further researchers may develop research on binaural beats music therapy such as applying the music therapy on reducing stress level of preoperative patients.

Key Words:

stress; music; binaural beats; university student; undergraduate thesis

¹ *Student of Universitas Muhammadiyah Gombong*

² *Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong*

³ *Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong*

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, June 2021

Fina Widiya Ningsih¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾, Fajar Agung Nugroho³⁾
daefina.wdy@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH MUSIK *BINAURAL BEATS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SKRIPSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG 2022

Latar Belakang: Skripsi adalah tugas paling berat yang harus dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir sehingga menyebabkan stres. Ada berbagai cara mengatasi stres, salah satunya secara nonfarmakologi yaitu dengan terapi musik.

Tujuan: Mengetahui Pengaruh Musik *Binaural Beats* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022.

Metode: penelitian ini ialah kuantitatif, dengan rancangan penelitian quasi eksperimen menggunakan *one group pre-test and post-test design* melalui pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi 202 mahasiswa skripsi. Sampel yang digunakan ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel 30 dihitung dengan rumus *random cluster*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 13 April-23 Mei 2022, instrumen yang digunakan dengan kuesioner DASS 21. Analisa univariat meliputi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik *binaural beats*. Analisa bivariat dengan uji T berpasangan.

Hasil: Hasil analisis univariat diketahui bahwa mayoritas responden sebelum diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (56,7%) dan mayoritas responden setelah diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres normal sebanyak 29 responden (96,7%). Hasil analisis bivariat uji T berpasangan dapat diketahui nilai *asympt.sig. (2-tailed)* 0,000 ($<0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022.

Rekomendasi: Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang terapi musik *binaural beats*, misalnya dengan menerapkan terapi musik *binaural beats* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien pre operasi.

Kata Kunci:

stres; musik; binaural beats; mahasiswa; skripsi.

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL PENELITIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN MAHASISWA.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Teoritis	4
1.4.2 Praktis.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tinjauan Teori	8
2.1.1 Definisi Stres.....	8
2.1.2 Penyebab Stres	8
2.1.3 Tingkatan Stres.....	10
2.1.4 Alat Ukur Stres.....	11

2.1.5	Jenis Stres.....	13
2.1.6	Pengendalian Stres	14
2.1.7	Penatalaksanaan Stres	16
2.1.8	Terapi Musik	17
2.1.9	SOP Terapi Musik.....	20
2.2	Kerangka Teori.....	21
2.3	Kerangka Konsep	22
2.4	Hipotesa.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		23
3.1	Rancangan Penelitian	23
3.2	Populasi dan Sampel.....	23
3.2.1	Kriteria Inklusi	25
3.2.2	Kriteria Eksklusi.....	25
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.4	Variabel Penelitian	26
3.4.1	<i>Variable dependent</i> (terikat) (Y).....	26
3.4.2	<i>Variable independent</i> (bebas) (X).....	26
3.5	Definisi Operasional.....	27
3.6	Instrumen Penelitian.....	28
3.7	Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	29
3.8	Etika Penelitian.....	30
3.8.1	Menghormati harkat martabat manusia.....	30
3.8.2	Berbuat baik	30
3.8.3	Keadilan	31
3.9	Teknik Pengumpulan Data	31
3.10	Teknik Analisa Data	32
3.10.1	Pengolahan Data.....	32
3.10.2	Rumus Analisis	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		35
4.1	Hasil Penelitian.....	35
4.1.1	Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Program Studi.	35

4.1.2	Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong 2022 Yang sedang Menyusun Skripsi.	36
4.1.3	Pengaruh Musik <i>Binaural Beats</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022.....	37
4.2	Pembahasan Penelitian	38
4.2.1	Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong 2022 Yang sedang Menyusun Skripsi.	38
4.2.2	Pengaruh Musik <i>Binaural Beats</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022.....	43
4.3	Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		48
5.1	Kesimpulan.....	48
5.2	Saran.....	48
5.2.1	Bagi Institusi Pendidikan	48
5.2.2	Bagi Peneliti	48
5.2.3	Bagi Mahasiswa	49
5.2.4	Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	49
5.3	Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA		50

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keaslian Penelitian	5
Tabel 2.	Definisi Operasional	27
Tabel 3.	Kisi-kisi dari Instrumen DASS-21.....	28
Tabel 4.	Interpretasi hasil DASS-21	29
Tabel 5.	Karakteristik Responden.....	35
Tabel 6.	Hasil Pre Test.....	36
Tabel 7.	Hasil Post Test	37
Tabel 8.	Analisa Bivariat dan Uji Hipotesis	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.	Kerangka Konsep.....	22



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.	Penurunan tingkat stres	38
-------------------	-------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Jadwal Penelitian.....	55
Lampiran 2.	Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	56
Lampiran 3.	Surat Ijin Penelitian.....	58
Lampiran 4.	Surat Keterangan Lolos Uji Etik.....	59
Lampiran 5.	Hasil Uji Turnitin.....	66
Lampiran 6.	Instrumen Penelitian.....	67
Lampiran 7.	Hasil Analisa Data.....	71
Lampiran 8.	Lembar Bimbingan.....	84



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir sedang berhadapan dengan tugas paling berat yaitu skripsi sebagai salah satu syarat lulus, seperti halnya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan. Pada masa penyusunan skripsi mengalami berbagai macam kesulitan dan mengakibatkan tekanan pada psikologinya. Ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan tersebut maka menimbulkan gejala psikologis salah satunya adalah stres (Adawiyah, 2017).

Stress merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al., 2019). Stress jangka pendek dapat dijadikan stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif. Namun demikian, apabila stress berlangsung secara terus menerus dan lebih dari dua minggu dapat mengakibatkan menurunnya perhatian dan konsentrasi, penurunan kepuasan hidup, penyakit fisik, perilaku kesehatan yang buruk, melankolik, hingga hilang harapan (Julaeha, 2019), juga akan berpengaruh terhadap kemampuan akademik mahasiswa dan terhambatnya penyusunan skripsi.

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dengan 350 juta orang diseluruh dunia mengalaminya dan menduduki peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2020). Badan Kesehatan Dunia juga menyatakan bahwa 3 per mil dari 32 juta orang di Jawa Tengah menderita kegilaan, 19 per mil lainnya menderita stres. Terkait data tersebut, Kementerian Kesehatan RI dalam RISKESDAS (2019) menyebutkan prevalensinya sebesar 4,4 persen dari total penduduk di Jawa Tengah. Sementara itu Fitasari (2011) dalam Ambarwati (2019) melaporkan

bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia adalah 36,7-71,6%. Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa telah dilakukan di beberapa universitas di seluruh dunia. Susane (2017) melakukan penelitian tentang tingkat stres mahasiswa. Ditemukan bahwa dari 83 responden yang menyusun skripsi, 32,5% mengalami stres ringan, 56,6% tingkat stres sedang dan 10,8% mahasiswa mengalami tingkat stres berat. Penelitian yang dilakukan oleh Wenny Nugrahati Carsita (2018) menunjukkan bahwa dari 63 mahasiswa yang menghadapi skripsi 44,4% responden mengalami stres berat, 39,4% stres sedang, dan 15,9% stres ringan. Penelitian sebelumnya yang juga dilakukan Zaim Afifuddin Fasya et al., (2019) di Universitas Muhammadiyah Gombong menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu 64 responden (48,5%), normal 27 responden (20,5%), stres ringan 29 responden (22,0%), stres berat 12 responden (9,1%), dan tidak ada yang mengalami stres sangat berat (0%).

Individu yang stres akan merasakan efek stres seperti gangguan makan, nafsu makan menurun atau meningkat, terdapat perubahan pola konsumsi dalam hal jumlah nutrisi yang diberikan ke tubuh, efek stres pada saluran pencernaan seperti menurunkan produksi saliva sehingga membuat mulut menjadi kering, menyebabkan kontraksi tidak terkontrol pada otot esofagus sehingga menyebabkan sulit menelan dan terjadi peningkatan produksi asam lambung (Abel et al., 2020).

Metode pengelolaan stres bisa dengan berlibur, melakukan meditasi, istirahat yang cukup, bermain *game*, makan-makanan bergizi, dapat pula dengan mendengarkan musik (Wahyuni et al., 2020). Salah satu penatalaksanaan stres secara nonfarmakologi yaitu dengan terapi musik. Sudah banyak peneliti yang menemukan banyak hasil dari penelitian dengan teknologi suara yang berbeda beda. Misalnya musik Mozart untuk menurunkan stres pada mahasiswa, di penelitian lain juga ada musik rebana guna menurunkan stres pada lansia. Teknologi suara yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah musik *binaural beats*. Hal ini mengharuskan peneliti selanjutnya untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa terlebih dahulu sebelum menerima terapi

musik *binaural beats*, serta mengidentifikasi kembali tingkat stres mahasiswa setelah diberikan terapi musik *binaural beats*, lalu menganalisa pengaruh setelah diberikan terapi musik *binaural beats* terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas peneliti melakukan studi pendahuluan melalui observasi bulan November 2021 terhadap 10 Mahasiswa yang mengalami gejala stres selama masa penyusunan skripsi. Dari studi pendahuluan diketahui 10 mahasiswa tersebut mengalami gejala stres seperti 40% bibir kering, 70% sering pusing, 20% mengalami mual, 90% sulit berkonsentrasi, hingga kurang bersemangat, dari gejala tersebut selalu ada usaha untuk mengatasinya seperti mendengarkan musik, bermain *game*, tidur berjam-jam, *videocall* dengan kawan, hingga ada pula yang mengatasinya dengan berolahraga. Namun usaha itu tidak selalu berhasil merileksasikan diri. Sehingga berpedoman pada hasil observasi awal maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Musik *Binaural Beats* terhadap penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “apakah ada pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Musik *Binaural Beats* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1** Mengetahui tingkat stres mahasiswa skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022 sebelum diberikan terapi musik *binaural beats*.
- 1.3.2.2** Mengetahui tingkat stres mahasiswa skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022 sesudah diberikan terapi musik *binaural beats*.
- 1.3.2.3** Mengetahui pengaruh musik *binaural beats* menurunkan tingkat stres pada mahasiswa skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

1.4.1.1 Bagi Institusi Pendidikan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang tingkat keberhasilan musik *binaural beats* untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa skripsi, sehingga dapat memberikan informasi bagi ilmu keperawatan dan sebagai tambahan kepustakaan untuk perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di Universitas Muhammadiyah Gombong.

1.4.1.2 Bagi Peneliti

Dapat sebagai tambahan pengetahuan & pengalaman melakukan penelitian serta dapat menjadi dasar dalam melakukan penelitian di masa yang akan datang.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mekanisme coping kepada mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi.

1.4.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Memberi informasi dan masukan kepada tenaga kesehatan tentang musik *binaural beats* sebagai upaya penurunan tingkat stres sehingga kedepannya dapat menyusun strategi yang tepat dalam memberikan pelayanan, penyuluhan, dan penanganan.

1.5 Keaslian Penelitian

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan dan masih ada kaitannya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, antara lain :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

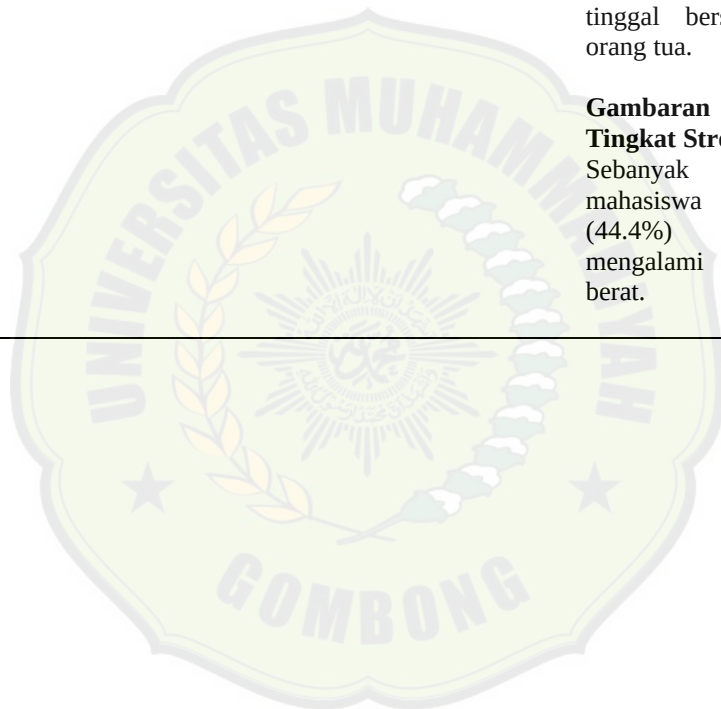
Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Wahyuni, Ismi Uswatun Khasanah, Kahthi Suratih Tahun 2020	Musik Binaural Beats Terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta	• Penelitian kuantitatif analitik • Quasi eksperimen menggunakan <i>one group pre test and post test</i> • Pendekatan Cross-sectional • Jumlah sampel 34 mahasiswa yang menyusun skripsi • Sampel dengan Teknik <i>Purposive Sampling</i> • Instrumen : Angket	Hasil penelitian pada penelitian ini yaitu ada pengaruh musik <i>binaural beats</i> terhadap penurunan stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta dalam menyusun skripsi. Hal ini juga didukung oleh responden dalam wawancara dimana penurunan tingkat stres yang dirasakan oleh responden terjadi setelah mendengarkan musik <i>binaural beats</i> .	Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengambil tema terkait tentang stres mahasiswa skripsi, variable yang sama meliputi tingkat stres sebelum dan sesudah mendengarkan musik <i>binaural beats</i>, quasi eksperimen, sama-sama menggunakan <i>purposive sampling</i> dan sama-sama menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>. Perbedaan yang penelitian yang dilakukan dengan penelitian diatas adalah tujuan, waktu, tempat, dan sampel penelitian, <i>design</i> penelitian, serta teknik sampling

Zaim Afifuddin Fasya, Podo Yuwono, Cahyu Septiwi Tahun 2019	Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019	• Penelitian kuantitatif deskriptif • Pendekatan <i>cross-sectional</i> • Jumlah populasi 132 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi • Sampel dengan Teknik Total Sampling • Instrumen : Angket DASS 42 dan kuisioner mekanisme koping	Karakteristik Responden : Usia Mayoritas usia 22 tahun dengan jumlah responden 73 responden (55,3%). Jenis Kelamin perempuan 102 responden (77,3%), sedangkan laki-laki 30 responden (22,7%) Tingkat Stres Didapati hasil Stres sedang 64 responden (48,5%), normal 27 responden (20,5%), dan stres ringan 29 responden (22,0%), stres berat 12 responden (9,1%), hingga stres sangat berat tidak ada (0%). Mekanisme Koping yang didapatkan dari hasil penelitian adalah kategori baik sebanyak 98 responden (74,2%), cukup sebanyak 31 responden (23,5%), dan kurang sebanyak 3 responden (2,3%).	Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama mengambil tema terkait tentang stres mahasiswa skripsi, dengan tempat penelitian yang sama, variable yang sama meliputi tingkat stres, dan sama-sama menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>. Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian diatas adalah tujuan, waktu, variable dan sampel penelitian, <i>design</i> penelitian, serta teknik sampling.
Wenny Nugrahati Casrsita Tahun 2018	Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi	• Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif	Karakteristik Responden Umur rata-rata umur responden adalah 22.30 tahun,	Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama mengambil tema terkait tentang stres mahasiswa skripsi,

-
- Jumlah sampel 63 mahasiswa yang menyusun skripsi
 - Sampel dengan Teknik total populasi
 - Instrumen : Angket (mengadopsi kuisioner stres dari Nursalam)
- dengan usia termuda 20 tahun dan tertua 27 tahun.
- Jenis Kelamin dan Status** sebanyak 42 (66,7%) responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan untuk status tempat tinggal sebanyak 32 (50.8%) tinggal bersama orang tua.
- Gambaran Tingkat Stres** Sebanyak 28 mahasiswa (44.4%) mengalami stres berat.
-

Perbedaan

penelitian yang dilakukan dengan penelitian diatas adalah tujuan, waktu, tempat, variable, pendekatan, dan sampel penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Nur, M. L., Toy, S. M., & Jutomo, L. (2020). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i2.2126>
- Adawiyah, R. (2017). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi*. <http://repository.ums.ac.id/handle/123456789/12924>
- 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>
- Arti kata skripsi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. (n.d.). Retrieved July 19, 2021, from <https://kbbi.web.id/skripsi>
- Azzahra, F. (2016). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. University of Muhammadiyah Malang. *B Philosophy. Psychology. Religion > BF Psychology*.
- Barrimi, M., Aalouane, R., Aarab, C., Hafidi, H., Baybay, H., Soughi, M., Tachfouti, N., Nejari, C., Mernissi, F. Z., Rammouz, I., & McKenzie, R. B. (2013). Aplikasi Pengolahan Data Tamu, Dokumen dan Mobile Operasional Pada PT. Aplikasi Lintasarta Palembang Berbasis Web (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Sriwijaya). *Encephale*, 53(1), 59–65. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>
- Burhaein, E. (2017). Optimalisasi Pendidikan Karakter Berbasis Permainan Tradisional Pada Pendidikan Jasmani Anak Tunalaras Melalui Model Pembelajaran Quantum Learning (Neuro Learning Dan Psychology Learning). *Pembelajaran Olahraga*. <http://repository.upi.ac.id/1245/1/8.erickburhaein.pdf>
- Carsita, W. N. (2018). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 06(2), 76–80.
- Dewi, D. (2016). *Pusat Terapi Gelombang Otak | Cara Mengoptimalkan Otak | Terapi otak | Terapi musik | Gelombangotak.Com*. <https://gelombangotak.com/>
- Faizan, R., & Hague, A. (2019). Working efficiency of contrasting genders under eustress, distress, hyper-stress, and hypo-stress. *Prabandhan: Indian Journal of Management*, 12(11), 32–46. <https://doi.org/10.17010/pijom/2019/v12i11/148411>
- Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun. *Proceeding of The 10th University Research Colloquium 2019: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 622–629.

- <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/700>
- Gantt, M. A., Stephanie, D., Debra, S. B., Dale, G., & Angelo, D. M. (2017). The Effect of Binaural Beat Technology on the Cardiovascular Stress Response in Military Service Members With Postdeployment Stress. *Journal Of Nursing Scholarship*, 49(4), 411–420. <https://doi.org/10.1111/jnu.12304>
- Hamdi, M., & Jannah, L. M. (2020). Metode Penelitian . *Universitas Terbuka*, 1–66. <https://www.pustaka.ut.ac.id/lib/dapu6101-metode-penelitian/>
- Handayani, L. T. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1), 47–54. <https://doi.org/10.32528/the.v10i1.1454>
- Haqi, M. H., M.Has, E. M., & Bahiyah, K. (2019). Gambaran Status Mental (Stres, Kecemasan, Dan Depresi) Pada Korban Pasca Gempa Berdasarkan Periode Perkembangan (Remaja, Dewasa, Dan Lansia) Di Desa Pendua Kabupaten Lombok Utara. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.20473/pnj.v1i1.13013>
- Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical*. Juni. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata* (F. Husaini (Ed.); 1st ed.). Anak Hebat Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=yz8KEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA216&dq=teknik+pengumpulan+data+kuantitatif&ots=snxc3PGS8R&sig=y5t8fx86nSJZyEy0fQi2g0skv0o&redir_esc=y#v=onepage&q=teknik+pengumpulan+data+kuantitatif&f=false
- Julaeha, E. (2019). Peran Pembimbing Konseling Islam dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma dan Frustrasi. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(1), 111. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i1.4754>
- KBBI. (2021). *Pengertian Musik*. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan RI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/musik>
- Kemenkes. (2019). RISKESDAS 2018. *Kemenkes RI, Laporan Provinsi Jawa Tengah*, 190. file:///C:/Users/pinaa/Downloads/2019-risikesda-jawatengah.pdf
- Kusnadi, Y. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Moh Muslim. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nanda, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H.Bob Bazar, SKM Tahun 2021. *Keperawatan,Tjk*. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/2803>
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110. <https://doi.org/10.21512/comtech.v5i2.2427>

- Nurdin, I. S. H. (2019). Metodologi Penelitian Sosial - Dr. Drs. Ismail Nurdin, M.Si, Dra. Sri Hartati, M.Si. In Lutfiah (Ed.), *Media Sahabat Cendikia*. Media Sahabat Cendikia.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=tretDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=metodologi+populasi+adalah&ots=VH3I-AlpHJ&sig=dDWRdJJc04o4yYLt1V4GMm5NcRQ&redir_esc=y#v=onepage&q=metodologi+populasi+adalah&f=false
- Orozco Perez, H. D., Dumas, G., & Lehmann, A. (2020). Binaural beats through the auditory pathway: From brainstem to connectivity patterns. *ENeuro*, 7(2).
<https://doi.org/10.1523/ENEURO.0232-19.2020>
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141.
- PMI. (2015). Panduan Pelatihan Manajemen Stres. In P. M. I. (PMI) (Ed.), *Markas Pusat Palang Merah Indonesia*. Markas Pusat Palang Merah Indonesia.
 file:///C:/Users/pinaa/AppData/Local/Mendeley Ltd/Mendeley Desktop/Downloaded/PMI - 2015 - Panduan Pelatihan Manajemen Stres.pdf
- Samodra, C. H. P. V. D. K. (2015). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP STRES PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA KOTA MANADO. *EJournal Keperawatan (e-Kep)*, 3. Nomor 2.
 file:///C:/Users/pinaa/Downloads/terapi tertawa dan hasil penelitian.pdf
- Saraswati, K. D. H. (2017). Perilaku Kerja, Perceived Stress, dan Social Support pada Mahasiswa Internship. *Jurnal Murni Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1. No 1(2579–6356).
<https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/352/293>
- Selye, H. (2014). Stress In Health And Disease. In *Stress* (direvisi, p. 203). Butterworth-Heinemann.
https://books.google.co.id/books?id=wrfYBAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=_koulgdo7&dq=hans+selye&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=hans+selye&f=false
- Susane, A. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Keperawatan*, 3, 6.
 file:///C:/Users/pinaa/Desktop/SKRIPSI STRESS/JURNAL BAB 2/hubungan-tingkat-stres-terhadap-motivasi-mahasiswa-dalam-menyelesaikan-skripsi-pada-mahasiswa-tingkat-akhir-di-fakultas-kedokteran-universitas-lampung.pdf
- Suswardany, D. L., Sibbritt, D. W., Supardi, S., Pardosi, J. F., Chang, S., & Adams, J. (2017). A Cross-Sectional Analysis of Traditional Medicine Use for Malaria Alongside Free Antimalarial Drugs Treatment Amongst Adults in High-Risk Malaria Endemic Provinces of Indonesia. *Plos One*, 12(3).
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0173522>
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.

- Wahyudi, N., Zaid Nugroho, K. U., & Herawaty, D. (2019). Modifikasi Software Lisrel Dengan Membuat Teknik Analisis Konstruksi Validitas Instrumen Tes. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 05(01), 82–90.
- Wahyuni, W., Khasanah, I. U., & Suratih, K. (2020). Musik Binaural Beats terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta. *Gaster*, 18(2), 216. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.588>
- WHO. (2020). *Mental Health Atlas 2020* (K. Hopley (Ed.)). <http://apps.who.int/bookorders>
- Widyaningrum, R. (2015). Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Tingkat Stres Terhadap Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Semester 2 Di Fakultas Ilmu Kesehatan. *R Medicine & RT Nursing*, 3. <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/3195>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>



LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL DAN HASIL PENELITIAN

No.	Kegiatan	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agst
1.	Penentuan tema												
2.	Penyusunan proposal												
3.	Ujian proposal												
4.	Uji etik												
5.	Uji validitas												
6.	Pengambilan data hasil penelitian												
7.	Penyusunan hasil penelitian												
8.	Ujian hasil penelitian												

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email : lp3mstikesmugo@gmail.com

No : 536.1/IV.3.LPPM/A/X/2021 Gombong, 25 Oktober 2021
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Kepada Yth.
Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

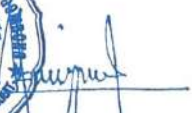
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Fina Widiya Ningsih
NIM : A11801753
Judul Penelitian : Tingkat Keberhasilan *Reduce Stress Levels* dengan Musik *Binaural Beats* pada Mahasiswa Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong 2022
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Ketua LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Arnika Dwi Asti, M.Kep

Menjadi lembaga pendidikan kesehatan yang Unggul, Modern dan Islami



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
 Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
 Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id

Nomor : 0221.1/TV.3.AU/A/XI/2021

Gombong, 10 November 2021

Lampiran : -

Perihal : **Pemberian Ijin Studi Pendahuluan**

Kepada :

Yth. Kepala LPPM

Universitas Muhammadiyah Gombong

Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat Saudara Nomor: 536.1/TV.3.LPPM/A/X/2021 tanggal 25 Oktober 2021 perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan, dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin studi pendahuluan kepada mahasiswa :

Nama : Fina Widiya Ningsih

NIM : A11801753

Judul Penelitian : Tingkat Keberhasilan *Reduce Stress Levels* dengan Musik *Binaural Beats* pada Mahasiswa Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong 2022

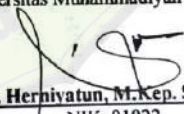
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Berkenaan dengan hal tersebut, agar mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Rector
 Universitas Muhammadiyah Gombong


Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat.
 NIK. 01022

Tembusan :

- Fina Widiya Ningsih

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750

Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id

Nomor : 0312.1/IV.3.AU/A/IV/2022

Gombong, 09 April 2022

Perihal : **Pemberian Ijin Penelitian**

Kepada :
Yth. Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong
 Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat Saudara Nomor: 223.1/IV.3.LPPM/A/IV/2022 tanggal 06 April 2022 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Fina Widiya Ningsih
 NIM : A11801753
 Judul Penelitian : Pengaruh Musik Binaural Beats terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022
 Keperluan : Ijin Penelitian

Berkenaan dengan hal tersebut, agar mahasiswa mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Rektor
 Universitas Muhammadiyah Gombong

Dr. Heryatun, M.Kep. Sp. Mat.
 NIK. 01022

Tembusan :

1. Fina Widiya Ningsih



Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 21113000121

Nomor : 036.6/II.3.AU/F/KEPK/IV/2022



Peneliti Utama
Principal In Investigator

: Fina Widiya Ningsih

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"PENGARUH MUSIK BINAURAL BEATS TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
SKRIPSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2022"

"THE EFFECT OF BINAURAL BEATS MUSIC ON
REDUCING STRESS LEVELS IN THESIS STUDENTS OF
MUHAMMADIYAH GOMBONG UNIVERSITY 2022"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 April 2022 sampai dengan tanggal 06 Juli 2022

This declaration of ethics applies during the period April 06, 2022 until July 06, 2022

April 06, 2022
 Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Informed Consent

Mendapatkan Persetujuan Setelah Penjelasan: Informasi esensial untuk calon responden penelitian (WHO-CIOMS 2016)

Judul Penelitian:

Pengaruh Musik *Binaural Beats* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022

Terimakasih atas waktu anda untuk membaca formulir ini. Formulir informasi dan persetujuan partisipan/responden/partisipan berisi **enam (6)** halaman. Pastikan anda untuk membaca seluruh halaman yang tersedia.

Anda telah diundang untuk ikut serta dalam penelitian yang penjelasannya sebagai berikut:

- 1. Tujuan penelitian, metode, prosedur yang harus dilakukan oleh peneliti dan responden, dan penjelasan tentang bagaimana penelitian berbeda dengan perawatan medis rutin (Pedoman 9);**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi setelah diberikan terapi musik *binaural beats*.

- 2. Bahwa responden diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, alasan untuk mempertimbangkan responden yang sesuai untuk penelitian, dan partisipasi tersebut bersifat sukarela (Pedoman 9);**

Kami meminta anda untuk ikut serta dalam penelitian ini karena kami membutuhkan anda sebagai sumber informasi bagi kami untuk mendapatkan data tentang tingkat stres pada mahasiswa skripsi, serta pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan tingkat stres. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Dengan adanya data tersebut, diharapkan kami dapat memberikan rekomendasi kepada pihak terkait guna membantu klien dalam mengontrol stres.

- 3. Bahwa responden bebas untuk menolak untuk berpartisipasi dan bebas untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa penalti atau kehilangan imbalan yang berhak ia dapatkan (Pedoman 9);**

Anda memiliki hak untuk ikut maupun tidak ikut serta dalam penelitian ini. Jika anda memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda juga memiliki hak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu dari penelitian ini, dan tidak berpengaruh pada proses perawatan Anda.

- 4. Lama waktu yang diharapkan dari partisipasi responden (termasuk jumlah dan lama kunjungan ke pusat penelitian dan jumlah waktu yang diperlukan) dan kemungkinan penghentian penelitian atau partisipasi responden di dalamnya;**

Apabila anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta menandatangani lembar persetujuan rangkap dua, satu untuk anda simpan, dan satu untuk peneliti. Setelah itu anda akan diminta untuk mengisi 2 lembar kuesioner *pre test*. Anda dapat mengisi secara mandiri ataupun jika mengalami kesulitan, anda dapat meminta kami untuk membantu membacakan kuesioner dan mengisikannya sesuai dengan pilihan jawaban anda.

Setelah selesai dengan pengisian kuesioner, kami akan melakukan pemberian terapi musik *Binaural Beats* selama 15 menit dengan menggunakan earphone atau headset. Terapi dilakukan 2x sehari setiap hari selama 2 minggu. Setelah 2 minggu melakukan terapi anda akan diminta untuk Kembali mengisi 2 lembar kuisisioner sebagai *post test*.

Total waktu yang dibutuhkan dalam 1 hari terapi adalah 30 menit.

5. Kompensasi yang diperoleh selama mengikuti penelitian ini (Pedoman 13)

Anda tidak akan mendapatkan kompensasi secara finansial dari penelitian ini, namun sebagai tanda terimakasih atas keikutsertaan anda dalam penelitian ini, anda akan mendapatkan sebuah souvenir bantal leher sebagai ucapan terimakasih.

6. Informasi mengenai hasil jika penelitian telah selesai dilakukan

Jika menginginkan, kami akan mengirimkan hasil penelitian ke alamat anda

7. Bahwa setiap responden selama atau setelah penelitian atau pengumpulan data biologis dan data terkait kesehatan mereka akan mendapat informasi dan data yang menyelamatkan jiwa dan data klinis penting lainnya tentang masalah kesehatan penting yang relevan (lihat juga Pedoman 11);

Responden akan mendapatkan data hasil *pre test & post test* pengukuran tingkat stres.

8. Temuan yang tidak diminta/diharapkan akan diungkapkan jika terjadi (Pedoman 11);

Jika terdapat hasil pemeriksaan tambahan yang diperoleh dari pemeriksaan rutin akan disampaikan kepada anda

9. Bahwa responden memiliki hak untuk mengakses data klinis mereka yang relevan yang diperoleh selama penelitian. Dalam hal mana responden harus diberitahu?

Anda sebagai responden memiliki hak untuk mengakses data anda.

10. Rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat intervensi eksperimental, risiko dan bahaya yang diketahui, terhadap responden (atau orang lain) yang terkait dengan partisipasi dalam penelitian ini. Termasuk risiko terhadap kesehatan atau kesejahteraan kerabat langsung responden (Pedoman 4);

Penelitian ini merupakan penelitian intervensi, tetapi tidak ada efek samping yang akan terjadi.

11. Manfaat klinis potensial, jika ada, karena berpartisipasi dalam penelitian ini (Pedoman 4 dan 9)

Apabila Anda berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda dapat mengetahui tingkatan stres yang anda alami serta perubahan pada tingkatan stres sebelum dan setelah dilakukan terapi dengan musik *binaural beats*, sehingga mampu memberikan gambaran mekanisme koping yang dapat anda gunakan kedepannya.

12. Manfaat yang diharapkan dari penelitian kepada masyarakat atau masyarakat luas, atau kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah (Pedoman 1)

Diharapkan mampu menjadi pengobatan non-farmakologi yang mudah dalam penanganan masalah stres dan sebagai salah satu upaya mengantisipasi sebelum kondisi yang lebih buruk pada klien dengan gejala stress

13. Bagaimana transisi keperawatan setelah penelitian disusun dan sampai sejauh mana mereka akan dapat menerima intervensi penelitian pasca uji coba yang bermanfaat dan apakah mereka akan diharapkan untuk membayarnya (Pedoman 6 dan 9);

Penelitian ini merupakan penelitian intervensi. Responden akan mengetahui hasil tingkatan stres sebelum diberikan terapi dan setelah 2 minggu diberikan terapi. Biaya dalam melakukan intervensi ditanggung oleh peneliti.

14. Risiko menerima intervensi yang tidak terdaftar jika mereka menerima akses lanjutan terhadap intervensi penelitian sebelum persetujuan peraturan (Pedoman 6);

Penelitian intervensi (Relevan).

15. Intervensi atau pengobatan alternatif yang tersedia saat ini;

Penelitian intervensi (Relevan).

16. Informasi baru yang mungkin terungkap, baik dari penelitian itu sendiri atau sumber lainnya (Pedoman 9);

Apabila terdapat informasi baru selama proses penelitian, maka peneliti akan memperbaharui informed consent.

17. Ketentuan yang akan dibuat untuk memastikan penghormatan terhadap privasi responden, dan untuk kerahasiaan catatan yang mungkin dapat mengidentifikasi responden (Pedoman 11 dan 22);

Hasil pengukuran tingkat stres akan langsung diberikan kepada responden, sedangkan proses pencatatan selama penelitian menggunakan inisial (anonym)

18. Batasan, legal atau lainnya, terhadap kemampuan peneliti untuk menjaga kerahasiaan aman, dan kemungkinan konsekuensi dari pelanggaran kerahasiaan (Pedoman 12 dan 22);

Semua data akan dirahasiakan. Responden hanya berhak mengakses datanya sendiri.

19. Sponsor penelitian, afiliasi institusional para peneliti, dan sifat dan sumber pendanaan untuk penelitian, dan, jika ada, konflik kepentingan peneliti, lembaga penelitian dan komite etika penelitian dan bagaimana konflik ini akan terjadi. Dikelola (Pedoman 9 dan 25);

Penelitian ini disponsori oleh dana pribadi dan tidak memiliki konflik kepentingan.

20. Apakah peneliti hanya sebagai peneliti atau selain peneliti juga dokter responden (Guideline 9);

Tidak.

21. Kejelasan tingkat tanggung jawab peneliti untuk memberikan perawatan bagi kebutuhan kesehatan responden selama dan setelah penelitian (Pedoman 6);

Prosedur pengukuran tingkat stres tidak akan menimbulkan hal yang tidak diinginkan dan prosedur dalam melakukan intervensi terapi musik *binaural beats* tidak akan terjadi efek samping. Apabila terjadi efek samping dikemudian hari, peneliti akan memberikan perawatan sesuai dengan apa yang dikeluhkan.

- 22. Bahwa pengobatan dan rehabilitasi akan diberikan secara gratis untuk jenis cedera terkait penelitian tertentu atau untuk komplikasi yang terkait dengan penelitian, sifat dan durasi perawatan tersebut, nama layanan medis atau organisasi yang akan memberikan perawatan. Selain itu, apakah ada ketidakpastian mengenai pendanaan perawatan tersebut (Pedoman 14);**

Apabila ada cedera yang diakibatkan dari prosedur penelitian, maka peneliti bersedia bertanggung jawab dengan melakukan perawatan di RS setempat.

- 23. Dengan cara apa, dan oleh organisasi apa, responden atau keluarga responden atau orang-orang yang menjadi tanggungan akan diberi kompensasi atas kecacatan atau kematian akibat luka tersebut (atau perlu jelas bahwa tidak ada rencana untuk memberikan kompensasi semacam itu) (Pedoman 14) ;**

Penelitian ini tidak menimbulkan kecacatan ataupun kematian.

- 24. Apakah ada atau tidak, hak atas kompensasi dijamin secara hukum di negara tempat calon responden diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian?**

Ada kompensasi yang akan diterima.

- 25. Bahwa komite etika penelitian telah menyetujui protokol penelitian (Pedoman 23);**

Komite etik penelitian Universitas Muhammadiyah Gombong telah menyetujui protocol penelitian ini.

- 26. Bahwa mereka akan diinformasikan dalam kasus pelanggaran protokol dan bagaimana keselamatan dan kesejahteraan mereka akan terlindungi dalam kasus seperti itu (Pedoman 23).**

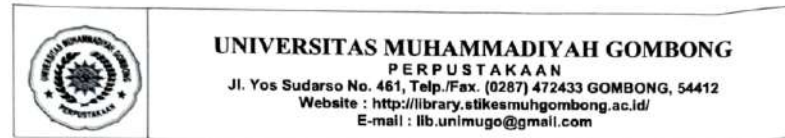
Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Gombong

Dalam kasus tertentu, sebelum meminta persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami responden:

1. Untuk percobaan acak terkontrol, penjelasan tentang pola/rancangan penelitian (misalnya randomisasi, atau tersamar ganda), bahwa responden tidak akan diberi tahu tentang perlakuan yang ditugaskan sampai penelitian selesai kemudian kesamaran kelak akan dibuka;
2. Apakah semua informasi penting diungkapkan dan, jika tidak, mereka menyetujui menerima informasi yang tidak lengkap, namun informasi lengkap akan diberikan sebelum hasil penelitian dianalisis dan responden diberi kemungkinan untuk menarik data/informasi mereka yang dikumpulkan selama penelitian berlangsung (Pedoman 10);
3. Kebijakan sehubungan dengan penggunaan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga, dan tindakan pencegahan untuk mencegah pengungkapan hasil uji genetik responden terhadap keluarga dekat atau kepada orang lain (misalnya perusahaan asuransi atau pengusaha) tanpa persetujuan responden (Pedoman 11);
4. Kemungkinan penelitian menggunakan, baik langsung ataupun tidak, terhadap catatan medis responden dan spesimen biologi yang diambil dalam perawatan klinis (pedoman 12);

5. Untuk pengumpulan, penyimpanan dan penggunaan bahan biologi dan data terkait kesehatan, informed consent yang luas akan diperoleh, yang harus menentukan: ☐ Tujuan biobank, kondisi dan lama penyimpanan; ☐ Aturan akses ke biobank dan cara donor dapat menghubungi custodian biobank dan dapat tetap mendapat informasi tentang penggunaan masa depan; ☐ Penggunaan bahan yang dapat diperkirakan, terlepas dari penelitian yang sudah benar-benar didefinisikan atau diperluas ke sejumlah keseluruhan atau sebagian tidak terdefinisi; Tujuan yang dimaksudkan untuk penggunaan tersebut, baik untuk penelitian, dasar atau penerapan, atau juga untuk tujuan komersial, dan apakah responden akan menerima keuntungan moneter atau lainnya dari pengembangan produk komersial yang dikembangkan dari spesimen biologisnya; ☐ Kemungkinan temuan yang tidak diminta dan bagaimana penanganannya; ☐ Pengamanan yang akan diambil untuk melindungi kerahasiaan serta keterbatasan mereka, apakah direncanakan bahwa spesimen biologi yang dikumpulkan dalam penelitian akan hancur, dan jika tidak, rincian tentang penyimpanan mereka (di mana, bagaimana, untuk berapa lama), dan ☐ Kemungkinan penggunaannya di masa depan dimana responden memiliki hak untuk memutuskan penggunaannya, menolak penyimpanan, dan menghancurkan materi yang tersimpan (Pedoman 11 dan 12);
6. Bila wanita usia subur berpartisipasi dalam penelitian terkait kesehatan, informasi tentang kemungkinan risiko, jika mereka hamil selama penelitian, untuk diri mereka sendiri (termasuk kesuburan di masa depan), kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka; Dan jaminan akses terhadap tes kehamilan, metode kontrasepsi yang efektif dan aman, aborsi legal sebelum terpapar intervensi teratogenik atau mutagenik potensial. Bila kontrasepsi yang efektif dan / atau aborsi yang aman tidak tersedia dan tempat penelitian alternative tidak layak dilakukan, para wanita harus diberi informasi tentang:
 - ☐ Risiko kehamilan yang tidak diinginkan;
 - ☐ Dasar hukum untuk melakukan aborsi (bila relevan);
 - ☐ Mengurangi bahaya akibat aborsi yang tidak aman dan komplikasi selanjutnya;
 - ☐ Kalau kehamilan diteruskan/tidak dihentikan, jaminan tindak lanjut untuk kesehatan mereka sendiri dan kesehatan bayi dan anak dan informasi yang kesulitan untuk menentukan sebab bila ada kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 18 dan 19);
7. Ketika mengenai wanita hamil dan menyusui, risiko partisipasi dalam penelitian terkait kesehatan untuk diri mereka sendiri, kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka, apa yang telah dilakukan untuk memaksimalkan potensi keuntungan respondenal dan meminimalkan risiko, bukti mengenai risiko dapat tidak diketahui atau kontroversial, dan seringkali sulit untuk menentukan sebab kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 4 dan 19);
8. Ketika mengenai korban bencana yang sebagian besar berada di bawah tekanan, perbedaan antara penelitian dan bantuan kemanusiaan (Pedoman 20); dan
9. Ketika penelitian dilakukan di lingkungan online dan menggunakan alat online atau digital yang mungkin melibatkan kelompok rentan, informasi tentang control privasi dan keamanan yang akan digunakan untuk melindungi data mereka; Dan keterbatasan tindakan yang digunakan dan risiko yang mungkin ada meskipun ada pengamanan (Pedoman 22).

Lampiran 5. Hasil Uji Turnitin



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc
 NIK : 96009
 Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Musik *Binaural Beats* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022
 Nama : Fina Widiya Ningsih
 NIM : A11801753
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Hasil Cek : 18%

Gombong, 28 Juni 2022

Pustakawan

Mengetahui,
 Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia,
 SIM, IT


 (...Dwi Sumanzali, S.1, pust)

(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Calon Responden
Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Widiya Ningsih
NIM : A11801753
Prodi : S1 Keperawatan

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Musik Binaural Beats Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong."**

penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Semua informasi dari hasil penelitian akan dijaga kerahasiaanya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara/I bersedia, maka saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan.

Atas perhatian dan kesediaanya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



Fina Widiya Ningsih

Mohon lengkapi kolom dibawah ini

Nama :
NIM / Kelas :
Prodi :

Usia :
Jenis Kelamin :
Kesan :

DEPRESSION ANXIETY AND STRESS SCALE (DASS)

Baca pernyataan dan lingkari nomer 0, 1, 2 atau 3, yang menunjukan kondisi anda satu minggu terakhir. Tidak ada jawaban salah atau benar. Jangan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menjawab setiap pernyataan. Skor:

- 0 tidak pernah dialami
- 1 kadang dialami
- 2 sering dialami
- 3 sangat sering dialami

1 (s) saya sulit untuk istirahat	0	1	2	3
2 (a) saya merasa mulut saya kering	0	1	2	3
3 (d) saya tidak merasakan perasaan yang positif	0	1	2	3
4 (a) saya mengalami kesulitan Bernafas	0	1	2	3
5 (d) saya sulit bersemangat untuk melakukan Sesuatu	0	1	2	3
6 (s) saya cenderung bereaksi berlebihan	0	1	2	3
7 (a) saya mengalami gemeteran pada tangan	0	1	2	3
8 (s) saya merasakan cemas dan gugup	0	1	2	3

9 (a) saya merasa khawatir terhadap situasi yang membuat saya panik dan melakukan hal yang bodoh	0	1	2	3
10 (d) saya merasa tidak ada harapan	0	1	2	3
11 (s) saya merasa gelisah	0	1	2	3
12 (s) saya sulit untuk rileksasi, sulit tenang	0	1	2	3
13 (d) saya merasa sedih dan murung	0	1	2	3
14 (s) saya merasa tidak sabar, tidak bisa memaklumi gangguan	0	1	2	3
15 (a) saya mudah panik	0	1	2	3
16 (d) saya tidak antusias terhadap sesuatu	0	1	2	3
17 (d) saya merasa tidak berharga	0	1	2	3
18 (s) saya mudah tersinggung	0	1	2	3
19 (a) saya merasakan kerja jantung saya	0	1	2	3
20 (a) saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	0	1	2	3
21 (d) saya merasa hidup ini tidak berarti	0	1	2	3

Untuk mengetahui hasilnya skor pada masing-masing indikator perlu dijumlahkan dan menginterpretasikan hasil penjumlahan skor tersebut seperti yang disajikan pada table dibawah ini :

Interpretasi hasil DASS-21

KATEGORI	DEPRESI	RASA CEMAS	STRES
Normal	0-9	0-7	0-7
Ringan	10-13	8-9	8-9
Sedang	14-20	10-14	10-12
Berat	21-27	15-19	13-16
Sangat berat	28+	20+	17+

Hasil :

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI MUSIK

Pengertian : Pemanfaatan kemampuan musik dan elemen musik oleh terapis kepada klien.

Tujuan : Memperbaiki kondisi fisik, emosional, mengurangi rasa nyeri

Persiapan alat : CD/ tape musik/ handphone/ earphone/ headset

NO	PROSEDUR
Pre Interaksi	
1.	Membuat kontrak dengan klien sesuai dengan indikasi.
2.	Cek catatan keperawatan atau catatan medis klien (jika ada).
3.	Siapkan alat-alat (CD/ tape musik/ handphone/ earphone/ headset).
4.	Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi.
5.	Cuci tangan.
Tahap Orientasi	
1.	Mengucapkan salam terapeutik.
2.	Menanyakan perasaan klien dan menjelaskan tujuan kegiatan.
3.	Menjelaskan aturan main : - Klien harus mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. - Bila ingin keluar dari kelompok harus minta izin. - Lama kegiatan 15 menit.
Tahap Kerja	
1.	Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan.
2.	Jaga privasi klien. Memulai kegiatan dengan cara yang baik.
3.	Menetapkan perubahan pada perilaku dan/ atau fisiologi yang di inginkan yaitu relaksasi dan mengurangi rasa sakit.
4.	Memberikan klien kesempatan untuk mengutarakan ketertarikannya terhadap musik yang akan di berikan sesuai kebutuhannya.
5.	Jika klien tertarik terapi musik dapat dilanjutkan atau dengan mengidentifikasi musik pilihan klien.
6.	Bantu klien untuk memilih posisi yang nyaman.
7.	Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan musik.
8.	Pastikan CD/ tape musik/ handphone dalam kondisi baik.
9.	Dukung dengan earphone/ headset jika diperlukan.
10.	Memberi KIE terapi musik akan diberikan selama 15 menit setelah itu musik akan dihentikan.
11.	Mengaktifkan CD/ tape musik/ handphone dan mengatur volume suara sesuai slera klien.
12.	Mempersilakan klien mendengarkan musik selama minimal 15 menit.
13.	Mengarahkan agar klien tetap fokus dengan lagu yang didengarkannya.
Terminasi	
1.	Menanyakan perasaan klien setelah selesai diberikan terapi musik.
2.	Merapikan alat dan klien.
3.	Menganjurkan agar klien untuk melakukan terapi musik secara teratur.
4.	Mencuci tangan.

Lampiran 7. Hasil Analisa Data

SPSS.26 Karakteristik Responden

FREQUENCIES VARIABLES=Jk Usia Prodi
/ORDER=ANALYSIS.

		Statistics		
		Jenis Kelamin	Usia	Program Studi
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0

Frequency Table

		Jenis Kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki - laki	10	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Usia			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	18 - 21 Tahun	7	23.3	23.3	23.3
	22 - 24 Tahun	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Program Studi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	S1 Keperawatan	20	66.7	66.7	66.7
	S1 Farmasi	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

SPSS.26 Pretest

FREQUENCIES VARIABLES=Tkstres
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes		
Output Created	08-JUN-2022 23:32:54	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=Tkstres /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Statistics

Tingkat Stres

N	Valid	30
	Missing	0

Tingkat Stres					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	2	6.7	6.7	6.7
	Ringan	4	13.3	13.3	20.0
	Sedang	17	56.7	56.7	76.7
	Berat	6	20.0	20.0	96.7
	Sangat Berat	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

SPSS.26 Posttest

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

FREQUENCIES VARIABLES=Tkstres
/ORDER=ANALYSIS.**Frequencies**

		Notes
Output Created		09-JUN-2022 00:45:35
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=Tkstres /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet1]

Statistics		
Tingkat Stres		
N	Valid	30
	Missing	0

Tingkat Stres					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	29	96.7	96.7	96.7
	Ringan	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

SPSS.26 Uji Normalitas-Shapiro Wilk

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

EXAMINE VARIABLES=Pre Post

/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT

/COMPARE GROUPS

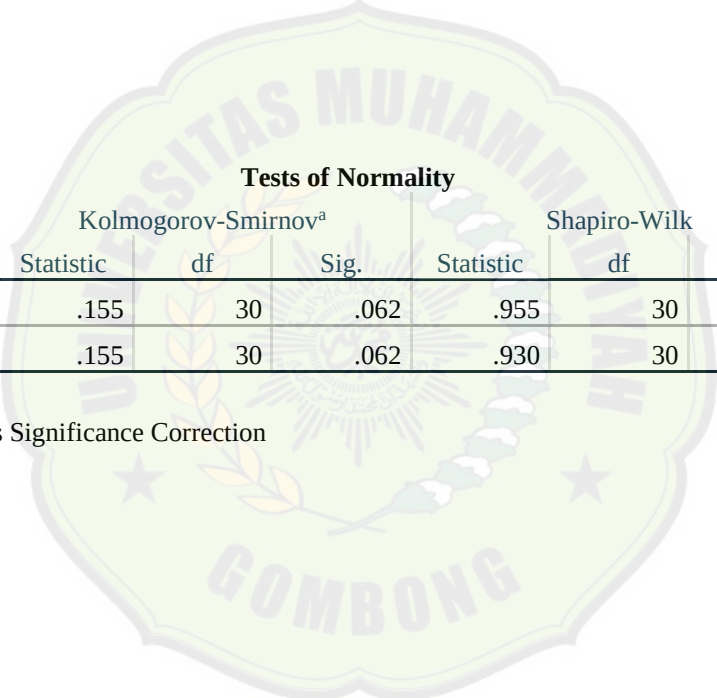
/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

Explore



	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.155	30	.062	.955	30	.226
Posttest	.155	30	.062	.930	30	.049

a. Lilliefors Significance Correction

SPSS.26 Uji Paired T Test

NEW FILE.
 DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
 T-TEST PAIRS=Pre WITH Post (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-t)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	7.3000	3.73382	.68170	5.90577	8.69423	10.709	29	

No	Nama/Inisial	Program Studi	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Usia	Kode	Pre Test	Kategori Pre	Kode Pre	Post Test	Kategori Post	Kode post
1	AA	S1 Farmasi	2	Perempuan	2	22	2	9	Ringan	2	8	Ringan	2
2	ADD	S1 Keperawatan	1	Laki-laki	1	22	2	13	Berat	4	2	Normal	1
3	ALZ	S1 Farmasi	2	Laki-laki	1	22	2	12	Sedang	3	1	Normal	1
4	AM	S1 Farmasi	2	Perempuan	2	22	2	12	Sedang	3	3	Normal	1
5	ANA	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	22	2	12	Sedang	3	3	Normal	1
6	ANT	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	23	2	10	Sedang	3	6	Normal	1
7	AW	S1 Keperawatan	1	Laki-laki	1	21	1	10	Sedang	3	1	Normal	1
8	CASF	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	21	1	9	Ringan	2	7	Normal	1
9	DAA	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	21	1	11	Sedang	3	7	Normal	1
10	DN	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	24	2	15	Berat	4	3	Normal	1
11	DNR	S1 Farmasi	2	Perempuan	2	22	2	12	Sedang	3	7	Normal	1
12	FNF	S1 Farmasi	2	Laki-laki	1	22	2	10	Sedang	3	6	Normal	1
13	GCN	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	22	2	14	Berat	4	4	Normal	1
14	HIN	S1 Keperawatan	1	Laki-laki	1	22	2	19	Sangat Berat	5	3	Normal	1
15	IB	S1 Keperawatan	1	Laki-laki	1	21	1	8	Ringan	2	5	Normal	1
16	INA	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	22	2	11	Sedang	3	7	Normal	1
17	INNM	S1 Farmasi	2	Perempuan	2	22	2	10	Sedang	3	2	Normal	1
18	IPB	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	22	2	9	Ringan	2	2	Normal	1
19	KA	S1 Keperawatan	1	Laki-laki	1	22	2	5	Normal	1	3	Normal	1
20	LE	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	21	1	13	Berat	4	6	Normal	1
21	LNIF	S1 Farmasi	2	Perempuan	2	23	2	11	Sedang	3	4	Normal	1
22	NK	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	22	2	11	Sedang	3	7	Normal	1
23	RHS	S1 Farmasi	2	Perempuan	2	23	2	15	Berat	4	1	Normal	1
24	RR	S1 Keperawatan	1	Laki-laki	1	21	1	10	Sedang	3	3	Normal	1
25	RU	S1 Farmasi	2	Perempuan	2	22	2	12	Sedang	3	6	Normal	1
26	SDP	S1 Keperawatan	1	Laki-laki	1	24	2	15	Berat	4	4	Normal	1
27	SEF	S1 Farmasi	2	Laki-laki	1	22	2	7	Normal	1	1	Normal	1
28	SY	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	22	2	10	Sedang	3	5	Normal	1
29	UF	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	21	1	12	Sedang	3	1	Normal	1
30	UR	S1 Keperawatan	1	Perempuan	2	24	2	10	Sedang	3	0	Normal	1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Lampiran 8. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461. Telp. Fax. (0287) 472433. Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Fina Widiya Ningsih
 NIM : A11801753
 Pembimbing : Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
04-10-2021	Kontrak bimbingan		
10-10-2021	Pengajuan judul dan Analisa situasi		
13-10-2021	Konsul BAB 1		
23-10-2021	Konsul revisi BAB 1		
10-11-2021	Konsul BAB 2		
19-11-2021	Konsul revisi BAB 2		
07-12-2021	Konsul BAB 3 dan angket		
17-01-2022	Konsul revisi BAB 3 dan angket		
07-02-2022	Konsul revisi BAB 3		
15-06-2022	Konsul BAB 4 dan 5		
19-06-2022	Konsul revisi BAB 4 dan 5		
22-06-2022	ACC		

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461. Telp. Fax. (0287) 472433. Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Fina Widiya Ningsih
NIM : A11801753
Pembimbing : Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
04-10-2021	Kontrak bimbingan		
10-10-2021	Pengajuan judul dan Analisa situasi		
13-10-2021	Konsul BAB 1		
23-10-2021	Konsul revisi BAB 1		
10-11-2021	Konsul BAB 2		
19-11-2021	Konsul revisi BAB 2		
07-12-2021	Konsul BAB 3 dan angket		
17-01-2022	Konsul revisi BAB 3 dan angket		
07-02-2022	Konsul revisi BAB 3		
15-06-2022	Konsul BAB 4 dan 5		
19-06-2022	Konsul revisi BAB 4 dan 5		
22-06-2022	ACC		

Mengetahui

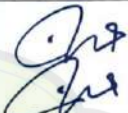
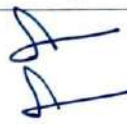
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
 Jl. Yos Sudarso No. 461. Telp. Fax. (0287) 472433. Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Fina Widiya Ningsih
 NIM : A11801753
 Pembimbing : Sawiji, M. Sc

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
26-07-2022	Konsul abstrak english-indonesia		
02-08-2022	Acc abstrak english-indonesia		

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D