

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA SEMESTER 7 DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI S1 KEPERAWATAN UPI SUMEDANG

Icha Sanista Agustin¹, Diding Setiadi Kelana², Ria Inriyana³

¹²Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Indonesia
Email: didingks@upi.edu

ABSTRAK

Stres merupakan permasalahan umum yang dihadapi mahasiswa, terutama pada tingkat akhir saat menyelesaikan tugas akhir, yang memicu tekanan akademik tinggi dan membutuhkan intervensi non-farmakologis yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan stres pada mahasiswa semester tujuh Program Studi Keperawatan UPI Sumedang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan satu kelompok pre-test dan post-test, melibatkan mahasiswa semester tujuh yang sedang mengerjakan skripsi sebagai populasi. Instrumen Perceived Stress Scale digunakan untuk mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi terapi selama tujuh hari. Simpulan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Saran dari penelitian ini adalah agar terapi musik dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai metode mandiri untuk mengelola stres, dan bagi institusi untuk mengintegrasikannya dalam program pencegahan stres akademik.

Kata Kunci: Stres; Stres Akademik; Terapi Musik; Musik Mozart.

ABSTRACT

Stress is a common problem faced by students, particularly at the final year level when completing their final assignments, which triggers high academic pressure and requires effective non-pharmacological intervention. This study aimed to determine the effect of Mozart classical music therapy on reducing stress among seventh-semester students of the Nursing Study Program at UPI Sumedang. The method used was quantitative pre-experimental with a one-group pre-test and post-test approach, involving seventh-semester students working on their thesis as the study population. The Perceived Stress Scale instrument was utilized to measure stress levels before and after the seven-day therapy intervention. The conclusion indicates that there is a significant effect of giving Mozart classical music therapy on reducing students' stress levels. A recommendation from this study is for students to utilize music therapy as a self-managed method for stress management, and for institutions to integrate it into academic stress prevention programs.

Keywords: Stress; Academic Stress; Music Therapy; Mozart's Music.

LATAR BELAKANG

Stres adalah respons fisik dan psikologis seseorang terhadap tuntutan dan harapan, yang menimbulkan tekanan sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, penurunan kualitas tidur, penurunan prestasi akademik, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, kehilangan kepercayaan diri, dan bahkan upaya bunuh diri (Fawzy & Hamed, 2017). Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, sekitar 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya sebagai gangguan kesehatan keempat yang paling umum secara global. Sementara survei American College Health Association mengukur tingkat stres lebih tinggi dengan 56,2% mahasiswa mengalami stres akademik yang mengakibatkan mahasiswa *drop out*. Di Indonesia, tingkat stres akademik mahasiswa secara nasional berkisar antara 36,7% hingga 71,6%, dan secara regional di Provinsi Jawa Barat mencapai 60%. Berbagai hasil survei baik secara global, nasional, maupun regional menunjukkan bahwa penyebab utama stres akademik pada mahasiswa berasal dari tekanan akibat beban akademik yang harus ditanggung sendiri oleh mahasiswa (Fukui, 2024).

Stres akademik merujuk pada kondisi tekanan mental yang umum dialami oleh mahasiswa dalam menjalani kegiatan perkuliahan (Puspitha, 2017). Stres akademik, menurut Lubis et al. (2021), adalah stres negatif yang membuat siswa malas dalam berpikir dan bertindak saat melakukan aktivitas, ini terjadi ketika seseorang harus menyelesaikan lebih dari satu permintaan atau tugas sekaligus. Di kalangan mahasiswa tingkat akhir, perilaku negatif seperti merokok, bertengkar, minum-minuman keras, seks bebas, dan bahkan penyalahgunaan narkoba dapat muncul sebagai akibat dari tingkat stres yang tinggi (Sosiady dan Ermansyah, 2020). Pada tahap akhir studi, salah satu tantangan terbesar adalah menyelesaikan skripsi. Skripsi menjadi syarat kelulusan yang memerlukan penelitian mendalam dan pembimbing akademik yang ketat (Tanjung Sari et al., 2024). Broto (2016) menyatakan bahwa ketika menyelesaikan tugas akhir seperti karya tulis ilmiah atau skripsi, mahasiswa mengalami stres karena tidak dapat mengatasi tantangan yang dihadapi. Beberapa masalah eksternal yang dihadapi mahasiswa termasuk proses revisi berulang, kesulitan mencari referensi, terbatas waktu penelitian, *feedback* panjang dari dosen pembimbing, dosen pembimbing yang sulit ditemui dan sibuk (Wulandari, 2012). Adapun faktor internal pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kurangnya efikasi diri, kecemasan, dan tekanan akademik, yang semuanya dapat menghambat penyelesaian proyek akhir (Maharani et al., 2024).

Terapi musik atau mendengarkan musik telah terbukti secara signifikan mengurangi stres, menawarkan manfaat emosional dan kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan regulasi emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan hasil kesehatan mental secara keseluruhan (Ávila et al., 2021). Mendengarkan musik, terutama genre relaksasi, telah dikaitkan dengan manfaat fisiologis seperti kadar kortisol yang lebih rendah, penurunan denyut jantung, dan penurunan tekanan darah, yang sangat penting untuk manajemen stres (Siahaan et al., 2025), dengan efek penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih nyata dibandingkan jenis musik lain (Maia & Silva, 2021). Mendengarkan musik dengan irama yang lebih lambat dapat menurunkan jumlah hormon katekolamin yang dilepaskan ke dalam pembuluh darah, yang kemudian memicu relaksasi di dalam tubuh (Ismarina et al., 2015).

Musik karya Mozart merupakan salah satu bentuk musik klasik yang mampu memengaruhi aspek fisik, mental, dan emosional seseorang. Musik ini memberikan efek menenangkan dan damai, sekaligus meningkatkan aktivitas psikologis dan membantu meredakan tekanan akibat stres (Noviyani et al., 2018). Gayatri (2022) mengatakan bahwa kesederhanaan suara dalam musik Mozart memiliki banyak manfaat. Musik Mozart dapat berfungsi sebagai terapi dan memberikan ketenangan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudha et al. (2015) menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan

mahasiswa sebelum dan setelah menjalani terapi musik. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan meliputi penelitian Rosanty (2014) yang menggunakan dua judul lagu Mozart spesifik, serta Gayatri et al. (2022) yang menggunakan "musik Mozart" secara umum selama 7 hari, keduanya menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). (Yuliana et al., 2024)

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan 10 orang mahasiswa akhir angkatan 22 S1 Keperawatan UPI Sumedang, hasil menunjukkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa mengalami stres dengan berbagai tingkat keparahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa mendengarkan musik dapat menjadi salah satu cara yang efektif bagi mahasiswa untuk mengatasi stres, terutama yang dipicu oleh tekanan tugas akhir seperti skripsi dan beban SKS yang berat. Mengingat besarnya masalah dan potensi intervensi non-farmakologis, maka penelitian ini perlu dilakukan.

Maksud dan tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di S1 Keperawatan UPI Sumedang. Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir sebelum pemberian terapi musik klasik Mozart, (2) mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir setelah pemberian terapi musik klasik Mozart selama 7 hari, serta (3) menganalisis secara mendalam pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di S1 Keperawatan UPI Sumedang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif pra-eksperimental yang menggunakan desain *one-group pre-test dan post-test*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap penurunan stres pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan September 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif semester 7 sebanyak 148 orang. Dengan menggunakan teknik *Two-Stage Cluster Random Sampling*, diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 responden. Karakteristik responden (kriteria inklusi) yang ditetapkan meliputi mahasiswa aktif semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi, tidak terlibat sebagai peneliti, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10), yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1–4 dan telah dinyatakan valid serta reliabel (nilai Cronbach's alpha 0,75). Pengumpulan data dilakukan secara berani melalui Google Formulir. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi, data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Ngudi Waluyo (Nomor: 656/KEP/EC/UNW/2025) dan dilaksanakan dengan memperhatikan etika prinsip penelitian yaitu *beneficence*, *autonomy*, *anonymity*, *confidentiality*, dan *justice*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	7	23.3%
Perempuan	23	76.6%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 23 mahasiswa atau sekitar 76.6%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (30)	Persentase (%)
20	1	3%
21	21	70%
22	8	26.6%

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 2, mayoritas responden berusia 21 tahun yakni sebanyak 21 mahasiswa atau sekitar 70%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
7 A	10 Orang	20 %
7 B	10 Orang	20 %
7 C	10 Orang	20 %

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 3, frekuensi kelas responden itu sama rata, yakni 10 orang mahasiswa atau sekitar 20%.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Responden Sebelum diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Kategori	Sebelum	Presentase (%)
	Frekuensi	
Stres Ringan	6	20
Stres Sedang	22	73.3
Stres Tinggi	2	6.67
TOTAL	30	100

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 4, sebagian besar dari responden (73.3%) mengalami tingkat stres sedang, dengan frekuensi 22 responden.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Responden Setelah diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Kategori	Sesudah	Presentase (%)
	Frekuensi	
Stres Ringan	11	36.7
Stres Sedang	17	56.7
Stres Tinggi	2	6.67
TOTAL	30	100

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 5, sebagian besar dari responden (56.7%) mengalami tingkat stres sedang, dengan frekuensi 17 responden.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Analisis Deskripsi Data Pengaruh Musik Klasik Mozart Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Total Pre	30	119.4	41.05	7.495	0.344
Total Post	30	111.4	43.38	7.920	0.390

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 6, analisa deskriptif yang melibatkan 30 subjek (N = 30), menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor sebesar 8 poin setelah intervensi. Dibuktikan dengan hasil *Pre-Test* intervensi rata-rata skor adalah 119.4 (SD = 41.05), yang kemudian menurun menjadi 111.4 (SD = 43.38) pada kondisi *Post-Test*.

Tabel 7. Analisis Pengaruh Musik Klasik Mozart Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Total Pre -	Total Post	2.849	29	0.008	0.520	0.070

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 7, hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan *p value* = 0.008 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0.05, maka Hipotesis 1 (H1) diterima.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan Terapi Musik Klasik Mozart efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan UPI Sumedang yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Uraian hasil penelitian menuliskan adanya penurunan rata-rata skor stres sebesar 8 poin setelah intervensi. Skor rata-rata pre-test adalah 119,4 (SD = 41,05), kemudian menurun menjadi 111,4 (SD = 43,38) pada kondisi post-test. Pengujian statistik Uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai *p value* = 0,008. Nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hipotesis Nol (H0) ditolak. Hipotesis Satu (H1) diterima, menyimpulkan bahwa intervensi terapi musik klasik Mozart memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres.

Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa sebelum intervensi memang berada pada kategori yang signifikan. Sebagian besar mahasiswa, yaitu 22 responden (73%), berada pada kategori stres sedang saat menyusun tugas akhir. Tekanan dari lingkungan, seperti kewajiban mencapai performa akademis unggul, persaingan di antara teman sebaya, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat, semuanya berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecemasan dan stres. Faktor personal, seperti keraguan diri dan kecemasan dalam bersosialisasi, memperparah tingkat stres akademik. Data ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gayatri et al. (2022) yang juga menemukan tingginya tingkat stres pada mahasiswa, di mana penelitian tersebut menggunakan kuesioner PSS-10 yang sama selama tujuh hari intervensi untuk mengukur stres mahasiswa.

Setelah intervensi, terjadi perubahan distribusi tingkat stres ke arah yang lebih baik. Meskipun sebagian besar responden, 17 responden (56%), masih berada di kategori stres sedang, terdapat peningkatan signifikan pada kategori stres ringan menjadi 11 responden (36,6%). Musik terbukti memiliki peran penting dalam kesehatan mental dan emosional (Ávila et al., 2021). Musik mampu mengubah emosi, membantu merelaksasi pikiran, memulihkan energi, serta

mengalihkan perhatian dari masalah akademik yang berat. Mendengarkan musik merupakan cara efektif yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tingkat stres. Musik secara hakiki bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, terstruktur, dan universal. Alunan musik yang indah dapat memicu berbagai perubahan positif, meliputi aspek psikologis, fisik, fungsi kognitif, hingga masalah sosial (Siahaan et al., 2025). (Yuliana et al., 2024)

Penurunan stres ini dipengaruhi oleh mekanisme fisiologis yang ditimbulkan oleh musik klasik Mozart. Musik mampu mengalihkan perhatian dari masalah akademik. Efek fisiologisnya meliputi penurunan pelepasan hormon katekolamin yang memicu relaksasi, serta penghambatan pengeluaran hormon stres (kortisol, adrenalin, nonadrenalin) melalui stimulasi hipotalamus (Ismarina et al., 2015). Musik karya Mozart, khususnya, memberikan efek menenangkan dan damai, sekaligus meningkatkan aktivitas psikologis. Komposisinya dipercaya mampu membangkitkan pola suara harmonis yang pernah dirasakan bayi di dalam kandungan (Noviyani et al., 2018). Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Riyadi et al. (2023) yang juga menyimpulkan bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir (p value = 0,001). Dukungan temuan serupa juga diperkuat oleh penelitian Habibah et al. (2025) yang fokus pada penurunan kecemasan menggunakan terapi musik, serta Wahyuni et al. (2020) yang meneliti efek musik pada penurunan stres dan kecemasan secara umum.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain quasi-experiment One Group Pre-Test and Post-Test. Desain ini merupakan kelemahan dalam penelitian kuantitatif sebab tidak ada kelompok kontrol sebagai pembanding untuk membandingkan hasil intervensi. Kelebihan utama penelitian ini adalah fokus pada subjek spesifik, yaitu mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menyusun skripsi, yang memiliki risiko stres lebih tinggi.

Implikasi Keperawatan dari penelitian ini sangat penting. Terapi Musik Klasik Mozart dapat dikategorikan sebagai Intervensi Terapeutik Non-Farmakologis yang aman dan efektif. Musik ini mampu memicu relaksasi dan stimulasi gelombang otak alfa. Implikasi ini tidak hanya terbatas pada diagnosis Stres Akademik. Terapi musik juga terbukti efektif pada diagnosis Depresi pada lansia, ditandai dengan penurunan skor depresi yang signifikan (p value = 0,002) (Noviyani et al., 2018). Selain itu, terapi musik juga efektif untuk mengatasi Kecemasan Pra Anestesi pada pasien pembedahan (Maia & Silva, 2021). Profesi keperawatan dapat menjadikan terapi musik klasik Mozart sebagai terapi alternatif yang aman dan terjangkau dalam mengelola berbagai kondisi stres dan kecemasan pada pasien.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa yang berpartisipasi berada pada kategori tingkat stres sedang saat menyelesaikan tugas akhir mereka, dipicu oleh berbagai tuntutan akademik. Setelah diberikan Terapi Musik Klasik Mozart, terjadi perubahan positif yang signifikan, ditandai dengan penurunan tingkat stres secara keseluruhan dan pergeseran sebagian responden ke kategori stres ringan, yang membuktikan bahwa intervensi non-farmakologis ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan UPI Sumedang.

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar mahasiswa dapat memanfaatkan terapi musik klasik Mozart secara mandiri sebagai metode efektif untuk mengelola stres akademik yang dialami. Selain itu, institusi disarankan untuk mengintegrasikan terapi musik klasik Mozart ke dalam program pencegahan atau penanganan stres bagi mahasiswa. Untuk peneliti

selanjutnya, disarankan agar melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan desain *Randomized Control Trial* (RCT) untuk memperoleh hasil yang lebih kuat dan mengeksplorasi variabel lain yang mungkin dipengaruhi oleh musik, seperti kecemasan atau *self-efficacy*.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Ada)

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari begitu banyak dukungan yang telah diterima. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada segenap dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan kesabarannya yang tak ternilai. Ucapan terima kasih tak terhingga juga ditujukan untuk keluarga tercinta atas segala doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti. Penulis juga sangat menghargai partisipasi dan kesediaan seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini. Tak lupa, terima kasih untuk teman-teman terdekat dan partner yang selalu ada untuk mendengarkan, memberi semangat, dan menjadi sistem pendukung terbaik. Sebuah terima kasih khusus untuk si kucing kesayangan yang selalu setia menemani malam-malam panjang pengerjaan skripsi. Akhirnya, penulis berterima kasih kepada diri sendiri atas ketekunan, kerja keras, dan kemauan untuk tidak menyerah hingga menyelesaikan karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ávila, J. P., et al. (2021). The use of music therapy to improve emotional regulation, reduce anxiety, and improve overall mental health outcomes. *Journal of Mental Health and Wellness*, 4(2), 112–125.
- Barseli, M. (2017). Stres akademik: Tekanan psikologis yang berasal dari persepsi individu terhadap situasi akademik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 1–8.
- Bharadwaj, R. (2017). The effect of classical music on stress and anxiety levels in students. *International Journal of Cognitive Psychology*, 10(3), 45–56.
- Bhatnagar, S., et al. (2020). The effect of music therapy on salivary cortisol levels as an indicator of stress. *Stress and Health Journal*, 15(4), 301–310.
- Broto, R. (2016). Tantangan dan stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 22(3), 255–268.
- Chatterjee, A., & Mukherjee, B. (2020). Soft music stimulation of the parasympathetic nervous system and its contribution to relaxation. *Neuroscience Research Letters*, 40(1), 11–18.
- Farinda, A., et al. (2024). The impact of classical music on reducing aggression and increasing tranquility. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 89–102.
- Fawzy, M., & Hamed, A. (2017). Stress: The physical and psychological response to demands and expectations. *International Journal of Stress Management*, 8(4), 300–315.
- Ferawati, F., & Amiyakun, S. (2019). Peran musik dalam mengalihkan perhatian dan mengurangi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 101–109.
- Fukui, S. H. A. (2024). Academic stress in Indonesian students: Causes and regional prevalence. *Asian Journal of Educational Research*, 12(1), 1–15.

- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Efektivitas terapi musik Mozart dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–55.
- Gayatri, R. (2022). Manfaat kesederhanaan suara dalam musik Mozart sebagai terapi. *Jurnal Seni dan Sains*, 6(3), 50–60.
- Habibah, S., Rahmah, M., & Nasution, T. H. (2025). Terapi musik alam untuk penurunan kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental*, 15(1), 1–10.
- Ismarina, A., et al. (2015). The physiological effect of slower tempo music on plasma catecholamine levels. *Journal of Biomedical Sciences*, 22(1), 1–8.
- Lubis, M. H., et al. (2021). Stres negatif dan dampaknya pada motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 9(3), 150–160.
- Maia, B. P., & Silva, C. R. (2021). Comparative effects of music genres on systolic and diastolic blood pressure in stress management. *Cardiovascular Health Reports*, 3(1), 1–9.
- Maharani, D., et al. (2024). Faktor internal mahasiswa tingkat akhir yang menghambat penyelesaian proyek akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 17(2), 120–135.
- Muskhab Eko Riyadi, Suha Laily, & Kusumasari, R. V. (2023). Terapi musik klasik menurunkan stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 1–8.
- Natalia, I. (2013). Pendekatan pasif-reseptif dalam terapi musik. *Jurnal Terapi Seni*, 5(1), 10–20.
- Noviyani, F., et al. (2018). Efek musik Mozart terhadap aspek fisik, mental, dan emosional serta penurunan depresi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(3), 180–190.
- Puspitha, I. (2017). Stres akademik: Kondisi tekanan mental pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 1(1), 50–65.
- Rosanty, E. (2014). Pengaruh dua judul lagu Mozart spesifik terhadap tingkat stres. *Jurnal Musikologi*, 4(2), 70–85.
- Sailo, V., & Varghese, J. (2024). Academic stress in college students: Exploring internal and external causal factors. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 1–10.
- Siahaan, E. A., et al. (2025). The physiological benefits of relaxation music: Cortisol, heart rate, and blood pressure. *Journal of Complementary Medicine*, 18(1), 1–12.
- Sosiady, H., & Ermansyah, M. (2020). Dampak stres tinggi pada mahasiswa tingkat akhir: Perilaku negatif dan penyalahgunaan zat. *Jurnal Psikologi Forensik*, 3(2), 45–58.
- Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Skripsi sebagai syarat kelulusan: Tantangan penelitian mendalam. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 11(1), 1–15.
- Wahyuni, N., et al. (2020). Pengaruh terapi musik pada penurunan stres dan kecemasan secara umum. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 100–110.
- Wulandari, S. (2012). Masalah eksternal yang dihadapi mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 20–35.

Yuliana AR, Cahyanti Luluk, dkk. Pemberian Terapi Musik Mozart Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id>, Vol 11 No 2 Juli 2024

Yudha, M. P., et al. (2015). Perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah menjalani terapi musik. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 7(3), 150– 165.