

PENGARUH MUSIK KLASIK MOZART DALAM MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Rina Rosanty A

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Musik Klasik Mozart dalam mengurangi tingkat stres pada enam belas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Desain penelitian menggunakan rancangan eksperimen *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Semua subjek penelitian mengalami stres sedang sampai tinggi. Proses Musik Klasik Mozart dilakukan sebanyak empat sesi, selama 1 sampai 2 jam. Program ini tersusun dalam bentuk diskusi, ceramah, mendengarkan musik dan refleksi pengalaman subjek. Data yang dikumpulkan dari skala stres dianalisis untuk menemukan dan membandingkan antara pretest, posttest dan follow up dengan menggunakan uji *Friedman test*.

Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan antara *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen ($Chi-Square = 12,542$ $p = 0,02$ $p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan musik klasik Mozart efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: musik klasik Mozart, stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

THE EFFECT OF MOZART CLASSICAL MUSIC IN DECREASING STRESS ON WRITING THESIS STUDENTS

Rina Rosanty A

Abstract:

This study aims to determine the effect of Mozart Classical Music in decreasing stress level on sixteen writing thesis student at University of Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Research design in the study used a randomized pretest posttest control group design. All subjects of experience moderate to high level stress. The process of Mozart Classical Music conducted in four sessions, for 1 to 2 hours each. This program consists of discussions, lectures, listening to the music and reflection of subject experiences. Data collected from stress scale was analyzed to find and compare between pretest, posttest and follow up using Friedman test

The result of data analysis showed significant decrease in scores between pretest, posttest and follow up in the experimental group (Chi-Square = 12,542 $p = 0,02$ $p < 0,05$). This result indicated that Mozart classical music was effective in decreasing stress on writing thesis students.

Keywords: Mozart classical music, stress on writing thesis student