

PENURUNAN STRES AKADEMIK DENGAN TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL  
FREKUENSI 432 HERTZ PADA MAHASISWA KEPERAWATAN  
KOTA PONTIANAK: STUDI QUASY EXPERIMENTAL

Dwin Seprian<sup>1\*</sup>, Nurul Hidayah<sup>2</sup>, Masmuri<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>STIKes Yarsi Pontianak

Email Korespondensi: dwinseprian1993@gmail.com

Disubmit: 20 Juli 2023

Diterima: 23 September 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.11122>

**ABSTRACT**

*In Indonesia, the incidence of academic stress among students reaches a prevalence of 55% and the risk increases every year. Academic stress in nursing students is related to the demands of fulfilling their competency achievements from the lecture process and field practice. Music therapy, sound frequencies from instruments have an important role in influencing brain waves. The frequency of 432 Hertz is a frequency that is close to the natural frequency in humans and is most widely used in sound healing. Music with a frequency of 432 Hertz with slow tempo rhythms and melodies has a physical and mood relaxing effect. This study aims to determine the effectiveness of 432 Hertz frequency instrumental music therapy in reducing academic stress for Pontianak city nursing students. This research method is a quasi experiment with a pre-test post-test approach without control group with a total of 60 respondents. The sampling method uses Accidental Sampling. Marginal Homogeneity statistical test to see changes in academic stress variables before and after being given instrumental music therapy with a frequency of 432 Hertz. Based on the results of the Marginal Homogeneity test analysis, it shows a p-value: 0.000 ( $p > 0.05$ ), which means that there is effectiveness of 432 Hertz frequency instrumental music therapy in reducing academic stress in Pontianak city nursing students. This research shows that instrumental music therapy with a frequency of 432 Hertz is effective in reducing the academic stress of Pontianak city nursing students.*

**Keywords:** Music Therapy, Frequency 432 Hertz, Academic Stress

**ABSTRAK**

Di Indonesia, angka kejadian stres akademik pada mahasiswa mencapai prevalensi 55% dan mempunyai resiko semakin bertambah setiap tahunnya. Stres akademik pada mahasiswa keperawatan berkaitan dengan tuntutan pemenuhan capaian kompetensinya dari proses perkuliahan dan praktik lapangan. Terapi musik frekuensi suara dari instrumen memiliki peranan penting dalam mempengaruhi gelombang otak. Frekuensi 432 Hertz adalah frekuensi yang mendekati frekuensi alami pada manusia dan paling banyak digunakan di dalam *sound healing*. Musik dengan frekuensi 432 Hertz dengan irama dan melodi tempo pelan memiliki efek relaksasi fisik dan mood. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz

terhadap penurunan stres akademik mahasiswa keperawatan kota Pontianak. Metode penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *pre-test post-test without control group* dengan jumlah 60 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Uji statistik *Marginal Homogeneity* untuk melihat perubahan variabel stres akademik sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental dengan frekuensi 432 Hertz. Berdasarkan hasil analisis uji *Marginal Homogeneity* menunjukkan nilai *p-value*: 0,000 ( $p > 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa ada efektivitas terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz terhadap penurunan stres akademik mahasiswa keperawatan kota Pontianak. Penelitian ini menunjukkan terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz efektif dalam penurunan stres akademik mahasiswa keperawatan kota Pontianak.

**Kata Kunci:** Terapi Musik, *Frekuensi 432 Hertz*, Stres Akademik

## PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari serta dapat dialami oleh siapapun. Seseorang yang mengalami stres sejatinya akan berespon untuk berusaha keras menyelesaikan permasalahan yang memicu timbulnya stres. Masalahannya, respon yang dilakukan bervariasi bisa bersifat adaptif ataupun maladaptif. Stres pada umumnya dapat terjadi pada situasi apapun termasuk dilingkungan pendidikan ataupun akademik yang disebut stres akademik. Angka kejadian stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71% (Labrague et al., 2018).

Di Indonesia, angka kejadian stres akademik pada mahasiswa mencapai prevalensi 55% dan mempunyai resiko semakin bertambah setiap tahunnya (B & Hamzah, 2020). Stres akademik pada mahasiswa keperawatan berkaitan dengan tuntutan pemenuhan capaian kompetensinya dari proses perkuliahan dan praktik lapangan. Kenyataannya kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kompetensi tersebut tidak semuanya sama. Hanya saja karena tuntutan, mahasiswa harus mampu melakukan kegiatan

akademik dan praktek klinik (Lal, 2014). Beberapa kondisi yang menjadi pemicu stres pada mahasiswa keperawatan yaitu merasa tidak mampu dan takut merawat pasien yang sakit berat, waktu belajar yang dianggap lama, penugasan yang banyak sehingga hari libur yang dirasa singkat, frekuensi ujian, laporan klinik dan penugasan lainnya (Agustiniingsih, 2019). Saat ini stres akademik pada mahasiswa sering diabaikan karena dianggap akan hilang dengan sendirinya. Faktanya stres yang berkepanjangan dapat menjadi salah satu penyebab masalah kejiwaan (Turner & McCarthy, 2017). Hal ini perlu menjadi perhatian karena dampak stres bagi kesehatan jiwa dapat menyebabkan gangguan perilaku yang mempengaruhi efektivitas perkuliahan.

Terapi yang dapat diberikan dalam penurunan stres bermacam-macam. Salah satu metode terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan stres adalah terapi musik. Terapi musik mempunyai efektivitas dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan (Mutakamilah et al., 2021). Dalam terapi musik frekuensi suara dari instrumen memiliki peranan penting

dalam mempengaruhi gelombang otak. Frekuensi suara dari musik dapat membantu otak melepaskan hormon endorfin, meningkatkan hormon dopamine dan melatonin untuk membantu meningkatkan perasaan sejahtera secara psikologis (Wahyuni et al., 2020). Saat ini, banyak musik kontemporer menggunakan frekuensi 440 Hertz dan jarang sekali mengaplikasikan frekuensi lainnya. Frekuensi 432 Hertz adalah frekuensi yang mendekati frekuensi alami pada manusia dan paling banyak digunakan di dalam *sound healing*. Musik dengan frekuensi 432 Hertz dengan irama dan melodi tempo pelan memiliki efek relaksasi fisik dan mood (Di Nasso et al., 2016). Selain itu, suara yang dihasilkan dari tuning frekuensi 432 Hertz mempunyai kaitan dengan suasana damai, harmonis dan menyenangkan (Aravena et al., 2020).

Musik dengan frekuensi 432 terbukti dapat mempengaruhi fisiologis seseorang yang mengalami stres dengan menurunnya tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan yang menyebabkan efek rileks (Hatmanti & Septianingrum, 2019). Oleh karena itu, peneliti bertujuan melakukan penelitian yang berjudul “Penurunan Stres Akademik Dengan Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz Pada Mahasiswa Keperawatan Kota Pontianak: Studi Quasy Experimental”. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini berupa “Bagaimana Efektivitas Terapi Musik Instrumental Dengan Frekuensi 432 Hertz Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Kota Pontianak”

## KAJIAN PUSTAKA

### Stres Akademik

Stres akademik merupakan respon dari tuntutan proses

pencapaian kompetensi pembelajaran yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaiannya yang menimbulkan gangguan fisiologis dan psikologis (Astarini et al., 2017).

Saat mahasiswa dalam tingkat stres berat maka akan menunjukkan beberapa hal diantaranya: merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa hilang minat pada suatu kegiatan, merasa pesimis tentang masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia dan berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat (Fradinta et al., 2022).

Adapun faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu sosialisasi antar mahasiswa, peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang mahasiswa, masalah keuangan, beban tugas kuliah, perubahan gaya hidup, dan porsi belajar yang lebih banyak dari sebelumnya (Lubis et al., 2021). Angka kejadian stres akademik pada mahasiswa lebih besar dari sebelumnya, hal ini didukung oleh studi nasional terhadap 200.000 mahasiswa baru di lebih dari 400 perguruan tinggi (de Witte et al., 2022).

### Terapi Musik

Terapi musik adalah terapi yang menggunakan alunan melodi, ritme, dan harmonisasi suara (Gayatri et al., 2022). Tempo mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni dapat mempengaruhi perasaan. Penyembuhan melalui musik itu sendiri terjadi ketika penggabungan antara aspek fisik, emosi, mental dan spiritual (Aravena et al., 2020). Hal yang paling penting dalam proses terapi adalah bagaimana seorang terapis menggunakan alat musik dan memilih jenis musik untuk mencapai hasil akhir yang tepat untuk klien.

### Frekuensi 432 Hertz

Frekuensi mengacu pada tinggi rendahnya kualitas suara yang diukur dalam Hertz, yaitu jumlah daur perdetik dimana gelombang bergetar (Russo et al., 2017). Manusia memiliki batasan untuk tinggi rendahnya frekuensi yang bisa diterima oleh korteks auditori/pendengaran. Frekuensi 432 Hertz adalah frekuensi yang mendekati dengan frekuensi alami manusia pada umumnya dan frekuensi alam (Menziletoglu et al., 2021).

Suara yang setara atau mendekati frekuensi 432 Hertz diyakini mampu membantu untuk menyembuhkan penyakit serta menenangkan hati dan jiwa serta mempunyai kaitan dengan suasana damai, harmonis dan menyenangkan. Dalam pengaplikasiannya, instrument musik nada dasar A-nya di tuning pada frekuensi 432 Hertz. Musik yang disetel dalam nada A-nya difrekuensi 432 Hertz tidak hanya lebih indah dan harmonis di telinga, tetapi juga mempengaruhi fisiologis seseorang yang mengalami stres dengan menurunnya tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan yang menyebabkan efek rileks.

### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *pre-test post-test without control group*.

Adapun partisipan pada penelitian merupakan mahasiswa

keperawatan kota Pontianak dengan jumlah 60 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan kriteria inklusi berupa mahasiswa keperawatan semester 2 (genap), dapat mendengar dan melihat dengan baik dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi berupa partisipan tiba-tiba sakit dan tidak menyelesaikan proses penelitian sampai selesai.

Pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuesioner stress akademik menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale For Adolescent (ESSA)*. Kuesioner ini terdiri dari 16 pernyataan seputar kegiatan akademik dengan menggunakan skala likert.

Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Yarsi Pontianak pada tanggal 28 juli 2023 dengan Nomor surat: 019/KEPK/STIKes.YSI/VII/2023.

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan tahapan *editing, coding, entry dan cleaning*. Untuk variabel stres akademik dilakukan uji statistik *Marginal Homogeneity* untuk melihat perubahan variabel stres akademik sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental dengan frekuensi 432 Hertz. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti memperhatikan prinsip etika penelitian meliputi *respect for human dignity, respect for privacy and confidentiality, respect for justice inclusiveness dan balancing harm and benefits*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>Usia</b>		
Remaja	60	100,0
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Semester</b>		
Dua	60	100,0
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	8	13,3
Perempuan	52	86,7
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 60 responden berusia remaja dan kuliah di semester dua (100%), serta sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 52 responden (86,7%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Herz

Stres Akademik	Frekuensi	Presentase
<b>Pre-Test</b>		
Rendah	3	5,0
Sedang	45	75,5
Tinggi	12	20,0
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Post-Test</b>		
Rendah	50	83,3
Sedang	10	16,7
Tinggi	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa stres akademik sebelum terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz paling banyak berada dikategori sedang dengan jumlah 45 responden (75,5%) dan stres akademik sesudah terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz paling banyak berada dikategori rendah dengan jumlah 50 responden (83,3%).

Tabel 3. Efektivitas Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan

Stres Akademik	n	p-value
<i>Pre-Test</i>	60	0,000
<i>Post-Test</i>		

Berdasarkan Tabel 3 dari hasil analisis menggunakan uji *Marginal Homogeneity* menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p > 0,05$ ) dengan kesimpulan adanya

efektivitas terapi musik instrumental frekuensi 432 *Hertz* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa keperawatan kota Pontianak.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52 responden adalah perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Fradinta et al., (2022) yang menemukan bahwa siswa perempuan lebih cenderung mengalami stres saat memasuki hari ujian dibandingkan dengan laki-laki. Dampaknya menjadi lebih emosional dan sensitif karena merasa khawatir dan panik saat menghadapi ujian, sehingga hasilnya tidak maksimal (Hafifah et al., 2017). Mahasiswa laki-laki cenderung lebih santai ketika menghadapi kesulitan dan tantangan dalam belajar. Mahasiswa laki-laki cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Menurut asumsi peneliti perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh mekanisme otak baik secara anatomi, kimiawi, hormonal, dan psikologi, perbedaan-perbedaan itulah yang menyebabkan perbedaan cara berpikir, dan berperilaku termasuk cara merespon tantangan dalam masalah yang ada.

Berdasarkan karakteristik usia, 60 responden semuanya berusia remaja. Remaja adalah demografi yang rentan terhadap stres. Periode remaja adalah periode antara masa kanak-kanak awal dan masa dewasa awal. Tidak jarang, berbagai faktor membuat masa remaja menjadi waktu yang sulit. Salah satunya adalah bahwa remaja cenderung mengalami gejolak emosi karena emosional mereka belum matang.

Hal ini sejalan dengan penelitian B & Hamzah (2020) yang menyatakan bahwa remaja beresiko tinggi mengalami stres dibandingkan dengan usia dewasa. Resiko tersebut dikarenakan perkembangan mental yang pesat pada usia remaja yang menyebabkan rentan mengalami stres akademik. Perkembangan mental ini juga menyebabkan kemampuan remaja untuk membuat hipotesis tentang apa pun yang berkaitan dengan hidup mereka dan lingkungan mereka meningkat.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi pada usia remaja dipengaruhi banyaknya peristiwa stresor dalam kehidupan perkuliahan, remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan baik dari segi akademik maupun lingkungan yang meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres, ketakutan, kecemasan, agresi, dan melarikan diri.

Berdasarkan karakteristik semester, 60 responden penelitian berada di semester kedua atau tahun pertama perkuliahan. Stres akademik pada mahasiswa tahun pertama didasari oleh proses adaptasi dan penyesuaian dengan lingkungan baru serta tuntutan, mahasiswa harus mampu melakukan kegiatan akademik dan praktek klinik kompetensi capaian perkuliahan (Erindana et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Sagita & Rhamadona (2021) bahwa mahasiswa tahun pertama perkuliahan rata-rata mengalami stres akademik, dimana mahasiswa tersebut memiliki penilaian kognitif

yang negatif terhadap tuntutan akademik yang dihadapinya. Stres pada mahasiswa tahun pertama disebabkan oleh faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan eksternal (pelajaran lebih keras, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan orang tua) (Siregar & Putri, 2020).

Asumsi peneliti bahwa stres akademik pada mahasiswa keperawatan tahun pertama karena proses mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan belajar perguruan tinggi yang sangat baru membuat mereka tertekan dengan banyak tugas praktikum, kelompok, dan mandiri, serta tuntutan untuk selalu mendapatkan nilai yang terbaik.

#### **Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Herz**

Berdasarkan hasil analisis sebanyak 45 responden mengalami tingkat stres dalam kategori sedang. Berdasarkan penelitian Agustiningsih (2019) bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama sampai mahasiswa tahun terakhir digolongkan stres sedang dan stres berat.

Stres merupakan situasi tertekan yang dialami mahasiswa karena tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, perilaku (Prasetyo, Bakar & Nurbaity, 2018). Stres akademik pada tingkat sedang akan beresiko kearah berat ketika performa dan hasil ujian yang kurang baik atau ketika menyelesaikan tugas akademik dengan batas waktu yang sedikit (Hamaideh, S.H., Mansour, 2014).

Pada penelitian ini peneliti mendapatkan data bahwa kategori stres sedang yang dialami mahasiswa berkaitan dengan proses adaptasi dengan sistem pembelajaran yang

baru dan kompetensi capaian perkuliahan baik secara akademik maupun praktikum.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres akademik sesudah terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz paling banyak berada dikategori rendah dengan jumlah 50 responden (83,3%), hal ini menunjukkan adanya perubahan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan Tjahjani (2015) dari 16 responden, 8 orang mengalami stres akademik kategori sedang sebelum diberikan terapi musik, sedangkan setelah diberikan terapi musik 11 mahasiswa dari 16 responden berada dalam kategori stres akademik ringan, yang berarti terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik. Penelitian lain yang dilakukan Wahyuni et al., (2020) bahwa 30 mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami tingkat stres sedang sebelum terapi musik, dan 26 mahasiswa dari 34 responden mengalami penurunan tingkat stres setelah terapi musik.

Pada penelitian ini peneliti melakukan terapi musik selama 30 menit. Saminan, (2020) mengungkapkan terapi musik dengan durasi waktu dan penerapan yang tepat akan mempengaruhi gelombang otak sehingga menimbulkan efek relaksasi, membantu proses penyembuhan penyakit fisik maupun fisiologis karena sistem terapi gelombang otak ini memiliki proses untuk menciptakan gelombang terapi sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu sehingga dapat mempermudah menanggulangi gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh stres.

### Efektivitas Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz mempunyai efektivitas dalam penurunan stres akademik mahasiswa keperawatan ( $p$ -value 0.000). Harvard Medical School (2020) menyatakan bahwa musik tidak hanya dapat menjadi media untuk berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan seseorang, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengubah emosi seseorang. Terapi musik menggunakan melodi, ritme, dan harmonisasi suara dalam pengaplikasiannya. Tubuh dipengaruhi oleh tempo, ritme mempengaruhi jiwa, dan harmoni dapat mempengaruhi perasaan (Calamassi & Pomponi, 2019). Sejalan dengan penelitian Gayatri et al (2022) yang menunjukkan ada pengaruh terapi musik dalam menurunkan tingkat stres dan membuat relaksasi sehingga memperbaiki dalam kualitas tidur pada mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang mengalami stres akademik ( $p$ ) =0,008.

Penyembuhan melalui musik itu sendiri terjadi ketika penggabungan antara aspek fisik, emosi, mental dan spiritual. Terapi musik bisa membantu membuat pikiran dan tubuh lebih rileks serta mengembalikan energi menjadi lebih bertenaga. Penelitian yang dilakukan Widana et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa adanya penurunan masalah fisik seperti sakit kepala dan nyeri akibat stres pada mahasiswa keperawatan setelah mendapatkan terapi musik.

Penggunaan terapi musik mengarah kepada frekuensi suara yang digunakan. Frekuensi mengacu pada tinggi rendahnya kualitas suara

yang diukur dalam Herz, yaitu jumlah daur perdetik dimana gelombang bergetar. Terapi musik yang peneliti lakukan untuk penurunan stres akademik menggunakan frekuensi khusus yaitu frekuensi 432 Hertz. Frekuensi 432 Hertz adalah frekuensi yang mendekati dengan frekuensi alami manusia pada umumnya dan frekuensi alam (Flynn, 2017). Frekuensi 432 Hertz diyakini mampu membantu untuk menyembuhkan penyakit serta menenangkan hati dan jiwa serta mempunyai kaitan dengan suasana damai, harmonis dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Menziletoglu et al., 2021) yang menunjukkan terapi musik frekuensi 432 Hertz efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi dengan menstabilkan tekanan darah, denyut nadi dan frekuensi pernapasan sehingga meningkatkan relaksasi secara fisik.

Dalam pengaplikasiannya, instrument musik disetel dalam nada A-nya difrekuensi 432 Hertz. Instrument dalam terapi musik yang peneliti lakukan menggunakan suara lonceng yang dikombinasikan dengan suara air dan angin dengan tempo 80 beat per minute (BPM). Frekuensi 432 Hertz adalah frekuensi yang mendekati frekuensi alami pada manusia dan paling banyak digunakan di dalam sound healing. Musik dengan frekuensi 432 Hertz dengan irama dan melodi tempo pelan memiliki efek relaksasi fisik dan mood (Di Nasso et al., 2016). Menurut penulis, terapi musik yang diberikan tidak terlepas dari budaya yang dianut oleh responden. Jika responden dalam penelitian yang mengalami stres menganut atau berasal dari budaya tertentu, maka terapi musik yang efektif diberikan yaitu terapi dengan alunan musik tradisional atau musik yang sesuai budayanya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz paling banyak berada dikategori sedang dengan jumlah 45 responden (75,5%) dan stres akademik sesudah terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz paling banyak berada dikategori rendah dengan jumlah 50 responden (83,3%). Berdasarkan hasil analisis uji *Marginal Homogeneity* menunjukkan nilai *p-value*: 0,000 ( $p > 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa ada efektivitas terapi musik instrumental frekuensi 432 Hertz terhadap penurunan stres akademik mahasiswa keperawatan kota Pontianak.

Terapi dengan alunan musik tradisional atau musik yang sesuai kulturnya merupakan terapi musik yang efektif diberikan untuk responden dalam penelitian yang mengalami stres menganut atau berasal dari budaya tertentu, maka

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 6(2), 241-250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Aravena, P. C., Almonacid, C., & Mancilla, M. I. (2020). Effect Of Music At 432 Hz And 440 Hz On Dental Anxiety And Salivary Cortisol Levels In Patients Undergoing Tooth Extraction: A Randomized Clinical Trial. *Journal Of Applied Oral Science*, 28, 18. <https://doi.org/10.1590/1678-7757-20190601>
- Astarini, M. I. A., Yusuf, A., & Purwaningsih, P. (2017). Relationship Centered Care Dengan Metode Preceptorship Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Perilaku Caring Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Calamassi, D., & Pomponi, G. P. (2019). Music Tuned To 440 Hz Versus 432 Hz And The Health Effects: A Double-Blind Cross-Over Pilot Study. *Explore*, 15(4) 83290. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.04.001>
- De Witte, M., Pinho, A. Da S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & Van Hooren, S. (2022). Music Therapy For Stress Reduction: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Di Nasso, L., Nizzardo, A., Pace, R., Pierleoni, F., Pagavino, G., & Giuliani, V. (2016). Influences Of 432 Hz Music On The Perception Of Anxiety During Endodontic Treatment: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal Of Endodontics*, 42(9), 13381343. <https://doi.org/10.1016/j.joen.2016.05.015>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17.
- Flynn, K. (2017). Perfect Pitch. *Preservation*, 69(4), 6364. <https://doi.org/10.1525/jpms.2021.33.1.137>
- Fradinta, A., Pramana, Y., & Fradianto, I. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas

- Tanjungpura Dalam Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 13(2), 51-66.
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan. 6.
- Hafifah, N., Widiyani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220-229.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 5(1), 4046. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>
- Labrague, L. J., Mcenroe-Petitte, D. M., De Los Santos, J. A. A., & Edet, O. B. (2018). Examining Stress Perceptions And Coping Strategies Among Saudi Nursing Students: A Systematic Review. *Nurse Education Today*, 65(October 2017), 192-200. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.012>
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent In Relation To Intelligence And Demographic Factors. *American International Journal Of Research In Humanities, Arts And Social Sciences*, 5(1), 123-129.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Menziletoglu, D., Guler, A. Y., Cayir, T., & Isik, B. K. (2021). Binaural Beats Or 432 Hz Music? Which Method Is More Effective For Reducing Preoperative Dental Anxiety? *Medicina Oral Patologia Oral Y Cirugia Bucal*, 26(1), E97E101. <https://doi.org/10.4317/medoral.24051>
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., & ... (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Beritallmu...*, 14(2), 120132. <https://journals.ums.ac.id/index.php/bik/article/view/13670>
- Russo, C., Russo, A., Gulino, R., Pellitteri, R., & Stanzani, S. (2017). Effects Of Different Musical Frequencies On Npy And Ghrelin Secretion In The Rat Hypothalamus. *Brain Research Bulletin*, 132, 204-212.
- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal Dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47-54.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Turner, K., & Mccarthy, V. L. (2017). Stress And Anxiety Among Nursing Students: A Review Of Intervention Strategies In Literature Between 2009 And 2015. *Nurse Education In Practice*, 22, 2129. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.11.002>
- 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>