

ABSTRAK

Stres merupakan suatu sindrom yang timbul setelah seseorang melihat, mendengar suatu keadaan yang ekstrim. Mahasiswa kedokteran mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat ujian berlangsung. Murottal dan musik klasik memiliki efek relaksasi tetapi berbeda dalam hal menurunkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat stres selama ujian identifikasi.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *post test only control group design* dengan menggunakan 159 mahasiswa yang termasuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok murottal 51 mahasiswa, kelompok musik klasik 51 mahasiswa dan kelompok kontrol sebanyak 57 mahasiswa secara random. Kelompok satu diperdengarkan murottal saat ujian identifikasi, kelompok dua diperdengarkan musik klasik saat ujian identifikasi dan kelompok tiga tidak diperdengarkan murottal dan musik klasik saat ujian identifikasi. Hasil dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* tetapi tidak memenuhi syarat ujiannya sehingga dilanjutkan dengan *Fisher* dengan hasil signifikansi ($p < 0,05$).

Hasil yang ditemukan pada kelompok murottal didapatkan 15 orang tidak stres, 21 orang stres ringan, 13 orang stres sedang, dan 2 orang stres berat. Kelompok musik klasik didapatkan 2 orang tidak stres, 23 stres ringan, 16 orang stres sedang, dan 10 orang stres berat, sedangkan pada kelompok yang tidak mendengarkan murottal dan musik klasik didapatkan 16 orang stres ringan, 17 orang stres sedang, dan 24 orang stres berat. Uji *Fisher* menunjukkan hasil yang signifikansi yaitu $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan terdapat perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat stres selama ujian identifikasi.

Kata kunci: tingkat stres, murottal, musik klasik.

ABSTRACT

Background

Stress is syndrome that arises after a person witness hears an extreme circumstance. Medical students experience stress before and during the examination in medical students. Listening to quran recitation and classical music have been shown to have an effect on stress level. This study aimed to compare the effect of listening to quran recitation (*murrotal*) and classical music on stress levels during examination in medical students.

Methods

In study using post test only control group design, 159 medical students under was examination in anatomy laboratorium, were randomly divided into three groups. Murrotal groups (n= 51 students), classical music (n= 51 students) and control groups (n= 57 students). Group one served as control group, group two and three were made to listen to classical music and quran recitation (*murrotal*) respectively. Stress levels were evaluated using visual analog scale (VAS). The data were analyzed using Chi-Square test followed by Fisher test.

Result

Among students listening to recorded quran recitation groups 15, 21, 13, 2 had no stress, mild, moderate, and severe stress, respectively. In classical music group 2, 23, 16 10 had no stress, mild, moderate, and severe stress. In control group 16, 17, 24 had mild, moderate and severe stress. There was a statistically significant difference among the groups ($p < 0,005$).

Conclusion

Listening to quran recitation and classical music has an effect on stress levels during examination. There is a different effect listening between murrotal and classical music against stress levels during examination in medical students.

Keywords: stress, murrotal, classical music