

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MEWARNAI MANDALA
DAN TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK
MAHASISWI KEBIDANAN ANGKATAN 2023
UNIVERSITAS ANDALAS**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

ADE SEPTIA

NIM : 2210332007

Pembimbing:

1. Dr. Abdiana, S.KM., M.Epid.
2. Laila, S.KM., M.Keb.

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINED MANDALA COLORING AND MOZART CLASSICAL MUSIC THERAPY ON REDUCING ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG BATCH 2023 MIDWIFERY STUDENTS OF ANDALAS UNIVERSITY

By:

Ade Septia, Abdiana, Laila, Yantri Maputra,
Erda Mutiara Halida, Dina Taufia

The prevalence of stress among university students in Indonesia is remarkably high at 87.5%, surpassing the global rate (71%). This aligns with the Ministry of Health data (2023) recording a 2% prevalence of Mental Emotional Disorders in the young adult demographic (15-24 years). This study aims to determine the effect of combining mandala coloring and Mozart classical music therapies on reducing academic stress levels among the 2023 cohort of midwifery students at Universitas Andalas.

This quantitative study utilized a Pre-Experimental design with a One-Group Pretest-Posttest approach, conducted from May to June 2026 at the Undergraduate Midwifery Study Program, Universitas Andalas. The sample comprised 70 students from the 2023 cohort, selected via total sampling. Academic stress was measured using SUDS (Subjective Units of Distress Scale) for pre-test and post-test evaluations. Data were analyzed using the Wilcoxon test ($p < 0.05$).

The pre-intervention SUDS measurement showed an average stress level of 5.14. Following the combined mandala coloring and Mozart classical music therapy, this average significantly decreased to 1.00 ($p\text{-value} = 0.000$).

In conclusion, the combination of mandala coloring and Mozart classical music therapy significantly reduces academic stress among the 2023 midwifery students at Universitas Andalas. Students are encouraged to apply this combined therapy independently as a positive coping mechanism to maintain psychological well-being.

Keywords : *Academic Stress, Mandala Coloring Therapy, Mozart Classical Music, Midwifery Students*

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MEWARNAI MANDALA DAN TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWI KEBIDANAN ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh:

**Ade Septia, Abdiana, Laila, Yantri Maputra,
Erda Mutiara Halida, Dina Taufia**

Prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia tergolong sangat tinggi, mencapai 87,5%, melampaui angka kejadian di tingkat global (71%). Kondisi ini sejalan dengan data Kemenkes (2023) yang mencatat tingginya prevalensi Gangguan Mental Emosional pada kelompok usia muda (15-24 tahun) sebesar 2%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berdesain *Pre-Experimental* melalui pendekatan *One-Group Pretest-Posttest* yang dilaksanakan pada Mei hingga Juni 2026 di Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas. Sampel penelitian ini berjumlah 70 mahasiswi angkatan 2023 yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran tingkat stres akademik menggunakan instrumen SUDS (*Subjective Units of Distress Scale*) untuk *pre-test* serta *post-test*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon ($p < 0,05$).

Pada pengukuran SUDS, nilai rata-rata tingkat stres sebelum intervensi adalah sebesar 5,14. Setelah diberikan kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik Mozart, nilai rata-rata tersebut menurun secara signifikan menjadi 1,00 ($p\text{-value} = 0,000$).

Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari pemberian kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas. Mahasiswi diharapkan mampu menerapkan terapi ini secara mandiri sebagai salah satu mekanisme koping yang positif untuk menjaga kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci : Stres Akademik, Terapi Mewarnai Mandala, Musik Klasik Mozart, Mahasiswa Kebidanan