

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES BELAJAR MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER PADA SISWA SMPN 1 TANJUNGPURA

Agri Azizah Amalia¹, Burdahyat², Atep Yayan Somantri^{3*}

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sebelas April

³ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sebelas April

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 23 September 2024

Direvisi, 30 Oktober 2024

Disetujui, 20 November 2024

Kata Kunci:

Stres

Tingkat Stres

Terapi Musik

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Belajar Menghadapi Ujian Akhir Semester Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Tanjungpura Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *Pre-Experimental Design* bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 58 sampel yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *depression anxiety and stress scale 42*. Hasil data dianalisis dengan menggunakan Uji statistik *Wilcoxon rank*. Hasil penelitian menunjukkan nilai dengan *P-value* 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tanjungpura Tahun 2024. Mendengarkan terapi musik berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa di SMP Negeri 1 Tanjungpura Tahun 2024. Mendengarkan terapi musik berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa di SMP Negeri 1 Tanjungpura Tahun 2024. Yang mana terapi musik menggunakan musik pop dinilai memudahkan siswa menjadi tidak stres karena lagu – lagu yang di dengarkan sangat *easy listening* selain itu alunan musik pop yang bernuansa menyenangkan dapat berpengaruh bagi siswa yang sedang mendengarkan musik pop. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi pembelajaran dan penelitian bagi peneliti selanjutnya tentang pentingnya menjaga tingkat stres belajar.



Copyright © 2024 JIKSA. All rights reserved.

Korespondensi:

Atep Yayan Somantri,

Program Studi Ilmu Keperawatan,

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sebelas April,

Jalan Cipadung No 54, Kota Kaler, Sumedang Selatan

Email: atepyayan01@gmail.com

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) stres dapat diartikan sebagai keadaan kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Stres sendiri dapat didefinisikan sebagai tingkat dimana diri merasa tidak mampu mengatasi segala sesuatu atau hal sebagai akibat dari tekanan yang tidak terkontrol *Mental Health Foundation*, 2021. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI, 2018) stress adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Menurut data Kementerian Riset dan Teknologi (KEMENRISTEK) sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stress, dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar 0,8% dan stress ringan sebesar 34,5% (Direja, 2020, dalam Hasmy & Ghozali, 2022). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres 37.728 orang (9,8%). Terapi musik adalah suatu kegiatan yang menggunakan

musik untuk media terapi, terapi yang dimaksud dapat berupa aspek fisik, emosional, mental, sosial, estetika dan spiritual untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka (Larasati, 2017).

Tingkat stres ringan baik untuk membantu mengatasi masalah rutinitas sehari-hari dan tingkat stres tinggi dapat memicu gangguan fisik dan mental. Tergantung pada tingkatannya orang yang mengalami stres dapat merespons dengan berbeda-beda. Namun WHO (*World Health Organization*) juga mengingatkan bahwa stres adalah hal yang wajar untuk dialami. Kebanyakan orang dapat mengatasi tingkat atau level stres yang mereka hadapi dan tetap menjalani rutinitas harian seperti biasa. Namun ada juga yang mengalami kesulitan dan membutuhkan bantuan ahli. Terapi musik dapat digunakan pada berbagai kondisi fisik, psikologis, dan atau sosial pada pasien dari segala usia. Salah satu faktor unik pada terapi musik adalah dapat digunakan untuk mengkatalisasi perubahan fisik dan emosional yang mungkin tampaknya tidak berhubungan dengan intervensi musik yang sebenarnya sebagai alat bantu sementara. Terapi musik adalah salah satu terapi seni kreatif dengan penelitian pendukung yang paling kuat. Menurut *World Health Organization* (WHO) siapapun orangnya dapat dapat mengalami stres pada tingkatan tertentu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada SMP Negeri 1 Tanjungkerta terdapat kasus yang mana remaja sering kali merasa stres karena banyak tuntutan tugas dari sekolah yang menyebabkan siswa tersebut memiliki gangguan kesehatan dan belum adanya penelitian tentang tingkat stres pada siswa. Selanjutnya dilakukan wawancara kepada 10 siswa. Setelah dilakukan analisa, didapatkan data bahwa 4 responden menyatakan ketika sedang ada masalah bersumber dari tugas sekolah, mereka menyatakan bahwa strategi koping yang dilakukan dengan mendengarkan musik dapat meredakan stress, adapun musik yang didengarkan nya yaitu musik jenis pop. Adapun 3 responden yang menyatakan bahwa ketika dirinya merasa stres akan beban tugas sekolah mereka menyatakan bahwa bermain game dapat mengurangi rasa stres. Dan 3 responden lainnya mengatakan bahwa menonton tiktok atau youtube dapat meredakan stres pada saat belajar.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *Pre-Experimental Design* bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 tanjungkerta Tahun 2024. Sampel pada penelitian ini berjumlah 58 sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *depression anxiety and stress scale 42*. Hasil data dianalisis dengan menggunakan Uji statistik *Wilcoxon rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Sebelum Mendengarkan Terapi Musik

Tingkat Stres Sebelum Diberikan Musik K-Pop	Frekuensi (f)	presentase %
Tidak stres	36	62,1
Stres ringan	14	24,1
Stres Sedang	7	12,1
Stres berat	1	1,7
Total	58	100.0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa banyak responden mengalami tingkat stres ringan sebelum diberikan terapi musik yaitu 24,1%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Sesudah Mendengarkan Terapi Musik

Tingkat Stres Setelah Diberikan Musik K-Pop	Frekuensi (f)	presentase %
Tidak Stres	44	75,9
Stres ringan	11	19,0
Stres sedang	3	5,2
Total	58	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa banyak responden yang tidak mengalami stres (normal) setelah diberikan terapi musik yaitu 75,9%.

3.2. Pembahasan

a. Gambaran tingkat stres sebelum mendengarkan musik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024.

Berdasarkan tabel di atas hasil peneliti diperoleh tingkat stres siswa kelas VIII sebelum diberikan terapi musik. Dari skor tingkat stres yang didapat, menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, sebagian besar responden yaitu sebanyak 62,1% tidak mengalami stress. Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh manusia secara fisik, mental, emosional, dan spiritual, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keadaan fisik mereka. Stres dan kecemasan adalah kondisi psikologis yang dapat muncul dalam berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari (Panjaitan, 2020).

Lazarus (dalam Nursalim, 2013) mengatakan stres adalah peristiwa yang menyebabkan masalah fisik atau mental yang dianggap mengancam masalah fisik atau mental. Kartono dan Gulo (Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa stres adalah kondisi ketegangan fisik dan mental yang disebabkan oleh perasaan takut dan ancaman. Helmi (2009) mengatakan stres muncul ketika tekanan yang dialami seseorang melebihi batas idealnya. Pendekatan interaksionis, di sisi lain, berfokus pada bagaimana tekanan dari luar berinteraksi dengan sifat individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

Peneliti menyimpulkan dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkatan stres yang ringan dengan adanya ciri-ciri mudah merasa kesal karena hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan, mudah tersinggung, dan sering merasa gelisah. Hal tersebut dapat disebabkan karena dirinya merasa banyak tuntutan baik dari sekolah, diri sendiri, atau pun lingkungan hidupnya.

b. Gambaran tingkat stres sesudah mendengarkan musik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024.

Berdasarkan tabel di atas hasil peneliti diperoleh tingkat stres siswa kelas VIII sebelum diberikan terapi musik. Dari skor tingkat stres yang didapat, menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, sebagian besar responden yaitu sebanyak 75,9% tidak mengalami stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Ferawati dan Siti Amiyakun (2015) dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester Vii Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro” didapatkan hasil ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro.

Peneliti menyimpulkan bahwa dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkatan stres yang normal atau tidak stres yang mana seseorang tersebut masih bisa merasakan seperti mudah kesal, mudah tersinggung, mudah kesal karena hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi, tetapi dengan frekuensi yang rendah dengan kata lain masih bisa mengontrol keadaan yang dirasakan tersebut, dikarenakan melihat dalam hasil kuesioner sebagian besar memiliki nilai tingkatan stres yang normal atau tidak stres yang mana dibantu dengan mendengarkan terapi musik.

c. Pengaruh musik terhadap penurunan tingkat stres pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024.

Penurunan tingkat stres tersebut dibuktikan dengan uji ranking bertanda wilcoxon (*wilcoxon signed ranks test*) dengan menggunakan software SPSS 29.0 *for Windows*. untuk hasil uji perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah dilaksanakan mendengarkan musik diperoleh hasil perhitungan uji ranking bertanda wilcoxon terhadap tingkat stres dengan nilai Sig. yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan penolakan terhadap H_0 . Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi musik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024. Terapi musik merupakan intervensi alami *noninvasive* yang dapat diterapkan secara sederhana tidak selalu membutuhkan kehadiran ahli terapi, harga terjangkau dan tidak menimbulkan efek samping. Terapi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Suhartini, 2008).

Musik berasal dari bahasa Yunani, dan *Muse* dalam mitologi Yunani berarti para dewa yang menguasai seni dan pengetahuan. Musik adalah suara yang dihasilkan oleh alat – alat yang disusun dengan irama, lagu, dan harmoni. Salah satu upaya yang efektif dilakukan ketika mengalami stres yaitu dengan mendengarkan atau mempraktikkan terapi musik, karena dengan terapi musik maka akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang, rileks dan nyaman dengan jenis terapi musik apapun akan mampu menurunkan tingkat stres, terutama musik yang memiliki alunan atau nada yang lembut sehingga

membuat pikiran menjadi lebih santai dan mendamaikan perasaan (Nalendra, 2023; Mutakamilah dkk., 2021).

Penelitian ini di dukung juga dari hasil penelitian oleh Ferawati dan Siti Amiyakun (2015) dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro” dengan menunjukkan hasil signifikansi 0,000 ($p < 0.05$).

Penulis menyimpulkan dari penelitian di atas bahwa mendengarkan terapi musik berpengaruh terhadap tingkat stres siswa di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024. Terapi musik menggunakan musik pop dinilai meringankan stres karena lagu – lagu yang di dengarkan sangat *easy listening* selain itu beberapa alunan musik pop santai, menenangkan dan menyenangkan berpengaruh bagi siswa yang mendengarkan musik pop.

3.3 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tangungkerta tahun 2024, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

- 1) Gambaran tingkat stres sebelum mendengarkan musik pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024 berada pada rentang tidak stres (62,1%).
- 2) Gambaran tingkat stres sesudah mendengarkan musik pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024 berada pada rentang tidak stres (75,9%).
- 3) Adanya pengaruh musik terhadap penurunan tingkat stres pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri 1 Tangungkerta Tahun 2024 dengan nilai p -value (0.001).

DAFTAR PUSTAKA

- Ferawati, & Amiyakun, S. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Ringgi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1–10.
- Hasmy, L.A., Ghozali. (2022). Literature Review Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Stress Pada Remaja. *Borneo Student Research eISSN:2721-5725*, Vol 3, No 2, 2022. pp 1962-1971.
- KEMENKES. 2018. *Pengertian Kesehatan Mental*. 28 Juni. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Larasati, D. M. & Prihatanta, H. 2017. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri. *MEDIKORA Vol. XVI No. 1 April 2017* : 17-30
- Mutakamilah, M, B E Wijoyo, I Yoyoh, H Hastuti, dan K Kartini . 2021. “Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review.” Disunting oleh Eriyono Budi Wijoyo2*, Imas Yoyoh2, Hera Hastuti2, Kartini Mutakamilah1. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan (Jurnal Beerita Ilmu Keperawatan)* 14 (2): 120-132. Diakses 2021. doi:<https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>.
- Nalendra, A B, dkk. 2023. “Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja.” Disunting oleh 2 Rifqii Daffa Althaaf Alfaaris, 3 Muhammad 1 Bimayuda Annajma Nalendra. *Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik Jurnal Musik dan Pendidikan Musik* 4 (2): 135-146. Diakses 2023. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/clef/article/download/1518/996/4289>.
- Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya : Akademia Permata
- Panjaitan, A. P. (2020). Kekuatan Musik dalam Pendidikan Karakter Manusia. *Melintas*, 35(2), 174–194. <https://doi.org/10.26593/mel.v35i2.4040.174-194>
- Riskesdas (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian Dan. Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Suhartini, Suhartini. "Effectiveness of Music Therapy Toward Reducing Patient's Anxiety in Intensive Care Unit." *Nurse Media*, vol. 2, no. 1, 2008, doi:[10.14710/nmjn.v2i1.737](https://doi.org/10.14710/nmjn.v2i1.737).
- WHO (World Health Organization),. 2023. *stres* . 21 Februari. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.