AHKAM
Jurnal Hukum Islam dan Humaniora

p-ISSN : 2964-6332
e-ISSN : 2964-6340

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Crossref Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i2.3195

EFEKTIVITAS MUSIC THERAPY DALAM MENGATASI STRES PADA REMAJA

The Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stress in Adolescents

Firenia Aprilaniki Iswandi[1], Dian Hamama[2], Rizkiqa Tria Fanesha[3], Prima Aulia[4]
Universitas Negeri Padang
fireniaaprilaniki@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 5, 2024	Jun 8, 2024	Jun 11, 2024	Jun 14, 2024

Abstract

Stress is a common experience among individuals, including adolescents who face academic, social, and emotional pressures. Excessive stress negatively impacts their physical and mental well-being as well as academic performance. Music therapy has been recognized as a potential intervention to reduce stress. This experimental study used a one-group pretest-posttest design. The subjects were 9 adolescents aged 15-18 years from West Sumatra who were experiencing stress. The intervention involved four sessions of music therapy over a period of time. Stress levels were measured using the modified Perceived Stress Scale (PSS-10) before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired Sample T-test. The results indicated a significant reduction in stress levels among 8 out of 9 subjects after the music therapy intervention, with a p-value of 0.002, indicating a significant difference between pre-test and post-test scores. Music therapy is effective in significantly reducing stress levels in adolescents. The findings support the use of music therapy as a beneficial intervention for managing stress in this age group.

Keywords *: Music Therapy; Stress Reduction; Adolescents; Experimental Study*

Abstrak: Stres merupakan pengalaman umum yang biasa dirasakan oleh individu, termasuk remaja yang mengalami tekanan akademik, sosial dan emosional. Stres berlebihan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental serta konerja akademik remaja. Terapi musik telah dikenal sebagai intervensi potensial yang untuk mengurangi stres. Penelitian eksperimental ini menggunakan 0ne-group pretest-posttest desain. Subjek penelitian adalah 9 remaja berusia 15-18 tahun dari Sumatera Barat yang mengalami stres. Intervensi melibatkan empat sesi terapi musik dalam jangka waktu

AHKAM is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

tertentu. Tingkat stres diukur dengan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang telah dimodifikasi sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalinis menggunakan Paired Sample T-test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penurunan signifikan dari stres antara 8 dari 9 subjek setelah intervensi musik terapi, dengan nilai p 0.002, yang menunjukkan perbedaan signifikan dari skor pre-test dan post-test. Musik terapi efektif dalam menurunkan stres remaja secara signifikan. Temuan ini mendukung penggunaan musik terapi sebagai intervensi yang bermanfaat dalam menurunkan stres pada remaja.

Kata Kunci: Terapi Musik; penurunan stres; remaja; penelitian eksperimen

PENDAHULUAN

Stres merupakan pengalaman lazim yang terjadi pada individu dalam berbagai tahap kehidupannya, termasuk masa remaja. Remaja sering mendapatkan tekanan akademis, sosial, dan emosional yang bisa membuat remaja memiliki tingkat stres yang tinggi (Gayatri et al., 2022). Stres yang berlebihan berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan fisik dan mental remaja, serta prestasi akademis mereka. Remaja sering rentan terhadap tingkat stres yang tinggi sebab mereka menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang signifikan (Gayatri et al., 2022). Stres berlebihan dapat berpengaruh negatif pada kesejahteraan fisik dan mental remaja, serta bisa memengaruhi kinerja mereka. Selain itu, tuntutan yang berasal dari diri sendiri juga terkait dengan kemampuan remaja dalam mengikuti perkembangan pelajaran (Reddy et al., 2018).

Remaja cenderung untuk merespon stres berdasarkan situasi dan kondisi pada saat itu juga. Stres telah menjadi bagian dari kehidupan manusia namun sering tidak diperhatikan atau diabaikam, stres bisa terjadi pada siapa saja dan dimana saja. Individu akan mengalami stress dengan cara yang berbeda-beda. Dalam bentuk tertentu, dalam rentang berat ringan yang berbeda dan dalam jangka waktu panjang-pendek yang tidak sama pula. Cara mengatasi stres bisa dilakukan dengan banyak cara seperti pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan terapi musik (Hardjana, 1994) Musik sejak lama telah dianggap menjadi alat yang mampu memengaruhi suasana hati, emosi, dan tingkat stres individu (Rizani Gani & Mahdia Fadhila, 2022). Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologis, termasuk mengurangi tingkat stres (Aristawati et al., 2022).

Musik mempengaruhi psikologis secara signifikan pada manusia dan bahkan pada spesies lainnya. Penggunaan musik dalam pengobatan masalah psikologis telah biasa dialkukan,

dimana bisa meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi tingkat depresi dan kecemasan, serta memperkuat perasaan independensi. Musik juga dapat meredakan ketegangan dan iritabilitas pada individu yang mengalami tekanan emosional dan stres (Sari, 2020). Musik mampu mengurangi respons fisiologis terhadap kecemasan dan stres dengan mengatur ritme tubuh seperti pernapasan, detak jantung, berbicara, dan aliran darah (Sari, 2020). Contohnya, ritme yang tenang, lambat, dan aliran yang lancar dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik.

Musik mempunyai kekuatan yang unik memengaruhi psikologis remaja melalui cara. Yang bervariasi misalnya, musik "galau" akan memicu perasaan sedih, sementara musik bersemangat seperti pop, hip-hop, dan EDM bisa meningkatkan semangat mereka yang mendengarkannya. Musik santai seperti jazz atau ballad membantu mereka fokus saat belajar atau beraktivitas. Dengan demikian, jenis musik yang mereka dengarkan dan sukai dapat mengubah suasana hati dan mempengaruhi perasaan mereka sesuai dengan kebutuhan dan preferensi (Najla, 2020).

Sebagian besar individu tidak terlepas dari musik, menedengarkan musik tidak jarang akan berpengaruh pada suasana hati seseorang bahkan watak seseorang (Gasong & Ristua, 2023). Saat individu mendengarkan musik yang ceria, suasana hatinya akan membaik dan sebaliknya saat mendengarkan musik yang sedih maka susasana hatinya akan berubah bahkan merasa tertekan (Gasong & Ristua).

Berdasarkan sebuah video yang diunggah oleh akun *feminiyou* pada aplikasi TikTok yang di akses oleh peneliti pada tanggal 12 Maret 2024, menyatakan bahwa kebiasaan pemilik akun dalam mendengarkan musik sedih bahkan saat tidak merasa sedih membuatnya berlarut-larut dalam kesedihan, *desperate,* mengeluh dan kehilangan semangat hidup dibandingkan teman-temannya yang jarang mendengarkan musik sedih. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Dr. Brian Primack seorang asisten Profesor di Universitas Pittsburgh School of Medicine, dari penelitiannya menunjukkan saat seseorang terlalu dalam mendengarkan musik sedih dan menghayati liriknya akan memicu ingatan dan pikiran negatif, memicu deperesi karena meningkatkan hormon kortisol yang berdampak buruk pada tubuh (Primack, 2008).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa mendengarkan musik yang tenang, merdu dan memiliki ritme yang stabil bisa memproduksi hormon endorphin dan melatonin yang merupakan hormon untuk menghasilkan perasaan nyaman dan rileks (Hayati, 2017). Music juga mampu mengalihkan perhatian individu dari pikiran yang menyebabkan stress dan cemas sehingga lebih berfokus pada hal yang positif dan memberikan perasaan senang

(Khadijah, 2023). Ketika mendengarkan music yang menyenangkan, otak akan menghasilkan gelombang alpha dan theta yang berkaitan dengan perasaan tenang dan rileks, selain itu, pelepasan hormon dopamine mampu meningkatkan suasana hati sehingga membuat perasaan lebih bahagia (Yuliana & Arofah, 2023).

Data pengguna salah satu aplikasi untuk mendengarkan musik yaitu *spotify* menunjukkan di laman situs resminya spotify.com mencatat terdapat 574 juta pengguna aktif bulanan di seluruh dunia. Di indonesia sendiri, pengguna aktif *spotify* didominasi oleh Gen Z dan Millenial Awal. Selain itu, mayoritas individu tidak terlepas dari music yang selalu menemani keseharian individu dimanapun dan kapanpun (Gasong & Ristua, 2023). Remaja pada saat ini seringkali mendengarkan musik saat berkegiatan baik itu saat sedang belajar, membuat tugas atau melakukan kegiatan lainnya sehingga penting pemilihan music yang didengarkan untuk meningkatkan efek emosional yang positif. (Gasong & Ristua, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nalendra, dkk (2023) menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres remaja.

Terdapat berbagai cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi stress, salah satunya adalah dengan mendengarkan musik sebagai metode pengobatan alternatif yang ampuh dalam mengurangi Tingkat stress (Tasalim & Cahyani, 2021). Oleh karena itu, mengingat mendengarkan music yang tidak terlepas dari kehidupan remaja saat ini dan Tingkat stress yang dialami para remaja, peneliti meneliti mengenai efek mendengarkan musik terhadap mengatasi stress yang dialami remaja dengan judul "Efektivitas Mendengarkan Musik dalam Mengatasi Stres Remaja"

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-postest*. Subjek dalam penelitian ini adalah 9 orang remaja. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan memilih subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan yaitu, remaja berumur 15-18 tahun di Sumatera Barat, suka mendengarkan lagu, tidak memiliki cacat pendengaran dan sedang mengalami stres.

Penelitian ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dimana pertemuan pertama diawali dengan pengambilan data *pre-test,* pertemuan ke-dua dan ke-tiga subjek diberikan intervensi berupa *music therapy,* dan pertemuan ke-empat subjek diberikan intervensi *music*

therapy dan diakhiri dengan pengambilan data *post-test.* dalam pemberian intervensi kepada subjek peneliti hanya bertugas sebagai fasilitator yang memfasilitasi pelaksanaan intervensi.

Variabel dari penelitian ini adalah *music therapy* sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Skala untuk mengukur stres dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *The Perceived Strees Scale (PSS-10)* yang dirancang oleh Cohen (1994) yang telah dimodifikasi. Skala ini dibuat untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan yang dinilai sebagai stres. Skala ini terdiri dari 10 item yang didirikan berdasarkan pengalaman dan cara pandang individu terhadap kehidupan mereka, yaitu perasaan terprediksi *(feeling of unpredictability),* perasaan tidak terkontrol *(feeling of uncontrollability),* dan perasaan tertekan *(feeling of overloaded),* (Cohen, Kamarck&Mermelstein,1983).

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu uji beda dua pengukuran dalam satu kelompok dengan Teknik *Paired Sample T-test,* dimana mengukur tingkat perbedaan skor *prestest* dan *posttest* kelompok. Apabila signifikansi >0,05 maka tidak signifikan atau tidak terdapat perbedaan. Apabila signifikansi <0,05 maka signifikan atau terdapat perbedaan (Saifuddin, 2019).

HASIL

Berdasarkan hasil data skor stress yang telah diperoleh maka ditemukan bahwa 8 dari 9 subjek penelitin mengalami penurun stress setelah intervensi *music therapy* diberikan sedangkan 1 subjek lain tidak mengalami penurunan maupun peningkatan.

Table 1. Deskripsi Data Skor Stres

No.	Nama	Skor *Pre-test*	Skor *Post-Test*	*Gain*	Keterangan
1	GK	28	22		Menurun
2	I	36	22		Menurun
3	F	38	18		Menurun
4	M	30	19		Menurun
5	A	27	20		Menurun
6	S	33	22		Menurun
7	J	34	27		Menurun
8	MI	31	27		Menurun
9	DK	25	25		Tetap

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa hampir semua subjek penelitian mengalami penurunan stress setelah diberikan intervensi *music therapy*. Sebelum melakuakan uji *paired sample T-test* peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dan didapatkan bahwa data terdistribusi normal sehingga dapat diuji dengan metode *paired sample T-test* dengan bantuan *software* JASP.

Tabel 2. Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Skor Pre-test	- Skor Post-Test	0.970	0.894

Berdasarkan table 2, dapat terlihat bahwa semua data normal karena memiliki nilai signifikansi *Saphiro-Wilk* yang lebih besar dari 0,05 sehingga memenuhi syarat untuk melakukan uji beda menggunakan *Paired Sample T-test* melalui bantuan aplikasi JASP dengan hasil yang bisa dilihat pada table 3.

Tabel 3. Uji *Paired Sample T-test*

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p
Skor Pre-test	- Skor Post-Test	Student	4.533		8	0.002
		Wilcoxon	36.000	2.521		0.014

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai p dari hasil Uji beda *Paired Sample T-test* adalah sebesar 0.002 yang lebih kecil dari 0.05. sehingga Ha diterima dan H0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stress yang dialami oleh siswa sebelum dan sesudah intervensi *music therapy* diberikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa *music therapy* efektif dalam menurunkan stres pada remaja. Hal ini berarti bahwa *music therapy* secara signifikan berpengaruh pada penurunan stres pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana dan Hidayati (2015) menunjukkan bahwa

musik terapu secara signifikan berpengaruh pada penurunan stres pada remaja di Yayasan Panti asuhan Kyai Ageng Majapahit di Semarang.

Menurut Sari dan Yani (2017), *music therapy* mampu menurunkan hormon stres *adrenokortikotropik* (ACTH), dimana musik sebagai sarana individu dalam mencari harmoni dirinya yang mempermudah individu dalam mengatasi stresm ketegangan, rasa sakit dan emosi negatif yang sedang dialami oleh individu tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dkk (2018) menunjukkan bahwa *music therapy* secara signifikan menurunkan stres yang dialami oleh siswa SMA N 5 Banda Aceh akibat stres akademik.

Dalam penelitian *literature review* oleh Mutakamilah dkk (20221) memberikan kesimpulan bahwa *music therapy* mampu menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dimana dari seluruh artikel yang di review secara keseluruhan menyatakan bahwa *music therapy* ini efektid dalam menurunkan stres secara signifikan pada mahasiswa.

Pelaksanaan *music therapy* secara berkelompok memberikan kesempatan pada setiap subjek untuk mendiskusikan mengenai apapun yang muncul dan dirasakan saat intervensi *music therapy* diberikan. Terapi berkelompok dapat menimbulkan dukungan dari setiap anggota sehingga setiap individu dalam kelompok tersebut tidak merasa sendirian, mendapat dukungan dan saling membantu (Hasnawati dkk, 2020).

Pemberian intervensi *music therapy* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 4 sesi pertemuan. Sesi pertama dimulai dengan penjelsan mengenai tahapan *music therapy,* manfaat dan tujuan *music therapy* kepada subjek, kemudian pengambilan data *pre-test* dengan menggunakan skala stres dan diakhiri dengan pengisian *informed consent* sebagai tanda bahwa subjek setuju untuk menjalankan *music therapy*. Sesi pertemuan kedua bertemakan *warming intro and explore yourself* yang bertujuan untuk eksplorasi diri untuk mengenai diri lebih dalam dan emosi negatif yang dimiliki melalui lagu yang diputarkan.

Sesi ketiga dimulai dengan penjelasan singkat dan pelaksanaan intervensi music therapy dengan tema *explore your fear and worry* yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi permasalahan dan perasaan subjek mengenai penyebab stres yang dialaminya. Sesi keempat sebagai sesi terakhir bertemakan *build your positive image and strength* dimana subjek disajikan lagu yang bertujuan untuk membangun citra diri yang positif dan membangun kekuatan diri subjek. Setelah intervensi maka dilakukan pengembilan data *post-*

test untuk mengukur tingkat stres subjek setelah intervensi *music therapy* diberikan sebagai data akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *music therapy* efektif dalam menurunkan stres dan yang dialami oleh remaja. Hal ini terlihat dari hasil analisis data yang menunjukkan penurunan skor stres yang dilihat dari skor *post-test* yang lebih rendah dari skor *pre-test* secara signifikan. Hasil uji beda dengan menggunakan metode *paired sample T-test* menghasilkan nilai p sebesar 0.002 yang oebih kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa *music therapy* yang dilakukan pada penelitian ini efektif dalam menurunkan stres yang dialami remaja secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well- Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 6(1), 43. https://doi.org/10.26623/philanthrop y.v6i1.4904

Cohen, S., *Kamarck*, T., *Mermelstein*, R. (*1983*). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Psychological stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), The social psychology ofhealth: Claremont Symposium on Applied Social Psy-chology (pp. 31–67). Newbury Park, CA: Sage

Gasong, C. L., & Ristua, Y. (2023). Dampak Musik Terhadap Emosi Jiwa Siswa Sma YPPK Asisi Sentani. *Cantata Deo: Jurnal Musik dan Seni*, *1*(1), 53-58.

Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2).

Hardjana, 1994, Stres Tanpa Distress: Seni Mengobati Stres, Yogyakarta: Kanisius

Hayati, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. 5(8), 11–12.

Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 91-98.

Mutakamilah, dkk. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 14(2), 120-132. Retrieved from https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/13670/pdf

Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja The Impact Of Listening To Musik On The Psychological Condition Of Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. In Jurnal Psikologi Ulayat (Vol. 4, Issue 1).

Prasetyo, D., Bakar, A. & Nurbaity. (2018). Terapi Musik Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 3(3), 19-24. Retrieved from http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/4967

Primack, Brian A., et al. "Content Analysis of Tobacco, Alcohol, and Other Drugs in Popular Music." Archives of Adolescent Medicine, vol. 162, no. 2, American Medical Association, Feb. 2008, p. 169. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2007.27

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. Biomedical and Pharmacology Journal, 11(1), 531–537. https://doi.org/10.13005/bpj/1404

Rizani Gani, M., & Mahdia Fadhila, dan. (2022). Gambaran Stres Pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik. 3(2), 124–142. https://doi.org/10.18592/jah.v3i2

Saifuddin, A.B. (*2019*). Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan. Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustakaa Sarwono Prawiroharjo

Sari, T. (2020). The Effect of Music on Anger and Stress in Elderly. International Journal of Scientific and Technological Research. https://doi.org/10.7176/jstr/6-03-30

Sari, N. P. & Yani, S. (2017). Efektiftias Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. Jurnal Sains Kesehatan, 24(1), 46-52. doi: https://doi.org/10.37638/jsk.24.1.46-52

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik Dan Penanganannya (Guepedia, ed.). Guepedia.

Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurukan Dismenora Primer Pada Remaja Putri. Profesi Keperawatan, 10(1), 55–68.

Yuliana, S., & Hidayati, E. (2015). Pengaruh Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang .