

## PENGARUH TERAPI MUSIK UNTUK PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI YAYASAN PANTI ASUHAN KYAI AGENG MAJAPAHIT SEMARANG

Siti Yuliana<sup>1</sup>, Eni Hidayati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Semarang

### *Abstract*

*Adolescence is the transition from childhood into adult, including biological changes, psychological changes, and social change. The changes experienced by adolescents is a stressor that can cause stress for adolescents. In order to decrease the stress level, there are several methods, one of which is by music therapy. The purpose of the study is to determine the effect of music therapy to decrease the level of stress in adolescents. This type of pre experiment with the design of the study one group pre and post design, using a pre experimental design approach. The research method is purposive sampling with a sample of 40 people. The results showed the lowest age of adolescents is 12 years old with a most of the respondents were women, and with a high school education is the greatest. The result of Wilcoxon Signed Ranks Test obtained  $p\text{-value} = 0000 (<0.05)$ , so that there are significant differences between levels of stress before the treatment with the stress level after treatment and it can be concluded that there is the influence of music therapy to decrease the level of stress in adolescents in the Kyai Ageng foundation for orphanage Majapahit Semarang.*

**Key words:** *music therapy, the level of stress, adolescents*

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kegoncangan karena mereka masih dalam taraf mencari identitas. Periode ini merupakan periode yang paling berat karena masa ini penuh dengan perubahan - perubahan fungsi biologis, kognisi, afektif dan fungsi sosial. Perubahan - perubahan ini merupakan stressor yang dapat menyebabkan stres bagi remaja (Hurlock, 2003).

Stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping) (Santrock, 2003). Menurut seorang pelopor penelitian stres Hans Selye, stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Banyak faktor baik

besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan remaja seperti beberapa kasus, kejadian – kejadian kecelakaan kendaraan, atau kematian seorang teman dapat menghasilkan stres. Sementara, kejadian sehari – hari seperti tugas sekolah dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi karena kondisi keluarga yang tidak menyenangkan, atau hidup dalam kemiskinan, juga dapat menghasilkan stres (Santrock, 2003).

Remaja mempunyai kecenderungan untuk merespon stres berdasarkan situasi dan kondisi pada saat itu juga. Stres telah menjadi bagian dari kehidupan manusia namun sering tidak diperhatikan, stres dapat dialami oleh siapa saja dan dimana saja. Stres tidak dialami orang dengan cara yang sama. Dalam bentuk tertentu, dalam rentang berat ringan yang berbeda dan dalam jangka waktu panjang-pendek yang tidak sama pula. Dalam mengatasi stres dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan terapi musik (Hardjana, 1994).

Metode musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Terapi adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang lain. Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, kognitif dan sosial bagi individu dalam berbagai usia (Djohan, 2006).

Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Kata musik dan terapi digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi.

## 2. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan *one group pre dan post design*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 60 orang, sampelnya adalah

remaja yang menunjukkan tingkat stres ringan, stres sedang maupun stres berat sampel berjumlah 28 orang yang sesuai kriteria, dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang. Alat pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Lovibond & Lovibond (1995). Proses penelitian berlangsung pada tanggal 08 Juli – 10 Juli 2012. Data dianalisis secara univariat dan bivariat (uji wilcoxon signed rank test).

## 3. HASIL

Hasil penelitian diperoleh umur sebagian besar responden adalah remaja akhir sebanyak 21 orang (75.0 %) dengan rata – rata  $15.89 \pm 2.114$  tahun; sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 orang (71.4 %); sebagian besar responden tingkat pendidikannya adalah SMA yaitu sebanyak 21 orang (75.0%); rata – rata skor stres responden yaitu 45.79, nilai minimum 31 dan maximum 74 dengan *std.deviation* 11.053; rata – rata skor stres 31.86, nilai minimum 15 dan maximum 63 dengan *std.deviation* 11.828; sebagian besar responden menunjukkan tingkat stres ringan sebelum perlakuan yaitu sebanyak 24 orang (85.7%); tingkat stres setelah perlakuan terjadi penurunan yaitu responden dengan tingkat stres ringan menjadi 13 orang (46.4%). Hasil dari analisis diperoleh ada pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
Remaja Awal	7	25
Remaja Akhir	21	75
Total	28	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	8	28.6
Perempuan	20	71.4
Total	28	100
Pendidikan		
SMP	7	25.0
SMA	21	71.4
Total	28	100
Tingkat Stres Sebelum		

Ringan	24	85.7
Sedang	4	14.3
Total	28	100
Tingkat Stres Setelah		
Normal	13	46.4
Ringan	13	46.4
Sedang	2	7.1
Total	28	100

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed Rank test

Variabel	Mean Rank	Asym.sig
Stres Sebelum Perlakuan dan	14.00	0.000
Stres Setelah Perlakuan	0.00	

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan umur responden berkisar antara 12 – 19 tahun dengan rata – rata  $15.89 \pm 2.114$  tahun. Masa remaja dianggap sebagai periode tekanan, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, sebagian remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Hal ini menggambarkan bahwa umur mencerminkan tingkat kedewasaan seseorang, mempunyai rasa tanggung jawab yang tinggi. Umur berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Gisell dan kawan – kawan dalam Hurlock, remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung meledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka tidak punya keprihatinan. Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja (Hurlock, 2002).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan jenis kelamin pada responden menunjukkan sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebesar 20 orang (71.4%). Dalam hal ini menunjukkan remaja perempuan

mempunyai sifat lebih memendam perasaan atau emosi dalam hal ini laki – laki lebih cenderung mudah meluapkan emosi. Menurut Baldwin dalam penelitian yang dilakukan Nasution (2002) sumber stres pada remaja laki – laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki – laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya, sehingga jenis kelamin juga mempengaruhi dampak yang akan terjadi akibat stres.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan pendidikan tertinggi adalah SMA yaitu 21 orang (75.0%). Dalam hal ini remaja dalam tahap usia sekolah cenderung masih labil dan peneliti berpendapat masa sekolah merupakan masa dimana seorang siswa sedang berada pada tahap mencari identitas dan pada masa ini juga terjadi perubahan fungsi tumbuh kembang pada remaja, sehingga pendidikan juga mempengaruhi tingkat stres pada seorang remaja (Nasution, 2007).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada remaja sebelum diberi perlakuan terdapat tingkat stres ringan sebanyak 24 orang (85.7%) dan sedang 4 orang (14.3%). Pada penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat stres setelah perlakuan pada responden yaitu normal 13 orang (46.4%), pada tingkat stres ringan sebelumnya 24 orang (85.7%) menjadi 13 orang (46.4%) dan pada tingkat stres sedang sebelumnya 4 orang (14.3%) menjadi 2 orang (7.1%).

Musik dianggap dapat berpengaruh dalam penurunan tingkat stres pada dasarnya harmonisasi nada dan irama musik mempengaruhi kesan harmoni di dalam diri kita. Jika harmoni musik setara dengan irama internal tubuh kita, maka musik akan memberikan kesan yang menyenangkan, sebaliknya jika harmoni musik tidak setara dengan irama internal tubuh kita, maka musik akan memberikan kesan yang kurang menyenangkan (Satiadarma, 2004).

Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga ada pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja. Pada penelitian ini remaja berperan aktif dalam proses penelitian mulai dari pengisian kuesioner, proses mendengarkan musik dan pengisian kuesioner setelah perlakuan.

Hasil dari penelitian ini tidak terlepas dari konsep bahwa musik bersifat terapeutik yang artinya menyembuhkan. Salah satu alasan karena musik menghasilkan rangsangan yang kemudian ditangkap oleh telinga melalui organ pendengaran dapat diolah dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar otak selanjutnya menginterpretasikan bunyi ke dalam sistem pendengaran. Hal ini dapat mempengaruhi metabolisme tubuh manusia, dengan metabolisme yang baik dapat membantu membangun sistem kekebalan yang lebih baik (Satiadarma dalam irma, 2001).

## 5. PENUTUP

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja yang menunjukkan tingkat stres di Yayasan Kyai Agung Majapahit Semarang diperoleh hasil penurunan tingkat stres yang ditunjukkan pada tingkat stres sebelum diberi perlakuan terdapat tingkat stres ringan sebanyak 24 orang (85.7%), pada tingkat stres sedang sebanyak 4 orang (14.3%), sedangkan pada tingkat stres setelah diberi perlakuan yaitu normal 13 orang (46.4%), tingkat stres ringan yaitu sebanyak 13 orang (46.4%), pada tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (7.1%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0.000 (<0.05)$ , sehingga ada pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja. Mengingat hasil penelitian ini sangat bermakna terhadap penurunan tingkat stres yang dialami remaja sehingga peneliti menyarankan bagi pengurus panti dalam hal ini pengurus panti bertindak sebagai orang tua pengganti bagi anak-anak sehingga diharapkan dapat memberikan perhatian dan kasih sayang yang sama pada setiap remaja, seperti mendengarkan keluhan atau dengan cara mendengarkan pendapat remaja karena dengan begitu mereka merasa dekat dengan pengasuh. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian berikutnya dengan menggunakan sample yang lebih banyak dan tempat yang lain. Penelitian ini mengambil sample pada remaja di panti asuhan diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan sample yang lebih meluas lagi. Dalam bidang keperawatan terapi musik memang sudah di gunakan tetapi belum berfokus pada remaja, sebaiknya keperawatan juga melakukan tindakan promotif dan preventif terkait masalah yang dihadapi oleh remaja karena remaja cenderung menyimpan masalahnya sendiri sehingga terapi musik dapat diaplikasikan sebagai sebuah terapi untuk membantu mengurangi stres pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2010, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Djohan, 2006, *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: Galangpress
- Hardjana, 1994, *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*, Yogyakarta: Kanisius
- Hurlock, E.B, 2002, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi kelima*. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta. Penerbit Erlangga
- Notoatmodjo, 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi*

*Revisi*, Jakarta: Rineka Cipta

Lovibond and Lovibond.1995.DASS  
42.Available online at  
[http://www.swim.edu.au/victims/resources/assessments/affect/DASS\\_42.html](http://www.swim.edu.au/victims/resources/assessments/affect/DASS_42.html)

Nasution, 2004, *Manajemen Stres*,  
Terjemahan Palupi  
Widyastuti.Jakarta.EGC Penerbit Buku  
Kedokteran

Rasmun, 2004, *Stres Koping,danAdaptasi:  
Teori dan Pohon Masalah*

*Keperawatan Edisi Pertama*, Jakarta:  
Sagung Seto.

Satiadarmara, 2004, *Terapi Alternatif*,  
Yogyakarta: Yayasan Serviva Paski

Sarwono, 2011, *Psikologi Remaja*, Jakarta:  
PT Gede Raja Grapindo Persada

Santrock, 2007, *Buku Perkembangan Anak*,  
Jakarta, Erlangga