

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres pada remaja merupakan masalah yang semakin mendapat perhatian di kalangan praktisi kesehatan mental dan pendidik. Remaja menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sosial, pertemanan, maupun tuntutan akademik. Faktor penyebab utama stres pada remaja, tuntutan akademik orangtua memiliki peran signifikan. Orangtua yang menginginkan prestasi akademik yang sangat tinggi dapat menyebabkan perasaan cemas, tertekan, bahkan depresi pada anak remaja mereka (Jiang *et al.*, dalam Naning, 2024). Tuntutan tersebut sering kali disertai dengan ekspektasi yang tidak realistis mengenai nilai atau pencapaian, yang menciptakan perasaan ketidakmampuan dan kecemasan pada remaja (Sánchez *et al.*, dalam Apriyanto, 2024).

Laporan *World Health Organization (WHO)* dalam *Global School-based Student Health Survey (GSHS)* 2020, lebih dari 40% remaja di berbagai negara melaporkan merasa cemas terkait dengan tekanan akademik, khususnya yang berasal dari harapan orangtua dan lingkungan sekolah. Studi oleh McLeod *et al.* (2023) yang meneliti lebih dari 15.000 remaja di berbagai negara Eropa, menemukan bahwa sekitar 35% remaja merasa tertekan karena tuntutan akademik, dan 30% mengalami stres yang cukup signifikan hingga mengganggu kesehatan mental mereka.

Menurut survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, 34,9% atau 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Sementara itu, 5,5% atau 1 dari 20 remaja didiagnosis memiliki gangguan mental. Di Indonesia, penelitian tentang stres akademik pada remaja semakin mendapat perhatian. Studi Auliana *et al.* (2022) terhadap 1.000 remaja di Jakarta dan

kota besar lainnya menunjukkan 52% remaja merasa cemas akibat tuntutan akademik, terutama harapan orangtua dan ujian besar. Data di Jawa Barat, hasil studi Universitas Padjadjaran (2023) di Bandung mengungkapkan 56% remaja mengalami stres akademik berat, dipengaruhi oleh ekspektasi orangtua dan persaingan di sekolah. Daerah seperti Depok, Bekasi, dan Cirebon, lebih dari 50% remaja juga merasa tertekan terkait ujian dan nilai akademik. Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan pada tahun 2024, dari total 18.052 orang yang disaring, sebanyak 5.547 orang merupakan remaja usia 15-18 tahun yang menggunakan instrumen *SDQ* atau sebanyak 37,02%.

Stres yang berkepanjangan pada masa remaja dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis. Remaja yang mengalami stres akut atau kronis berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta penurunan performa akademik. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara yang efektif dalam mengelola stres yang dialami oleh remaja, terutama yang disebabkan oleh tuntutan akademik, salah satunya dengan terapi musik (Bowers & Moyer, 2023).

Terapi adalah serangkaian upaya dan usaha yang dirancang oleh seorang ahli untuk membantu orang lain, sedangkan musik adalah suatu seni yang melukiskan pemikiran dan perasaan manusia melalui keindahan suara dengan teknik dan konsep tertentu untuk membangkitkan emosi individu. Musik juga dapat memberikan energi positif kepada pendengar ketika menghadapi suatu masalah, musik dapat menghasilkan hormon bahagia (*beta-endorfin*) (Oleh karena itu, secara psikologis, pengaruh musik dapat membantu individu merasa rileks, membantu mengurangi perasaan sakit dan sedih serta dapat mengurangi stres pada individu (Najiha, 2024).

Musik relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja, penelitian yang dilakukan oleh Delianti (2024) Hasil penelitian menunjukkan

bahwa adanya penurunan tingkat stres mahasiswa setelah mendengarkan terapi musik relaksasi dari Tingkat stress sedang ke Tingkat stress ringan. Nilai p value sebesar 0.001, yang bermakna terapi musik relaksasi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada 10 remaja di Desa Kadugede diperoleh informasi **8 dari 10 remaja** mengaku merasa stres terkait dengan tuntutan akademik. Mereka mengidentifikasi beberapa faktor utama yang menyebabkan stres, seperti **harapan orangtua** terhadap nilai akademik, **persiapan ujian besar**, dan **tugas sekolah yang menumpuk**. Sebagian besar remaja melaporkan bahwa **stres akademik mempengaruhi kesehatan mental dan fisik** mereka. Beberapa dampak yang dilaporkan termasuk **gangguan tidur, perasaan cemas dan gelisah**, dan **kesulitan berkonsentrasi**. Sebanyak **7 remaja belum mengetahui** terhadap konsep terapi musik, mereka tertarik untuk mencoba **program terapi musik** jika tersedia. Seluruh remaja belum pernah mencoba menerapkan terapi musik relaksasi ketika mengalami stress. Sebanyak 8 remaja mengatakan jika sedang stress akademik lebih di alihkan pada bermain game atau bermain bersama teman teman, sementara 2 remaja lainnya tidak ada upaya khusus ketika mengalami stress akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orangtua di Desa Kadugede tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orangtua di Desa Kadugede tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025.
2. Mengidentifikasi tingkat stres setelah diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025.
3. Menganalisis pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan intervensi psikoedukasi di bidang keperawatan jiwa, khususnya terkait dengan strategi pengelolaan stres bagi remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis melalui terapi musik relaksasi, yang dapat membantu remaja mengurangi kecemasan dan ketegangan yang muncul akibat tuntutan akademik. Dengan demikian, remaja dapat merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik mereka.

2. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran orangtua tentang pentingnya memberikan dukungan yang lebih empatik dan realistis terhadap anak-anak mereka dalam menghadapi tuntutan akademik. Orangtua yang memahami dampak tekanan akademik pada kesehatan mental remaja dapat lebih bijaksana dalam memberikan harapan akademik, sehingga mencegah terjadinya stres berlebihan pada anak.

3. Bagi Desa Kadugede

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program kesehatan mental di Desa Kadugede. Pemerintah desa dan lembaga terkait dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk merancang kegiatan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis remaja, termasuk program-program yang mengintegrasikan terapi musik relaksasi.

4. Bagi Program Studi S1 Keperawatan

Penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan kurikulum di program studi keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan stres dan pendekatan non-farmakologis dalam perawatan jiwa.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

1	Judul	Pengaruh teknik <i>music and imagery</i> dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa
	Peneliti	Henrikus Tri Jatmiko (2022)
	Metode	Teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i> , dengan jumlah sampel sebanyak lima orang mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik. Desain eksperimen menggunakan <i>one group pretest-posttest design using a double pretest</i> , dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan berupa terapi musik

		dengan teknik <i>Music and Imagery</i> . Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pretest subjek sebesar 111,40 dan nilai rata-rata posttest subjek sebesar 73,40. Berdasarkan kategori tingkat stres sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik <i>Music and Imagery</i> , terdapat satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sedang, dua orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori sedang ke rendah, satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke rendah, dan satu orang subjek mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi ke sangat rendah. Hasil analisis dengan teknik <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> menghasilkan nilai $Z = -2.023$ dengan $p = 0,043$
	Perbedaan	Penelitian sebelumnya menggunakan tambahan terapi imagery dan subjek adalah mahasiswa
2	Judul	Pengaruh terapi musik Korean Pop terhadap penurunan tingkat stres pada siswa di SMKN 1 Kabupaten Tangerang
	Peneliti	Tuti Wahyuningsih (2022)
	Metode	Metode menggunakan desain <i>Quasi Eksperimental</i> dengan <i>rancangan control group pre-test post-test</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII jurusan Teknik Pendingin dan Tata Udara sebanyak 71 responden meliputi kelas XII TPTU 1 dan XII TPTU 2. Teknik pengumpulan sampel menggunakan Total Sampling. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner DASS 42
	Hasil	Hasil Penelitian analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat menggunakan uji <i>Wilcoxon Rank Test</i> didapatkan adanya pengaruh terapi musik Korean Pop terhadap penurunan tingkat stres siswa yang dibuktikan dari hasil signifikasinya 0,000 dimana $< 0,05$ yang memiliki arti terdapat pengaruh.
	Perbedaan	Penelitian sebelumnya menggunakan musik korean pop
3	Judul	Pengaruh terapi musik klasik dalam penurunan tingkat stres pada siswa: studi literatur

	Peneliti	Alvi Ratna Yuliana (2023)
	Metode	Metode penelitian yang digunakan menggunakan studi literatur, yaitu metode pengumpulan data yang di ambil dari studi pustaka dengan mencari dan mengumpulkan data sekunder berdasarkan beberapa artikel jurnal, buku, serta karya tulis ilmiah yang di publikasikan.
	Hasil	Hasil yang di dapatkan dalam berbagai jurnal yang telah di analisa, di dapatkan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres pada siswa. Pemberian terapi musik klasik dengann durasi waktu 20 menit dalam jangka waktu 2 bulan menunjukan hasil yang signifikan menurunkan stres.
	Perbedaan	Penelitian sebelumnya menggunakan studi literatur
4	Judul	Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Stres pada Remaja: Tinjauan Literatur
	Peneliti	Najiha (2024)
	Metode	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>literature review</i> . Metode ini melibatkan penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan lain yang relevan dengan topik penelitian. Penelusuran dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis 7 artikel atau jurnal yang dijadikan sampel.
	Hasil	Hasil dari 7 artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa terapi musik dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres pada remaja. Setelah mengikuti terapi musik, para remaja melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu untuk mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, serta gangguan atau gejala emosi negatif lainnya.
	Perbedaan	Penelitian sebelumnya menggunakan literatur review
5	Judul	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Tinjauan Literatur
	Peneliti	Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021)
	Metode	Studi ini menggunakan metode <i>literature review</i> dengan mencari artikel-artikel penelitian melalui tiga database, yaitu PubMed, ResearchGate, dan Google Scholar. Desain penelitian

		yang digunakan dalam studi yang dianalisis mayoritas adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>quasi-experimental</i> dan <i>pre-experimental</i> . Framework yang digunakan adalah <i>PICOS</i> (<i>Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design</i>), dan pemaparan dalam pencarian studi menggunakan diagram <i>flow PRISMA checklist</i>
	Hasil	Dari sembilan studi yang memenuhi kriteria inklusi, ditemukan bahwa berbagai jenis terapi musik yang digunakan untuk menurunkan stres pada mahasiswa selama penyusunan tugas akhir antara lain adalah terapi musik klasik, terapi musik Jawa, terapi musik binaural beats, dan terapi musik Sampeq. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa secara signifikan, dengan nilai p-value rata-rata sebesar 0,000. Beberapa studi menggunakan uji Wilcoxon untuk analisis data.
	Perbedaan	Penelitian sebelumnya menggunakan literatur review