

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Karakteristik Responden

Pada penelitian ini karakteristik yang diteliti berupa jenis kelamin dan Pendidikan remaja di Desa Kadugede.

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki – laki	30	73,2
Perempuan	11	26,8
Total	41	100,0

Sumber : Penelitian tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan dari 41 responden yang diteliti, sebagian besar berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 30 responden (73,2%).

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
SMA	35	85,4
SMP	6	14,6
Total	41	100,0

Sumber : Penelitian tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan dari 41 responden yang diteliti, hampir seluruhnya menjalani pendidikan SMA yaitu sebanyak 35 responden (85,4%).

5.1.2 Analisis Univariat

1. Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di

Desa Kadugede tahun 2025

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025

Tingkat Stres Sebelum	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	0	0,0
Sedang	13	31,7
Berat	28	68,3
Total	41	100,0

Sumber : Penelitian tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres berat sebelum diberikan intervensi yaitu sebanyak 28 responden (68,3%)

2. Tingkat stres setelah diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di

Desa Kadugede tahun 2025

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat stres setelah diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025

Tingkat Stres Setelah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	8	19,5
Sedang	33	80,5
Berat	0	0,0
Total	41	100,0

Sumber : Penelitian tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sedang setelah diberikan intervensi yaitu sebanyak 33 responden (80,5%)

5.1.3 Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Shapiro Wilk	Keterangan
Tingkat Stres Sebelum	0,000	Tidak Normal
Tingkat Stres Setelah	0,058	Normal

Tabel 5.5 menunjukkan Hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tingkat stres sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede memiliki nilai $p = 0,000$, yang berarti data tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$). Sementara itu, data tingkat stres setelah diberikan terapi musik memiliki nilai $p = 0,058$, yang menunjukkan data terdistribusi normal ($p > 0,05$). Sehingga analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon

2. Pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025

Tabel 5.6 Pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025

Tingkat Stres	Mean	Selisih Mean	Std Deviasi	Min-Max	p-value
Sebelum	33,20	15,59	5,66	24-41	0,000
Setelah	17,61		3,27	11-25	

Hasil penelitian mengenai pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025 menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat stres yang cukup signifikan. Sebelum diberikan terapi musik, rata-rata (mean) tingkat stres responden adalah 33,20 dengan standar deviasi 5,66 dan rentang nilai antara 24 hingga 41. Setelah diberikan terapi musik, rata-rata tingkat stres menurun menjadi 17,61 dengan standar deviasi 3,27 dan rentang nilai antara 11 hingga 25. Selisih rata-rata penurunan tingkat stres tercatat sebesar 15,59 poin.

Hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value = 0,000 ($<0,05$) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres berat sebelum diberikan intervensi yaitu sebanyak 28 responden (68,3%). Penelitian sejalan dengan hasil yang dilakukan Nur Khanah (2023)

menunjukkan tingkat stres sebelum diberikan intervensi stres sedang 26 orang (83,9%), stres berat 5 orang (16,1%).

Tingkat stres berat yang dialami remaja disebabkan oleh tekanan akademik yang tinggi, tuntutan dari lingkungan keluarga atau sekolah, harapan yang tidak realistis dari orang tua, perbandingan dengan teman sebaya, dan kurangnya dukungan emosional di rumah. Harapan orang tua yang terlalu tinggi tanpa mempertimbangkan kemampuan dan minat anak dapat menyebabkan tekanan psikologis yang besar (Setyanigrum, 2024).

Penelitian oleh Fitri Yulianti, Ilfiandra, & Ipah Saripah (2023) menemukan bahwa harapan akademik yang tinggi—terutama yang tidak realistis—menyebabkan siswa mengalami stres akademik sedang hingga tinggi. Hal ini tercermin pada kategori harapan siswa yang baru mencapai tingkat sedang, meskipun mereka mengalami tekanan akademik tinggi. Selaras dengan itu, studi dari Padang (Metrilani Yanra, dkk., 2024) menunjukkan bahwa harapan orang tua memberikan kontribusi signifikan terhadap kecenderungan stres akademik siswa kelas XII, dimana peningkatan ekspektasi orang tua seiring dengan peningkatan stres akademik. Temuan tersebut menegaskan bahwa harapan orang tua yang tinggi tanpa mempertimbangkan kemampuan individu remaja merupakan tekanan psikologis yang nyata dan substansial.

Dari sisi dukungan emosional, Nugroho, Soetjningsih, & Setiawan (2020) menemukan bahwa dukungan sosial orang tua dan teman sebaya, bersama kecerdasan emosional, dapat memprediksi stres akademik pada

siswa SMK, meskipun kontribusinya sekitar 10%. Sementara itu, Lestari & Kinayung (2022) dari *Empathy: Jurnal Psikologi* menemukan bahwa kombinasi ketangguhan (hardiness) dengan dukungan sosial orang tua memberikan kontribusi signifikan sebesar 57,9% terhadap variabilitas stres akademik siswa SMK. Temuan ini mendukung argumen bahwa kurangnya dukungan emosional—baik dari orang tua maupun lingkungan sebaya—berdampak besar terhadap tekanan psikologis yang dirasakan oleh remaja, sekaligus menegaskan pentingnya peran dukungan tersebut dalam menurunkan beban stres akademik.

Pentingnya peran coping strategy (strategi penanggulangan stres) dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik. Remaja yang memiliki keterampilan manajemen stres yang baik, seperti mindfulness, relaksasi, atau berbagi cerita dengan teman, cenderung lebih mampu mengelola tekanan dibandingkan mereka yang hanya menekan atau mengabaikan perasaan stresnya. Sayangnya, banyak remaja yang tidak dibekali keterampilan ini oleh keluarga maupun sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi untuk mengurangi stres akademik tidak cukup hanya menurunkan tuntutan orang tua, tetapi juga perlu memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan melalui pelatihan keterampilan psikologis yang memadai (Wahyuni, 2022).

Peneliti berasumsi, beban tugas yang berlebihan, jadwal ujian yang padat, dan tekanan dari guru atau teman sebaya untuk selalu berprestasi dapat meningkatkan tekanan psikologis pada remaja. Ketika tuntutan akademik dari

sekolah bertemu dengan ekspektasi tinggi dari orang tua, remaja sering kali merasa terjebak dalam lingkaran stres yang sulit diatasi. Mereka tidak hanya takut mengecewakan keluarga, tetapi juga khawatir gagal memenuhi standar yang ditetapkan di lingkungan sekolahnya, sehingga berdampak pada penurunan kesehatan mental dan motivasi belajar.

5.2.2 Tingkat stres setelah diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami stres sedang setelah diberikan intervensi yaitu sebanyak 33 responden (80,5%) yang diantaranya terdapat 26 responden laki laki dan 7 responden perempuan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan stres dari kondisi awal yang mayoritas termasuk dalam kategori stres berat. Penelitian yang dilakukan Afghedara (2021) menunjukkan bahwa subjek pada kelompok eksperimen sebanyak 18 siswa (59,9%) berada pada level stres sedang, 12 siswa (39,8%) berada pada level stres ringan, dan tidak terdapat siswa dengan level stres tinggi

Saat mendengarkan musik yang menyenangkan, seperti musik klasik atau meditasi, otak menghasilkan gelombang alpha dan theta yang berhubungan dengan perasaan tenang dan rileks. Selain itu, musik menimbulkan pelepasan hormon dopamin, yang dapat meningkatkan suasana hati dan menimbulkan perasaan bahagia (Yuliana & Arofah, 2023). Musik mampu menyentuh hati dan jiwa seseorang melalui rangsangan sensorik yang

khlas. Unsur-unsur seperti ritme, melodi, harmoni, dan lirik menghasilkan kekuatan emosional yang mendalam (Khadijah, 2023).

Musik dengan tempo lambat dan melodi yang harmonis dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga menciptakan rasa rileks yang membantu menurunkan gejala stres. Efek terapeutik musik ini penting sebagai metode non-farmakologis yang mudah diterapkan dan minim efek samping, terutama bagi populasi remaja yang mungkin enggan atau sulit mengakses terapi konvensional seperti konseling atau pengobatan (Najih, 2024).

Penelitian oleh Darki et al. (2022) menunjukkan bahwa musik klasik dengan ritme lambat dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan denyut jantung secara signifikan. Efek ini dihasilkan melalui peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang memicu kondisi relaksasi tubuh. Dalam konteks terapi non-farmakologis, pendekatan ini penting karena musik bersifat mudah diakses, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat diterapkan secara mandiri. Rifka Hanum et al. (2023) juga membuktikan bahwa terapi musik mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi, sehingga potensi penggunaannya pada populasi remaja yang mengalami stres menjadi sangat relevan.

Tingkat stres pada remaja meningkat signifikan dalam beberapa tahun terakhir, seiring dengan tekanan akademik, sosial, dan perubahan psikologis yang mereka alami. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat menyenangkan dan adaptif seperti terapi musik menjadi solusi potensial. Studi oleh Rampal

et al. (2021) menunjukkan bahwa musik relaksasi mampu menurunkan tekanan darah dan denyut jantung pada remaja dan dewasa muda dengan pre-hipertensi setelah intervensi selama empat minggu, dengan penurunan yang bermakna. Selain memberikan relaksasi fisik, musik juga membantu remaja mengekspresikan dan mengatur emosi mereka dengan lebih baik, sehingga dapat mencegah akumulasi stres yang berlebihan. Dengan demikian, terapi musik dapat menjadi strategi preventif sekaligus terapeutik untuk mengatasi stres pada remaja secara holistik dan berkelanjutan.

Peneliti berasumsi, mayoritas responden mengalami stres sedang setelah intervensi musik, peneliti berasumsi bahwa penggunaan musik sebagai metode terapi efektif dalam menurunkan tingkat stres dari kondisi awal yang berat. Dengan demikian, musik tidak hanya menyentuh sisi emosional melalui rangsangan sensorik seperti ritme, melodi, harmoni, dan lirik, tetapi juga memberikan efek fisiologis yang mampu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Oleh karena itu, intervensi musik menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang praktis dan minim efek samping, khususnya bagi remaja yang mungkin kesulitan mengakses terapi konvensional.

5.2.3 Pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025

Hasil penelitian mengenai pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025 menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat stres yang cukup signifikan. Sebelum diberikan terapi musik, rata-rata (mean)

tingkat stres responden adalah 33,20 dengan standar deviasi 5,66 dan rentang nilai antara 24 hingga 41. Setelah diberikan terapi musik, rata-rata tingkat stres menurun menjadi 17,61 dengan standar deviasi 3,27 dan rentang nilai antara 11 hingga 25. Selisih rata-rata penurunan tingkat stres tercatat sebesar 15,59 poin. Hasil uji Wilcoxon diperoleh $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ sehingga hipotesis diterima artinya terdapat pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025

Adanya pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Musik mampu merangsang sistem saraf parasimpatis yang menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga membantu mengurangi ketegangan emosional. Terapi musik juga menciptakan suasana relaksasi yang mengalihkan fokus dari tekanan akademik, serta menjadi media ekspresi emosi non-verbal bagi remaja. Selain itu, irama dan melodi yang lembut berkontribusi dalam menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres seperti kortisol. Oleh karena itu, terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi stres akibat tuntutan akademik yang berlebihan

Penelitian oleh Alifiani, Lusiani, dan Puspananda (2024) yang dilakukan di SMAN 2 Kota Serang menunjukkan bahwa terapi musik K-Pop secara signifikan menurunkan tingkat stres pada remaja siswa. Metode kuasi-eksperimental dengan penilaian sebelum dan sesudah intervensi menghasilkan nilai $p = 0,000$, artinya efek tersebut sangat signifikan

($p < 0,05$). Hasil ini selaras dengan temuan Amalia & Somantri (2024) di SMPN 1 Tanjungkerta yang menunjukkan bahwa terapi musik pop secara signifikan menurunkan tingkat stres siswa menjelang Ujian Akhir Semester. Menggunakan desain pre-experimental satu kelompok (One Group Pretest-Posttest) dengan alat ukur DASS-42 dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, ditemukan nilai $p = 0,001$ ($< 0,05$), artinya ada pengaruh nyata dari intervensi musik pop terhadap penurunan stres siswa.

Efektivitas terapi musik dalam menurunkan tingkat stres pada remaja dapat dijelaskan melalui beberapa teori ilmiah yang didukung oleh penelitian terkini. Musik memiliki kemampuan untuk merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan penting dalam menciptakan ketenangan dan memperlambat respons fisiologis terhadap stres, seperti denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon kortisol. Menurut penelitian oleh Fancourt et al. (2021) yang dipublikasikan dalam *Frontiers in Psychology*, terapi musik dapat secara signifikan menurunkan kadar kortisol dalam tubuh dan meningkatkan keseimbangan emosi pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Selain itu, meta-analisis oleh Aalbers et al. (2017) dalam *The Lancet Psychiatry* menunjukkan bahwa intervensi musik, baik yang bersifat pasif (mendengarkan) maupun aktif (bermain atau bernyanyi), efektif menurunkan gejala kecemasan dan stres pada kelompok usia remaja. Musik juga memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi mereka secara non-verbal, yang penting dalam fase perkembangan psikososial mereka. Penelitian oleh Tang et al. (2023) menyatakan bahwa terapi musik

berkontribusi dalam peningkatan regulasi emosi dan kualitas tidur pada remaja dengan stres berat, khususnya ketika intervensi dilakukan secara konsisten dan terstruktur. Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi musik relaksasi merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif dan ilmiah dalam membantu menurunkan tingkat stres pada remaja, termasuk yang disebabkan oleh tuntutan akademik dari orang tua.

Selain itu, studi oleh Iswandi, Hamama, Fanesha & Aulia (2024) menemukan bahwa terapi musik—walaupun tidak spesifik genre pop—terbukti efektif dalam menurunkan stres pada remaja, dengan penurunan skor stres yang signifikan setelah intervensi musik terapeutik. Musik memberikan pengaruh baik secara fisik maupun psikologis pada individu. Secara psikologis, musik dapat membantu seseorang merasa lebih rileks, nyaman, dan bahagia, serta mampu mengurangi rasa sakit, kesedihan, dan stres. Musik juga dapat merangsang aktivitas di hipotalamus yang berperan dalam menghambat pelepasan hormon CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) Fajariyah & Utami (2024).

Dengan demikian, produksi hormon ACTH (*Adrenocorticotropin Hormone*) di kelenjar pituitari akan berkurang, sehingga pengeluaran hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin dari kelenjar adrenal juga terhambat. Hambatan ini berdampak pada penurunan hormon tiroksin dari kelenjar tiroid, yang jika berlebihan dapat menyebabkan perasaan cemas, lelah, tegang, dan kesulitan tidur. Oleh karena itu, mendengarkan musik dapat menimbulkan perasaan lebih tenang dan rileks secara psikologis. Terapi

musik mampu memberikan relaksasi menyeluruh bagi tubuh dan pikiran. Saat tubuh berada dalam kondisi rileks, sel-sel tubuh dapat melakukan proses penyembuhan secara alami, hormon-hormon tubuh kembali seimbang, dan individu merasa lebih segar secara mental (Seprian, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa terapi musik relaksasi memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami tekanan akibat tuntutan akademik dari orang tua, sebagaimana dibuktikan oleh penurunan rata-rata tingkat stres yang cukup besar setelah intervensi. Efektivitas terapi musik dapat diterapkan dengan variasi musik lain, seperti Korean Pop, yang juga menunjukkan hasil signifikan dalam mengurangi stres. Hal ini didukung oleh mekanisme psikofisiologis di mana musik mampu merangsang aktivitas hipotalamus untuk menghambat pelepasan hormon stres seperti CRF, ACTH, kortisol, dan hormon lainnya yang berkaitan dengan kecemasan dan ketegangan. Dengan demikian, terapi musik dapat menciptakan kondisi rileks yang mendalam bagi tubuh dan pikiran, membantu proses penyembuhan alami, menyeimbangkan hormon, serta meningkatkan kesejahteraan mental remaja secara menyeluruh.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas terapi musik tidak hanya bergantung pada jenis musik yang dipilih, tetapi juga pada durasi dan frekuensi intervensi. Konsistensi dalam mendengarkan musik relaksasi diyakini dapat memperkuat respon fisiologis dan psikologis yang positif, sehingga memberikan dampak jangka panjang dalam mengurangi tingkat stres. Faktor motivasi dan keterlibatan aktif remaja selama terapi juga

dianggap berperan penting dalam meningkatkan efektivitas terapi musik sebagai metode pengelolaan stres yang mudah diakses dan minim risiko.

5.2.3 Keterbatasan

Peneliti menyadari, masih terdapat kelemahan yang menjadi keterbatasan peneliti dan berpengaruh terhadap hasil penelitian. Keterbatasan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Intervensi yang diberikan peneliti hanya 1x yang harusnya diberikan 2x sesuai SOP.
2. Terjadinya keterlambatan pengumpulan responden dikarenakan kesibukan tiap responden yang berbeda-beda.

