

Pengaruh terapi music relaksasi terhadap penurunan Tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua

Abdal Rohim, Anggi Ulfah Mawaddah, Muhammad Charis Mubarak

Departemen Manajemen Keperawatan, Program Studi S1 Keperawatan, UBHI

How to cite (APA)

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Author, Departemen Keilmuan,
Institusi; e-mail



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

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

Metode : Penelitian ini menggunakan *design quasi-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Variabel bebas pada penelitian ini Adalah Terapi Musik, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah penurunan tingkat Stres, sampel penelitian ini berjumlah 41 remaja dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kusioner DASS, Analisis data dilakukan dengan uji *T-Test*.

Hasil : Terdapat perbedaan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi dengan rata rata tingkat stres sebelum intervensi Sebagian besar berada pada kategori berat yaitu sebanyak 28 responden (68,3%) dan setelah intervensi hamper seluruhnya berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 responden (80,5%), dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Simbulan : Pemberian *Life Review Therapy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di Desa Kadugede.

Kata Kunci : Remaja, Terapi Musik, Tingkat Stres.

ABSTRACT

Background : Stress in adolescents is a problem that is gaining increasing attention among mental health practitioners and educators. Teenagers face various pressures, both from the social environment, friendships, and academic demands. The purpose of this study is to analyze the effect of relaxation music therapy on reducing stress levels in adolescents due to the academic demands of parents in Kadugede Village in 2025.

Methods : This study used a quasi-experiment design with a one-group pretest-posttest design. The independent variable in this study is Music Therapy, while the bound variable in this study is the reduction of Stress levels, the sample of this study is 41 adolescents with purposive sampling technique. This research instrument uses a DASS questionnaire, data analysis is carried out by T-Test.

Results : There was a difference in music therapy in reducing stress levels before and after the intervention with the average stress level before the intervention Most were in the severe category, which was 28 respondents (68.3%) and after the intervention, almost all were in the moderate category, namely 33 respondents (80.5%), with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Conclusion : The administration of Life Review Therapy had an effect on reducing stress levels in adolescents in Kadugede Village.

Keywords : Adolescents, Music Therapy, Stress Levels.

Pendahuluan

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).

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 music. Amalia, A. A. & Somantri, A. Y. (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.

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%. Iswandi, F. A. et al. (2024).

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 Apriyanto, Y. (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 stres akademik lebih di alihkan pada bermain game atau bermain bersama teman teman, sementara 2 remaja lainnya tidak ada upaya khusus ketika mengalami stress akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan *design quasi-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Variabel bebas pada penelitian ini Adalah Terapi Musik, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah penurunan tingkat Stres, sampel penelitian ini berjumlah 41 remaja dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrument penelitian ini menggunakan kusioner DASS, Analisis data dilakukan dengan uji *T-Test*.

Hasil

1. Karakteristik Responden

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

Tabel 1 Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Laki-laki	30	73,2
2	Perempuan	11	26,8
	Total	41	100%

Sumber : Hasil 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 2 Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	SMA	35	85,4
2	SMP	6	14,6
	Total	41	100%

Sumber : Hasil penelitian tahun 2025

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

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

No	Tingkat Stres Sebelum	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ringan	0	0,0
2	Sedang	13	31,7
3	Berat	28	68,3
	Total	41	100%

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

No	Tingkat Stres Setelah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ringan	8	19,5
2	Sedang	33	80,5
3	Berat	0	0,0
	Total	41	100%

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

3. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Shapiro Wilk	Keterangan
Tingkat stress sebelum	0,000	Tidak Normal
Tingkat stress 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

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.

Pembahasan

Berdasarkan 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.

Temuan ini menunjukkan 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifani et al., (2024) yang dilakukan di SMAN 2 Kota Serang menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan menurunkan tingkat stres pada remaja siswa. Penelitian lainnya oleh 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.

Berdasarkan hasil penelitian, 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.

Kesimpulan

Sebagian besar remaja di desa Kadugede sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede sebagian besar mengalami stres berat adapun remaja setelah diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede sebagian besar mengalami stres sedang.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh terapi music relaksasi terhadap penurunan Tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua menunjukkan hasil 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.

Saran

Bagi Remaja disarankan untuk memanfaatkan terapi musik relaksasi sebagai salah satu cara efektif dalam mengelola dan mengurangi stres yang muncul akibat tekanan akademik maupun tuntutan orang tua. Dengan rutin mendengarkan musik yang menenangkan, remaja dapat meningkatkan kesejahteraan mental serta menciptakan suasana hati yang lebih positif dan rileks.

Daftar Pustaka

- Amalia, A. A. & Somantri, A. Y. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Belajar Menghadapi Ujian* (SMPN 1 Tanjungkerta). JIKSA – Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April.
<https://doi.org/10.58439/ipk.v1i2.24>
- Alifiani, H., Lusiani, M., & Puspananda, R. A. (2024). *The effectiveness of Korean Pop music therapy on the stress levels of adolescents at SMAN 2 Kota Serang in 2023*. Science Midwifery, 11(6), 931–938
<https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>.
- Apriyanto, Y. (2024). *Identifikasi gejala stres akademik pada siswa dilihat dari gejala emosional di SMAN 17 Tebo* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
<https://doi.org/10.35991/jshee.v2i2.43>
- Auliana, R., et al. (2022). *Prevalensi Stres Akademik di Kalangan Remaja di Jakarta dan Kota-kota Besar di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Mental, 20(3), 235-242.
<http://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24990>
- Iswandi, F. A. et al. (2024). *Efektivitas Music Therapy dalam Mengatasi Stres pada Remaja*. AHKAM.
<https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719>
- McLeod, J. D., et al. (2023). *Stres and Academic Performance Among Adolescents: A Cross-National Study*. European Journal of Psychological Studies, 45(2), 150-160.
<https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>
- Najiha, U. (2024). literature review terapi musik untuk menurunkan stres pada remaja. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1).
<https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Jiang, X., Sun, J., & Li, L. (2022). Parental pressure and adolescent anxiety: The mediating role of self-esteem. *Psychology in the Schools*, 59(4), 562-574.
<https://doi.org/10.24198/mkk.v5i1.30310>