

## PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA: STUDI LITERATUR

Alvi Ratna Yuliana<sup>1</sup>, Luluk Cahyanti<sup>2</sup>, Vera Fitriana<sup>3</sup>, Anggara Febrimilajianti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada

<sup>4</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada

Jln. Lingkar Kudus-Pati Km 5 Jepang Mejobo Kudus, Kode Pos 59325

Email : [alviratna1607@gmail.com](mailto:alviratna1607@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menjadi penyebab remaja mengalami stres, terutama pada remaja yang sedang dalam tahap belajar dan menghadapi ujian biasanya remaja akan mengalami stres yang tinggi. Tekanan yang di hadapi remaja saat menghadapi ujian biasa di sebut stres akademik. Stres akademik diidentifikasi dengan banyak tugas, kompetisi antar siswa, serta kegagalan menghadapi ujian. Dalam menurunkan tingkat stres akademik terdapat berbagai metode yang digunakan , salah satunya adalah terapi musik klasik. Musik klasik adalah musik yang komposisinya lahir dari budaya Eropa dan digolongkan melalui periodisasi tertentu. Terapi musik klasik mempunyai fungsi menenangkan pikiran dan sebagai pengontrol emosi, hal ini di karenakan musik klasik menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga yang memberikan ketenangan, efek rileks, dan membuat otak menerima masukan baru. Terapi musik klasik juga berfungsi mengatur hormon-hormon yang berhubungan dengan stres. Tujuan penelitian ini sebagai gambaran studi literatur pengaruh terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat stres pada siswa. 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 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 dengan durasi waktu 20 menit dalam jangka waktu 2 bulan menunjukkan hasil yang signifikan menurunkan stres.

**Kata kunci:** terapi music klasik, tingkat stres, remaja

### ABSTRACT

*Adolescence transition from childhood to adult that includes biological, psychological and social changes. This change becomes by adolescent is stressor that can cause stress, especially in adolescents studying and trying adolescent exams that will correct high stress. The pressure by adolescents during exams is usually called academic stress. Academic stress is identified with many assignments, competition between students, and completion of exam challenges. One method used, one of which is classical music therapy. Classical music is music whose composition was born from European culture and*

*classified through a certain periodization. Classical music therapy by calming the mind and as a control controller, this is because classical music produces alpha waves and beta waves in the eardrum that gives calm, relaxed effects, and makes the brain receive new idea. Classical music therapy is also related to stress-related hormones. The purpose of this study as a summary of the study of literature on classical music therapy in reducing stress levels in students. The research method used is the study of literature, the method of collecting data taken from library studies by searching and collecting secondary data using several journal articles, books, and published scientific papers. The results obtained in various journals that have been obtained in the analysis, obtained from music therapy can reduce stress levels in students. Provision of classical music therapy with a duration of 20 minutes within 2 months showed significant results reducing stress.*

**Keywords:** *classical music therapy, stress levels, adolescent.*

## LATAR BELAKANG

Stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. (Nasir & Munhith, 2011). Hal tersebut dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang yang akan mempengaruhi penampilan individu di lingkungan tersebut (baik secara emosional, agresif, sifatnya kaku, suka bersaing, dll) (Sunaryo, 2013).

Stres pada remaja berbeda dengan stres yang dialami oleh orang dewasa, hal tersebut di karenakan banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menjadikan stres dalam kehidupan remaja. Beberapa persoalan biasanya mempengaruhi remaja diantaranya tekanan untuk menyesuaikan diri, tekanan untuk membuat teman sebaya terkesan, perubahan bentuk tubuh, takut akan masa depan, hingga stres remaja yang berperan sebagai siswa yang harus menghadapi ujian. (Widyastuti, 2010) *World Health Organization* menyatakan sekitar 20% remaja di dunia mengalami stres setiap tahun (Organization, 2014). Sedangkan, di Indonesia prevalensi yang mengalami stres tercatat sekitar 14 juta jiwa, yang di golongan dari usia anak-anak hingga lansia. Dalam data tersebut, di dapatkan prevalensi stres pada remaja usia di atas 15 tahun mencapai 6%. Sedangkan, prevalensi tingkat stress remaja di Jawa Tengah mencapai 2,2% (Indonesia, 2016).

Terapi adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang lain. Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik untuk meningkatkan dan

memperbaiki kondisi fisik, kognitif dan sosial bagi individu dalam berbagai usia. 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 (Yuliana & Hidayati, 2015)

Musik klasik bermanfaat untuk membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, menurunkan tingkat kecemasan akibat operasi, melepaskan rasa sakit, dan menurunkan tingkat stress (Edward, 2017) Terapi musik klasik yaitu jenis terapi yang mempunyai fungsi menenangkan pikiran dan kataris emosi, serta dapat mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur dan dapat menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang mebuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks, dan menidurkan. Selain itu musik klasik berfungsi mengatur hormone-hormon yang berhubungan dengan stres antara lain ACTH, prolaktin, dan hormon pertumbuhan serta dapat meningkatkan kadar endorfin sehingga dapat mengurangi nyeri (Djawa et al., 2017)

## **METODE**

Metode yang di gunakan menggunakan studi literatur, yaitu dengan mengumpulkan 3 jurnal penelitian kemudian mengkomplikasi dan menganalisa dari data sekunder yang di dapat dari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasikan melalui data base elektronik. Data base elektronik yang digunakan adalah *Google Scholar*. Pencarian jurnal dilakukan dengan mengumpulkan tema keperawatan holistik. Kata kunci yang digunakan adalah terapi musik klasik dalam penurunan tingkat stres pada siswa. Pembatasan proses pencarian tidak hanya terkait tema, tetapi juga tahun terbit jurnal tersebut. Tahun penerbitan jurnal yang digunakan untuk dilakukan studi literatur adalah tahun 2016 sampai 2021.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil**

Berdasarkan pada hasil dari berbagai penelitian dan literatur yang saya dapatkan menunjukkan adanya pengaruh terapi musik klasik pada penurunan tingkat stres pada siswa SMA pre-UAS. Hasil penelitian dari

Eni Hidayati dengan judul “Pengaruh Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stres pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang” dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* menggunakan rancangan *one group pre and post design*. Peneliti mengambil terapi musik klasik sebagai sarana untuk menurunkan tingkat stres. Sampel yang di dapatkan sebanyak 28 orang dengan kriteria remaja yang mengalami stres akibat akademik baik tingkat ringan, sedang, maupun berat dengan metode *purposive sampling*. Penelitian di lakukan selama 3 hari dengan musik klasik (*mozart classical instrument*) durasi waktu 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum di beri perlakuan terapi musik klasik, sebanyak 24 orang mengalami stres ringan dan 4 orang mengalami stres sedang. Hasil penelitian setelah di lakukan pemberian terapi musik menunjukkan bahwa 13 orang kembali normal dari sebelumnya yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 24 orang, sedangkan untuk tingkat stres sedang menjadi 2 orang dari 4 orang sebelum perlakuan. Maka, hasil uji statistik di dapatkan ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga ada pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja. Penelitian ini di dapatkan dengan remaja yang berperan aktif dalam proses penelitian dari pengisian kuensioner, proses mendengarkan musik klasik, dan pengisian kuensioner setelah perlakuan. (Yuliana & Hidayati, 2015)

Penelitian lain di lakukan oleh Moasheri dengan judul “*The Effects of Music Therapy on Depression Among Students*” di Iran juga menunjukkan hasil terapi musik klasik menurunkan tingkat stres menjelang UAS. Penelitian ini menggunakan jenis *quasi-eksperimental* dengan responden siswa laki-laki yang ada di asrama, di dapatkan 236 orang yang sesuai kriteria yaitu mengalami stres akademik baik tingkat ringan sampai depresi. Peneliti menggunakan musik klasik arrasement *Naser Chashm Zard, Richard Clayderman*. Peneliti juga melakukan pre- test sabelum di lakukan perlakuan, penelitian di lakukan selama 2 bulan berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit per hari, serta di lakukan monitoring setiap seminggu sekali. Hasil keseluruhan presentasi yang di dapatkan sebelum perlakuan adalah 37,7%, sedangkan hasil presentase setelah perlakuan adalah 32,2%. Hasil presentase yang ada menunjukkan penurunan sebanyak 5,5% mengalami penurunan tingkat stres dengan

terapi musik klasik (Moasheri et al., 2016)

Penelitian yang setema di lakukan oleh Dedy Prasetyo dengan judul “Terapi Musik untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh”. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan 7 responden yang sesuai kriteria, namun 2 orang responden tidak ingin melanjutkan, maka hanya di dapatkan 5 reponden yang akan di berikan perlakuan. Peneliti menggunakan jenis music klasik Mozart instrumental dengan durasi waktu 12 menit. Penelitian di lakukan dengan 5 kali pertemuan secara berturut-turut. Hasil yang di dapatkan tingkat stres akademik sebelum di berikan terapi musik klasik adalah 63%, sedangkan hasil setelah di berikan terapi musik adalah 34,6%, maka terdapat penurunan skor pre- test dan post-test sebesar 28,4%. Hasil tersebut menunjukkan terapi musik klasik signifikan menurunkan tingkat stres (Prasetyo et al., 2018).

Dari beberapa penelitian di atas menunjukkan hasil yang signifikan pada terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat stres pre-UAS. Musik klasik yang di gunakan bervariasi, namun kebanyakan menggunakan *Mozart classical instrumental* dari berbagai sumber. Penelitian juga di lakukan dengan durasi waktu yang berbeda tergantung pada musik klasik yang diambil, maka musik klasik dapat di lakukan dengan durasi 5-20 menit. Penelitian juga menggunakan jenis penelitian yang sama dengan *pre-eksperimental* dan *design pre-post eksperimental*.

#### **b. Pembahasan**

Pada studi literatur ini, peneliti telah membaca, mencatat, mengolah dan menganalisa studi literatur yang ada. Peneliti mendapatkan hasil bahwa terapi musik klasik memang dapat menurunkan stres akademik bagi siswa yang akan mengikuti ujian akhir sekolah. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*. *Academic stresor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.(Desmita, 2010) Hal tersebut menjadikan siswa tidak dapat fokus terhadap ujian yang akan di hadapi. Terapi musik klasik

Mampu menurunkan tingkat stres siswa yang di alami, karena mempunyai fungsi menenangkan pikiran dan kataris emosi, serta dapat mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur dan dapat menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks, dan menidurkan. Selain itu musik klasik berfungsi mengatur hormone-hormon yang berhubungan dengan stres antara lain ACTH, prolaktin, dan hormon pertumbuhan serta dapat meningkatkan kadar endorfin sehingga dapat mengurangi stres.(Marawis, 2011)

Respon stres diterima oleh otak sebagai respon yang akan ditransmisikan ke aksis *hipotalamus pituitary adrenal* (HPA). *Hipotalamus* mengeluarkan *hormon kortikotropik* (CRH) dan CRH menstimulasi kelenjar pelepasan *pituitari* menyekresi *hormon adrenokortikotropik* (ACTH), kemudian ACTH menginduksi *korteks adrenal* untuk mengeluarkan *kortisol*, yang mempengaruhi tingkat emosional seseorang menjadi mudah marah dan cemas. Stres juga mengaktifkan aksis sistem saraf simpatis yang terdapat pada jaringan-jaringan sistem imun didalam tubuh, sehingga terjadi pelepasan *katekolamin* *Katekolamin* akan menyebabkan bagian *medula adrenal* mensekresikan *epinefrin* dan *norepinefrin* secara berlebihan ke sirkulasi darah yang menyebabkan tubuh menjadi tegang, peningkatan denyut nadi, dan keringat dingin.(Marawis, 2011)

Peneliti mendapatkan penerapan waktu yang berbeda dalam penanganan kasus ini. Hal ini di karenakan, musik klasik memiliki banyak jenis yang dapat di gunakan. Musik klasik yang di gunakan dalam penurunan tingkat stres memiliki irama yang tenang dengan harmoni yang teratur. Dalam jurnal kasus, penerapan musik klasik untuk menurunkan tingkat stres dapat di lakukan saat responden merasa tenang dan nyaman serta tidak terjadi kegaduhan. Hal ini dapat di lakukan selama 5-20 menit sesuai musik di pilih. Penelitian di lakukan di ruang kelas maupun asrama, maka hal tersebut dapat di katakan bahwa penerapan musik klasik dapat di lakukan secara fleksibel selama responden merasa tenang dan tidak terganggu oleh situasi yang ada. Terapi musik klasik di lakukan untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa sebelum melaksanakan ujian akhir semester agar siswa dapat berkonsentrasi penuh pada ujian akhir semester dan mendapatkan hasil

yang maksimal.

Responden yang masuk dalam penelitian ini adalah responden yang mengalami tingkat stres ringan hingga berat. Stres yang di alami siswa di ukur dengan mengisi kuensioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) oleh Lovibond & Lovibond (1995) dengan menjawab sebanyak 42 pertanyaan dengan skala 0-3, dengan indikator penilaian stres 0-14 adalah normal, 15-18 stres ringan, 19-25 stres sedang, 26-33 stres parah, >34 stres berat.

Penerapan terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat stres sesuai standart operasional prosedur yang ada, hanya saja setiap peneliti memiliki pilihan musik klasik yang berbeda. Hal tersebut, menjadikan durasi waktu yang di gunakan dalam terapi musik klasik berbeda-beda. Terapi musik klasik dapat di lakukan dalam waktu yang singkat maupun panjang, seperti halnya penelitian Eni Hidayati yang melakukan penerapan dalam 3 hari sedangkan penelitian Moasheri di lakukan selama 1 bulan berturut-turut. Hal ini di karenakan, kasus tingkat stres akademik siswa yang di alami berbeda. Pada kasus penelitian Eni Hidayati dan Dedy di dapatkan tingkat stres ringan hingga sedang, sedangkan pada penelitian Moasheri di dapatkan tingkat stres akademik siswa dari stres ringan hingga berat bahkan depresi. Hal tersebut menjadikan lama waktu penerapan bergantung pada tingkat stres yang dialami.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi literatur yang di dapatkan penulis dengan berbagai jurnal penelitian di dapatkan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres siswa. Pemberian terapi musik klasik dengan durasi waktu 20 menit dalam jangka waktu minimal 2 bulan menunjukkan hasil yang signifikan menurunkan stres. Terapi musik mampu menurunkan tingkat stres pada siswa yang di alami karena musik klasik menghasilkan gelombang alfa dan gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak dapat menerima hal baru serta dapat mengatur hormon-hormon yang berhubungan dengan stres.

## SARAN

### 1. Perawat

Untuk perawat hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki terutama dalam penerapan terapi musik klasik.

### 2. Responden

Untuk responden diharapkan dapat mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres.

### 3. Institusi

Untuk institusi supaya meningkatkan sarana dan prasarana kampus seperti buku-buku dan sumber-sumber lain yang terbaru agar memperlancar mahasiswa untuk mencari informasi yang luas.

### 4. Pengetahuan Ilmu Keperawatan

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut untuk mencapai agar tingkat stres dapat berkurang dengan mengaplikasikan terapi musik klasik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Lama Mendengarkan Musik Klasik Dengan Penurunan Disminore Pada Remaja Putri IMMALA (Ikatan Mahasiswa Malaka) Di Tlogomas Malang. *Nursing News*, 2(2), 595–606.
- Edward, J. (2017). *The Oxford Handbook of Music Therapy*. Oxford University Press.
- Indonesia, K. K. R. (2016). <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/%0Aprofil-kesehatan-indonesia-%0A2016.pdf>. Profil Kesehatan Indonesia.
- Marawis, W. (2011). *Ilmu Keperawatan Jiwa*. Airlangga University Press.
- Moasheri, B. N., Sharifzadeh, G., Nahardan, M., & Soofi, K. (2016). The Effects of Music Therapy on Depression Among Students. *Modern Care Journal, In Press*(In Press), 1–5. <https://doi.org/10.17795/modernc.8846>
- Nasir, A., & Munhith. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika.
- Organization, W. H. (2014). *10 On facts mental health*.
- 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(September), 19–24.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan Edisi 2* (2nd ed.). EGC.
- Widyastuti, P. (2010). *Stress Management*. EGC.
- Yuliana, S., & Hidayati, E. (2015). Pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja di yayasan panti asuhan kyai ageng majapahit semarang. *University Reasearch Colloquium*, 208–212. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/5154>