

**PENGARUH MUSIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 4 PANDEGLANG  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

<sup>1</sup>Rizky Amelia, <sup>2</sup>Meilla Dwi Nurmala, <sup>3</sup>Raudah Zaimah Dalimunthe

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
rizkyamelia3102@gmail.com

---

**Abstract:** This study aims to help students in reducing academic stress by providing relaxation music treatment at SMA Negeri 4 Pandeglang. This research uses quantitative experimental method. The population was 205 students of class XII in SMA Negeri 4 Pandeglang in 2023/2024. The sampling technique uses Random Sampling and gets 10 students who have high academic stress to then be given treatment. The analysis technique used in hypothesis testing is Wilcoxon signed ranks test. The results of the study were seen from the implementation of the pre-test and post-test, there was a significant decrease from the average value of 36.5 to 8.2. Analysis of the Wilcoxon signed ranks test in the hypothesis decision-making process, the value of 0.005 is lower than 0.05, therefore it can be concluded that the hypothesis is accepted. Thus  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. Statistically, it can be concluded that relaxation music can reduce academic stress in students.

**Keywords:** Academic Stress, Relaxation Music, Students.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mereduksi stres akademik dengan pemberian *treatment* musik relaksasi di SMA Negeri 4 Pandeglang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Jumlah populasi sebanyak 205 siswa kelas XII di SMA Negeri 4 Pandeglang tahun 2023/2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling* dan mendapatkan 10 siswa yang memiliki stres akademik tinggi untuk kemudian diberikan *treatment*. Teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis yaitu *Wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian dilihat dari pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* adanya penurunan secara signifikan dari nilai rata-rata sebesar 36,5 menjadi 8,2. Analisis uji *Wilcoxon signed ranks test* pada proses pengambilan keputusan hipotesis, nilai 0.005 lebih rendah dari pada 0.05, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Secara data statistik dapat disimpulkan bahwa musik relaksasi dapat mereduksi stres akademik pada siswa.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Musik Relaksasi, Siswa.

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan peserta didik merupakan suatu bukti bahwa Pendidikan memiliki makna yang sangat penting khususnya didalam kehidupan. Pendidikan di sekolah merupakan penentu kualitas kehidupan dimasa mendatang. Oleh sebab itu, pendidikan dijadikan sebagai upaya dalam meningkatkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang tersedia, berbagai

cara dilakukan untuk mendorong dan memfasilitasi kegiatan dalam pendidikan. Setiap peserta didik berbeda dalam perkembangannya akan mengikuti pola yang disiapkan dengan caranya sendiri. Beberapa diantaranya berkembang dengan lancar namun bertahap dengan cara dan kecepatannya sendiri, ada peserta didik yang bergerak dengan kecepatan yang melonjak, namun ada pula

peserta didik yang melakukan penyimpangan. Oleh karena itu, banyak siswa yang mengalami stres dalam prosesnya karena tidak dapat beradaptasi dengan perkembangan dan pola pembelajaran di lingkungan sekolah. Stres di sekolah merupakan penyebab utama terjadinya stres pada siswa yang dapat berujung pada penyakit fisik dan mental.

Stres akademik disebabkan oleh (*academic stressor*), merupakan stres yang disebabkan oleh tekanan akademik yang didukung oleh tekanan *internal* dan *eksternal*. Stres akademik dapat berasal dari proses belajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti kekhawatiran tentang penilaian seseorang tentang keberhasilan peserta didik tersebut dalam bidang akademik, atau khawatir dengan hasil yang akan didapatkan, takut akan mengalami kegagalan akademik. Dalam hal ini tentunya pemerintah sebagai pengambil kebijakan, masyarakat, dan para praktisi pendidikan, termasuk pendidik dan siswa, harus lebih memperhatikan permasalahan ini. Terutama peran dari guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam kasus ini, selain peran guru tentunya siswa juga harus mampu untuk mengatasi masalah yang dialaminya sehingga terhindar dari stres akademik. Namun demikian masih banyak siswa yang belum mampu untuk mengatasi permasalahan stress akademik tersebut. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan musik relaksasi untuk mengatasi permasalahan stres akademik.

Menurut (Istighfana, 2019) musik adalah seni suara yang diciptakan dalam bentuk lagu atau komposisi. Selain itu, musik merupakan salah satu cara penciptanya mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Menggunakan ritme, melodi, harmoni, struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan. Musik juga menjadi sarana penyampai emosi pencipta musik kepada pendengarnya. Tujuan mendengarkan musik relaksasi adalah untuk menenangkan pikiran. Faktanya, musik relaksasi sering digunakan sebagai terapi untuk mengatasi masalah perilaku, sosial, emosional, kognitif, motorik, dan sensorik pada orang-orang dari segala usia.

(Sahrir Sillehu, 2019) Musik relaksasi dapat menyeimbangkan dan memperlambat gelombang otak, musik juga dapat memberi pengaruh pada nadi dan tekanan darah, mempengaruhi denyut jantung, mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi pergerakan dan koordinasi ketegangan otot, serta meningkatkan pergerakan dan koordinasi tubuh. Musik juga dapat mempengaruhi suhu tubuh dan hormon stres serta merangsang otak untuk memasuki frekuensi Alpha. Salah satu cara otak mengatasi stres adalah dengan mendorong produksi gelombang Alpha, yang membantu mengatasi tekanan. Oleh karena itu, musik relaksasi sangat membantu dalam produksi gelombang Alpha.

Penelitian tentang musik relaksasi untuk mereduksi stres akademik ini sebetulnya sudah banyak dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Istighfana dan Suciana tentang pengaruh musik terapi untuk mereduksi stres akademik

pada siswa terbukti berpengaruh. Dibuktikan dengan didapatinya penurunan dari hasil *pretest* siswa ke hasil *posttes* yang dibuktikan dengan Uji beda *pretest -posttes* pada kelompok intervensi memberikan hasil  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttes* setelah ntervensi dengan kata lain yaitu adanya pengaruh dari musik relaksasi untuk mereduksi stres akademik.

Berbeda dari penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus menggunakan musik berjenis relaksasi musik meditasi dan suara alam, selain itu dalam proses pemberian *treatment* menggunakan konseling kelompok yang mampu membantu siswa untuk memecahkan permasalahan yang dimiliki sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan.

Penelitian ini dirasa penting untuk dilakukan karena melihat fakta dilapangan bahwa terdapat siswa yang mengalami stres akademik, namun belum adanya penanganan khusus yang dilakukan untuk menanggapi permasalahan tersebut.

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif. Menurut Sugiono (Rosanti & Harahap, 2022) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan pra-eksperimen. Pra-

eksperimen yaitu penelitian pada bidang eksperimen yang hanya memakai kelompok penelitian tanpa adanya kelompok kontrol. Responden yang dipilih disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, Pengambilan sampel mengguankan teknik simple random sampling dengan rumus slovin yang menghasilkan 205 populasi hingga mendapatkan 10 sampel. Selanjutnya penelitian ini menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Sugiyono (Dixon E.M, 2020) digunakan *One Group PrePost Test Design* karena terdapat *pretest* sebelum perlakuan. hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) tanpa adanya kelompok pembanding. penelitian yang dilakukan menerapkan musik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa yang kemudian diinterpretasikan. Pada penelitian ini, dilakukan *pretest* dengan menggunakan angket stres akademik. Kemudian partisipan penelitian mendapatkan *treatment* berupa pemberian musik relaksasi setelah itu dilakukan *posttest* untuk mengetahui hasilnya apakah pemberian terapi musik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik pada sampel tersebut.

## **HASIL**

Secara keseluruhan terjadi perubahan yang cukup signifikan. Hasil pengujian hipotesis didapati nilai *negative ranks* 10 pada nilai N, *mean reank* maupun *sum rank*. Nilai 10 menunjukkan bahwa ada penurunan dari nilai

*pre-test* ke nilai *post-test*. Selanjutnya, *positive ranks* adalah 0 yang berarti 10 subjek tidak mengalami peningkatan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, rata-rata (*mean reank*) penurunan tersebut adalah 5.50, sedangkan *negatif ranks* (*sum rank*) adalah 55.00. Selanjutnya, Ties adalah nilai yang sama antara nilai *pre-test* dan *post-test*, dan nilai seri atau ties adalah 0, yang menunjukkan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Nilai pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,005, yang menunjukkan bahwa nilai 0,005 lebih rendah dari 0,05 dalam proses pengambilan keputusan hipotesis, perhitungan data dilakukan menggunakan SPSS 26.0 dengan analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Jadi, hipotesis dinyatakan diterima. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa *treatment* musik relaksasi dinyatakan “**Berpengaruh**” untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Pandeglang.

Hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* terdapat penurunan stres akademik dari kategori tinggi menjadi sedang dan rendah. Didapati 2 siswa berada dalam penurunan sedang yaitu AM dan MF. Dapat dilihat dari AM yang mengalami penurunan skor yaitu sebesar 15 poin dan MF yang mengalami penurunan skor sebesar 18 poin. Selain itu didapati juga 2 siswa yang mengalami penurunan skor yang sangat tinggi yaitu ADU sebesar 42 poin dan NA sebesar 34 poin. Yang berarti menunjukkan bahwa ADU dan NA sudah tidak mengalami stres akademik lagi, karena

saat *pre-test* ADU mendapatkan nilai 42 poin dan NA 34 Poin untuk stres akademik. Kemudian siswa lain mendapatkan penurunan skor yang beragam. Siswa berinisial ASF mengalami penurunan 37 poin, Siswa berinisial AF mengalami penurunan 36 poin, Siswa berinisial PP mengalami penurunan 29 poin, Siswa berinisial MA mengalami penurunan 26 poin Siswa berinisial SD dan PS mengalami penurunan 23 poin. Untuk dilihat dan dipahami lebih jelas, data tersaji dalam tabel dan gambar berikut:

**Tabel 1. Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Penurunan Stres Akademik**

No	Nama Siswa	Hasil		Gain	Persentase gain
		Pre-test	Post-test		
1.	AM	38	23	15	33%
2.	ADU	42	0	42	93%
3.	ASF	40	3	37	82%
4.	AF	42	6	36	80%
5.	PP	35	6	29	64%
6.	PS	37	14	23	51%
7.	MF	33	15	18	40%
8.	SD	31	8	23	51%
9.	NA	34	0	34	76%
10.	MA	33	7	26	58%
Jumlah		365	82	283	63%
Rata-rata		36,5	8,2	28,3	63%



### **Gambar 1. Hasil Perbandingan Nilai *Pretest* *Posttest***

#### **PEMBAHASAN**

Sarafino dan Smith (Siti Anisatun, 2019) mengatakan bahwa stres akademik adalah ketika seseorang mampu melihat perbedaan antara sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial dan tuntutan fisik atau psikologis dari situasi. Bariyyah (Barseli et al., 2020) menggambarkan stres akademik sebagai respon siswa terhadap sejumlah tuntutan yang berasal dari proses belajar mengajar. Tuntutan ini termasuk naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, membuat keputusan tentang jurusan, stres menghadapi ujian, dan kesulitan mengatur waktu belajar mereka sendiri.

Menurut Desmita dalam (Tanjung, 2023) Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* dapat berasal dari proses belajar mengajar atau dari hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang didukung oleh tekanan baik dari *internal* maupun *eksternal* seperti kekhawatiran tentang penilaian

seseorang tentang keberhasilan siswa tersebut dalam bidang akademik, atau khawatir dengan hasil yang akan ia dapatkan, takut gagal dalam bidang akademik. Selain itu ada juga stress akademik yang disebabkan oleh beban akademik yang diterima dalam kegiatan belajar sehingga menyebabkan siswa menampilkannya dalam bentuk negatif seperti malas belajar, membolos, sering merasa cemas, tidak mengerjakan tugas, banyak mengeluh dan jenuh dalam belajar, serta mengalami kehilangan semangat dalam belajar.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan treatment bimbingan kelompok dan pemberian musik relaksasi terdapat 35 siswa berada dalam kategori stres akademik tinggi, 132 siswa dalam kategori sedang dan 38 siswa dalam kategori rendah. Lalu, peneliti mengambil 10 sampel dengan kategori tinggi, dan memberikan treatment sebanyak 8 kali. Selama proses treatment siswa mengikuti dengan sangat baik, dari 8 pertemuan yang diadakan, hanya ada 1 siswa yang hanya mengikuti 7 pertemuan dikarenakan sakit.

Setelah mendapatkan hasil *Pretest* peneliti melaksanakan *treatment* kepada 10 sampel terpilih dengan delapan kali pertemuan. Selama mengikuti treatment siswa mengikuti dengan sangat baik. Secara keseluruhan terlihat perubahan yang signifikan dari setiap anggota kelompok. Setelah 8 kali proses treatment anggota kelompok diberikan angket post-test dan hasil yang didapatkan yaitu adanya penurunan nilai rata-rata sebesar 8,2 dari sebelumnya sebesar 36,5.

Pemberian musik relaksasi ini dilakukan bertujuan untuk membantu anggota kelompok agar keluar dari stres akademik yang dialaminya. Dimana, dengan musik relaksasi ini anggota kelompok menjadi lebih rileks dan lebih tenang, lebih fokus dalam melakukan aktivitas, dan lebih mampu mengendalikan segala aktivitas ke arah yang lebih baik. Dibantu dengan sesi curah pendapat sebelum diberikan musik yang hasilnya anggota kelompok mampu mencurahkan masalah yang dialami dan dicari penyelesaiannya sehingga anggota kelompok menjadi lebih tenang.

Pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima dan jika probabilitas  $> 0,05$ , maka hipotesis ditolak. Dilihat dari perhitungan data menggunakan SPSS 26.0 dengan menggunakan analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, maka diketahui nilai pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,005. Kembali melihat pengambilan keputusan hipotesis, nilai 0,005 lebih rendah dari pada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Oleh karena itu  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang menandakan pemberian musik relaksasi dapat mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Pandeglang tahun ajaran 2023/2024. Didukung dengan hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat penurunan yang cukup signifikan setelah diberikan *treatment*. Berdasarkan perhitungan data statistik, maka dapat disimpulkan bahwa musik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik

pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Pandeglang tahun ajaran 2023/2024.

Pada penelitian ini tentunya peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan diantaranya yaitu keterbatasan waktu yang dimiliki serta keterbatasan dari individu peneliti sendiri yang masih dalam proses belajar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh musik relaksasi untuk mereduksi stres akademik pada siswa, gambaran keseluruhan yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan terdapat 35 siswa memiliki skor stres akademik tinggi dan kemudian diambil 10 sampel untuk kemudian akan diberikan *treatment*. Dalam penelitian ini dari 10 sampel yang diberikan *treatment* sebanyak 8 kali. seluruhnya mengalami penurunan tingkat stres akademik, bahkan pada dua sampel mengalami penurunan hingga 100%, dikarenakan selama rangkaian *treatment* kedua sampel tersebut mengikuti dengan seksama, sehingga pemberian *Treatment* musik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik dibuktikan dengan hasil *pre-test dan post-test*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Dixon E.M, T. B. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan

Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101.

Istighfana, D. (2019). Efektivitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 637–646.

Rosanti, F., & Harahap, A. (2022). Pengaruh Outdoor Learning Math dengan Pendekatan Math City Mapperhadap Kemampuan Pemecahan Masalah pada Kelas XII SMK YAPIM Pinang Awan. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 1387–1402.

Sahrir Sillehu. (2019). Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(1), 45–48.

Siti Anisatun. (2019). Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan. *Convention Center Di Kota Tegal*, 9.

Tanjung, N. H. (2023). Peran Layanan Informasi Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di Mas Al Asy'Ariyah Medan Krio. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 53–60.