

Jurnal Keperawatan Mersi

p-ISSN: [1979-7753](#)

<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/index>

Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja

AnisaulChusnia¹, Sunarko², Bambang Sarwono³ Sunarmi⁴

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

^{2,3,4} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Purwokerto, Indonesia

Corresponding author: Anisaul Chusnia

Email: annisacusnia@gmail.com

Received: July 19th, 2018; Revised: August 23th, 2018; Accepted: September 27th, 2018

ABSTRACT

Background: Stress is a condition of physical and psychological stress due to demands in self and the environment. Monotonous situations, too many tasks, frivolous hopes, danger conditions and critical, unappreciated, ignored. This study aims to determine the effectiveness of *Mozart's* classical music therapy and Ar-Rahman's murotal therapy on reducing adolescent academic stress levels. **Method:** The sample technique of this study was total sampling of 31 people. The type of research was pre-experimentation in the pre-test and post-test group design. Statistical data analysis meng use WilcoxonTest. Data collection was carried out before and after being given classical music therapy using SLSI Instruments. **Results:** Wilcoxon test result stress levels before and after the second classical music therapy results obtained significance value of 0.000 which is smaller than $\alpha = 0,05$. Decrease in the number of respondents prior to the classical music therapy at stress levels of academic was 4 children (11.4%) and kat egori low is 8 children (22.8%). After therapy music classic Mozart category higher that 2 children (5.7%) and the category of low, namely 3 children (8.6%). The level of stress academic before do therapy murottal Surah Ar-Rahman category of high- ie 4 children (11.4%) categories of lower her 4 children (11.4%), after treatment murottal Surah Ar-Rahman category of high 2 children (5.7%) and the category of low 3 children (8.5%). The results of diff mann whitney test obtained p value 0,000 with mean rank classical music therapy 44.93 and 26.07 for murotal therapy. **Conclusion:** Based on the study of classical music therapy is more effective in lowering the level of stress academic.

Keywords: Academic Stress, Youth, Classical Music, Murotal Therapy

Pendahuluan

Menurut organisasi kesehatan dunia, kesehatan merupakan keadaan lengkap secara fisik, mental, sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan (WHO dalam Labola, 2018). Stres merupakan suatu kondisi yang

disebabkan adanya ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, dan sistem sosial individu tersebut (Sarafino dalam Dewi, 2009). Bakrie dalam Rachman (2018) menyampaikan bahwa pada masa transisi/peralihan ini, remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode "storm & stress". Hal

tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi seperti situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, kondisi bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan batas waktu tugas kuliah (Davidson dalam Rachman, 2018).

Metode untuk mengatasi stres seperti: pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan musik. (Hardjana dalam Tjahjani, 2015). Musik yang dipilih pada umumnya adalah musik lembut dan teratur, seperti musik instrumental atau musik klasik mozart (Erfandi dalam Sari, Adilatri & Suratiah, 2013). Musik Mozart merupakan salah satu jenis musik relaksasi yang bertempo 60 ketukan per menit. Musik yang memiliki tempo antara 60 sampai 80 ketukan per menit mampu membuat seseorang yang mendengarkan menjadi rileks (Ortiz dalam Sari, Adilatri & Suratiah, 2013).

Selain terapi musik adapula terapi mendengarkan murotal Al-Qur'an yang dapat digunakan untuk mengatasi stres, cemas, dan depresi. Seperti pada QS. 17 (Al-Isra') : 82 "Dan kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar (obat) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". Hasil penelitian lain dalam Rachman (2018) menyatakan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an dapat memproduksi hormon endorphine, yaitu hormon yang dapat membuat rileks, menurunkan detak jantung, dan pengalihan perhatian rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik mozart dan terapi murottal Surah Ar-Rahman terhadap

a. Analisis Data

1. Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik *Mozart* dan Terapi Murottal Surah *Ar-Rahman*

Berdasarkan hasil uji efektivitas Terapi Musik Klasik *Mozart* dan Terapi Murottal Surah *Ar-Rahman* terhadap Penurunan Tingkat stres akademik Pada remaja menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Adapun hasil analisis data diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.

Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik *Mozart* dan Terapi Murottal Surah *Ar-Rahman*

Kategori	<i>Pre-test musik</i>		<i>Post-test musik</i>		<i>Pre-test murottal</i>		<i>Post-test murottal</i>	
	N	%	N	%	N	%	N	%

penurunan tingkat stres akademik remaja.

Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan pada bulan Januari awal hingga Juni 2019 yang bertempat di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang terhadap 70 sampel yang mengalami stres akademik ringan sampai berat. Sesuai dengan kriteria penelitian jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment*. Dalam penelitian ini menggunakan desain *Pre and Post Test Two Group Design without Control*. Dimana penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok I diberikan perlakuan mendengarkan musik klasik *Mozart* secara rutin 15 menit selama dua kali dalam seminggu, dan kelompok II diberikan perlakuan berupa mendengarkan Murottal selama 15 menit. Diawali dengan pre test sebelum dilakukan perlakuan dengan menggunakan *Kuesioner Student Life Stress Inventory (SLSI)*, kemudian post test dilakukan setelah 2X perlakuan/penelitian selesai.

Hasil dan Pembahasan

Terapi musik klasik *Mozart* dan murottal Surah *Ar-Rahman* terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja yang diteliti menggunakan kuesioner *Student Life Stress Inventory (SLSI)* telah diuji beda pengaruh dengan menggunakan wilcoxon test dengan hasil uji statistic sebagai berikut:

Tinggi	4	11.4	2	5.7	4	11.4	2	5.7
Sedang	23	65.7	30	85.7	28	77.1	31	85.7
Rendah	8	22.8	3	8.6	4	11.4	3	8.5
Jumlah	35	100	35	100	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa sebelum dilakukan terapi musik klasik *Mozart* dengan persentase tingkat stres dengan kriteria tinggi sebanyak 4 anak (11.4%) dan tingkat stres dengan kriteria rendah (22.8%). Sedangkan tingkat stres siswa sesudah terapi mengalami penurunan dengan tingkat stres dengan kriteria tinggi sebanyak 2 anak (5.7%) dan tingkat stres dengan kriteria rendah (8.6%). Maka dapat disimpulkan ada penurunan setelah diberikan terapi musik klasik *Mozart* pada siswa kelas X SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

Tingkat stres siswa sebelum dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman dengan tingkat stres dengan kriteria tinggi sebanyak 4 siswa (11.4%) dan tingkat stres dengan kriteria rendah (11.7%). Sedangkan tingkat stres siswa sesudah penyuluhan mengalami penurunan dengan tingkat stres dengan kriteria tinggi sebanyak 2 anak (5.7%) dan tingkat stres dengan kriteria rendah (8.5%). Maka dapat disimpulkan ada penurunan (50%) setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman pada tingkat stres akademik siswa kelas X SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

Tabel 2.

Distribusi Berdasarkan Penurunan dan Peningkatan Tingkat Stres Akademik Sesudah Terapi Musik Klasik *Mozart* dan Terapi Murottal Surah *Ar-Rahman*

Kategori	Terapi musik klasik		Terapi murottal	
	N	%	N	%
Naik	2	5.9	8	22.8
Tetap	1	2.9	3	3.6
Turun	32	91.4	24	68.6
Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa setelah dilakukan terapi musik klasik *Mozart* dengan kategori naik sebanyak 2 anak (5.9%), kategori tetap sebanyak 1 anak (2.9%) dan kategori turun sebanyak 32 anak (91.4%). Sedangkan tingkat stres akademik siswa sesudah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman dengan kategori naik sebanyak 8 anak (22.8%), kategori tetap sebanyak 3 anak (8.6%) dan kategori turun sebanyak 24 anak (68.6%). Maka dapat disimpulkan ada penurunan (91.4%) setelah diberikan terapi musik klasik *Mozart* dan penurunan (68.6%) setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman.

Tabel 3.

Uji Normalitas dengan *Shapiro Wilk*

Variabel	Perlakuan	Kelompok	n	p-value	Keterangan
Tingkat stres akademik	<i>Pre-test</i>	Terapi musik klasik	35	0.049	Tidak Normal
	<i>Post-test</i>	Terapi musik klasik	35	0.738	Normal
	<i>Pre-test</i>	Terapi murottal	35	0.100	Normal
	<i>Post-test</i>	Terapi murottal	35	0.049	Tidak Normal

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan *Saphiro Wilk* seperti pada tabel diatas didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* untuk variabel tingkat stres akademik pada kelompok terapi musik klasik dan kelompok terapi murottal adalah < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa

semua data berdistribusi tidak normal. Karena semua data yang diperoleh berdistribusi tidak normal kecuali pada data *post test* kelompok terapi musik klasik dan *pre-test* kelompok terapi murottal maka pengujian dapat dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui penurunan tingkat stres akademik sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan, dan selanjutnya dilakukan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik *Mozart* dan terapi murotal surah Ar-Rahman.

Tabel 4.
Hasil Uji Beda Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Terapi Musik Klasik *Mozart*

Stres akademik	<i>p value</i>	Interpretasi
<i>Pre-test</i>	0.000	Ho ditolak
<i>Post-test</i>		

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak yang artinya terdapat perbedaan nilai sebelum dan sesudah terapi musik klasik *Mozart* terhadap tingkat stres akademik remaja.

Tabel 5.
Hasil Uji Beda Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Terapi Murotal Surah Ar-Rahman

Stres Akademik	<i>p value</i>	Interpretasi
<i>Pre-test</i>	0.000	Ho ditolak
<i>Post-test</i>		

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak yang artinya terdapat perbedaan nilai sebelum dan sesudah terapi murotal surah Ar-Rahman terhadap tingkat stres akademik siswa.

Tabel 6.
Hasil Uji Efektivitas Terapi Musik Klasik *Mozart* Dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman

Efektivitas	<i>Mean rank</i>	Interpretasi
Terapi musik klasik	44.93	Terdapat perbedaan
Terapi murottal	26.07	

Tabel 6 Berdasarkan hasil mean rank menunjukan hasil terapi musik klasik *Mozart* lebih besar dibandingkan dengan hasil terapi murotal surah Ar-Rahman, maka terapi musik klasik *Mozart* lebih efektif menurunkan tingkat stres akademik remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2016) yaitu musik klasik efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA

Negeri 4 Yogyakarta. Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Faradisi (2018) yaitu penelitian yang berjudul efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di Pekalongan menunjukkan bahwa terapi murotal lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik klasik dalam penurunan tingkat kecemasan.

Mendengarkan musik klasik Mozart akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga akan menghambat pengeluaran hormon *Corticotropin-Releasing-Factor* (CRF), yang menyebabkan kelenjar pituitari terhambat mengeluarkan *Adrenocorticotropin Hormone* (ACTH) sehingga menghambat hormone adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Menyebabkan hormon tiroksin yang dihasilkan tiroid dalam tubuh juga terhambat. Hormon Tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur, sehingga keadaan mendengarkan musik yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks (Safaria, & Saputra; Bartlett; Fukui, Arai, & Toyoshima dalam Rosanty, 2014). Hal inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat stres akademik remaja.

Siswoyo dalam Rachman (2018) menyatakan mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan hormon rileks yaitu hormon endorphin. Endorphin mampu membuat otot relaksasi, penurunan detak jantung dan pengalihan perhatian dari rasa sakit. Selain itu, terapi murottal Al-Qur'an mampu menstimulasi hipotalamus memproduksi neuropeptide. Neuropeptide memberikan efek pada tubuh berupa kenyamanan yang diperoleh dari penurunan jumlah hormon kortisol, epinefrin-norepinefrin, dopamin. Hal tersebut dapat menjadikan penurunan tingkat stres akademik remaja.

Walaupun sudah dilakukan terapi murotal dan terapi musik klasik akan tetapi masih terdapat siswa yang mengalami peningkatan tingkat stres akademik. Penyebab peningkatan stres pada remaja dapat dipicu dari masalah dengan guru, teman, pacar, kurang/tidak menikmati terapi, posisi tidur yang kurang nyaman, kurang/tidak bisa relax, terdapat suara bising dari luar ruangan. Menurut Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra, Darmawi (2016) kemungkinan penyebab peningkatan stres pada remaja dapat dipicu dari kematian orang yang dicintai atau menyaksikan peristiwa yang

traumatis, penyebab yang paling umum berhubungan dengan sekolah (seperti intimidasi dari teman, masalah dengan guru, kesulitan akademis) dan hubungan interpersonal (seperti konflik dengan orang tua, saudara, dan teman sebaya).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Efektivitas Terapi Musik Klasik *Mozart* dan Terapi Murottal Surah *Ar-Rahman* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja ditarik kesimpulannya adalah terapi musik klasik *Mozart* lebih efektif menurunkan tingkat stres akademik remaja.

Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melanjutkan dengan metode terapi musik kesukaan, terapi musik instrumental dan terapi membaca Al-Qur'an.

Daftar Pustaka

- [1] Amelia, D., & Trisyani, M. (n.d.). Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi : Literature Review.
- [2] Alfiansyah, G.Y, Rochmawati, D.H, P. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Isolasi Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah, 1–10.
- [3] Alzaeem, A. Y., Azhar, S., Sulaiman, S., & Gillani, S. W. (2010). Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates. 2(7), 239–256.
- [4] Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar, 40–47. Jurnal Education. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)
- [5] Dewi, M. P. (2009). Studi Metaanalisis : Musik Untuk Menurunkan Stres, 36 (2), 106–115.
- [6] Djohan. (2009). Psikologi Musik. Yogyakarta: Best Publisher.
- [7] Faradisi, F. (2012). Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol V No 2 September 2012, V (2).
- [8] Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2001). Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised, (1974).
- [9] Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- [10] Idham, A. F., Psikologi, M. S., Airlangga, U., Ridha, A. A., Profesi, M. P., & Airlangga, U. (2016). Apakah Mendengarkan Murottal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? Whether Listening Murottal Quran Can Reduce Anxiety In Students Academic ?, 9(2), 141–154.
- [11] K., David, D., & Situmorang, B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi, 2, 4–8. Bimbingan, J., Indonesia,
- [12] Kurniawan, N. G (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan
- [13] Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X SMAN 4 Yogyakarta, Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke-5 2016.
- [14] Labola, Y. A. (2018). Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya. Research Gate.
- [15] Lestari, D. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner Di Ruang ICCU RSUD Dr. Soedarso Pontianak. Naskah Publikasi.
- [16] Mabruuri, M.I dan Wulandari, L. (2012). Pengaruh musik klasik terhadap penurunan tingkat stres kerja karyawan pt. oto multiartha accounting. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/IN TUISI](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/IN_TUISI), 4(2).
- [17] Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). Depresi , ansietas , dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja, 12(4), 138–143.
- [18] Mayrani, D.E dan Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio Dengan Murottal
- [19] Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 8, No.2, Juli 2013
- [20] Muscardinus. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. ISSN: 2460-4917 E-ISSN: 2460-5794, 2 (July), 183–200.
- [21] Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- [22] Nugraheni, D., Mabruri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). EFEKTIVITAS MEMBACA AL-QUR ' AN UNTUK MENURUNKAN Abstrak, 10(1), 59–71.
- [23] Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. Tersedia Online Di [Http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Jph](http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Jph) Jurnal Pendidikan Humaniora ISSN: 2338-8110 Vol. 2 No. 3, Hal 273-282.
- [24] Primadita, A. (2012). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang.
- [25] Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010.
- [26] Rachmah, D. N. (2012). Correlation Self Efficacy , Coping Of Stress And Academic, 7–14.
- [27] Rachman, W. (2018). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018. Naskah Publikasi.
- [28] Rahmawati, I., Haroen, H., & Juniarti, N. (2015). Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan yayasan bening nurani kabupaten sumedang. <https://www.researchgate.net/publication/265492261>, (October).
- [29] Rahmawati, S, I. M. S. M. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- [30] Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi, 3 (2). *Journal of Education, Health and Community Psychology* Vol. 3 No. 2
- [31] Sarwono, S.W. (2013). Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- [32] Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi* 2016, Vol. 07, No. 02, 59-76.
- [33] Sujarweni. (2014) . Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Gava Media
- [34] Sunaryo. (2013). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC
- [35] Suyana, D. (2012). Terapi Musik. <https://books.google.co.id>
- [36] Tjahjani, E. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015. Kata kunci : Terapi Music Klasik, Tingkat stres, Mahasiswa, (110), 10–16.