



PENGARUH TERAPI MUSIK *KOREAN POP* TERHADAP TINGKAT STRES SISWA SMKN 1 KABUPATEN TANGERANG

The Effect Of Korean Pop Music Therapy On The Stress Level Of Students At Vocational High School 1 Kabupaten Tangerang

Tuti Wahyuningsih¹, Dwi Amalia Susanti², Lastri Mei Winarni³

^{1,2,3}**Universitas Yatsi Madani, Tangerang**

Email: amelamel330@gmail.com

Abstract

Stress is the nonspecific response of the body to any demand. An individual may be said to have experienced stress when the individual experiences a state or condition that exists within him due to various demands that come from within him or from his environment. One method of reducing stress is music therapy. The music used in therapy is Korean Pop music. The purpose of the study was to find out whether or not Korean Pop music therapy has an effect on decreasing the stress level in students at Vocational High School 1 Kabupaten Tangerang. The method uses a Quasi Experimental design with a pre-test post-test control group design. The population in this study is class XII students majoring in Cooling and Air Conditioning Engineering as many as 71 respondents including class XII TPTU 1 and class XII TPTU 2. Sample collection technique with total sampling. The instrument used is a DASS 42 questionnaire sheet. The results of the analysis used were univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon Rank Test were found to have the effect of Korean Pop music therapy on student stress reduction as evidenced by its significance of 0.000 where < 0.05 means there is an effect.

Keywords: *Students, Stress, Korean Pop Music Therapy*

Abstrak

Stres merupakan suatu respon non-spesifik pada tubuh terhadap berbagai tuntutan. Seorang individu dapat dikatakan mengalami stres ketika individu tersebut mengalami suatu keadaan atau kondisi yang ada pada dirinya akibat berbagai tuntutan yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya. Salah satu metode untuk menurunkan stres yaitu dengan terapi musik. Musik yang digunakan dalam terapi yaitu musik *Korean Pop*. Tujuan Penelitian Untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidaknya terapi musik *Korean Pop* terhadap penurunan tingkat stres pada siswa di SMKN 1 Kabupaten Tangerang. Metode menggunakan desain *Quasi Eksperimental* dengan rancangan control group pre-test post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII jurusan Teknik Pendingin dan Tata Udara sebanyak 71 responden meliputi kelas XII TPTU 1 dan XII TPTU 2. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner DASS 42. Hasil Penelitian analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Rank Test didapatkan adanya pengaruh terapi musik *Korean Pop* terhadap penurunan tingkat stres siswa yang dibuktikan dari hasil signifikasinya 0,000 dimana $< 0,05$ yang memiliki arti terdapat pengaruh.

Kata Kunci: *Siswa, Stres, Terapi Musik Korean Pop*

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu respon non-spesifik pada tubuh terhadap berbagai

tuntutan. Seorang individu dapat dikatakan mengalami stres ketika individu tersebut mengalami suatu keadaan atau kondisi yang ada pada dirinya akibat berbagai tuntutan yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya (Fink, 2017).

Masalah akademik pada siswa maupun mahasiswa merupakan sumber stres yang paling utama pada remaja. Stres akademik yaitu persepsi yang terjadi pada siswa terhadap banyaknya yang harus diketahui seperti pengetahuan dan persepsi terhadap kurangnya waktu untuk mengembangkan pengetahuannya (Nurmaliyah, 2014).

Terdapat beberapa metode yang dilakukan untuk menurunkan stres yaitu: pendekatan secara farmakologis, perilaku, kognitif, melakukan meditasi, hipnosis, dan juga musik (Tjahjani, 2015). Musik yang biasanya dipilih untuk mengurangi stres biasanya bersifat lembut serta irama yang teratur, seperti pada musik instrumental maupun musik klasik seperti Mozart, Beethoven, dan lain-lain.

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil studi pendahuluan yaitu wawancara dengan siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang, menjelaskan bahwa siswa mengeluh belum bisa beradaptasi dengan proses pembelajaran dari yang semula daring atau online pada saat pandemi menuju pembelajaran luring atau offline. Menurut 5 dari 10 siswa yang telah diwawancarai menjelaskan bahwa mereka sulit untuk berkonsentrasi dalam proses belajar dan juga kegiatan yang padat di sekolah sehingga menyebabkan stres dan mereka melakukan inisiatif untuk menurunkan stresnya dengan mendengarkan berbagai jenis musik, terutama dengan musik *Korean Pop*.

Dengan mewabahnya *Korean Wave* di Indonesia, banyak siswa pada saat ini mendengarkan musik *Korean Pop* untuk mengatasi perasaan stresnya. Musik *Korean Pop* mempunyai dampak yang positif bagi siswa yaitu sebagai sebuah media bagi hiburan siswa untuk melepaskan penat setelah berada di sekolah selama satu hari penuh. Siswa juga memiliki sebuah kewajiban untuk belajar, akan tetapi refreshing pada otak sangat dibutuhkan untuk siswa karena jika siswa terus menerus dipaksa untuk belajar maka dapat mengakibatkan siswa menjadi stres, depresi, tubuh menjadi kurang sehat dan gangguan kesehatan lainnya. Siswa yang mendengarkan musik dari idol *Korean Pop* dapat meningkatkan semangat pada siswa sehingga siswa dapat energi kembali setelah pulang dari sekolah. Lagu – lagu yang diciptakan idol *Korean Pop* dapat dijadikan sebagai sebuah semangat, motivasi serta inspirasi dalam kehidupan sehari – hari. Tempo yang terdapat pada lagu *Korean Pop* yang energik maupun up-beat sehingga siswa yang mendengarkan lagunya menjadi semangat dalam belajar serta memiliki kesenangan tersendiri bagi siswa yang mendengarkannya (Putri, 2019).

METODE

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus-September 2022 di SMKN 1 Kabupaten Tangerang Jurusan Teknik Pendingin dan Tata Udara (TPTU) kelas XII dengan populasi 71 siswa dan sampel yang digunakan berjumlah 71 responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain Quasi eksperimental dengan menggunakan rancangan *control group pre-test post-test* dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen di kelas XII TPTU 2 dan kelompok kontrol di kelas XII TPTU 1. Lagu yang digunakan untuk terapi yaitu

BTS – Answer: Love Myself, BTS – Epiphany, dan Lee Hi – Breathe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Presentase jenis kelamin pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didominasi oleh laki-laki dengan kelompok eksperimen berjumlah 17 orang (56,7%) dan kelompok kontrol berjumlah 23 orang (76,7%), sedangkan jenis kelamin perempuan di kelompok eksperimen berjumlah 13 orang (43,3%) dan kelompok kontrol berjumlah 7 orang (23,3%). Laki-laki pada umumnya menghadapi konflik biasanya lebih aktif, eksploratif serta santai untuk mengungkapkan perasaan stresnya. Setiap ada konflik serta persaingan, biasanya laki-laki menikmatinya bahkan mengaggap konflik yang terjadi pada dirinya dapat memberikan sebuah dorongan positif. Sedangkan perempuan, mereka memiliki kewaspadaan bersifat negatif dalam menghadapi stres. Konflik pada stres yang terjadi pada perempuan dapat memancing pada hormon yang bersifat negatif sehingga dapat memicu stres (Astuti et al., 2017).

Presentase usia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didominasi oleh usia 17 tahun dengan kelompok eksperimen usia 17 tahun berjumlah 20 responden dengan presentase 66,7%, Sedangkan dikelompok kontrol usia 17 tahun berjumlah 21 responden dengan presentase 70,0%. Remaja di usia 15 – 18 tahun mengalami berbagai perubahan baik secara emosional, sosial maupun kognitif. Remaja memiliki cara berfikir yang bersifat kompleks. Secara emosional, remaja cenderung lebih sensitif dan sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Remaja pada usia tersebut membutuhkan dukungan yang lebih dari teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua (Sucianna, 2018).

Hasil penelitian ini memperoleh hasil bahwa terapi musik Korean Pop berpengaruh dalam penurunan tingkat stres siswa dilakukan dengan menggunakan pengukuran pre-test dan post-test. Pada uji Wilcoxon Rank Test pada kelompok eksperimen diperoleh hasil yang didapatkan yaitu $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil uji tersebut memiliki arti bahwa terdapat pengaruh terapi musik Korean Pop terhadap tingkat stres siswa di kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Tjahjani (2015) yaitu terdapat pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres dengan $\text{sig}.0.001$ ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_a diterima yang memiliki arti bahwa terapi musik Korean Pop berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang.

Metode terapi dengan mendengarkan musik merupakan salah satu metode yang dapat mengurangi stres. Musik memiliki pengaruh terhadap fisik serta psikologis pada individu. Pengaruh musik secara psikologis dapat membantu individu merasakan rileks, menciptakan rasa nyaman dan gembira, membantu mengurangi perasaan sakit dan sedih serta dapat mengurangi stres pada individu (Tjahjani, 2015). Musik dapat menstimulus aktivitas yang terjadi pada hipotalamus sehingga dapat mencegah pengeluaran hormon CRF (Corticotropin Releasing Factor) yang menimbulkan terhambatnya pengeluaran hormon ACTH (Adrenocorticotropin Hormone) pada kelenjar pituitari sehingga pada hormon adrenal mengalami hambatan untuk pengeluaran pada hormon kortisol, adrenalin serta non adrenalin yang menyebabkan kelenjar tiroid dalam menghasilkan hormone

tiroksin pada tubuh menjadi terhambat. Hormon tiroksin yang terlalu tinggi akan menimbulkan perasaan mudah cemas, lelah, tegang, serta sulit untuk tidur, sehingga mendengarkan musik dapat menyebabkan perasaan yang lebih relaks serta tenang dalam dampak psikis. Terapi musik dapat memberikan relaksasi bagi tubuh serta pikiran secara sempurna. Dalam kondisi istirahat (relaksasi), seluruh sel yang ada pada tubuh akan mengalami penyembuhan dari dalam tubuh secara alami, produksi yang terjadi pada hormon di dalam tubuh akan diseimbangkan serta individu mengalami perasaan yang segar pada pikiran (Chusnia et al., 2018). Hal ini juga diperkuat dengan musik Korean Pop yang memiliki genre yang sangat beragam dan mempunyai lirik lagu yang mengambil beberapa isu disekitar masyarakat, seperti isu kesehatan mental, politik, sosial, dan lain-lain (Hieftje, 2022). Penelitian ini di dukung juga dari hasil penelitian oleh Kurniawan (2016) yang menunjukkan hasil bahwa terapi musik berpengaruh terhadap penurunan pada tingkat kejenuhan pada siswa dengan tingkat signifikansi 0.001 ($p < 0.05$).

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi musik Korean Pop terhadap penurunan tingkat stres siswa di SMKN 1 Kabupaten Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Chusnia, A., Sunarko, Sarwono, B., & Sunarmi. (2018). Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(4), 13–18.
- Fink, G. (2017). Stress : Concepts Definition , History Author ' s personal copy. *Elsevier, November*.
- Hieftje, K. D. (2022). How a Korean Boy Band Saved My Daughter. *Journal of Adolescent Health*, 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.02.022>
- Kurniawan, N. G. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) untuk Menurunkan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 20, 1–10.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Putri, O. F. (2019). Peran K-pop terhadap Siswa Masa Kini dan Dampaknya dalam Kehidupan Sehari-hari. *Universitas Sebelas Maret*, 1. <https://doi.org/10.31227/osf.oi/cb7xu>
- Sucianna. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMAN 1 Mertoyudan. *Politeknik Kesehatan KeMenKes Semarang*, April.



Tjahjani, E. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015. *Jurnal Akbid Griya Husada*, 110, 10–16. https://jurnal.akbid-griyahasada.ac.id/files/e-journal/vol3_no1/e-journal-3-1-2.pdf

