

Efektivitas Terapi Musik Religi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sma Di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang

Author:

Anti Inggriana¹

Wijaya²

Umi Nur Kholifa³

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang,
Indonesia

Corresponding author:

Antiinggriana250@gmail.com¹

Dates:

Received _____

Revised _____

Accepted _____

Published _____

Abstract : The educational experience has a great influence on the life and development of the individuals involved in it. As a result of their inability to adapt to the school curriculum, student usually experience academic stress. Children and adolescents can also be exposed to this stressor. Mostly, academic stress in children aged between 12-18 years is caused by overly demanding school assignments and exams such as final exams, semester assessments, for even national assessments. Humans tend to listen to music constantly because it it's one of the most universal languages, just like religious music. This study aims to determine whether Religious Music Therapy is effective for Reducing Academic Stress Score Levels in High School Students at Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang. The type of research used is a pure experiment with a pre-test post-test control group design. The sample in this study amounted to 20 subject with the selection of subject using random sampling. The research instrument used was the Academic Stress Questionnaire and the Academic Stress Observation Checklist which were analyzed using the Independent Sample T-test with the help of the SPSS version 24 program. This study shows that religious music therapy is effective in reducing the level of academic stress scores in class XII high school students at Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang as an indicated by the correlation between the academic stress variable and the variable Religious music therapy 0,781 and sig. 2-tailed less than 0.01 indicates that religious music therapy has a large impact or effect on reducing academic stress levels. This, it can be concluded that Religious Music Therapy is Effective in reducing academic stress levels in high school students at the Nurul Qomar Islamic Boarding School Palembang.

Keywords: Religious Theraphy Music, Academic Stress, Students. .

Author:Anti Inggriana¹Wijaya²Umi Nur Kholifa³**Affiliation:**

^{1,2,3} Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang,
Indonesia

Corresponding author:

Antiinggriana250@gmail.com¹

Dates:

Received _____

Revised _____

Accepted _____

Published _____

Abstrak: Pengalaman pendidikan sangatlah memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan dan perkembangan individu yang terlibat di dalamnya. Sebagai akibat dari ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dengan kurikulum sekolah, siswa biasanya mengalami stres selama proses pendidikan. Bukan hanya orang dewasa yang mengalami stres akademik, anak-anak dan remaja juga terkena stresor ini. Sebagian besar, stres akademik pada anak-anak berusia antara 12-18 tahun yang dimana disebabkan oleh tugas dan ujian sekolah yang terlalu menuntut seperti ujian akhir, penilaian semester, atau bahkan penilaian nasional. Manusia cenderung mendengarkan musik secara terus-menerus karena itu adalah salah satu bahasa paling universal, sama halnya dengan musik religi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Terapi Musik Religi Efektif Untuk Mengurangi Tingkat Skor Stres Akademik Pada Siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni dengan desain penelitian pre-test post-test control group design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 subjek dengan pemilihan subjek menggunakan sample random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisisioner stres akademik dan checklist observasi stres akademik yang dianalisis menggunakan Independent Sample T-test dengan bantuan program SPSS versi 24. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik religi efektif untuk mengurangi tingkat skor stres akademik pada siswa SMA kelas XII di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi antara peubah (variabel) stres akademik dengan peubah (variabel) terapi musik religi 0,781 dan sig. 2-tailed kurang dari 0.01 menunjukkan bahwa terapi musik religi berdampak atau berefek besar terhadap penurunan stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik religi efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

Kata Kunci: Terapi Musik Religi, Stres Akademik, Siswa.

INTRODUCTION

Pengalaman pendidikan memiliki pengaruh besar pada kehidupan dan perkembangan individu yang terlibat di dalamnya. Dalam jangka panjang, pendidikan di sekolah dapat membantu anak-anak memenuhi beberapa kebutuhan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Sebagai akibat dari ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dengan kurikulum sekolah, siswa biasanya mengalami stres selama proses pendidikan. Bukan hanya orang dewasa yang mengalami stres akademik, anak-anak dan remaja juga dapat terkena stresor ini.

Sebagian besar, stres akademik pada anak-anak berusia antara 12 dan 18 tahun disebabkan oleh tugas dan ujian sekolah yang terlalu menuntut seperti ujian akhir, penilaian semester, atau bahkan penilaian nasional. Kewajiban akademik yang dianggap terlalu menuntut, nilai ujian yang buruk, akumulasi tugas dan lingkungan sosial dimana siswa menemukan diri mereka adalah semua factor yang menyebabkan stress siswa. Istilah “distress” mencakup berbagai jenis stress, termasuk stress akademik. Siswa dalam kondisi stress akademik tidak mampu mengatasi komitmen akademik mereka dan menganggap tuntutan akademik tidak mampu mengatasi komitmen akademik mereka dan menganggap tuntutan akademik yang dipandang sebagai gangguan sebagai hal yang tidak dapat dihindari. Menurut hidayat, masalah psikologis dan fisik siswa akan memburuk akibat stress yang mereka alami di sekolah. Sudah umum bagi siswa untuk mengalami stress akademik setiap hari. Stress akademik adalah jenis stress khas yang terjadi ketika siswa berada di bawah banyaknya tekanan akademik penindasan, tekanan sosial, dan figure berwibawa di sekolah adalah beberapa penyebab paling umum dari kecemasan akademik di kalangan anak-anak saat ini, menurut sebuah penelitian. Seperti situasi saat ini, remaja putri sangat rentan terhadap pengaruh tren mode saat ini. Karena itu, bahkan jika mereka tidak memiliki bakat untuk melakukan apa yang dilakukan rekan-rekan mereka, mereka akan terpengaruh untuk melakukannya secara tidak sengaja. Jika siswa tidak mendapatkan hasil yang mereka cari, stress akademik adalah kemungkinan yang nyata bagi mereka.

Jika stress dianggap sebagai penyakit medis, itu dapat mempengaruhi kesehatan emosional dan mental serta kesehatan fisik seseorang, Menurut Handoko. Jika ada sesuatu yang berpotensi menyebabkan stress, itu adalah “stressor”. Ada ketidak sesuaian atau ketidakseimbangan antara kebutuhan dan bakat seseorang, menurut definisi Lazarus Folkman. Teknik untuk menenangkan otot dan saraf di tubuh adalah cara untuk bagaimana mengatasi masalah atau sensasi kekhawatiran di tubuh. Kondisi istirahat fisik dan mental terjadi selama relaksasi, namun komponen spiritual orang masih terlibat dalam pekerjaan mereka. Tidak ada pendekatan satu ukuran untuk semua teknik relaksasi. Teknik relaksasi meliputi terapi musik, meditasi, latihan pernapasan, terapi sentuhan, pijat, biofeedback, dan komedi. Manajemen stress dapat dibantu dengan mendengarkan musik. Music memiliki kekuatan untuk menyentuh individu di berbagai tingkatan termasuk pikiran dan tubuh orang yang mendengarkan music dapat menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stress, membangun rasa aman dan sejahtera, serta melepaskan perasaan senang dan sedih. Kehidupan setiap orang dipenuhi dengan music dalam beberapa bentuk atau lainnya. Kehidupan seseorang tidak aka nada tanpa kehadiran music, tetapi ini tidak terjadi pada semua orang yang memainkan music secara konsisten. Manusia cenderung mendengarkan music secara terus-menerus karena itu adalah salah satu bahasa paling universal di dunia dan juga sebagai sarana mempersiapkan jiwa untuk perjalanan kedepan. Karena selera dan keinginan setiap orang berbeda. Bagi anak muda khususnya, kehadiran music menjadi pengaruh besar. Musik dapat diputar di latar belakang saat mereka melakukan tugas khusus seperti bekerja dalam kelompok atau mengerjakan tugas sekolah. Misalnya, musik adalah bahasa yang dimana memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi satu sama lain. Setiap kali musik dimainkan, pendengar ditarik ke dalam orbit dan diundang untuk mengikuti titik akord, mengikuti lirik, bergoyang mengikuti irama, dan menjelajahi semua tingkah gairah dan harmoni. Ada perbedaan antara music religi dan music populer. Lirik lagu populer sering merujuk pada kehidupan cinta seseorang, salah

satunya seperti tentang perselingkuhan, sedangkan lirik lagu religi berbicara tentang perlunya cinta dan pengampunan tuhan yang mendasari semua hubungan manusia. Musik religi biasanya dirilis atau dibuat oleh sebuah band pada waktu tertentu dalam setahun, seperti selama ramadhan atau sebagai respons terhadap faktor eksternal. Menurut Djohan terapi music merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan kesejahteraan mental, fisik dan emosional individu. Kegunaan yang lain dari music religi termasuk penyembuhan, relaksasi dan mengobati gangguan fisik dan fisiologis. Musik memiliki kekuatan untuk meningkatkan atau menekan suasana hatinya, serta memberinya ruang dan waktu untuk berefleksi.

METHODOLOGY

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian observasional dengan pre-test post-test kelompok tunggal dimana pre-test diberikan sebelum intervensi dan post-test (atau observasi akhir) setelah intervensi diberikan. Kedua dari pendekatan antara eksperimental dan kuantitatif penyelidikan digunakan dalam penelitian ini. Penelitian eksperimental merupakan satu-satunya metode pengujian hipotesis hubungan sebab akibat yang bersifat komprehensif. Hal ini dimungkinkan bagi peneliti untuk menjaga kontrol total atas variabel-variabel eksternal yang dimana dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen dalam penelitian ini dengan menggunakan desain eksperimen murni, eksperimen sejati atau eksperimen murni, adalah eksperimen yang dimana variabel yang tidak diinginkan dikontrol dengan sangat ketat. Penelitian eksperimen nyata ditentukan oleh adanya kelompok kontrol, dan penelitian ini mengadopsi dari teknik pengambilan sampel acak dan sederhana. (Alhamdu,2016).

Identifikasi Variabel Penelitian

Pada hakikatnya variabel penelitian adalah segala sesuatu yang cukup penting untuk dipelajari secara mendalam. Nama lain untuk itu adalah faktor pendukung dalam penelitian atau fenomena yang sedang dipelajari jika digabungkan dengan isitila lain. Variabel independen (juga dikenal

sebagai variabel x) adalah sumber perubahan tertentu dalam variabel dependen, ini dikenal sebagai kualitas. Variabel terikat (juga dikenal sebagai “y”) adalah variabel yang dipengaruhi oleh faktor independen jika dibandingkan dengan variabel independen. Seperti yang anda lihat, faktor-faktor dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel independent Terapi Musik Religi.
2. Variabel dependent Stres Akademik.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Terapi Musik Religi

Mengingat Allah SWT. Melalui penggunaan nada musik atau elemen musik disebut sebagai terapi musik religi, dan itu adalah tindakan mengingat (suara, ritme, melodi dan harmoni). Menyembuhkan, menenangkan dan meningkatkan kondisi fisik dan fisiologis. Mendengarkan musik dapat mengubah suasana hatinya, serta memberinya waktu untuk berefleksi dan mengisi ulang dan meningkatkan atau menurunkan tingkat energinya.

2. Stres Akademik

Remaja memiliki perasaan tidak nyaman dan kecewa ketika mereka berpartisipasi dalam kegiatan belajar, menurut penelitian ini yang diamana menggambarkan stress akademik sebagai akibat dari ketegangan ini. Diantara karakteristik ini adalah perasaan stress akademik, kekhawatiran, harapan yang tidak realistis akan kemampuan sendiri dan panimisme jika seseorang tidak mendapatkan nilai terbaik di kelas yang dipilihnya. (Sugiyono, 2019)

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Secara umum, yang dimana istilah “populasi” mengacu pada kategori luas dari hal-hal atau orang-orang dengan karakteristik dan karakteristik khusus yang ingin diselidiki oleh peneliti dan dari mana kesimpulan dapat ditarik. Siswa SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang semester II kelas XII adalah seluruh peserta dalam penelitian ini. Kelas XII lengkap terdiri dari tiga puluh siswa (30 Orang).

2. Sampel

Random sampling digunakan dalam penelitian ini, dimana individu dengan fungsi yang sama dipilih dari sekelompok orang yang telah memenuhi persyaratan atau kriteria penelitian. (Sugiyono,2019)

Sampel Uji Coba (TO)	Sampel Penelitian	
	Kontrol	Eksperimen
20 Subjek	12 Subjek	12 Subjek

Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Berbagai metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini untuk mendapatkan lebih banyak informasi tentang responden. Untuk tujuan praktis dan ilmiah, wawancara adalah cara paling umum untuk mengumpulkan data, khususnya penelitian kuantitatif sangat bergantung pada wawancara. Dengan melakukan wawancara secara lugas, mereka akan lebih berhasil (tatap muka).

2. Observasi

Jika anda melihat sesuatu dan membuat catatan tentang keadaan atau perilakunya, anda telah menggunakan observasi sebagai strategi yang diamna untuk mengumpulkan sebuah informasi. Observasi kadang-kadang disebut sebagai pengumpulan data dengan observasi. Istilah pengamatan

mengacu pada pengamatan dan pendokumentasian yang sistematis terhadap peristiwa yang diteliti. Teknik observasi mengacu pada kegiatan mengamati dan mendokumentasikan kejadian secara sistematis. Definisi observasi yang luas tidak hanya mencakup observasi langsung dan tidak langsung, tetapi juga observasi langsung dan tidak langsung. (Singarimbun Masri dan Efendi Sofran,2019)

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah rekaman kejadian masa lalu, baik itu ditulis, difoto, atau dibuat dalam skala raksasa oleh orang lain. Ketika wawancara tidak cukup melihat bukti dalam bentuk dokumen mungkin membantu mengisi kekosongan. Jika kesimpulan penelitian ini didukung oleh dokumentasi, merek akan dianggap dapat dipercaya. Apabila menggunakan pendekatan dokumentasi data yang diperoleh seringkali bersifat sekunder sedangkan data yang dikumpulkan dengan metode observasi wawancara dan angket bersifat primer. (Singarimbun Masri dan Efendi Sofran,2019).

4. Skala

Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan skala diterapkan sikap, keyakinan dan persepsi individu atau kelompok tentang bagaimana fenomena sosial dapat dinilai dengan menggunakan skala likert. Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini, hanya terdiri dari satu item. (Sugiyono,2013).

Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Pengujian untuk menentukan apakah suatu instrument reliabel disebut pengujian validitas. Jika suatu instrumen memiliki tingkat validitas yang tinggi, maka dapat dikatakan sah. Sebaliknya, kegunaan instrument yang mengandung kesalahan atau tidak benar sangat dibatasi. Menggunakan

pendekatan validitas, kita dapat melihat seberapa baik suatu sifat dapat dinilai. Menghubungkan faktor yang berkontribusi terhadap skor total adalah bagaimana pendekatan dilakukan. Temuan yang memiliki koefisien lebih dari atau sama dengan 0.30 dianggap valid yang memiliki koefisien kurang dari atau sama dengan 0.30 dianggap tidak sah. (Sugiyono,2013).

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi instrument sebagai alat ukur, maka dilakukan uji reliabilitas. Agar dapat mempercayai kesimpulan dari suatu perkiraan. Bergantung pada koefisien reliabilitas, yang mungkin berkisar antara 0 hingga 1. Kepercayaan seseorang terhadap produk atau layanan meningkat. Berlawanan dengan kepercayaan populer, ketergantungan yang lebih kecil pada suatu system dapat diharapkan semakin mendekati koefisien reliabilitas yang rendah ke 0. Para peneliti menggunakan SPSS 24.0 for windows dan Cronbach menghilangkan pendekatan untuk melakukan studi reliabilitas pada instrument.(Sugiyono,2013)

Analisis Data

Teknik statistic dapat digunakan bersama dengan metode analisis data lainnya untuk memajukan tujuan studi, Analisis statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Independent Sample T-test. Salah satu cara untuk mengetahui apakah faktor independen berpengaruh terhadap variabel dependen adalah dengan menggunakan uji Independent Sample T-test, yang merupakan uji hipotesis. Norma untuk mengevaluasi uji-T dan uji-t sampel independent dalam pengujian tunggal H_0 ditolak. Jika signifikansinya tidak dipahami. Uji T digunakan untuk membandingkan nilai t hitung dan nilai t table, atau untuk menentukan signifikansi suatu perbedaan. H_0 disetujui jika t hitung lebih kecil atau sama dengan t table. Jika t hitung lebih dari atau sama dengan t table maka H_0 ditolak. Secara umum H_0 disetujui jika signifikansi (2-tailed) melebihi sebaliknya, H_0 ditolak jika signifikansi (2-tailed) dibawah. (Anggun Resdari,2020).

RESULT AND DISCUSSION

Stres Akademik

Stress digambarkan dalam psikologi sebagai keadaan khawatir berlebihan yang memanasifestasikan dirinya secara fisik dan intelektual. Kesehatan dan kesejahteraan seseorang dipengaruhi secara negative oleh stress, kondisi mental dan fisik. Dikatakan berbahaya bagi kesehatan seseorang karena disebabkan oleh paparan orang tersebut terhadap lingkungan sekitarnya.(Chaplin,J.P,2006)

Kondisi stres terjadi ketika system biologis, psikologis, dan sosial individu bertentangan dengan lingkungan yang diinginkan. Menurut Clonninger, stress terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan masalah atau tugas yang dia tidak memiliki solusi atau ketika sejumlah besar pikiran mengganggu apa pun yang dilakukan orang tersebut. Dalam definisi stres Agolla dan Ongri , kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan lingkungan dipandang sebagai kesenjangan antara tuntutan tersebut dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

Stress adalah reaksi tubuh terhadap kondisi yang menghasilkan tekanan, pergeseran rutinitas, ketegangan emosional, atau masalah dan tuntutan untuk penyesuaian, sehingga tatanan alam terganggu. Organ tubuh dapat mengalami malfungsi ketika seseorang berada di bawah banyak stres, yang menyebabkan gangguan fungsi fisiologis dan anomaly. Olojnik dan Holschuh menjelaskan stress akademik sebagai reaksi fisiologis terhadap siswa yang dibebani dengan harapan dan kewajiban. Menurut Rahmawati sendiri, ia mendefinisikan stress akademik sebagai suatu keadaan dimana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan eksternal dan sumber daya yang sebenarnya yang dimiliki siswa, siswa dibebani oleh harapan-harapan dan tuntutan yang sama.

Menurut Ni'matuzahroh (2016) ialah kondisi stress akademik yang dapat dikatakan menyedihkan yang dimana kombinasi dari reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku antara lain yaitu terhadap stress akademik. Stress akademik adalah hasil dari persepsi siswa yang salah tentang ketidaksesuaian antara harapan lingkungan yang mereka rasakan dan kapasitas actual mereka untuk menanggapi tuntutan tersebut. Stress akademik terjadi ketika siswa merasakan urgensi tentang studi mereka, yang menyebabkan mereka mengalami stress fisik dan mental serta perubahan-perubahan perilaku dan penurunan kinerja stress akademik tersebut. (Desmita,2012)

Menurut Barseli dan Ifdil, stress akademik adalah tekanan yang ditimbulkan oleh penilaian subjektif siswa terhadap kondisi akademiknya, yang mengakibatkan reaksi tubuh, perilaku, pikiran, dan emosi yang negative. Ketidakseimbangan antara hubungan sekolah dan bakat siswa menyebabkan siswa tersebut merasa kelelahan dan tidak bahagia akibat tuntutan yang ada di sekoalh atau akademik yang berbeda, seperti yang dijelaskan dalam berbagai uraian sebelumnya.

Terapi Musik Religi

Musik dalam islam dianggap sebagai suara kata-kata dan melodi yang membawa nilai dakwah dan dapat mmembawa seseorang hamba lebih dekat kepada Allah SWT, pencipta dan alam semesta. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan musik sebagai berikut:

1. Studi atau praktik yang menciptakan komposisi musik dengan mengatur suara dalam berbagai cara. Misalnya dengan melalui urutan, kombinasi, dan tautan temporal. Suara yang memiliki kesatuan dan keseimbangan.
2. Gelombang suara disusun sedemikian rupa sehingga dapat membentuk sebuah ritme, melodi dan harmoni dalam music tersebut (terutama yang menggunakan alat-alat yang menghasilkan suara).

Kebanyakan lagu pop berhubungan dengan subjek cinta dan pengkhianatan, namun lagu-lagu religi berhubungan dengan hubungan manusia yang mendambakan kasih dan pengampunan tuhan yang tak bersyarat.(Indriyani,2010) Lirik dan puisi musik religilah yang memberikan kekuatan tersendiri karena mengandung makna yang lebih mendalam dan sarat pesan yang harus dipahami pendengarnya sesuai dengan kebutuhan, minat dan latar belakangnya. Dengan kata lain, lirik music religi memiliki kekuatan untuk menyatukan orang-orang ditengah berbagai emosi apakah mereka sedang bersemangat, tertekan jatuh cinta, atau bergerak menuju suatu tujuan, seperti keadaan yang lebih tenang dan tentram pikiran.

Musik religi adalah hiburan yang menyenangkan karena membawa kita lebih dekat dengan Tuhan. Menurut kesimpulan lirik dan puisi music religi memiliki pengaruh yang kuat bagi pendengarnya karena menawarkan pesan yang bermakna. Rekonsiliasi dan dorongan terjadi dengan mendengar liriknya, yang menyebabkan goncangan dalam keyakinan pendengar kepada Tuhan dan perluasan iman mereka. Music religi terkadang dianggap sebagai ekspresi nyata dari esensi spiritual seseorang. Salah satu metode untuk menyebarkan berita tentang islam adalah melalui music religi yang dapat menjangkau orang-orang dari segala usia dan dari latar belakang social ekonomi atau agama apapun. (Indriyani.2010)

Manfaat Musik Religi

1. Karena bersifat terapeutik dan penyembuhan music bermanfaat bagi kesehatan dan kekebalan manusia.
2. ada sejumlah cara dimana stimulasi ritme meningkatkan saraf otak dan membangkitkan perasaan nyaman dan sejahtera. Hal ini memungkinkan otak melakukan yang terbaik.
3. Kemampuan untuk menimbulkan rekasi psikologis yang dapat mengubah suasana hati dan keadaan emosional berarti bahwa music dapat digunakan sebagai bentuk relaksasi untuk menghilangkan

stress, mengalami kecemasan dan meningkatkan suasana hati yang mendengarkan.

4. Karena musik adalah bahasa yang universal, music dapat digunakan sebagai alat saluran komunikasi antara orang-orang dari semua latar-belakang.
5. Musik dapat digunakan sebagai media pengobatan kesehatan dan kecerdasan karena memiliki banyak sekali manfaat.

Uji Validitas

Adapun hasil uji coba validitas alat ukur dalam penelitian ini yang dimana item dengan korelasi kurang dari 0.30 tidak boleh digunakan dalam kajian ilmiah ini. Butir-butir skala stress akademik yang memenuhi atau melampau ambang batas minimal 0.30 dinyatakan valid atau layak untuk diikutsertakan dalam penelitian ini. Sedangkan 8 butir item sisanya tidak memenuhi atau melampaui ambang batas minimal 0.30 dan tergolong tidak valid atau tidak mampu digunakan dalam penelitian ini.

Uji Reliabilitas

Untuk menguji konsistensi instrument sebagai alat ukur dilakukan dengan uji reliabilitas. Agar dapat mempercayai hasil yang diprediksi. Koefisien ketergantungan diberi nilai antara 0 dan 1.00 semakin besar koefisien ketergantungan suatu sistem semakin dapat dipercaya, semakin rendah koefisien semakin tidak dapat diandalkan. Dari hasil uji coba skala stress akademik dengan hasil 0.961 yang dimana hasil tersebut mendekati 1.00 yang dapat dikatakan bahwa reliabel.

Kategorisasi Stres Akademik

Tabel 2

Kategorisasi stress akademik Pre-Test Eksperimen

Kategorisasi	F	%
--------------	---	---

Rendah	3	25.0
sedang	8	66.7
Tinggi	1	8.3
Total	12	100.0

Menunjukkan hasil kategorisasi kelompok pre-test eksperimen ada 8 siswa dalam kategorisasi sedang dengan akumulasi persen 66.7% dan 1 siswa dalam kategorisasi tinggi dengan akumulasi persen 8.3%.

Tabel 3

Kategorisasi stress akademik kelompok post-test eksperimen

Kategorisasi	F	%
Rendah	3	25.0
sedang	8	66.7
Tinggi	1	8.3
Total	12	100.0

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 12 siswa kelompok eksperimen post-test ada 3 orang dengan kategori sedang dengan akumulasi persen 66.7% dan ada 1 orang dengan kategori tinggi dengan akumulasi persen 8.3%.

Tabel 4

Kategorisasi skala stress akademik pre-test kontrol

Kategorisasi	Frequency	Percent
Rendah	2	16.7
sedang	9	75.0

Tinggi	1	8.3
Total	12	100.0

Tabel 5

Kategorisasi skala stress akademik post-tes kontrol

Kategorisasi	Frequency	Percent
Rendah	1	8.3
sedang	9	75.0
Tinggi	2	16.7
Total	12	100.0

Dari hasil kedua tabel diatas dari kelompok kontrol ada perubahan kategorisasi pada saat pre-test dan post-test yang dimana pada saat pre-test kategori rendah berjumlah 2 orang dengan akumulasi persen 16.7%, sedang dengan jumlah 9 orang dengan akumulasi persen 75.0% dan dengan kategorisasi tinggi 1 orang dengan akumulasi persen 8.3%. pada saat post-test kelompok kontrol jumlah frekuensi dari kategorisasi berubah yang dimana pada kelompok ini kategorisasi rendah yang mualnya berjumlah 2 orang berubah menjadi 1 orang dengan akumulasi persen 8.3%, kategorisasi sedang dengan 9 orang akumulasi persen 75.0%, dan kategorisasi tinggi dengan 2 orang akumulasi persen 16.7%.

Uji Normalitas

Tabel 5

Uji Normalitas

Subjek	K-SZ	Sig.
Eksperimen	0.186	0.200

Kontrol	0.142	0.200
---------	-------	-------

1. Ditemukan bahwa skor kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi secara statistic 0.200 dalam uji normalitas. Berdasarkan data tersebut skor kelompok eksperimen memiliki atau berdistribusi normal (sig. 0.200>0.05) menunjukkan bahwa peringkat kelompok eksperimen berdistribusi normal.
2. Ditetapkan bahwa skor signifikansi secara statistic pada 0.200 berdasarkan hasil uji normalitas untuk skor kelompok kontrol bersitribusi secara teratur berdasarkan hasil ini.

Uji Homogenitas

Tabel 6
Uji Homogenitas

Data	F	Sig.	Ket.
Stress akademik	0,853	0,470	Varian yang sama

Skor pada skala stress akademik dengan signifikansi 0.470 > 0.005 yang dapatb dinyatakan diterima berdasarkan data pada tabel diatas, yang dimana tabel diatas menunjukkan bahwa kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen memiliki varian skor yang sama atau dengan kata lain dapat dikatakan bahawa homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 7
Uji Hipotesis

Peubah	Sig.	Sig 2-Tailed	Ket.
Stres Akademik	0,781	0,000	Sangat Signifikansi

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat stress akademik siswa terbukti berkurang secara signifikansi dengan terapi music religi. Koefisien

korelasi antara variable stress akademik dengan variable terapi music religi adalah 0.781 dan signifikansi 2-tailed lebih kecil dari 0.01 menunjukkan bahwa terapi music religi memiliki pengaruh atau pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress atau dapat dikatakan efektif dalam menurunkan tingkat stress akademik pada siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang akan diuji stress akademik dan terapi music religi. Peneliti ingin mengetahui bagaimana kedua variable ini terikat. Statistic menunjukkan bahwa mendengarkan musik religi memiliki hubungan yang kuat dengan depresi atau stress. Untuk menguji hipotesis, koefisien korelasi 0.781 digunakan. Tingkat signifikansi hipotesis adalah 0.000 yang berarti korelasi signifikansi secara statistic pada tingkat signifikansi 2 sisi 0.001. menurut temuan hasil diswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang mendapat manfaat dari terapi music religi saat menghadapi stress akademik.

Menurut koefisien korelasi yang mencapai 0.781 persen ada hubungan antara menurunkan tingkat stress di kelas dan mengurangi stress secara keseluruhan. Menurut Sugiyono (2013) nilai korelasi sebesar 0.781 berarti kedua variable memiliki hubungan yang bermakna. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mendengarkan lebih banyak music religi lebih nyaman di kelas dan lebih siap untuk belajar.

Selain itu, hasil pengamatan yang dilakukan selama sesi terapi music religi pada kelompok eksperimen telah terbukti berpengaruh. Individu yang mulai membuka diri dengan berbicara dan mengkomunikasikan kekhawatiran mereka secara terbuka dan jujur. Individu tetap diam dan melamun selama sesi pertama dan kedua, penurunan stress akademik juga terlihat serta kemauan yang lebih besar untuk mendiskusikan apa penyebabnya, termasuk tekanan dari keluarga dan teman, terlalu banyak tugas dan guru yang jarang menghadiri kelas dan yang semuanya mengakibatkan kurangnya perhatian

hingga proses belajar mengajar. Mereka yang menerima konseling 30 menit setiap hari selama seminggu melaporkan bahwa ada penurunan. Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa music religi bias menjadi alat yang sangat ampuh untuk mengobati, memelihara, dan mengajar orang. Terutama mereka yang telah menjalani terapi music.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh pengaruh yang signifikansi dan data yang homogeny serta dari hasil uji hipotesis didapat hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikansi anata terapi music religi untuk mengurangi tingkat stress akademik. Dan juga ada penurunan tingkat skor stress akademik pada hasil penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa ada penuruna tingkat skor stress akademik dengan terapi music religi pada siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang yang dimana dari hasil uji Independent sample t-test 0.000 dengan tingkat signifikansi tinggi.

REFERENCES

- Febri. (2017). *Pengantar Metod elogi Penelitian*, Sidoarjo : Zifatma
- Fink. (2009). *How to conduct surveys a step by step guide*. California : SAGE Publication.
- Gusniarti. 2002. Hubungan Antara Persepsi Siswa Antara Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*. Vol. 13, No. VII. Hal. 1-13.
- Hanief dan Himwanto. (2017). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta : Deepublish.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI. 2013
- Indriya, R. Dani, Indri, G. (2010). *Kekuatan Musik Religi Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*. Jakarta: Gramedia
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*. Malang: PT. UMM Press. 2002

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company
- Ni'matuzahroh, Wardatul Adawiyah. 2016. Terapi Spiritual Emosi Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(2): 228-245.
- Oktavia, (2019), *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*, In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, hal. 142.
- Oon, Alvin. (2007). *Handling student's Stress*. Jakarta: Gramedia.
- Putri, A, R. 2016. *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK N 5 Padang. Skripsi(tidak diterbitkan)*. Padang: Universitas Andalas
- Rahmawati, D. D. 2012. *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Medan: Universitas Sumatera Selatan.
- Safaria, T., & Saputra, E. N. 2009. *Manajemen Emosi (Sebuha Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda)*. Jakarta:Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. 2006. *Health psychology Biopsychosocial Interactions*. USA; John Willey & Sons Inc.
- Seniati, I., dkk. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Gramedia. 2005.
- Smeltzer SC. *Buku Ajar Keperawatan Medikal bedah*, Jakarta: EGC. 2002
- Sun, J, Dunne, MP, Hou, Xiang-Yu & Xu, Ai-Qiang. (2011). *Educational Stress Scale For Adolescent*. *Journal of psychoeducational Assesment*. Hal. 534-546.
- Robbins dan Judge. 20008. *Perilaku organisasi*. Jakarta : Salemba Empat.

Yusuf Qardhawi, *Fiqih Musik dan Lagu*, (Bandung : Mujahid cet ke-1, 2002),
hal. 19,119,194

Yusuf, Qardhawi. *Islam dan Seni*, (Bandung : Pustaka Hidayah,2000), hal. 41-
45.