

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DENGAN MURROTAL ALQURAN TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 2 YOGYAKARTA

EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY WITH MURROTAL ALQURAN ON ACADEMIC STRESS LEVELS OF CLASS X MAN 2 YOGYAKARTA

Oleh: boy haryono, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta.
boyharyono@rocketmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas terapi musik dengan murroal alquran terhadap tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta. Jenis penelian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode penelitian Quasi Eksperimental, desain penelitian yang digunakan adalah nonequivalent control group design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kelas X. Sampel yang digunakan yaitu kelas X IPS 1 sebagai kelas eksperimen dan kelas X Bahasa sebagai kelas kontrol yang telah ditentukan melalui Quote Purposive Sampling berdasarkan profil tingkat stres akademik di setiap kelas. Peneliti memberikan treatment berupa terapi musik dengan murottal alquran kepada kelompok eksperimen. Setelah diberikan pretest dan perlakuan pada kelompok eksperimen, kemudian siswa diberi posttest. Hasil uji Paired T Test kelompok Eksperimen didapat sig. $0,028 \leq 0,05$ sedangkan kelompok kontrol sig. $0,0928 \geq 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak atau terapi musik dengan murottal alquran efektif menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta

kata kunci: Stres Akademik, Murrotal Alquran, Musik terapi.

Abstract

This research was aimed at understanding the effectiveness of music therapy with Quran's murrotal toward the level of stress caused by academic burden in class X students of MAN 2 Yogyakarta. This thesis was a quantitative research using a Quasi Experiment method, while the research design applied in the research was non-equivalent control group design. The population in this research was the first grade of MAN 2 Yogyakarta. The samples used in this research were X IPS 1 class as the experiment's class and X Bahasa class as the control's class which both had been selected through Quote Purposive Sampling based on the profile of academic's burden stress level in each class. The researcher gave a treatment with music therapy by Quran's murrotal toward the experiment's group. After the experiment's group was given the pre-test and treatment, then the group was given a post-test in order for the researcher could measure the academic's burden stress level of the students. The Paired T test result of experiment's group was measured as sig. $0,028 \leq 0,05$, while the control's group was measured as sig. $0,0928 \geq 0,05$. Thus, the illation of the research showed that the result of final hypotheses of H_a was accepted while H_0 was denied. In other words the music therapy conducted by Quran's murrotal was effective to reduce the academic stress level toward the first grade students of MAN 2 Yogyakarta.

Key Words: Academic Stress, Quran's Murrotal, Music Therapy.

PENDAHULUAN

Madrasah aliyah atau disingkat (MA) ialah kesatuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum dengan kekhasan agama islam pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan sekolah menengah pertama, MTs, atau bentuk lain yang sederajat

diakui setera sekolah menengah pertama (PERMENAG RI NO 60 TAHUN 2015). Fungsi utama madrasah untuk mengembangkan kepribadian dan potensi yang dimiliki setiap siswa dengan kekhasan agama islam. Pengembangan mutu dan kualitas madrasah harus terus berkembang dan diperbarui sesuai dengan

tuntutan jaman, Termasuk di dalamnya pada bidang bimbingan dan konseling. Pengembangan kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam hal terapeutik menjadi nilai tambah dalam kompetensi diri yang dimiliki. Bentuk kemampuan pengembangan teknik terapeutik menggunakan musik terapi.

National Alliance Music Theatre mendefinisikan terapi musik adalah penggunaan musik dalam pencapaian tujuan terapeutik: pemulihan, pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental dan fisik Bunt (2005:7). Definisi di atas dapat memberikan gambaran bahwa terapi musik ialah terapi melalui media musik yang digunakan untuk pemulihan, pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik dan mental individu. Musik bukanlah tujuan itu sendiri tetapi digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan Bunt (2005:6).

Terapi musik dilaksanakan dengan sistematis yang dimulai dengan assesment, intervensi, dan evaluasi. Hubungan terapis dengan klien bersifat kontrak untuk membantu klien untuk mencapai kesehatan psikologis kembali. Terapi musik diarahkan pada tujuan terapi, terorganisir, berdasarkan pengetahuan, dan diatur; terapi musik bukan hanya serangkaian pengalaman acak yang tidak direncanakan yang ternyata bermanfaat (Bruscia, 2014: xxiii). Terapi musik pada penelitian ini menggunakan pengalaman mendengarkan musik berupa audio murrotal Al Quran.

Rekaman audio murrotal Al Qur'an memberikan efek positif kepada setiap pendengarnya. Pengaruh dari mendengarkan Al Quran menghasilkan gelombang alfa pada otak

yang menyebabkan seseorang berada dalam kondisi relaks (Shekha, Hassan & Othman, 2013: 119). Gelombang alpha membuat kondisi individu menjadi relaks dan segar kembali untuk memecahkan masalah. Penelitian Dr. Andri Abdurochman, S.Si., M.T, menjelaskan bahwa suara bacaan alquran memiliki efek relaksasi untuk menurunkan stres (Maulana. 2016). Kesimpulan yang dapat di ambil bahwa mendengarkan audio murrotal Al Qur'an dapat membuat individu berada pada kondisi relaks sehingga stres yang muncul dapat berkurang dan individu dapat menyusun strategi pemecahan masalah dengan mudah.

Remaja yang sudah duduk di bangku SLTP atau SLTA/MA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari di sekolahnya (Sarwono, 2005: 124). Siswa menghabiskan waktu dengan kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan akademik, serta memiliki waktu istirahat yang sedikit. Kegiatan akademik di luar waktu sekolah menambah beban belajar siswa berupa kerja kelompok, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan les matapelajaran tertentu. Akumulasi dari permasalahan yang muncul pada remaja akan menimbulkan kekalutan apabila remaja tidak dapat menyelesaikannya, maka stres akademik akan muncul menjadi masalah baru.

Setiap individu akan selalu mendapatkan tantangan dalam menjalani kehidupan, berupa permasalahan yang muncul dari berbagai aspek kehidupan. Kegiatan akademik di sekolah maupun di luar sekolah akan memunculkan permasalahan yang harus diselesaikan oleh remaja. Kemampuan mencari jalan keluar dari

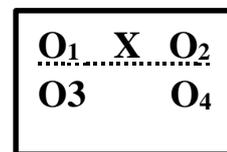
masalah yang membedakan setiap remaja. Akademik menjadi sesuatu yang membuat diri merasa tertekan, marah, dan frustrasi atau sedih maka itu menjadi penyebab stres (Wilkinson, 1989: 5).

Stres merupakan gejala yang umum dialami oleh setiap diri manusia karena terdapat suatu pertentangan di dalam diri setiap individu. Harapan yang di inginkan terkadang tidak dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata, sehingga menimbulkan berbagai kekecewaan dalam diri remaja. Stres harus ditangani serius apabila sudah menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan remaja ataupun orang lain disekitar. Menurut Larson & Lampman-Petratis remaja memiliki suasana hati yang cenderung berubah-ubah (Santrock, 2007: 201). Stres yang dialami oleh setiap siswa dalam proses belajar merupakan hal yang wajar. Kemampuan siswa dalam menghadapi stres yang muncul menjadi permasalahan yang harus kembangkan agar siswa mampu menghadapi stres yang terjadi. Penanganan stres yang lambat terhadap remaja akan menimbulkan perilaku negatif. Seperti malas belajar, *burn out*, motivasi belajar turun, hingga bunuh diri. Stres siswa bersumber dari berbagai tuntutan sekolah (Desmita, 2009: 292). Sekolah terkadang menerapkan standar yang terlalu tinggi dalam kurikulum sehingga siswa tidak bisa mengimbangi dengan kemampuan yang dimiliki. Siswa yang merasa terbebani, kemudian akan mengalami stres akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain



dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2016:72). Desain penelitian ini menggunakan *Quasi* eksperimen dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Sugiyono (2016:79) menggambarkan bentuk desain *nonequivalent control group design* sebagai berikut:

Model Desain *Nonequivalent Control Group Design*

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di MAN 2 Yogyakarta, beralamat di di Jl KH. Ahmad Dahlan No.130, Ngampilan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dilaksanakan pada bulan 15 February 2019 – 6 April 2019.

Target/Subyek Penelitian

Populasi penelitian ini ialah seluruh kelas X di MAN 2 Yogyakarta. Sampel penelitian ditetapkan setelah peneliti melakukan penilaian tingkat stres akademik di setiap kelas. Dipilih 2 kelas sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang memiliki tingkat stres akademik tertinggi di antara kelas lain nya. Yaitu kelas X IPS 1 (25 siswa) dan kelas X Bahasa. (29 siswa).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang telah dikembangkan oleh peneliti. Terdiri dari 50 butir pernyataan dengan koefisien reabilitas 0,732.

Prosedur

Peneliti mengumpulkan pretest seluruh kelas x dengan mengisi skala stres akademik yang telah dikembangkan, sehingga mengetahui kelas yang perlu di berikan treatment dan digunakan sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Peneliti memberikan perlakuan berupa terapi musik dengan murottal al quran kepada siswa di kelas eksperimen dan memberikan perlakuan biasa kepada kelas kontrol yaitu materi klasikal. Kemudian peneliti memberikan posttest setelah memberikan perlakuan kepada masing-masing kelas. Hasil dari pretest dan posttest yang kemudian digunakan untuk menguji hipotesis.

Teknik Analisis Data

Jenis data penelitian ini adalah kuantitatif sehingga proses analisi datanya melali cara-cara kuantitatif. Melalui pengujian statistik. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah, uji normalitas, homogenitas dan uji paired t *test*. Kategorisasi tingkat stres akademik terdiri dari Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah. Analisis data penelitian pada penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi statistik *SPSS for Windos 22.0 Version*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Data Hasil *pretest* Penelitian

Data hasil pretest tingkat stres akademik pada kelas 10 yang telah dikategorisasikan oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 1. Data Pretest Stres Akademik Kelas 10

Kelas	Tingkat Akademik					Jumlah
	ST	T	S	R	SR	
MIPA 1	0	1	7	14	1	23
MIPA 2	0	2	8	12	8	30
MIPA 3	0	0	7	10	5	22
IPS 1	3	2	11	6	3	25
IPS 2	0	2	7	21	3	33
IPS 3	0	1	16	10	0	27
IIK	0	0	10	6	1	17
Bahasa	0	3	9	14	4	30
TOTAL						208

Ket: ST (Sangat Tinggi), T (Tinggi), S (Sedang), R (Rendah), SR (sangat Rendah).

2. Pemberian Treatment

- a. Persiapan, Peneliti mempersiapkan perangkat pelaksanaan berupa SATLAN, lembar evaluasi layanan, dan lembar persensi siswa serta perangkat audio untuk memutarakan murottal Al-Qur'an.
- b. Pembukaan, Peneliti memulai kegiatan pemberian terapi dengan menyampaikan salam, memperkenalkan diri, dan menyampaikan maksud serta tujuan dari kegiatan yang diadakan. Peneliti dan siswa berdo'a untuk mengawali kegiatan supaya berjalan dengan lancar. Peneliti dan seluruh peserta melakukan perkenalan singkat dan ice breaking dengan tujuan agar membangun relasi baik dengan siswa, serta meningkatkan fokus dalam pelaksanaan kegiatan.
- c. Penjelasan Kegiatan Peneliti kemudian mengidentifikasi masalah-masalah stres akademik yang dimiliki oleh kelompok. Selanjutnya peneliti merefleksikan dan

menjelaskan secara ringkas permasalahan yang dimiliki secara kolektif dalam kaitannya dengan stres akademik.

- d. Kegiatan inti Peneliti menyampaikan langkah-langkah pelaksanaan terapi musik dengan murottal Al-Qur'an. Selanjutnya peneliti mempersilahkan siswa untuk menyesuaikan diri agar nyaman dalam mendengarkan murottal Al-Qur'an yang didengar. Peneliti memutar murottal Surah Ar-Rahman selama 5 menit. Setelah waktu selesai peneliti mempersilahkan siswa untuk kembali ke posisi semula. Peneliti menanyakan apa yang dirasa saat mendengarkan musik murottal Al-Qur'an. Kemudian peneliti merefleksikan kepada peserta secara keseluruhan manfaat terapi musik untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dimiliki.
- e. Penutup, Peneliti mengakhiri proses terapi dengan merangkum dan memberikan kesimpulan proses kegiatan yang sudah dijalani bersama-sama dengan siswa. Diakhiri dengan membaca do'a penutup dan mengucapkan salam.

Data Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen

Tabel 2. Data *Pretest-Postest* Kelopok Eksperimen

	Sangat Tinggi	Tinggi	sedang	Rendah	Sangat Rendah	Total
Pretest	3	3	10	6	3	25
Postest	0	2	6	12	5	25

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam gambar Tabel 2 memberikan informasi bahwa terdapat penurunan persentasi tingkat stres

akademik yang dialami siswa pasca eksperimen. berikut perbandingannya, tingkat stres akademik sangat tinggi berkurang dari awalnya 3 siswa menjadi hilang, tingkat stres akademik tinggi berkurang dari awalnya 3 siswa menjadi 2 siswa, tingkat stres akademik sedang bertambah dari awalnya 10 siswa menjadi 6 siswa, tingkat stres akademik rendah bertambah dari awalnya 6 siswa menjadi 12 siswa, dan yang terakhir tingkat stres akademik sangat rendah bertambah dari 3 siswa menjadi 5 siswa.

Data Hasil Pretest dan Postest Kelompok Kontrol

Tabel 3. Data *Pretest-Postest* Kelompok Kontrol

	Sangat Tinggi	Tinggi	sedang	Rendah	Sangat Rendah	Total
Pretest	0	3	9	13	4	29
Postest	1	2	12	9	5	29

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam gambar Tabel 3 memberikan informasi bahwa terdapat penurunan persentasi tingkat stres akademik yang dialami siswa pasca eksperimen. Berikut perbandingannya, tingkat stres akademik sangat tinggi bertambah dari awalnya 0 siswa menjadi 1 siswa, tingkat stres akademik tinggi berkurang dari awalnya 3 siswa menjadi 2 siswa, tingkat stres akademik sedang bertambah dari awalnya 9 siswa menjadi 12 siswa, tingkat stres akademik rendah bertambah dari awalnya 13 siswa menjadi 9 siswa, dan yang terakhir tingkat stres akademik sangat rendah bertambah dari 4 siswa menjadi 5 siswa.

Setelah peneliti memiliki data yang cukup untuk dihitung secara statistik, selanjutnya peneliti menguji normalitas data sample melalui

Kogmogoriv-Smirnov menggunakan aplikasi SPSS 22 Version. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Test Of Normality

Kelompok	Kogmogoriv-Smirnov (Sig.)
Pretest Eksperimen	0,129
Posttest Eksperimen	0,200
Pretest Kontrol	0,200
Posttest Kontrol	0,200

Hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai pretest dan posttest berada diatas taraf kesalahan 0,05. Hasil yang didapat dari normalitas pretest dan posttest kelompok eksperimen serta kontrol dikategorikan berdistribusi normal.

Setelah data berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji hipotesis untuk menunjukkan bahwa terdapat pengaruh atau tidaknya perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Paired Sample T Test

Kelas	Sig.
Eksperimen	0,028
Kontrol	0,928

Pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil uji paired t test dengan nilai sig. 0,028 berada di bawah nilai taraf kesalahan 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Pada kelompok kontrol menunjukkan hasil uji paired t test dengan nilai sig. 0,928 berada di atas nilai taraf kesalahan 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perubahan perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan kepada kelompok kontrol.

Hasil dari uji hipotesis menggunakan uji statistik paired t test menunjukkan hasil ujian terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji signifikan menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak atau terapi musik dengan murottal alquran efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta.

Terapi musik dengan murottal alquran dapat menjadi salah satu alternatif solusi untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa agar siswa terhindar dari gangguan stres akademik. Siswa yang telah mendapatkan terapi musik dengan murottal alquran dan mencapai ketenangan hati dan pikiran, maka diharapkan akan muncul motivasi pribadi untuk mengatasi permasalahan stres akademik dan memiliki motivasi untuk berprestasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian di kelas X MAN 2 Yogyakarta, dapat diketahui tingkat stres akademik pada siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan dari kategori stres akademik sangat tinggi sebesar 12% berkurang menjadi 0%, tingkat stres akademik tinggi berkurang dari 8% menjadi 4%, tingkat stres

akademik sedang bertambah dari awalnya 20% menjadi 24%, tingkat stres akademik rendah bertambah dari awalnya 48% menjadi 52% dan tingkat stres akademik.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terapi musik dengan murottal alquran terbukti efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta. Penurunan tingkat stres akademik ini dapat dilihat dari hasil signifikansi yang diperoleh antara kelompok eksperimen setelah diberi *treatment* berupa terapi musik dengan murottal alquran dan kelompok kontrol. Hasil dari pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig. $0,028 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perubahan tingkat stres akademik pada siswa kelas X cenderung menurun. Kelompok eksperimen memperoleh hasil nilai sig. $0,928 \geq 0,05$ diartikan tidak ada perbedaan hasil antara *pretest* dan setelah *posttest*. Hasil dari uji hipotesis ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak atau terapi musik dengan murottal alquran efektif menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menggunakan terapi musik dengan murottal alquran sebagai salah satu metode alternatif yang dapat diberikan kepada siswa untuk menurunkan tingkat stres akademik

di sekolah. Terapi musik dengan murottal alquran dapat dikembangkan secara lebih dalam oleh guru BK sehingga menambah keterampilan yang dimiliki untuk meningkatkan kompetensi Guru BK. Terapi ini pelaksanaannya disarankan pada pagi hari, sehingga kondisi siswa berada dalam kondisi prima dan masih segar siap mengikuti kegiatan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti perlu menjabarkan metode terapi musik dengan murottal alquran secara lebih mendetail sehingga siswa dapat dengan mudah memahami setiap rincian kegiatan dan instruksi yang diberikan oleh peneliti. Sehingga tidak terdapat pengulangan penjelasan ketika kegiatan terapi akan segera dimulai.
- b. Peneliti dapat memproyeksikan tanggal pelaksanaan penelitian sehingga tidak bertabrakan pada hari libur siswa. Sehingga hari yang digunakan dapat efektif dan tidak berlarut-larut.
- c. Peneliti dapat berkoordinasi dengan pihak siswa untuk memastikan jumlah kehadiran siswa yang dapat melaksanakan kegiatan terapi musik dengan murottal alquran, agar pelaksanaan terapi bisa lebih lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bruscia, K. E. 2014. *Defining music therapy*. Dallas: Barcelona Publishers.
- Bunt, L. (2005). *Music therapy an art beyond words*. New York: Taylor & Francis Group.
- Carlson, D. L. (2004). *Mengatasi keletihan dan stres*. Yogyakarta: Andi.

Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kemenag. (2015). *Peraturan Kementrian Agama Nomor 60, tahun 2015, tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 90 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Mandrasah*.

Maulana, A. (2016). Dr. Andri abdurochman, s.si., m.t., “suara bacaan al-quran miliki efek relaksasi terbaik turunkan stres”. Diakses pada 6 Agustus 2016 dari: <http://www.unpad.ac.id/profil/dr-andri-abdurochman-s-si-m-t-suara-bacaan-al-quran-miliki-efek-relaksasi-terbaik-turunkan-stres/>.

Santrock, J., W. (2007). *Remaja (11^{rt}ed)*. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, S. (2005). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Press.

Sugiyono. 2016. *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sudarsono. (2004). *Kenakalan remaja*. Jakarta: PT Asdi Mahasat

Wilkinson, G. 1989. *Stres dan cara mengatasinya*. Jakarta: Dian Rakya