

Original Article

## Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi

Tifaldha Afghedara<sup>1\*)</sup>, Miskanik Miskanik<sup>2)</sup>, Fajar Bilqis<sup>3)</sup>

<sup>1\*)</sup> Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>2,3)</sup> Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>\*)</sup> afghedara2000@gmail.com

**Article History:**

Received: 21/07/2022;

Revised: 14/10/2022;

Accepted: 25/10/2022;

Published: 31/10/2022.

**How to cite:**

Afghedara, T., Miskanik, M., & Bilqis, F. (2022). Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi.

Orien: *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), pp. 77-84. DOI: 10.30998/ocim.v2i2.6924



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Afghedara, Miskanik, & Bilqis.

**Abstrak:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa di SMK Islam Malahayati pada masa pandemi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimental, dan model penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 60 responden (30 siswa kelompok perlakuan dan 30 siswa kelompok kontrol). Stres siswa diukur dengan cara diberikan angket berupa kuesioner tentang stres siswa. Data dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan pengaruh terapi musik pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap stres siswa. Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada terapi musik antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap stres siswa di SMK Islam Malahayati pada masa pandemi. Penelitian ini disimpulkan bahwa terapi musik dapat berpengaruh dalam mengatasi stres siswa di SMK Islam Malahayati pada masa pandemi.

**Kata Kunci:** terapi musik, stres

**Abstract:** this study aims to determine the effect of music therapy in dealing with student stress at Malahayati Islamic Vocational School during the pandemic. The research method used in this research is quantitative research with quasi-experimental, and this research model uses nonequivalent control group design. Sampling used purposive sampling technique with a sample size of 60 respondents (30 students in the treatment group and 30 students in the control group). Student stress was measured by giving a questionnaire in the form of a questionnaire about student stress. The data analysis of this research used t-test to determine the difference between the effect of music therapy on the treatment group and the control group on student stress. The results of the t-test analysis shown that there was a significant difference in music therapy between the treatment group and the control group on student stress at Malahayati Islamic Vocational School during the pandemic. This study concluded that music therapy can have an effect on dealing with student stress at the Malahayati Islamic Vocational School during the pandemic.

**Keywords:** music therapy, stres

### Pendahuluan

Penyebaran virus corona 2019 pertama kali terjadi di Wuhan, China (Wahidah et al., 2020) pada akhir tahun di tahun 2019. Virus ini begitu mewabah sehingga hampir semua negara yang

terjangkit virus Covid-19 terkena kasus yang dilaporkan. Pada kasus Covid-19 khususnya di Indonesia, kasus pertama terjadi pada awal Maret 2020. Seperti yang diutarakan Siahaan (2020), pendidikan Indonesia merupakan salah satu wilayah yang terkena dampak pandemi Covid-19. Untuk memutus wabah Covid-19, pemerintah mengeluarkan kebijakan kegiatan pendidikan dan pembelajaran (KBM) daring melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020: 1). Menurut Anugrahana (2020), di masa pandemi saat ini, para pendidik dalam hal ini guru melakukan inovasi pola pembelajaran tatap muka menjadi pola pembelajaran tanpa pembelajaran tatap muka atau pembelajaran jarak jauh (PJJ). untuk dikonversi. Meski mengakui adanya perbedaan akses teknik pembelajaran dan perbedaan latar belakang, orang senior provinsi pendidikan dan budaya Republik Indonesia mendirikan, Menegakkan Kebijakan Pembelajaran Online (Irawan, 2020; Katili, 2020; Kemendikbud, 2020; Makdori, 2020; Putsanra, 2020; N. Wahyudi, 2020).

Pembelajaran dalam jaringan (*daring/e-learning*) adalah suatu sistem rancangan pembelajaran yang penerapannya menggunakan jaringan internet dan dilakukan secara tidak langsung antara guru, maupun peserta didik, dengan waktu pembelajaran materi pembelajaran yang sama (Asmuni, 2020). Pembelajaran dilakukan dengan mengirimkan teks, audio, gambar, animasi, dan video *streaming* serta aplikasi yang berbasis website belajar yang digunakan melalui jaringan internet (Sri, 2014). Pemerintah juga menyiapkan beberapa fasilitas untuk menunjang pembelajaran jarak jauh, seperti: siaran pembelajaran melalui TV dan radio serta penyediaan kuota gratis/murah (Hamid, 2020). Berbeda dengan pembelajaran luar jaringan (*luring*). Pembelajaran *luring* adalah suatu sistem pembelajaran yang di dalamnya ada beberapa metode, seperti kunjungan rumah (*home visit*) dan *shift* (bergantian) dengan menggunakan media, materi, lembar kerja anak (LKS), alat peraga, media, modul belajar mandiri, dan bahan ajar cetak yang berada di sekitar lokasi lingkungan rumah yang telah dipersiapkan oleh pendidik (Suhendro, 2020).

Oljenik dan Holschuh (2007) menyatakan bahwa stres akademik merupakan reaksi yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan siswa. Stres belajar pada dasarnya adalah stres yang dialami siswa karena tuntutan belajarnya. Siswa yang mengalami stres akademik umumnya menunjukkan gejala kesulitan belajar, mudah tidak puas dalam mencapai tujuan, takut bersaing dengan teman, prestasi siswa yang buruk, insomnia, dan murung. masalah kesehatan dan menderita gangguan psikologis.

Menurut Ni`matuzahroh (2016), "Stres akademik adalah seseorang yang menghadapi tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai jenis reaksi, antara lain reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Reaksi ini umumnya ditandai dengan reaksi fisik seperti pusing, sakit perut, kesedihan, kemarahan, dan reaksi emosional seperti menangis. Kognisi seperti kehilangan konsentrasi dan insomnia saat belajar. Reaksi, teriakan, lemparan, dan banyak reaksi perilaku lainnya. Remaja sering mengalami stres akademik diakibatkan dari tuntutan baik itu dari dalam dirinya maupun dari luar diri individu sang anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Dedi Prasetyo, Abu Bakar, dan Nurbaity (2018) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank* menggunakan aplikasi *SPSS 20 for windows*, diperoleh Z hitung sebesar -2,023 dengan *asimptotik* signifikan untuk uji dua arah sebesar 0,043 lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, diterima dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres akademik. Studi tentang kesehatan jiwa sudah menunjukkan terapi musik sangatlah efektif dalam meredakan kegelisahan dan stres, mendorong perasaan rileks, serta meredakan depresi. Apalagi dalam masa pandemi Covid-19 seperti ini terapi musik mampu membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengungkapkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu

memecahkan masalah, dan mampu memperbaiki konflik yang sedang dialami. Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani stres dan kecemasan (Aizid, 2011).

Stres tidak dapat dialami orang dengan cara yang sama. Dalam bentuk tertentu, dalam rentang berat ringan yang berbeda, dan dalam jangka waktu panjang-pendek yang tidak sama pula. Dalam mengatasi stres dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan terapi musik (Hardjana, 1994).

Metode musik adalah salah satu cara untuk mengatasi stres. Secara keseluruhan, musik dapat memiliki efek fisik dan psikologis. Dari sudut pandang psikologis, musik membantu menenangkan seseorang, mengurangi stres, menciptakan rasa aman dan sejahtera, melepaskan perasaan senang dan sedih, serta menghilangkan rasa sakit. Musik adalah kumpulan suara yang membangkitkan emosi, melodi, berirama dan harmoni. Terapi adalah serangkaian upaya yang ditujukan untuk menolong dan menolong orang lain. Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, kognitif, dan sosial bagi individu dalam berbagai usia (Djohan, 2006).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik terapi dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling serta menjadi referensi tambahan mengenai faktor yang mempengaruhi stres siswa pada masa pandemi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh musik terapi dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi.

## Metode

---

Penelitian ini dilakukan di SMK Islam Malahayati Jakarta Timur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimental. Menurut Sugiyono (2015) bahwa penelitian kuasi eksperimental merupakan pengembangan dari *true experimental design* yang sulit digunakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *nonequivalent control group design*. Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design* hanya pada desain ini kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015). Terdapat dua kelompok, yaitu kelompok pertama (kelompok perlakuan) dan kelompok kedua (kelompok kontrol).

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 132 siswa kelas XI di SMK Islam Malahayati, maka sampel dari penelitian ini sebanyak 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok (30 kelompok perlakuan dan 30 kelompok kontrol). Pertama, diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Kemudian, kelompok perlakuan diberikan perlakuan (*treatment*) dan kelompok kontrol tidak. Setelah itu, diberikan *posttest* untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik penelitian dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket skala Likert, dimana sebelumnya sudah melakukan uji coba validitas dan reliabilitas yang disebarakan melalui *google* formulir untuk memudahkan pengumpulan data di masa pandemi covid-19.

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022. Data yang telah diperoleh untuk kemudian dilakukan analisis deskriptif. Kemudian dilakukan uji prasyarat seperti uji Normalitas, uji Linearitas, uji Homogenitas, dan yang terakhir uji Hipotesis data. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan analisis komparasi dengan uji-t (uji

beda) sampel saling berhubungan (related) karena, kedua sampel berasal dari populasi yang sama. Pengujian uji-t dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25 dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan  $\alpha = 5\%$ . Kriteria keputusannya adalah (1) apabila  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak; (2) apabila  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## Hasil dan Diskusi

Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar *google forms* yang di buat untuk peserta didik atau responden. Dari jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 60 peserta didik. Adapun kelas dan jumlah peserta didik kelas X TKJ 1 sebanyak 30 peserta didik dan X TKJ 2 sebanyak 30 peserta didik di SMK Islam Malahayati. Perlakuan terapi musik pada kelompok eksperimen dilakukan selama 30 menit sebanyak satu sesi perharinya. Perlakuan dilakukan dua hari sekali selama dua minggu berturut-turut, dengan melakukan *pretest* dan *posttest* kemudian dilakukan perbandingan hasil dari *pretest* dan *posttest* tersebut serta membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol. Penelitian ini dilakukan untuk membandingkan pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan terapi musik dalam mengatasi stres siswa.

Untuk membuktikan hal tersebut diperlukan data *pretest* stres siswa pada masa pandemi sebelum diberikannya perlakuan dan data *posttest* stres siswa pada masa pandemi setelah diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan (*treatment*). Berikut disajikan deskripsi data variabel penelitian. Data Stres siswa pada masa pandemi dalam kelompok kontrol dan eksperimen untuk *pretest* diperoleh dari hasil angket Stres siswa yang dapat disajikan pada tabel Uji Distribusi Frekuensi.

Tabel 1. Uji Distribusi Frekuensi Stres Siswa Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol saat *Pretest*

Derajat Stres	Eksperimen		Kontrol	
	N	%	N	%
Ringan	1	3,3	8	26,6
Sedang	27	89,9	22	73,2
Tinggi	2	6,6	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa subjek pada kelompok eksperimen sebanyak 27 siswa (89,9%) berada pada level stres sedang, satu siswa (3,3%) berada pada level stres ringan, dan dua siswa (6,6%) berada pada level stres tinggi saat *pretest* tingkat stres siswa pada masa pandemi. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 22 siswa (73,2%) berada pada level stres sedang, delapan orang siswa pada level stres ringan, dan tidak terdapat siswa dengan level stres tinggi saat *pretest* stres siswa pada masa pandemi. Data stres siswa pada masa pandemi dalam kelompok kontrol dan eksperimen untuk *posttest* diperoleh dari hasil angket stres siswa yang dapat disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji Distribusi Frekuensi Stres Siswa Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol saat *Posttest*

Derajat Stres	Eksperimen		Kontrol	
	N	%	N	%
Ringan	12	39,8	2	6,6
Sedang	18	59,9	26	86,4
Tinggi	0	0	2	6,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa subjek pada kelompok eksperimen sebanyak 18 siswa (59,9%) berada pada level stres sedang, 12 siswa (39,8%) berada pada level stres ringan, dan tidak terdapat siswa dengan level stres tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 26 siswa (86,4%) berada pada level stres sedang, dua siswa (6,6%) berada pada level stres ringan, dan dua siswa (6,7%) berada pada level stres tinggi saat *posttest* stres siswa pada masa pandemi. Berdasarkan hasil uji Normalitas kelas eksperimen dan kelas kontrol, diketahui bahwa uji normalitas pada *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kontrol ini menunjukkan hasil yaitu  $0,200 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas dan dapat diketahui bahwa nilai *sig. deviation from linearity*  $> \alpha$  pada kelas eksperimen, yaitu  $(0,337 > 0,05)$ . Maka variabel stres siswa pada kelas eksperimen memiliki hubungan yang linier. Sedangkan, pada kelas kontrol dapat diketahui bahwa nilai *sig. deviation from linearity*  $> \alpha$   $(0,434 > 0,05)$ . Maka variabel stres siswa pada kelas kontrol memiliki hubungan yang linier. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki hubungan yang linier pada variabel stres siswa.

Setelah itu dilakukan uji homogenitas dari kedua kelompok. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah homogen sebaran data penelitian ini. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis varian *independent sample t-test* dan Anova. Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data variabelnya hasil  $\rho$  *value*  $(0,375 > 0,05)$ , berarti data stres siswa pada masa pandemi bersifat homogen. Kedua kelompok bersifat homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji-*t*.

Selanjutnya, uji terakhir dilakukan uji Hipotesis data. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji-t*, karena pada penelitian ini menguji dua sampel yang tidak berpasangan. Uji ini dimaksudkan untuk melihat perbedaan pengaruh terapi musik pada kelompok eksperimen/perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap stres siswa.

Tabel 3. Hasil Uji-t Kelompok Eksperimen

		<i>Paired Samples Test</i>							
		<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	X - Y	12.400	10.284	1.878	8.560	16.240	6.604	29	.000

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai  $\rho$  *value* yang diperoleh adalah 0,000 yang nilainya lebih kecil dari nilai  $\rho$  *value* yang ditetapkan sebesar 0,05 yang artinya pada kelompok eksperimen terapi musik mampu mengatasi stres pada siswa.

Tabel 4. Hasil Uji-t Kelompok Kontrol

		<i>Paired Samples Test</i>							
		<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	X - Y	-14.467	13.896	2.537	-19.655	-9.278	-5.702	29	.000

Berdasarkan Hasil *uji-t* menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  yang didapatkan pada kelas eksperimen adalah sebesar 0,000. Nilai  $\rho$  yang di dapatkan pada kelas kontrol juga sebesar 0,000. Nilai tersebut ternyata  $< 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi musik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap mengatasi stres siswa. Hipotesis diterima bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap mengatasi stres siswa di SMK Islam Malahayati pada masa pandemi.

Stres telah menjadi sahabat bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tak jarang telinga kita bahkan pada setiap hari mendengar perkataan "Saya stres" dan sebagainya (Sopandi et al., 2022). Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan dimana untuk mencapai suatu kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang (Sari et al., 2021). Sejalan dengan itu Pratama M.R (dalam Barseli dkk., 2017) mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres yang terjadi pada siswa yang peneliti temukan di lapangan ditandai dengan sikap siswa mudah bosan, cepat lelah dan cenderung menghindarkan diri dari aktivitas belajar, sulit mengendalikan emosi akibat stres yang dialaminya sehingga pada akhirnya terlampiaskan kepada orang di sekitar siswa dan menjadikan hubungan serta komunikasi antara siswa dengan pihak lain menjadi tidak baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik terapi dalam mengatasi stres siswa di SMK Islam Malahayati pada masa pandemi. Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari analisis *uji-t* menunjukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil uji itu menunjukan  $< 0,05$ . Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada musik terapi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap mengatasi stres siswa pada masa pandemi. Hipotesis diterima bahwa ada pengaruh musik terapi dalam mengatasi stres siswa di SMK Islam Malahayati pada masa pandemi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh, Yanuarita (2010), musik memiliki kekuatan dalam mengobati penyakit dan menurunkan tingkat stres seseorang. Musik dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara kesehatan fisik, emosional, sosial, dan spritual. Musik memiliki pengaruh besar terhadap pikiran. Hal tersebut terbukti dari efek yang tercipta dari musik itu sendiri. Ada musik yang membuat gembira, sedih, terharu, terasa sunyi, mengintai masa lalu, meningkatkan konsentrasi, dan lain sebagainya. Musik memiliki tiga bagian penting, yaitu bit (*beat*), ritme, dan harmoni. Bit dapat mempengaruhi tubuh, ritme dapat mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni dapat mempengaruhi roh. Setiap musik yang kita dengarkan walaupun hal tersebut tidak sengaja didengarkan, akan berpengaruh pada otak. Penelitian yang dilakukan oleh Frances Rauscher et al dari Universitas California telah membuktikan tentang hal ini.

Menurut Djohan (2006), penggunaan terapi musik di tentukan oleh intervensi musikal dengan tujuan memulihkan, menjaga, memperbaiki emosional, fisik, psikologis, dan kesehatan serta kesejahteraan spritual. Penelitian yang berkenaan dengan pengaruh terapi musik terhadap kondisi psikologis individu telah banyak dilakukan, dan hasilnya memperlihatkan adanya reaksi fisik dan jiwa sebagai responden terhadap terapi musik. Reaksi tersebut dapat berupa ketenangan relaksasi. ataupun berupa perubahan dalam ritme pernafasan, tekanan darah pada jantung dan aliran darah.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani stres maupun kecemasan, salah satunya dengan mendengarkan musik. Terapi musik termasuk salah satu penanganan dalam mengatasi stres dan kecemasan (Aizid, 2011). Musik mempengaruhi penurunan kontrol saraf simpatik, penurunan ritme jantung, tingkat pernafasan, metabolisme, konsumsi oksigen, dan ketegangan otot. Mendengarkan musik klasik membantu dalam mengurangi stres, sementara mendengarkan musik *rock* meningkatkan ritme jantung (John et al, 2010).

## Simpulan

---

Berdasarkan pembahasan diskusi hasil penelitian maka terdapat hasil perbedaan yang signifikan dalam pengaruh musik terapi dalam mengatasi stres siswa di SMK Islam Malahayati pada masa pandemi. Dari analisis yang sudah dilakukan pada kelas eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan pada siswa yang sebelum dan sesudah diberikan musik terapi dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kelas kontrol yang tidak diberikan treatment musik terapi. Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil uji itu menunjukkan  $< 0,05$ . Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada musik terapi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap mengatasi stres siswa pada masa pandemi. Dengan itu di dapatkan hasil  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## Ucapan Terima Kasih

---

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun secara tidak langsung atas keberlangsungan penelitian ini. secara khusus rasa terima kasih patut kiranya penulis sampaikan kepada pihak SMK Islam Malahayati yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah ini. Tidak lupa pula kepada seluruh peserta didik yang telah bersedia untuk menjadi sampel pada penelitian ini. juga saya ucapkan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing materi, dosen pembimbing teknik, dosen statistik, dosen pembimbing akademik dan seluruh dosen dan staf di Universitas Indraprasta PGRI yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini.

## Daftar Rujukan

---

- Aizid, R. (2011). Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik. Yogyakarta: Laksana.
- Asmuni, A. (2020) Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4) 281-288.
- Djohan. (2006). Terapi Musik (teori dan aplikasi). Galang Press. Yogyakarta.
- Irawan, H. (2020). Inovasi pendidikan sebagai antisipasi penyebaran Covid-19 (Educational innovations anticipating the spread of [Covid-19]). In Ombudsman RI. Ombudsman RI.
- Katili, D. L. (2020). Belajar bahagia dalam bencana COVID-19 (Learn to be happy in the COVID-19 disaster). LPMP DKI Jakarta
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 5. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- M Hardjana. (2002). Stres Tanpa Distres: Seni mengelola stres. Yogyakarta: Kanisius.
- Muslim, Moh. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. Volume 23 No 2. Jakarta.
- Ni'matuzahroh, Susanti Prasetyaningrum. (2016). Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi. UMM Press. Malang.
- Nurbaity, dkk. (2018). Terapi Musik Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa. Volume 3 No 3. Banda Aceh.
- Rahayu, Anita. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi. Madiun.
- Sari, D. N., Tobing, C. M. H., & Sahrazad, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Orangtua Terhadap Emosional Anak Pada Pembelajaran Online Masa Pandemi Covid-19 di MTS. Ar-Rahman Ciracas. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 105–114.  
<https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.4708>
- Siahaan, M. (2020) Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Dunia Pendidikan. JKI. Jakarta.
- Sopandi, A. S., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2022). Layanan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar

- siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6767>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suhendro, Eko. (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. JGA*. Vol. 5 (3). September 2020 (133-140).
- Wahyuningtyas, Siska. (2021). Mengatasi Stress Di MasaPandemi Covid-19 Melalui Hipnoterapi. Volume 6 No 2. Surakarta.

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---