

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Hal-hal menjadi lebih teratur dan jelas karena taksonomi dan konstruksi kurikulum sekolah Indonesia, seperti yang telah dikatakan sebelumnya mengenai taksonomi pendidikan. Sedangkan untuk anak-anak, mereka diharapkan untuk mencapai potensi belajar mereka sepenuhnya meskipun faktanya setiap anak memiliki tingkat kapasitas intelektual (IQ) yang berbeda. Selama sistem dan kurikulum pendidikan Indonesia ada, tidak dapat dipungkiri bahwa mereka terus melakukan generalisasi cara belajar untuk setiap anak. Daripada sebaliknya, pengajaran harus disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan unik setiap siswa.¹

¹ Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa, *jurnal*

Kewajiban akademik yang dianggap terlalu menuntut, nilai ujian yang buruk, akumulasi tugas dan lingkungan sosial di mana siswa menemukan diri mereka adalah semua faktor yang menyebabkan stres siswa. Istilah "distress" mencakup berbagai jenis stres, termasuk stres akademik. Siswa dalam kondisi stres akademik tidak mampu mengatasi komitmen akademik mereka dan menganggap tuntutan akademik yang dipandang sebagai gangguan sebagai hal yang tidak dapat dihindari. Dalam pandangan Sayaketi, stres akademik disebabkan oleh tekanan akademik.

Ada berbagai faktor yang mungkin berkontribusi terhadap kecemasan akademik, termasuk tekanan untuk menghadiri kelas, jumlah waktu yang dihabiskan untuk belajar, menyontek, banyaknya tugas, tingkat pencapaian siswa, dan bahkan keputusan mengenai jurusan perguruan tinggi dan masa depan karir. Menurut Hidayat, masalah psikologis dan fisik siswa akan memburuk akibat stres yang mereka alami di sekolah. Sudah umum bagi siswa untuk mengalami stres akademik setiap hari. Stres akademik adalah jenis stres khas yang terjadi ketika siswa berada di bawah banyak tekanan akademik² Penindasan, tekanan sosial, dan figur 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

konseling dan pendidikan, 5(3), hal. 143

² Oktavia, (2019), Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, hal. 142.

dilakukan rekan-rekan mereka, mereka akan terpengaruh untuk melakukannya secara tidak sengaja. Jika siswa tidak mendapatkan hasil yang mereka cari, stres akademik adalah kemungkinan yang nyata bagi mereka. Jika stres dianggap sebagai penyakit medis, itu dapat mempengaruhi kesehatan emosional dan mental serta kesehatan fisik seseorang, klaim Handoko. Jika ada sesuatu yang berpotensi menyebabkan Anda stres, itu adalah "stressor". Ada ketidaksesuaian atau ketidakseimbangan antara kebutuhan dan bakat seseorang, menurut definisi Lazarus dan Folkman. Stres dapat dipandang sebagai energi psikologis seseorang yang dimotivasi oleh keinginan untuk mencapai sesuatu namun sulit untuk dicapai. Sebagai akibat dari kekuatan psikologis ini, situasi emosional, mental, dan pemikiran seseorang dapat berubah.³

Teknik untuk menenangkan otot dan saraf di tubuh adalah cara untuk 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 stres dapat dibantu dengan mendengarkan musik. Musik memiliki kekuatan untuk menyentuh individu di berbagai tingkatan, termasuk pikiran dan tubuh. Orang yang mendengarkan musik dapat menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres, membangun rasa aman dan sejahtera, serta melepaskan perasaan senang dan sedih.⁴

³ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.

⁴ Djohan.(2006), *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.

Kehidupan setiap orang dipenuhi dengan musik dalam beberapa bentuk atau lainnya. Kehidupan seseorang tidak akan ada tanpa kehadiran musik, tetapi ini tidak terjadi pada semua orang yang memainkan musik secara konsisten. Manusia cenderung mendengarkan musik terus-menerus karena itu adalah salah satu bahasa paling universal di dunia dan sarana mempersiapkan jiwa untuk perjalanan ke depan. Karena selera dan keinginan setiap orang berbeda. Bagi anak muda khususnya, kehadiran musik 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 memungkinkan orang untuk berkomunikasi satu sama lain. Namun, tidak seperti bahasa abstrak, musik tidak memiliki kekuatan untuk menyampaikan makna sebenarnya atau pemikiran yang menggugah di luar hubungan seseorang dengan komposer dan pendengarnya.⁵ Setiap kali musik dimainkan, pendengar ditarik ke dalam orbit dan diundang untuk mengikuti titik akord, mengikuti lirik, bergoyang mengikuti irama, dan menjelajahi semua tingkat gairah dan harmoni.

Untuk lebih spesifiknya, sesuai dengan pokok bahasan skripsi, peneliti tidak hanya akan membahas dan mendeskripsikan musik religi, tetapi juga mendeskripsikan musik religi secara umum. Seperti yang kita ketahui bersama, ada banyak sekali jenis musik religi. Ada berbagai gaya musik religi, seperti pop religi, yang banyak dibawakan oleh band-band saat ini meskipun faktanya musik mereka tidak melulu religius; lagu-lagu nasyid yang kaya akan nuansa religi dan sering

⁵ Muhammad Syafiq, *Ensiklopedia Musik Klasik*, (Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa, 2003), hal. V.

ditulis untuk tujuan dakwah; dan batu religi. Sebagai aturan umum, Islam adalah agama yang memiliki sejarah budaya yang kaya, dan ini termasuk tradisi musik yang kaya. Para Wali yang inventif dalam ide-idenya, seperti Sunan Bonang dan Sunan Kalijaga, berperan penting dalam pengenalan nilai-nilai Islam ke Jawa saat itu. Penduduk Jawa telah menunjukkan minat pada cita-cita Islam melalui penggunaan seni dan budaya sebagai sarana penginjilan. Sejak dahulu kala, musik telah digunakan sebagai sarana untuk berdakwah, dan bukan hanya untuk hiburan. Selain dapat digunakan untuk menyebarkan Islam, juga dapat digunakan untuk mengekspresikan seni seseorang, karena musik Islam saat ini sedang mengalami masa pertumbuhan yang cepat.

Ketika semua faktor dipertimbangkan, ada perbedaan mendasar antara musik religi dan musik populer. Lirik lagu populer sering merujuk pada kehidupan cinta seseorang, termasuk perselingkuhannya, sedangkan lirik lagu religi berbicara tentang perlunya cinta dan pengampunan Tuhan yang mendasari semua hubungan manusia.⁶ Musik yang mengagungkan Tuhan sering bercampur dengan lagu-lagu pop atau rock di masyarakat saat ini. Band telah bermunculan di semua tempat dalam beberapa tahun terakhir, masing-masing dengan tujuan dan sasaran unik mereka sendiri. Mereka juga dibentuk dan dipengaruhi oleh musik religi. Musik religi biasanya dirilis atau dibuat oleh sebuah band pada waktu tertentu dalam setahun, seperti selama Ramadhan, atau sebagai respons terhadap faktor eksternal. Kelompok nasyid yang terkenal menganut musik religi, jauh berbeda dengan

⁶ Indriyana R. Diani & Indri Guli, *Kekuatan Musik Religi; Mengurangi Cinta Merefleksikan Iman Menuju Kebajikan Universal*, (Jakarta: PT Gramedia, 2010), Hal. IX.

kelompok jenis ini.

Meskipun kualitas musik religi berbeda-beda, setiap komposisi memiliki arti penting dan makna tersendiri bagi yang menikmatinya. Untuk saat-saat ketika mereka merasa sedih, mendengarkannya membantu meningkatkan semangat mereka. Musik memiliki efek mendalam pada suasana hati seseorang karena itu adalah bagian dari keberadaan manusia yang tidak dapat dipisahkan darinya. Sebuah acara atau perayaan yang sukses membutuhkan semacam pengiring musik. Sulit untuk mengatur acara seperti resepsi pernikahan, hari kemerdekaan, atau bahkan pengajian tanpa musik diputar di latar belakang. Banyak orang berpikir bahwa musik tidak memainkan peran besar dalam kehidupan orang, tetapi itu benar. Kebiasaan orang mendengarkan musik religi, baik substansial atau tidak, berdampak pada individu yang memiliki minat besar pada musik religi dan praktik mendengarkannya secara teratur. Semua tindakan yang dilakukan seseorang dipengaruhi oleh pikiran dan perasaannya sendiri.

Djohan mendefinisikan terapi musik sebagai pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk meningkatkan, memelihara, dan menumbuhkan kesejahteraan mental, fisik, dan emosional individu. Kegunaan lain dari musik 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. Seperti yang didefinisikan oleh World Federation of Music Therapy (WMFT), terapi musik memerlukan "aplikasi musik atau elemen musik (seperti suara; ritme; melodi; dan harmoni) kepada klien atau kelompok oleh terapis musik yang memenuhi syarat

dalam prosesnya. mengembangkan keterampilan komunikasi, meningkatkan hubungan interpersonal, meningkatkan pembelajaran, meningkatkan mobilitas, dan mengatur diri mereka sendiri untuk mencapai berbagai tujuan lain.⁷

Musik yang secara historis digunakan dalam terapi, seperti musik Islami atau spiritual, merupakan ciri khas terapi musik Islami. Musik ini dapat mendorong pasien untuk "berdiri di tanah", menghasilkan rasa ketenangan dan kesadaran spiritual yang mendalam bagi pasien. Sejak cendekiawan Muslim awal, musik telah digunakan sebagai semacam obat di dunia Islam. Beberapa akun mengaitkan penemuan terapi musik dengan ilmuwan Muslim seperti Al-Kindi dan Al-Farabi. Pada abad ke-9, Al-Kindi berusaha memanfaatkan musik untuk merehabilitasi anak cacat, tetapi ia gagal. Terapi musik berkembang pesat selama masa kejayaan Turki Usmani. Sebagai contoh di Indonesia, penggunaan terapi musik terus berkembang.⁸

Musik bernuansa islami, musik religi atau musik spiritual, menurut pernyataan di atas, semuanya dapat digunakan untuk terapi musik dan alasan lainnya. Saat mendengarkan musik spiritual atau sakral, kita mungkin merasakan kedamaian dan spiritualitas yang mendalam. Musik memiliki potensi untuk membantu kita menghadapi dan mengatasi rasa sakit. Ini juga memiliki nuansa yang lebih Islami; Oleh karena itu, terapi musik Islami yang menggunakan media musik religi harus dicermati puisinya, terutama penggunaan puisinya yang menghibur klien tanpa menghukumnya. Karena jika ayat tersebut salah, maka tujuan terapeutik yang disebutkan di atas tidak akan tercapai. Klien yang

⁷ Djohan. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press, 2006.

⁸ Djohan, *Terapi Musik; Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta, galang Press, 2006), hal. 15.

mendapatkan terapi musik Islami juga dapat memperoleh manfaat dari pendidikan Islam terapis, yang dimasukkan sebagai bagian dari sesi terapi.

Pondok pesantren Nurul Qomar merupakan salah satu lembaga pendidikan yang didalamnya terdapat beberapa tingkat pendidikan yaitu Diniyah (Program Pembelajaran Pondok), PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), MI (Madrasah Ibtidaiyah), MTs (Madrasah Tsanawiyah), dan MA (Madrasah Aliyah). Pondok pesantren Nurul Qomar terletak di jantung kota Palembang di Lorong Langgar Damai, Lawang Kidul, Kecamatan Ilir Timur II Kota Palembang, Sumatera Selatan. Sebagai lembaga pendidikan islam swasta dan sama seperti lembaga pendidikan islam lainnya. Berdasarkan hasil wawancara sementara dengan salah satu kepengurusan pondok pesantren Nurul Qomar bahwa setiap santri diwajibkan untuk selalu bershalawat setelah sholat dan musik religi juga diputar di pagi hari sebelum kegiatan belajar mengajar dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh antara terapi mendengarkan musik religi terhadap tingkat penurunan stres akademik ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara terapi mendengarkan musik religi dengan penurunan tingkat stres akademik pada siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memberikan referensi karya ilmiah bagi UIN Raden Fatah Palembang khususnya Fakultas Tasawuf dan Psikoterapi, serta menambah khazanah keilmuan psikoterapi khususnya terapi mendengarkan musik religi yang mengungkap tentang stress akademik pada siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada para orang tua bahwa anak-anak juga dapat mengalami stres terutama stres akademik, yang dimana stres akademik terjadi dengan adanya tuntutan-tuntutan baik dari sekolah, keluarga bahkan lingkungan terlebih lagi jika kurangnya kasih sayang dan perhatian dari orang tua. Sehingga, dengan adanya penelitian ini orang tua dapat lebih dekat dengan anak agar dapat meminimalisir stres yang terjadi pada anak.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber ilmu dalam kancah dunia pengetahuan mengenai stres akademik yang dapat digunakan sebagai media penambah referensi.

E. Keaslian Penelitian

Salah satu dari sekian banyak penelitian tentang terapi musik dilakukan oleh para peneliti berikut ini:

1. Kajian Perkembangan Musik Islami Sebagai Relaksasi Bagi Lansia, karya Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso, dimuat dalam “Studi Perkembangan Musik Islami Sebagai Relaksasi Bagi Lansia” terbitan 2013. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk mengembangkan dan menguji produk tertentu sebelum menentukan kemanjurannya. Pendekatan penelitian pengembangan semacam itu disebut demikian. Ada 80,94 persen hasil positif dari penelitian, yang menunjukkan bahwa penelitian ini sangat berhasil sebagai media relaksasi dan memenuhi atau melampaui persyaratan yang ditetapkan. Variabel terikat dan subjek penelitian membuat perbedaan antara penelitian ini dan penelitian saya. Studi sebelumnya melihat relaksasi sebagai variabel kontrol, dan item yang digunakan dalam penelitian juga berbeda. Dalam penelitian saya, bagaimanapun, variabel dependen adalah stres akademik.
2. Rahma Elliya, seorang peneliti di Provinsi Lampung, Indonesia, melakukan penelitian ini pada tahun 2015 dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar RSUD Dr. H Abdul Moelek Provinsi Lampung Tahun 2015” Pasien yang menjalani operasi di Ruang Mawar RSUD dipelajari pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres mereka. rata-rata tingkat stres sebelum terapi musik adalah 33,47 dan rata-rata tingkat stres setelah terapi musik adalah 23,07, seperti

dilansir DR.H Abdul Moeloek. Pasien pra operasi di Ruang Mawar, DR. H. Abdul Moeloek 2015, dimana terapi musik kemungkinan akan digunakan sebagai terapi tambahan atau nonfarmakologi selain terapi lainnya, dapat mengambil manfaat dari efek relaksasi dari terapi musik. Penting untuk dicatat bahwa penelitian saya berbeda dari penelitian Anda karena menggunakan variabel terikat yang berbeda dan berfokus pada topik dan wilayah yang berbeda.

3. Penelitian ketiga yang akan mengkaji pengaruh terapi musik dan relaksasi otot progresif (PMR) terhadap tingkat stres remaja di MTS Muhammadiyah Kalibening Dukun Magelang oleh Titik Elmiyati Pada tahun 2019. Di universitas, itu akan diadakan. Penelitian ini melibatkan 60 peserta dan menggunakan desain eksperimen semu dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah tes dan pengambilan sampel secara acak untuk memilih peserta. Ini juga menggunakan desain kuasi-eksperimental. Terapi musik dan Relaksasi Otot Progresif (PMR) diberikan kepada 30 individu pada kelompok intervensi dan 30 peserta pada kelompok kontrol. Dengan p-value 0,05, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) memiliki pengaruh yang besar terhadap jumlah stres akademik yang dialami remaja. Tidak seperti investigasi sebelumnya, topik dan lokasi pemeriksaan ini unik.
4. Menurut penelitian Hendrik Gunawan (2016) tentang pengaruh tingkat kecemasan terapi musik religi terhadap kematian lansia di BPSTW dan Taman Pemeliharaan Taman Makam Pahlawan Ciparay Kabupaten

Bandung menemukan bahwa terapi musik religi menurunkan tingkat kecemasan kematian lansia. Tujuan terapi musik adalah untuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan fisik serta kesejahteraan orang-orang yang terlibat dalam sesi perawatan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik religi dalam mengurangi tingkat ketakutan akan kematian pada lansia di Bandung, Indonesia. Dalam karya ini, desain eksperimen semu dalam bentuk Kelompok Kontrol Pretest-Posttest Dua Kelompok diadopsi. Semua 150 peserta senior yang disurvei, dengan ukuran sampel 60. Kecemasan kematian sebelum perawatan ditemukan pada 53,33 persen dari mereka yang mendapatkan terapi musik religi, sedangkan ditemukan pada 56,66 persen pada kelompok kontrol sebelum menerima terapi musik religi. , menurut hasil penelitian ini. Berdasarkan nilai P (0,000) (0,005) yang diperoleh dari uji Mann Whitney, hipotesis bahwa terapi musik religi mengurangi rasa takut akan kematian pada lansia adalah benar. Ada perbedaan besar antara penelitian ini dan penelitian lain karena variabel terikat, subjek, dan tempat penelitian.

5. Untuk menguji ada tidaknya hubungan antara tingkat stres siswa SMA terkait akademik dengan penggunaan terapi musik, Dedi Prasetyo, Abu Bakar, dan Nurbaity (2018) menggunakan metode penelitian eksperimen dengan melakukan penelitian “Terapi Musik untuk Mengurangi Stres Akademik Jenjang Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh.” Penelitian ini melibatkan 63 peserta yang melakukan pretest sebelum memulai terapi dan

memberikan hasilnya kepada para peneliti. Terdapat asimtotik yang signifikan untuk uji Wilcoxon Signed Rank dua arah sebesar 0,043, kurang dari 0,05, setelah dilakukan uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank. Dalam terang ini, terapi musik dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Materi topik dan lokasi penelitian ini membedakannya dari yang serupa. Mereka yang mengikuti penelitian ini berbeda dengan mereka yang mengikuti penelitian sebelumnya karena dilakukan di lokasi yang berbeda. Karena penelitian sebelumnya saling melengkapi dan memberikan informasi tambahan, penulis lebih berkonsentrasi pada penelitian ini untuk membuatnya menonjol dari bidang lainnya. Penulis lebih memfokuskan penelitian ini untuk membedakannya dengan penelitian lain, dan peneliti menjelaskan antara penelitian sebelumnya untuk saling melengkapi dan memberikan informasi tambahan.

F. Sistematika Penulisan

Selain memberikan kerangka bagi pembahasan isi tesis ini, penyusunan tesis ini secara sistematis juga bertujuan untuk membantu pembaca memahami penjelasan keseluruhan dari penelitian ini. Akibatnya, penulis memberikan kerangka sistematis dan penjelasan berikut:

1. Bab I Pendahuluan

Bab 1 diawali dengan gambaran umum pokok permasalahan, meliputi latar belakang sejarahnya, rumusan dan penokohan masalah, serta tujuan dan manfaatnya. Aplikasi dalam penelitian ilmiah Perpustakaan diperiksa. Contoh yang dibutuhkan adalah kerangka teori, metode penelitian, dan proses pengumpulan data.

Selain itu, ada perdebatan yang sistematis.

2. Bab II Kerangka Teoritis

Pada bab ini diuraikan mengenai Tingkat Kecemasan seperti pengertian kecemasan. Aspek-aspek kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Dan juga pada bab ini menguraikan tentang terapi dzikir, seperti pengertian terapi musik religi, manfaat musik religi, musik dalam perspektif islam serta hubungan antara terapi musik religi untuk menurunkan tingkat stres.

3. Bab III Metodologi Penelitian

Dalam bab ini, Anda akan belajar tentang banyak jenis penelitian yang dilakukan, bagaimana mengidentifikasi variabel yang dipelajari, bagaimana menggunakan definisi operasional, bagaimana memilih populasi dan sampel, di mana melakukan penelitian, dan bagaimana mengumpulkannya. dan menganalisis data.

4. Bab IV Hasil dan Pembahasan

Pada bab ini menguraikan tentang gambaran dan sejarah tempat penelitian, hasil uji coba instrumen dan juga hasil penelitian.

5. Bab V Penutup

Ini memberikan ringkasan temuan dari percakapan penelitian dan saran untuk bagaimana meningkatkan diskusi penelitian di masa depan.

