

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

"Stres" digambarkan dalam psikologi sebagai keadaan khawatir berlebihan yang memanasikan dirinya secara fisik dan intelektual. Kesehatan dan kesejahteraan seseorang dipengaruhi secara negatif oleh stres, kondisi mental dan fisik. Dikatakan berbahaya bagi kesehatan seseorang karena disebabkan oleh paparan orang tersebut terhadap lingkungan sekitarnya.¹ Kondisi stres terjadi ketika sistem biologis, psikologis, dan sosial individu bertentangan dengan lingkungan yang diinginkan. Menurut Cloninger, stres 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.²

Seperti yang didefinisikan oleh Dadang H, stres adalah reaksi tubuh terhadap kondisi yang menghasilkan tekanan, pergeseran rutinitas, ketegangan emosional, atau masalah atau tuntutan untuk penyesuaian, sehingga tatanan alam terganggu. Organ tubuh dapat mengalami malfungsi ketika seseorang berada di bawah banyak stres, yang menyebabkan gangguan fisiologis dan anomali. Ketika

¹ Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

² Agolla, J.E., & Ongori, H, 2009. *An assesment of academic stress among undergraduate students* : The case of University of Botswana, (January).

gejala fisik ini muncul, mereka berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Ungkapan “stres akademik” digunakan untuk menggambarkan kecemasan yang terjadi di dalam kelas. Stresor akademik adalah perasaan lelah yang dialami siswa karena mengejar pendidikan mereka. Olojnik dan Holschuh menjelaskan stres akademik sebagai reaksi fisiologis terhadap siswa yang dibebani dengan harapan dan kewajiban. Menurut Rahmawati, yang mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi atau keadaan di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan eksternal dan sumber daya yang sebenarnya dimiliki siswa, siswa dibebani oleh harapan dan tuntutan yang sama.³

Kondisi stres akademik yang menyedihkan, menurut Ni'matuzahroh, merupakan kombinasi dari reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku, antara lain, terhadap stres akademik. Reaksi ini sering disertai dengan gejala fisik seperti sakit perut, pusing, dan bahkan air mata. Ada tanda-tanda kognitif dan perilaku, seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, mengantuk, dan berteriak, antara lain. Stres akademik sering terjadi di kalangan remaja karena ekspektasi tinggi yang diberikan oleh anggota keluarga, guru, dan masyarakat luas kepada mereka.⁴

Stres akademik menurut Gusniarti adalah hasil dari persepsi siswa yang salah tentang ketidaksesuaian antara harapan lingkungan yang mereka rasakan dan kapasitas aktual mereka untuk menanggapi tuntutan tersebut. Seperti yang didefinisikan oleh Desmita, stres akademik terjadi ketika siswa merasakan urgensi

³ 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.

⁴ 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.

tentang studi mereka, yang menyebabkan mereka mengalami stres fisik dan mental serta perubahan perilaku dan penurunan kinerja akademik.⁵

Menurut Barseli dan Ifdil, stres akademik adalah tekanan yang ditimbulkan oleh penilaian subjektif siswa terhadap kondisi akademiknya, yang mengakibatkan reaksi tubuh, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif. Ketidakseimbangan antara kebutuhan sekolah dan bakat siswa menyebabkan siswa merasa kewalahan dan tidak bahagia akibat tuntutan sekolah atau akademik yang berbeda, seperti yang dijelaskan dalam berbagai uraian yang telah dibahas sebelumnya.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne Hou mengemukakan lima aspek akademik yaitu meliputi:

a) Tekanan Belajar

Tekanan belajar terkait dengan tingkat stres yang dialami siswa saat belajar di rumah dan jauh dari rumah. Orang tua, teman sekelas, dan profesor di tingkat sekolah menengah dan pasca sekolah menengah semuanya dapat memberikan tekanan pada siswa.

b) Beban Tugas

Jumlah kerja yang harus dilakukan setiap orang terkait dengan jumlah tugas sekolah yang harus mereka lakukan. Sudah umum bagi siswa untuk memiliki banyak pekerjaan rumah, tugas, dan ujian untuk diselesaikan sendiri.

⁵ Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

3) Kekhawatiran Terhadap Nilai

Mempelajari hal-hal baru merupakan komponen penting dari sifat intelektual seseorang. Aspek ini juga terkait dengan proses mental individu. Stres akademik dapat mempersulit orang untuk fokus dan mengingat informasi, yang mengakibatkan penurunan kualitas pekerjaan mereka secara keseluruhan.

4) Ekspektasi Diri

Harapan diri mengacu pada kapasitas seseorang untuk memiliki harapan yang tinggi untuk diri sendiri dan kinerjanya sendiri. Dalam menghadapi tekanan akademis, orang mengembangkan harapan yang rendah terhadap diri mereka sendiri, termasuk gagasan bahwa mereka selalu gagal secara akademis dan persepsi bahwa mereka selalu mengecewakan orang tua dan instruktur mereka jika prestasi akademis mereka tidak sesuai,

5) Keputusasaan

Ketika seseorang merasa tidak akan mampu mencapai tujuan hidupnya, maka ia mengalami rasa putus asa. Stres akademik ditandai dengan perasaan terus-menerus tidak mampu untuk mengikuti kursus dan tanggung jawab sekolah lainnya. Sun Dunne Hou menyajikan kerangka kerja untuk pembuatan instrumen studi yang memperhitungkan banyak aspek stres akademik yang dihadapi siswa termasuk tekanan untuk melakukannya dengan baik secara akademis dan rasa tidak berdaya.

Ada empat cara, menurut Hardjana, stres akademik bisa muncul dengan sendirinya:

a) Fisikal

Hal-hal yang dapat dilihat, serta perilaku individu yang dapat diamati, dikenal sebagai aspek fisik. Hipertensi ditandai dengan keringat berlebih, tekanan darah tinggi, sulit tidur dan buang air besar, serta sesak di pembuluh darah dan sakit kepala.

b) Emosional

Komponen emosional berkaitan dengan perasaan yang dialami individu dalam menanggapi sesuatu. Stres akademik memiliki komponen emosional yang mudah dialami, seperti putus asa, melankolis, dan marah; suasana hati berubah dengan cepat, dan akibatnya terjadi kelelahan.

c) Intelektual

Mempelajari hal-hal baru merupakan komponen penting dari sifat intelektual seseorang. Aspek ini juga terkait dengan proses mental individu. Stres akademik dapat mempersulit orang untuk fokus dan mengingat informasi, yang mengakibatkan penurunan kualitas pekerjaan mereka secara keseluruhan.

d) Interpersonal

Komponen interpersonal dari kepribadian seseorang mengacu pada kemampuan mereka untuk membangun hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain. Siswa yang stres akan mengalami kesulitan bersosialisasi dan berkomunikasi karena perjuangan mereka di kelas. Orang lebih rentan untuk menyerang orang lain

dan kurang siap untuk menerima tanggung jawab atas tindakan mereka ketika mereka kehilangan kepercayaan pada diri mereka sendiri dan orang lain.

Mengingat faktor-faktor yang disebutkan di atas. Dengan temuan Sun dan Dunne Hou, dapat diasumsikan bahwa para peneliti akan memasukkan karakteristik stres akademik dalam penelitian mereka. Sejak Sun dan Dunne Hou membahas secara mendalam dan membuatnya sangat sederhana untuk memahami berbagai aspek stres akademik, buku mereka telah sangat sukses.

3. Faktor-Faktor Stres Akademik

Menurut Fink terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a. Faktor Biologis

Menurut Fink, peningkatan aliran darah otak menyebabkan stres. Sebagai hasil dari respons alami tubuh terhadap stres, tiga sistem terkait otak yang paling penting terlibat. Selain otak sensorik dan hemostasis, hormon adrenalin juga terpengaruh.

b. Faktor Lingkungan

Status sosial, kewajiban sosial, dan lingkungan sekitar merupakan variabel yang berkontribusi terhadap stres dalam pekerjaan. Semakin kuat status sosial dan peran sosial seseorang, semakin besar beban dan tekanan yang harus ditanggung individu di pundaknya sendiri. Sebagai mahasiswa, semakin tinggi derajat pendidikan maka semakin banyak pula tugas dan kewajiban yang harus diselesaikan, yang dapat mengakibatkan stres akademik.⁶

⁶ Fink. (2009). *How to conduct surveys a step by step guide*. California : SAGE Publication

Menurut Alvin stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal.

a. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik, yaitu:

1. cara berpikir baru, Stres lebih sering terjadi pada mereka yang berpikir bahwa mereka memiliki sedikit kendali atas situasi mereka. Semakin sedikit stres yang dimiliki siswa, semakin percaya diri dia dalam kemampuan mereka.

Keunikan individu seseorang. Toleransi stres siswa mungkin dipengaruhi oleh tipe kepribadian mereka. Siswa yang pesimis mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada siswa yang lebih optimis.

Percaya diri Keyakinan atau gaya berpikir tentang diri sendiri merupakan komponen internal selanjutnya yang mempengaruhi tingkat stres yang dialami siswa. Keyakinan pada kemampuan sendiri sangat penting untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dunia di sekitar Anda. Siswa mungkin mengalami penderitaan psikologis jika mereka percaya bahwa tes akan berdampak pada bagaimana mereka berpikir tentang sesuatu dalam jangka panjang.

b. Faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik.

1. Kurang padat

Kurikulum dan sistem pendidikan telah ditingkatkan ke tingkat harapan yang lebih besar. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar semakin lama, dan beban siswa semakin berat. Terlepas dari kenyataan bahwa beberapa variabel ini sangat penting bagi pertumbuhan pendidikan di negara ini, kita tidak boleh mengabaikan fakta bahwa mereka juga berkontribusi terhadap peningkatan jumlah

stres yang dialami siswa.⁷

Anda memiliki daftar panjang hal-hal yang ingin Anda lakukan tetapi hanya memiliki waktu terbatas. Berbagai barang dan mainan, media baru, gadget canggih, dan internet memastikan bahwa orang dewasa dan anak-anak memiliki akses ke berbagai pilihan produk dan layanan. Hal ini menimbulkan keinginan yang besar untuk mendapatkannya. Selain itu, ada peningkatan jumlah kendaraan rekreasi di dunia saat ini. Ketika orang tua mereka tidak dapat memenuhi keinginan mereka, anak-anak menjadi gugup dan melankolis. Keinginan anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka sukai, seperti atletik atau membuat sketsa atau berimajinasi dengan teman-temannya, juga dijelaskan dalam komponen model ini. Namun karena kegiatan belajar ekstra yang dilakukan di luar jam sekolah, mereka terkendala waktu. Selain lelah setelah pulang dari aktivitasnya, anak-anak juga terkadang disuruh mengulangnya di rumah hingga terpaksa belajar.

Ada banyak tekanan pada orang-orang yang berprestasi. Anak-anak berada di bawah tekanan besar untuk mengerjakan ujian mereka dengan baik. Administrator sekolah, profesor, teman, dan, yang paling penting, orang tua dapat memberikan tekanan pada murid. Orang tua secara naluriah memanfaatkan ekspresi wajah dan perlakuan untuk mempengaruhi anak-anak mereka menjadi berprestasi tinggi.

Memberikan insentif untuk naik ke jenjang sosial Pendidikan kini telah naik ke peran simbol status sosial. Masyarakat akan menganggap individu dengan gelar akademik yang luar biasa sebagai anggota masyarakat yang terhormat, tetapi

⁷ Oon, Alvin. (2007). *Handling student's Stress*. Jakarta: Gramedia.

mereka yang tidak berpendidikan tinggi akan dicemooh. Siswa yang mencapai keunggulan akademik disukai, diakui, dan dipuji oleh teman sekelas mereka dan masyarakat luas. Siswa yang tidak berprestasi di sekolah, sebaliknya, digambarkan lamban dan lesu. Mereka dianggap sebagai pembuat onar, dan akibatnya, mereka secara rutin ditolak oleh guru, dihukum oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman sekelasnya.

Berdasarkan faktor-faktor sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan sosial-emosional memiliki pengaruh terhadap stres pendidikan. Lebih jauh lagi, dapat diketahui bahwa ciri-ciri yang ditemukan Alvin dalam komponen-komponen yang ia uraikan mencakup dua aspek, baik eksternal maupun internal, yang mencakup semua penyebab dan akibat stres akademik, dan variabel-variabel ini cukup jelas dan mudah dipahami. Sementara itu, menurut Fink, dia tidak terlalu mendalami kedua komponen tersebut dan agak cepat mendalaminya dalam penjelasannya, sehingga agak sulit untuk diikuti.

B. Terapi Musik Religi

1. Pengertian Musik Religi

Tergantung pada latar belakang budaya, wilayah geografis, dan selera pribadi seseorang, musik dapat digambarkan sebagai suara yang dialami oleh orang-orang yang beragam (Wikipedia). Musik, di sisi lain, dapat dianggap dalam Islam sebagai suara kata-kata dan melodi yang membawa nilai dakwah dan dapat membawa seorang hamba lebih dekat kepada Allah SWT, pencipta alam semesta. Menggabungkan kata musik dan religi menjadi satu kata adalah hal biasa dalam musik religi. Kata Arab *musiq*, kata Persia *musiqa*, dan kata bahasa Inggris *music* semuanya digunakan untuk menerjemahkan istilah musik. Kamus besar bahasa

Indonesia, sebaliknya, mendefinisikan musik sebagai berikut:

- a. studi atau praktik menciptakan komposisi musik dengan mengatur suara dalam berbagai cara (misalnya, melalui urutan, kombinasi, dan tautan temporal). (suara yang memiliki kesatuan dan keseimbangan).
- b. Gelombang suara disusun sedemikian rupa sehingga membentuk ritme, melodi, dan harmoni dalam musik (terutama yang menggunakan alat-alat yang menghasilkan suara).

Komposisi musik dapat dipandang sebagai produk pemikiran kreatif. Agar suara dianggap musik bagi manusia, pertama-tama harus diubah menjadi nada, timbre, dinamika, dan tempo melalui interpretasi otak dari elemen getaran: frekuensi, amplitudo, dan durasi (cepat lambat).⁸

Dalam bahasa Latin, "agama" adalah *relgere*, yang berarti "hati-hati" dan "berpegang teguh pada aturan atau standar." Kata ini adalah akar dari istilah "agama" dan "agama". Karena tidak ada cara untuk menyimpang dari kehendak atau jalan seseorang, agama dapat didefinisikan sebagai "kepercayaan akan kehadiran kekuatan gaib yang suci yang menentukan jalan hidup seseorang dan mempengaruhi kehidupan manusia." Ini adalah jenis musik yang dapat membantu kita mengingat Tuhan lebih banyak dan membawa sentimen mendalam dari kesadaran spiritual dalam hidup kita melalui penggunaan musik religi. Kaitan antara musik religi dan jenis musik lainnya pada dasarnya berbeda karena berbagai alasan. Kebanyakan lagu pop berhubungan dengan subjek cinta dan pengkhianatan;

⁸ Djohan. (2009). Psikologi Musik. Yogyakarta : Best Publisher.

namun, lagu-lagu religi berhubungan dengan hubungan manusia yang mendambakan kasih dan pengampunan Tuhan yang tak bersyarat.⁹

Lirik dan puisi musik religilah yang memberikan kekuatan tersendiri karena mengandung makna yang lebih dalam dan sarat pesan yang harus dipahami pendengarnya sesuai dengan kebutuhan, minat, dan latar belakangnya. Dengan kata lain: lirik musik religi memiliki kekuatan untuk menyatukan orang-orang di tengah berbagai emosi apakah mereka sedang bersemangat, tertekan, jatuh cinta, atau bergerak menuju suatu tujuan, seperti keadaan yang lebih tenang dan tenteram. pikiran.

Musik religi adalah hiburan yang menyenangkan karena membawa kita lebih dekat kepada Tuhan. menurut kesimpulan ini lirik dan puisi musik religi memiliki pengaruh yang kuat bagi pendengarnya karena menawarkan pesan yang bermakna. Rekonsiliasi dan dorongan terjadi dengan mendengarkan liriknya, yang menyebabkan goncangan dalam keyakinan pendengar kepada Tuhan dan perluasan iman mereka. Musik religi terkadang dianggap sebagai ekspresi nyata dari esensi spiritual seseorang. Salah satu metode untuk menyebarkan berita tentang Islam adalah melalui musik religi yang dapat menjangkau orang-orang dari segala usia dan dari latar belakang sosial ekonomi atau agama apa pun. Individu diberikan penguatan lembut untuk melakukan hal yang benar dan untuk menjauh dari kebiasaan buruk dengan memainkan musik upbeat sebagai sarana persuasi daripada instruksi.¹⁰

⁹ Indriyana, R. D. & Indri, G. (2010). Kekuatan Musik Religi ; *Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*. Jakarta: PT Gramedia.

¹⁰ndriyana, R. D. & Indri, G. (2010). Kekuatan Musik Religi ; *Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*. Jakarta: PT Gramedia.hlm.3

2. Manfaat Musik Religi

Bagi mereka yang menggunakan terapi musik untuk menyembuhkan, memelihara, dan mendidik diri sendiri dan orang lain, pengaruh musik religi tidak dapat disangkal signifikan. Menurut Aziz, berikut beberapa manfaat terapi musik:

- a. Karena bersifat terapeutik dan penyembuhan, musik bermanfaat bagi kesehatan dan kekebalan manusia.
- b. Ada sejumlah cara di mana stimulasi ritmik meningkatkan fungsi otak manusia, termasuk merangsang saraf otak dan membangkitkan perasaan nyaman dan sejahtera. Hal ini memungkinkan otak untuk melakukan yang terbaik.
- c. Kemampuan untuk menimbulkan reaksi psikologis yang dapat mengubah suasana hati dan keadaan emosional berarti bahwa musik dapat digunakan sebagai bentuk relaksasi untuk menghilangkan stres, mengatasi kecemasan dan meningkatkan suasana hati pada mereka yang mendengarkan.
- d. Karena musik adalah bahasa universal, musik dapat digunakan sebagai alat dan saluran komunikasi antara orang-orang dari semua latar belakang, menjembatani kesenjangan dan mendorong perdamaian dan solidaritas manusia.
- e. Musik dapat digunakan sebagai media pengobatan kesehatan dan kecerdasan karena memiliki banyak sekali manfaat, seperti yang

telah dijelaskan di atas.¹¹

3. Musik Dalam Perspektif Islam

Akademisi telah membahas masalah musik dan nyanyian sehubungan dengan undang-undang; beberapa merasa itu harus dilarang, sementara yang lain mengatakan Muslim harus diizinkan untuk belajar, bermain, dan mendengarkan musik dan bernyanyi. Tak seorang pun dalam sejarah pernah menolak untuk mendengarkan atau bernyanyi bersama musik. Selain dari lamanya waktu yang dihabiskan untuk mendengarkan dan intensitas yang mereka gunakan dalam musik, tidak ada perbedaan lain di antara mereka selain bakat mereka untuk mendengarkan musik. Yang lain melampaui dan melampaui, sehingga sekali lagi menjadi prinsip panduan dalam hidupnya.¹²

Perbedaan pendapat di antara umat Islam atas musik berakar pada sulitnya mendefinisikan dan menggunakan istilah "musik". Dalam hal penggunaan musik secara legal, ada juga perbedaan pendapat. Ada sejumlah sub-kategori yang mencakup berbagai mata pelajaran. Di antara larangan dan anjuran ada kontinum (sunnah). Sebagaimana dikatakan dalam Al-Qur'an, bukankah seni atau seni hanyalah manifestasi dari jiwa dan peradaban manusia, yang mengandung dan menyampaikan keindahan? Manifestasi jiwa dan budaya manusia, yang meliputi dan menyampaikan keindahan, bukankah itu seni? Hati setiap mukmin akan terangkat oleh Al-Qur'an dalam Surah Qaf: 6, yang akan membuktikan bahwa Al-Qur'an ingin membangkitkan pikiran setiap mukmin untuk terjun ke dalam

¹¹ Azid, R. (2011). *Sehat dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Jogjakarta : Laksana.

¹² Yusuf Qardhawi, *Fiqih Musik dan Lagu*, (Bandung : Mujahid cet ke-1, 2002), hal. 194

keindahan planet ini dan segala isinya..¹³

أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ

فُرُوجٍ ①

Artinya : “Maka apakah mereka tidak melihat akan langit yang ada diatas mereka, bagaimana kami meninggikannya dan menghiasinya dan langit itu tidak mempunyai retak-retak sedikitpun?”

Al Ghozali mencapai kesepakatan tentang kehalalan lagu dan musik dalam beberapa publikasi fiqhnya. Lagu dan musik tidak secara eksplisit dilarang dalam kitab suci atau qiyas Islam, menurut Imam al Ghozali. Mungkin saja qiyas itu ada, namun Al-Qur'an menjelaskan bahwa Allah SWT tidak mencegah hal-hal baik terjadi.

Ibnu Abbas, Abdullah bin Mas'ud, Mujahid dan Ikrimah termasuk di antara para ulama yang meyakini hadits Lahwal sehubungan dengan Ghina (nyanyian), dan mereka memiliki tafsir sebagai berikut:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ
عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ هُمُ عَذَابُ مُهِينٍ ①

Artinya : “Dan di antara manusia(ada) orang yang mempergunakan perkataan yang tidak berguna untuk menyesatkan (manusia) dari jalan Allah tanpa pengetahuan dan menjadikan jalan Allah itu olok-olokan. Mereka itu akan

¹³ Yusuf Qardhawi, *Fiqh Musik dan Lagu*, (Bandung : Mujahid cet ke-1, 2002), hal.19

memperoleh azab yang menghinakan.”

Menyanyi, memainkan alat musik tiup (seruling, organ, dll), atau lebih memilih alat musik untuk mengingat Allah SWT merupakan pelanggaran terhadap larangan mengabaikan mengingat Allah SWT. b Sejak awal, para sarjana Islam telah memperdebatkan apakah lagu harus dinyanyikan dengan atau tanpa menggunakan alat musik. Mereka berada di halaman yang sama tentang banyak masalah lain. Karena lagu tidak lebih dari kumpulan kata-kata, mereka setuju untuk melarang penampilan lagu-lagu porno atau jahat yang menjadi inspirasi perilaku kriminal. Dengan kata lain, kata-kata yang sangat baik dalam hukum juga kata-kata yang sangat baik dalam hukum (lihat juga).¹⁴

C. Efektivitas Terapi Musik Religi untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik

Situasi stres terjadi ketika sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang bertentangan dengan setting yang diinginkan. Kecemasan, menurut Clonninger, disebabkan oleh ketidakmampuan untuk memecahkan masalah atau menghadapi terlalu banyak ide bersaing yang menghalangi pencapaian tujuan seseorang.¹⁵

Akibatnya, respons tubuh terhadap situasi yang menyebabkan tekanan, perubahan, ketegangan emosional, dan setiap tantangan atau tuntutan untuk penyesuaian dikenal sebagai respons stres. Dalam situasi stres, sistem fisiologis tubuh mungkin tidak berfungsi atau menjadi meradang. Ketika gejala fisik ini muncul, mereka berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional

¹⁴ Yusuf Qardhawi, *Fiqih Musik dan Lagu*, (Bandung : Mujahid cet ke-1, 2002), hal.41

¹⁵ Safaria, T., & Saputra, E. N. 2009. *Manajemen Emosi (Sebuha Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara.

seseorang. Kata "stres akademik" digunakan untuk menggambarkan kecemasan yang dialami siswa di dalam kelas. Istilah "stres akademik" mengacu pada stres yang dialami siswa sebagai akibat dari kegiatan pendidikan di mana mereka berpartisipasi.

Harapan dan tuntutan yang berlebihan pada waktu siswa dapat memicu reaksi emosional yang dikenal sebagai stres akademik. Definisi umum stres akademik, menurut Rahmawati, adalah keadaan atau setting di mana kebutuhan lingkungan tidak sinkron dengan sumber daya siswa yang sebenarnya. Dalam kata-kata Barseli dan Ifdil, "stres akademik" mengacu pada ketegangan yang diciptakan oleh penilaian subjektif dari situasi skolastik yang menghasilkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif. Tekanan belajar, beban kerja, kekhawatiran nilai, dan harapan yang tidak realistis dari kemampuan sendiri adalah di antara lima ciri akademik yang disorot oleh Sun, Dunne dan Hou. Ada juga keputusan, seperti putus asa jika tidak menjadi yang teratas di kelasnya.¹⁶

Tergantung pada pendidikan seseorang, lokasi geografis, latar belakang budaya, dan selera pribadi dan kecenderungan, orang mendengar hal yang berbeda ketika mereka mendengar musik, menurut definisi bahasa Inggris (Wikipedia). Dimungkinkan juga untuk melihat musik sebagai suara lirik dan lagu yang memiliki makna religius dan dapat membawa seorang Muslim lebih dekat kepada Allah SWT, pencipta dunia. Menggabungkan kata musik dan religi menjadi satu kata adalah hal biasa dalam musik religi. Musiq, musiqa, dan musik adalah terjemahan musik paling populer dalam bahasa Arab, Persia, dan Inggris. Dalam rangka

¹⁶ Sun, J, Dunne, MP, Hou, Xiang-Yu & Xu, Ai-Qiang. (2011). *Educational Stress Scale For Adolescent*. Journal of psychoeducational Assesment

menciptakan komposisi (bunyi dengan kesatuan dan keseimbangan), serta nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung ritme, lagu, dan harmoni, Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan musik sebagai "ilmu atau seni mencipta. nada dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal" Secara khusus, orang yang bekerja dengan alat yang menghasilkan suara harus mengingat hal ini.

Ketika sampai pada itu, musik adalah ciptaan pikiran. Pitch (nada harmoni), timbre (warna suara), dinamik (kenyaringan-kelembutan), dan tempo (kecepatan) semuanya diturunkan secara neurologis dan diinterpretasikan oleh otak sebelum elemen-elemen vibrasi seperti frekuensi, amplitudo, dan durasi menjadi musik bagi manusia. cepat lambat).¹⁷

Jika Anda sedang mencari cara untuk mengingat Tuhan dan menumbuhkan rasa ketenangan dan kesadaran spiritual yang lebih dalam, Anda mungkin ingin mempertimbangkan musik religi. Banyak faktor yang menunjukkan bahwa musik religi memiliki hubungan yang berbeda secara fundamental dengan jenis musik lainnya. Ketika berbicara tentang musik, lagu-lagu sekuler sering kali berima tentang cinta orang dan bahkan pengkhianatan seorang kekasih, tetapi lagu-lagu religi mengungkapkan hubungan manusia yang mendambakan cinta dan pengampunan Tuhan.¹⁸

Dalam musik religi, lirik atau puisi memiliki makna yang lebih dalam dan sarat dengan pesan yang harus dipahami oleh orang yang mendengarkannya sesuai

¹⁷ Djohan. (2009). Psikologi Musik. Yogyakarta : Best Publisher.

¹⁸ Indriyana, R. D. & Indri, G. (2010). Kekuatan Musik Religi ; Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal. Jakarta: PT Gramedia.

dengan kebutuhan, minat, dan latar belakangnya agar efektif. Untuk alasan inilah kata-kata musik religi mampu menenangkan emosi individu yang mungkin tertekan atau yang mungkin mengejar tujuan seperti menemukan kedamaian dan ketenangan atau setidaknya mengingat agama mereka sendiri bahwa lirik musik religi dapat menjadi sangat kuat. Dengan demikian, musik religi merupakan salah satu bentuk hiburan yang mendekatkan kita kepada Tuhan, menjadikannya pengalaman yang menyenangkan. Lirik dan puisi musik religi memiliki pengaruh yang kuat karena menawarkan pesan yang bermakna. Lagu memiliki kekuatan untuk menyatukan orang dan menginspirasi mereka, memicu emosi dan memperkuat iman kepada Tuhan. Pengaturan tertentu memungkinkan rasa fisik musik religius.

Terapi musik, menurut Azid, memberikan beberapa manfaat, antara lain sebagai berikut: Musik dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kekebalan tubuh manusia, antara lain: musik dapat bersifat terapeutik dan menyembuhkan, musik dapat meningkatkan kecerdasan dengan merangsang saraf otak dan menghasilkan lingkungan yang tenang dan damai, musik dapat menimbulkan respons emosional yang mengubah suasana hati, dan musik berpotensi memicu reaktivitas psikologis. Manfaat musik yang disebutkan di atas sebagai pengobatan menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai alat terapi untuk kesehatan mental dan peningkatan kognitif.¹⁹

Di kalangan akademisi beragama Islam, musik dan nyanyian dipertanyakan hukum; sebagian ulama melarang umat Islam untuk mempelajarinya, memainkannya, atau bahkan mendengarkannya, sementara yang lain

¹⁹ Azid, R. (2011). *Sehat dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Jogjakarta : Laksana.

mengizinkannya. Imam al Ghozali mencapai kesepakatan tentang status kehalalan lagu dan musik dalam berbagai publikasi fikihnya. Tidak ada satu alasan pun, menurut Imam al Ghozali, yang menyatakan bahwa lagu dan musik, baik dalam nash maupun qiyas, sepenuhnya dilarang. Mungkin saja qiyas itu ada, namun Al-Qur'an menjelaskan bahwa Allah SWT tidak mencegah hal-hal baik terjadi.²⁰

Dalam Al-Qur'an, frasa hadits Lahwal mengacu pada Ghina, yang disebutkan dalam Al-Qur'an, antara lain menurut Ibn Abbas, Abdullah bin Mas'ud, Mujahid dan Ikrimah:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ
عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ هُم مُّعَذَّبُونَ ۗ

Artinya :” Dan di antara manusia(ada) orang yang mempergunakan perkataan yang tidak berguna untuk menyesatkan (manusia) dari jalan Allah tanpa pengetahuan dan menjadikan jalan Allah itu olok-olokan. Mereka itu akan memperoleh azab yang menghinakan.”

Dilarang meninggalkan mengingat Allah SWT dengan melakukan perbuatan bodoh seperti bernyanyi, memainkan alat musik tiup (seperti seruling dan organ), atau lebih memilih alat musik daripada Al-Qur'an. sebuah. Sejak dahulu kala, para cendekiawan Islam telah memperdebatkan apakah lagu harus dinyanyikan dengan atau tanpa menggunakan alat musik. Mereka berada di halaman yang sama tentang banyak masalah lain. Karena lagu tidak lebih dari kumpulan kata-kata, mereka setuju untuk melarang penampilan lagu-lagu porno

²⁰ Azid, R. (2011). *Sehat dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Jogjakarta : Laksana.Hlm.112

atau jahat yang menjadi inspirasi untuk perilaku kriminal. Dengan kata lain, kata-kata yang sangat baik dalam hukum juga merupakan istilah yang sangat baik dalam hukum.²¹

Terapi musik dapat digunakan untuk membantu Anda mengatasi stres. Secara umum, musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi tubuh manusia baik secara fisik maupun emosional. Suasana hati seseorang dapat ditingkatkan dengan mendengarkan musik, yang telah terbukti mengurangi stres, meningkatkan perasaan aman dan sejahtera, dan bahkan mengurangi rasa sakit. Seiring berkembangnya musik pada masa sekarang, jumlah anak muda yang tertarik untuk mendengarkannya juga bertambah. Karena gaya hidup atau afiliasi mereka, para remaja di masa sekarang tidak ingin ketinggalan dengan tren dan gaya musik terbaru. Menurut penelitian terapi musik yang didanai NIH tahun 2013, "Studi tentang Musik Islami sebagai Relaksasi untuk Lansia" oleh Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso adalah salah satu dari banyak penelitian yang telah diselesaikan. Pengujian diperlukan untuk menentukan kemanjuran produk akhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan sangat berhasil sebagai media relaksasi dan telah memenuhi atau melampaui standar yang ditentukan. Ketika Dedi Prasetyo, Abu Bakar, dan Nurbaity (2018) melakukan penelitian lanjutan mereka tentang "Terapi Musik untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh", mereka menggunakan pendekatan penelitian eksperimental. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terapi musik religi memiliki efek pada stres akademik sekolah menengah

²¹ Azid, R. (2011). *Sehat dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Jogjakarta : Laksana.hlm.41

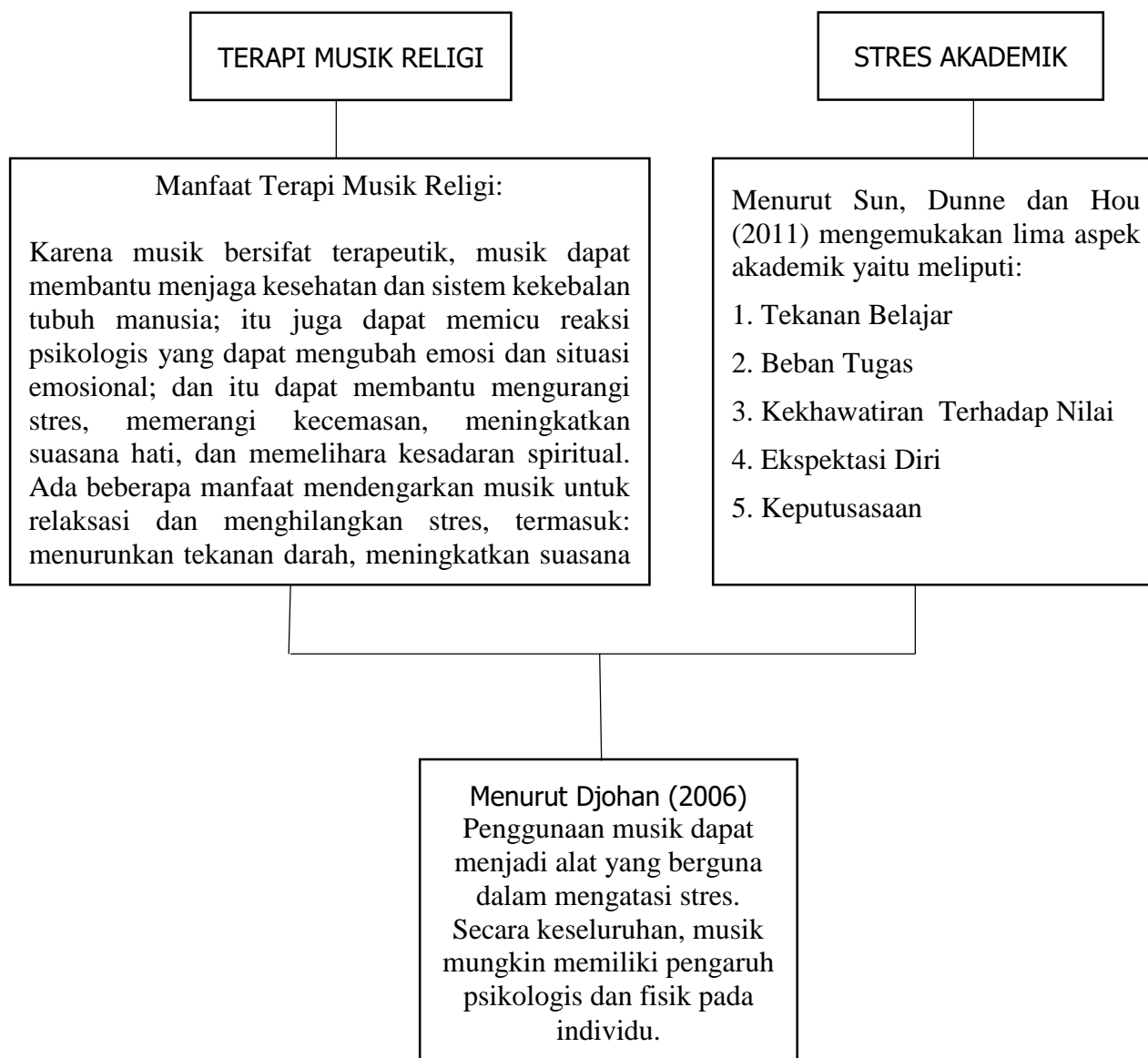
dan, jika demikian, seberapa suksesnya. Terapi musik dapat membantu siswa mengatasi stres akademik mereka, menurut temuan penelitian ini. Terapi musik, khususnya musik religi, dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa SMA, khususnya pada mata pelajaran agama, sesuai dengan penjelasan di atas.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Bagan 1

Skema Pengaruh Terapi Musik Religi Untuk mengurangi Tingkat Stres Akademik



E. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah siswa SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang akan mengalami penurunan skor stres akademik akibat keikutsertaan dalam intervensi pengurangan stres.

Anti Inggriana