

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran dan Sejarah Tempat Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang

Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang yang tergabung dalam SMP Nurul Qomar Kota Palembang merupakan salah satu komponen dari fasilitas tersebut. Untuk memperingati 40 tahun wafatnya H. Komaruddin bin Abdullah Roni dalam kecelakaan kendaraan pada tahun 1985, didirikanlah Pondok Pesantren Nurul. Mengingat kurangnya anak dan keinginannya untuk beramal, ahli waris almarhum meninggalkan dua bidang tanah seluas 1.510m² di Jalan Perintis Kemerdekaan dan sebuah bisnis di Jalan Segar 15 Ilir Palembang, yang masing-masing dinamai menurut namanya.

H. M. Zaini bin Abdul Roni, adik dari H. Komaruddin bin Abdul Roni, memiliki peran kunci dalam pembuatan proposal untuk menyumbangkan sebagian dari warisannya. Usulan ini mendapat restu dari Yang Mulia H. Hasanuddin bin Abdul Roni (alm). Mereka berkumpul di Jalan Kebon Masnggis, Lapangan Hatta, H. Hasanudin bin Abdul Roni (alm.,) pada tanggal 2 April 1985M untuk membicarakan tujuan suci dan mulia dari tujuan yang suci dan mulia ini. Ada walikota baru di Palembang, Indonesia. K.H.M. Zen Syukri adalah pemimpin spiritual keluarga wakif, serta anggota keluarga lainnya, termasuk K.H. Naar, KH. Roni Madjid, M. Ali, dan anggota keluarga wakif

lainnya. "PESANTREN DAN MUSHOLLAH NURUL QOMAR" disepakati sebagai nama lembaga pendidikan berbasis Islam setelah selesainya pembahasan. Pada tanggal 25 Juli 1985, lima bersaudara H. Komaruddin bin Abdul Roni bersumpah untuk meneguhkan konsekuensi keputusan tersebut. Penandatanganan pernyataan komitmen wakaf dilakukan untuk memberikan sanksi resmi atas hasil keputusan (terlambat).

Pada awalnya dimaksudkan untuk digunakan untuk membangun masjid. Meskipun pada saat itu banyak masjid dan mushola di wilayah tersebut, ternyata jumlah jamaah yang masih kurang, dan diputuskan untuk membangun dan mengembangkan fasilitas pendidikan berbasis Islam. K.H. Zen Syukri, R.h.m. Sole Djon, dan Hajjah Siti Maimunnah bin Abdul Roni ikut serta dalam peletakan batu pertama pada tanggal 10 Februari 1989 M yang disaksikan oleh pengurus yayasan dan tokoh agama dan masyarakat dari Palembang.

Madrasah Ibtidaiyah (MI) didirikan pada tahun 1987 di bawah bimbingan K.H.M. Zen Syukri, Ketua Yayasan Pesantren Nurul Qomar. Khg Ahmad Syafi' Yunus membawahi MI yang diasuh oleh para pengajar dari Pondok Pesantren Modern Gontor Ponorogo, Abdul Daim, dan jenjang pendidikan formal Madrasah Ibtidai. Drs. Ahmad Zainuri, kepala sekolah SMP, dan Drs. Jabaruddin AR, seorang administrator di sekolah menengah atas, diangkat sebagai administrator sekolah.

Seiring kemajuan konstruksi, begitu pula kualitas produk. Untuk membuktikan keabsahan lembaga pendidikan Islam ini, maka pada tanggal 26 Agustus 1986, wakaf dibentuk suatu badan hukum yayasan dengan nama

“YAYASAN PESNTREN NURUL QOMAR” dihadapan notaris Darbi, SH di Palembang dengan akta notaris 102. Sedangkan KHM Zen Syukri menjabat sebagai ketua dan KHM Zakaria Mattjik sebagai sekretaris, jika ditunjuk oleh wakaf. Pesantren Nurul Qomar Palembang diserahterimakan pada tanggal 7 Januari 1987 oleh Ketua Panitia Pembangunan setelah selesai dibangun dua unit gedung berlantai dua, atau sebanyak 18 unit setempat.

Pada tahun 1991-1992, Pondok Pesantren Nurul Qomar menyelesaikan bangunannya. TK/TPA Unit 012 hingga SMA semakin beragam secara pendidikan. Pada tahun 2008, sebagai bagian dari proses perbaikan dan pengembangan yang berkelanjutan, baik dari segi sarana dan prasarana maupun sistem pendidikan yang dilaksanakan, nama ponpes diubah menjadi Pesantren Modern Terpadu Nurul Qomar, yang masih beroperasi sampai sekarang.

Selaku Ketua Dewan Pembina Yayasan Pesantren Terpadu, Nurul Qomar Drs. Wijaya, Mc. Msi yang dikenal sebagai sosiolog dengan bantuan kepengurusan yayasan yang baru, menjadikan Pondok Pesantren Modern Terpadu Nurul Qomar siap bersaing di dunia pendidikan dengan mengedepankan ciri khas pesantren namun tetap ikut serta dalam dunia modern yang kompleks dan global. Di bawah bimbingan dan jaringannya, Pondok Pesantren Modern Terpadu Nurul Qomar telah berkembang pesat, dan kemajuan yang signifikan telah dicapai dalam pengembangan kemajuan di berbagai bidang.¹

¹ *Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang, 2021*

Sedikit Latar Belakang Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang: Proses membangun sebuah yayasan tidak semulus kelihatannya, dan beberapa rintangan harus diatasi. Pesantren ini diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas secara emosional dan spiritual, tetapi juga memiliki kekayaan ilmu agama.

2. Letak Geografis Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang

Terletak di Jalan Perintis Kemerdekaan No. 709 Desa Lawang Kidul Ilir Timur II, Palembang, Indonesia. Pesantren Swasta Pesantren Nurul Qomar melayani baik putra maupun putri. Lingkungan Pondok di sebelah utara dibatasi oleh Kampus STMIK MBC, di selatan dengan pemukiman, di barat dengan pemukiman, dan di timur dengan pemukiman.

Terletak di Palembang, Indonesia, Pondok Pesantren Nurul Qomar terletak di daerah pemukiman yang terlalu sempit untuk kendaraan berat untuk mendekati lokasi pondok sekolah. Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang adalah sebuah pesantren yang dikelola oleh Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

Sektor bisnis utama Palembang berjarak sekitar 5,8 kilometer (kilometer) dari pondok pesantren yang terletak di kampus A UIN Raden Fatah Palembang ini. Untuk menuju Pondok Pesantren Nurul Qomar Jakarta, Anda bisa naik bus kota, Gojek, ojek, atau mobil pribadi. Perjalanan 5,8 kilometer harus diselesaikan dalam 22 menit.

3. Visi Misi

a. Visi Pondok Pesantren Nurul Qomar

Menyiapkan lembaga pendidikan terpadu yang melahirkan anak didik yang unggul dalam IMTAQ dan IPTEK yang berwawasan Qur'ani dan berkepribadian Indonesia dengan faham ahlu sunah wal jama'ah.

b. Misi Pondok Pesantren Nurul Qomar

- 1) Menambah Aqidah Syari'ah dan akhlak Al Karimah
- 2) Meningkatkan ilmu pengetahuan, wawasan luas dan keterampilan yang dapat menjawab segala zaman.
- 3) Menyiapkan sumber daya manusia (SDM) yang mampu beradaptasi dengan segala lapisan masyarakat dengan dilandasi sikap saling asuh, asih dan asuh.

4. Keadaan Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang

Sarana dan prasarana sangat penting bagi keberhasilan suatu lembaga pendidikan, karena memungkinkan terjadinya kegiatan belajar mengajar yang berkualitas tinggi. Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang memiliki ciri dan sarana sebagai berikut.²

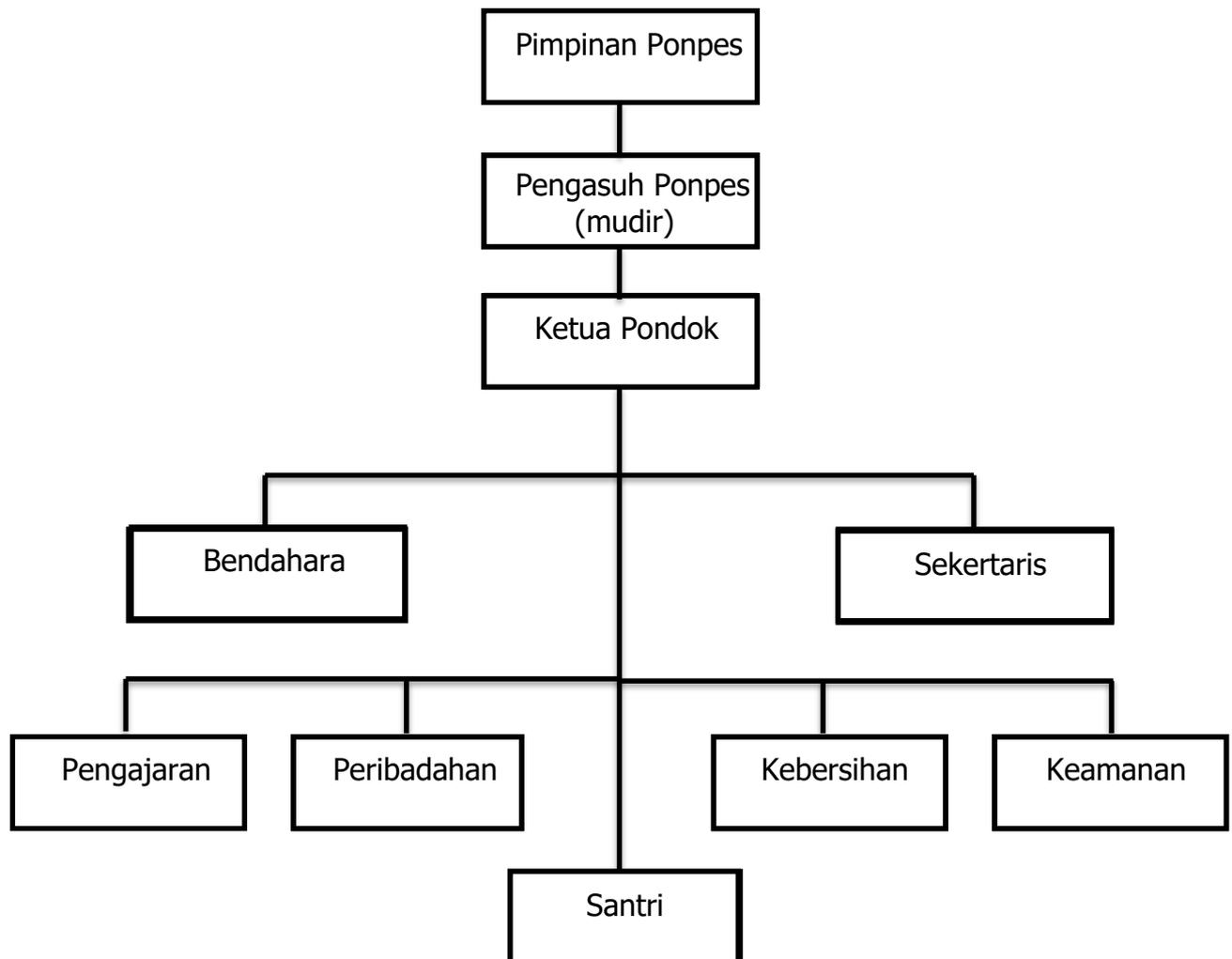
² *Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang, 2021*

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang

| No | Uraian | Jumlah | Total Luas (m ²) | Keterangan | | |
|----|-----------------------|--------|------------------------------|------------|-------|--------|
| | | | | Baik | Cukup | Kurang |
| 1 | Ruang kelas | 6 | 64 m ² | √ | | |
| 2 | Ruang kantor | 1 | 34 m ² | √ | | |
| 3 | Ruang kepala sekolah | 1 | 10 m ² | √ | | |
| 4 | Ruang guru | 1 | 24 m ² | √ | | |
| 5 | Ruang Tata Usaha | 1 | 42 m ² | √ | | |
| 6 | Laboratorium IPA | 1 | 32 m ² | √ | | |
| 7 | Laboratorium Bahasa | 1 | | √ | | |
| 8 | Laboratorium PAI | 1 | | √ | | |
| 9 | Laboratorium Komputer | 1 | 48 m ² | √ | | |
| 10 | Perpustakaan | 1 | 80 m ² | √ | | |
| 11 | Ruang UKS | 1 | 10 m ² | √ | | |
| 12 | WC Guru | 1 | 9 m ² | √ | | |
| 13 | WC Siswa | 1 | 9 m ² | √ | | |
| 14 | Masjid | 1 | 99 m ² | √ | | |
| 15 | Aula | 1 | 99 m ² | √ | | |
| 16 | Ruang Keterampilan | 1 | | √ | | |
| 17 | Ruang Kesenian | 1 | 64 m ² | √ | | |
| 18 | Pos satpam | 1 | 9 m ² | √ | | |
| 19 | Kantin | 1 | 18 m ² | √ | | |

5. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Nurul Qomar Kota Palembang

Bagan 2



B. Hasil Tes Coba Instrumen Ukur

Peneliti akan mengumpulkan data dengan cara memberikan Skala Stres Akademik kepada seluruh siswa (penelitian) SMA Nurul Qomar Palembang. Peneliti mengumpulkan data dalam dua tahap: pertama, mereka menguji validitas Skala Stres Akademik dengan mengadakan ujian, dan kemudian mereka menyelesaikan pengumpulan data nyata dengan menganalisis

hasilnya.

Studi ilmiah (penelitian) dilakukan pada tanggal 20 November 2021, dengan 24 subjek yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 12 subjek pada kelompok kontrol dan 12 subjek pada kelompok eksperimen. Peserta yang dimintai keterangan pada tanggal 29 Oktober 2021 sebanyak 20 orang dan penelitian dilakukan pada tanggal 20 November 2021. Dari hasil pengujian dua alat ukur yang berbeda diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tes Validitas dan Reliabilitas

a. Tes Validitas

Harus ada uji validitas untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur secara akurat materi pelajaran. Korelasi regresi digunakan dalam aplikasi komputer SPSS (Paket Statistik untuk Ilmu Sosial) untuk memilih item pada skala ini untuk penelitian ini. Item dengan nilai korelasi kurang dari 0,30 tidak boleh digunakan dalam kajian ilmiah (penelitian). Butir-butir skala stres akademik yang memenuhi atau melampaui ambang batas minimal 0,30 dinyatakan valid atau layak untuk diikutsertakan dalam kajian ilmiah (penelitian), sedangkan 8 butir sisanya tidak memenuhi atau melampaui ambang batas minimal 0,30 dan tergolong tidak valid atau tidak mampu. digunakan dalam kajian ilmiah (studi). Tabel berikut memiliki rincian lebih lanjut.

Tabel 4.2
Blue Print Skala Stres Akademik
Tes coba (Try Out)

| Aspek-aspek | Indikator Item | Nomor Item | | jumlah |
|-----------------|---|----------------------------|-------------|-----------|
| | | Favorable | unfavorable | |
| Tekanan belajar | merasa tertekan jika mendapat tugas | 1,2,41 | 3,4,42 | 6 |
| | Jam pelajaran yang bertambah | 5,6,43 | 7,8,44 | 6 |
| | Tugas sekolah yang diberikan | 9,*,45 | *,12,46 | 6 |
| Beban tugas | Gangguan kesehatan | 13,14,* | 15,16,48 | 6 |
| | Kekhawatiran terhadap nilai | Rasa cemas yang berlebihan | 17,18,49 | 19,20,50 |
| Ekpektasi diri | Jantung berdebar-debar | 21,22,51 | 23,24,52 | 6 |
| | Harapan yang tidak sesuai | 25,26,53 | *,28,54 | 6 |
| Keputusan | Merasa selalu mengecewakan | 29,30,* | 31,32,* | 6 |
| | Kegagalan mencapai tujuan | *,34,57 | *,36,58 | 6 |
| Keputusan | Perilaku menyimpang sebagai wujud keputusan | 37,38,59 | 39,40,60 | 6 |
| | Total | | | 60 |

*Keterangan : item yang bertanda * merupakan item gugur*

Setelah item - item yang gugur dikeluarkan, maka distribusi sebaran pada skala Stres Akademik berubah menjadi seperti ini :

Tabel 4.3
Blue Print Skala Stres Akademik
Setelah Try Out (Studi Ilmiah Riset)

| Aspek-aspek | Indikator Item | Nomor Item | | jumlah |
|-----------------|---|----------------------------|----------------------|----------------------|
| | | Favorable | unfavorable | |
| Tekanan belajar | merasa tertekan jika mendapat tugas | 1,2,41(36) | 3,4,42(37) | 6 |
| | Jam pelajaran yang bertambah | 5,6,43(38) | 7,8,44(39) | 6 |
| | Tugas sekolah yang diberikan | 9,45(40) | 12(10),46(41) | 4 |
| Beban tugas | Gangguan kesehatan | 13(11),14(12) | 15(13),16(14),48(42) | 5 |
| | Kekhawatiran terhadap nilai | Rasa cemas yang berlebihan | 17(15),18(16),49(43) | 19(17),20(18),50(44) |
| Ekpektasi diri | Jantung berdebar-debar | 21(19),22(20),51(45) | 23(21),24(22),52(46) | 6 |
| | Harapan yang tidak sesuai | 25(23),26(24),53(47) | 28(25),54(48) | 5 |
| Keputusan | Merasa selalu mengecewakan | 29(26),30(27) | 31(28),32(29) | 4 |
| | Kegagalan mencapai tujuan | 34(30),57(49) | 36(31),58(50) | 4 |
| Keputusan | Perilaku menyimpang sebagai wujud keputusan | 37(32),38(33),59(51) | 39(34),40(35),60(52) | 6 |
| | Total | | | 52 |

Keterangan: item yang bertanda () merupakan item dengan penomoran baru

b. Tes Reliabilitas

Untuk menguji konsistensi instrumen sebagai alat ukur, dilakukan serangkaian uji reliabilitas. Agar dapat mempercayai hasil yang diprediksi. Koefisien ketergantungan diberi nilai antara 0 dan 1,00. Semakin besar koefisien ketergantungan suatu sistem, semakin dapat dipercaya; semakin rendah koefisien, semakin tidak dapat diandalkan. Karena itu, koefisien reliabilitas yang rendah dipandang secara keseluruhan kurang dapat diandalkan.

Tes Alpha Cronbach untuk Skala Stres Akademik menghasilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4
Realibilitas Kuisisioner Stres Akademik

| Realibility Statistic | |
|------------------------------|-------------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,961 | 52 |

Sebelum pertanyaan yang hilang dihilangkan, Cronbach's Alpha untuk kuesioner Stres Akademik adalah 0,951, menunjukkan validitasnya. Saat ini, Cronbach's Alpha berada di 0,961 setelah item yang dijatuhkan telah dihapus. Tes Cronbach Alpha menunjukkan bahwa skala Stres Akademik dapat diandalkan karena mendekati satu.

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Pre-test

Dalam penelitian ini, hanya satu skala yang digunakan untuk pre-test, yaitu skala Stres Akademik, yaitu sebagai berikut:

a. Skala Stres Akademik

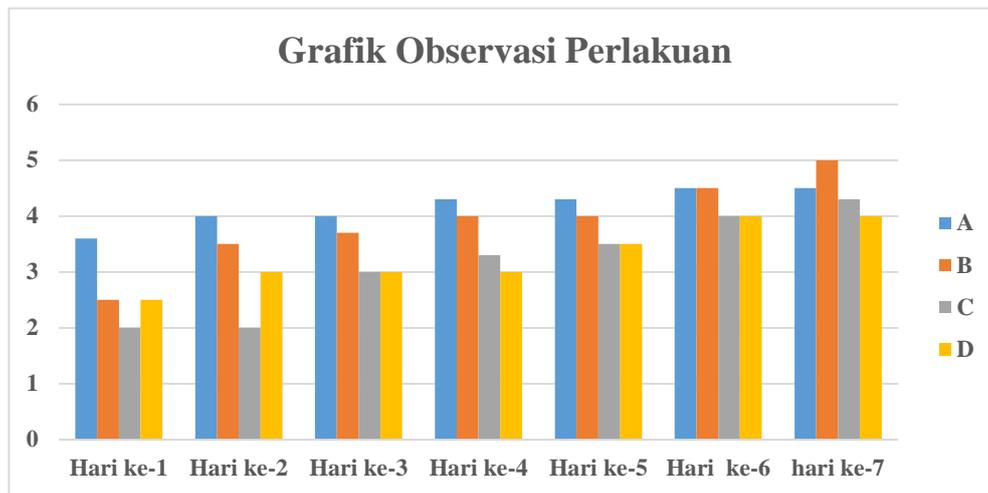
Sebagai bagian dari proses belajar, 20 siswa dari SMA Negeri 13 Palembang diberikan skala stres akademik. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan validitas, dan item yang sah diidentifikasi untuk digunakan sebagai pre-test. Untungnya, audisi itu sukses pada 29 Oktober 2021. Selama pra-tes, Skala Stres Akademik dinilai secara offline, menghasilkan berbagai item untuk survei.

2. Pemberian Terapi Musik Religi

Dari 22 November hingga 28 November 2021, sesi perawatan diadakan. Suatu bentuk terapi musik religi dibuat tersedia untuk peserta penelitian. Setiap sesi berlangsung sekitar 30 menit, dengan total tujuh kunjungan selama seminggu..

Durasi perlakuan disesuaikan dengan jadwal dan aktivitas peserta penelitian. Perilaku pasien diamati selama pengobatan sehingga terapis dapat lebih memahami bagaimana pasien merespon pengobatan. Pengamatan yang dilakukan selama kegiatan pengobatan menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Grafik 1



Keterangan :

A = Mendengarkan yang berbicara

B = Mau diajak berbicara ketika ditanya

C = Murah Senyum

D = Wajah tegak tidak menunduk

Berdasarkan grafik observasi selama terapi, dapat dicatat bahwa individu melihat peningkatan moderat dari hari 1 ke hari 7.

3. Post-test

Post-test peneliti ini berbentuk skala Stres Aademik sebagai berikut:

a. Skala Stres Akademik

Menggunakan Academy Stress Scale, post-test, penelitian tambahan akan dilakukan pada 12 peserta dalam kelompok eksperimen setelah selesainya terapi. Subyek akan diminta untuk mengisi Skala Stres Akademik post-test untuk mengumpulkan data. Menggunakan data post-test dari Academic Stress Scale, skala heterogen digunakan untuk menguji

data yang telah dikumpulkan.

D. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Stres Akademik

Data studi menunjukkan bahwa stres akademik dapat dinilai pada skala keparahan berdasarkan seberapa parahnya sebelum dan sesudah perawatan, menurut temuan (Pengobatan). Penelitian ini menggunakan tingkat kategorisasi berdasarkan skor empiris variabel penelitian (mean dan standar deviasi). Hasil percobaan ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.5

Pre-test - Post-test Skala Stres Akademik Kelompok Eksperimen

| Kelompok Penelitian | N | Minimum | Maximum | Mean | Sd. Deviasi |
|----------------------------|----------|----------------|----------------|-------------|--------------------|
| PreEksperimen | 12 | 132 | 181 | 156.83 | 15.026 |
| PostEksperimen | 12 | 105 | 166 | 126.25 | 17.110 |

Pre-test kelompok eksperimen kontrol memiliki nilai rata-rata 156,83, nilai maksimum 181, nilai minimum 132, dan standar deviasi 15,026; kelompok eksperimen post-test kontrol memiliki nilai mean 126,25, nilai maksimum 166, nilai minimum 105, dan standar deviasi 1711, seperti terlihat pada data pada tabel di atas. Ada perbedaan yang signifikan antara hasil pre dan post-test

Tabel 5.0
Kategorisasi Tingkat Stress Akademik Pre-test Eksperimen

| Kategorisasi | Frequency | Percent | Valid Percent | Cummulative Percent |
|---------------------|------------------|----------------|----------------------|----------------------------|
| Rendah | 3 | 25.0 | 25.0 | 25.0 |
| sedang | 8 | 66.7 | 66.7 | 91.7 |
| Tinggi | 1 | 8.3 | 8.3 | 100.0 |
| Total | 12 | 100.0 | 100.0 | |

Stres akademik pada kelompok eksperimen tidak berkurang, tetapi juga tidak ada peningkatan stres akademik pada kelompok eksperimen, berdasarkan frekuensi total, sesuai dengan dua tabel di atas. Ada penurunan tingkat stres pada kelompok pra dan pasca eksperimen, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4.5, menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki lebih sedikit kecemasan. Tabel 4.5.

Tabel 5.1
Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Post-test Kelompok Eksperimen

| Kategorisasi | Frequency | Percent | Valid Percent | Cummulative Percent |
|---------------------|------------------|----------------|----------------------|----------------------------|
| Rendah | 3 | 25.0 | 25.0 | 25.0 |
| sedang | 8 | 66.7 | 66.7 | 91.7 |
| Tinggi | 1 | 8.3 | 8.3 | 100.0 |
| Total | 12 | 100.0 | 100.0 | |

Pre-test kelompok kontrol berarti 166,67, maksimum 176, minimum 158, dan standar deviasi 5,399; post-test kelompok kontrol rata-rata 154,42, maksimum 169, minimum 139, dan standar deviasi 9,385 pada kelompok kontrol. Perbedaan skor pre-test dan post-test kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di atas.

Tabel 5.2

Pre-test - Post-test Skala Stres Akademik Kelompok Kontrol

| Kelompok Penelitian | N | Minimum | Maximum | Mean | Sd. Deviasi |
|----------------------------|----------|----------------|----------------|-------------|--------------------|
| Pre-test Kontrol | 12 | 158 | 176 | 166.67 | 5.399 |
| Post-test Kontrol | 12 | 139 | 169 | 154.42 | 9.385 |
| Valid N (listwise) | 12 | | | | |

Selisih antara nilai pre-test dan post-test kelompok kontrol jauh lebih besar daripada perbedaan rata-rata kelompok kontrol, seperti terlihat pada tabel di atas. Standar deviasi: 9.385 poin. Nilai maksimum adalah 171, nilai terendah adalah 140, dan kisarannya terletak di antara kedua ekstrem ini.

Tabel 5.3

Kategorisasi Skala Stres Akademik Pre-test Kelompok Kontrol

| Kategorisasi | Frequency | Percent | Valid Percent | Cummulative Percent |
|---------------------|------------------|----------------|----------------------|----------------------------|
| Rendah | 2 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |
| sedang | 9 | 75.0 | 675.0 | 91.7 |
| Tinggi | 1 | 8.3 | 8.3 | 100.0 |
| Total | 12 | 100.0 | 100.0 | |

Tabel 5.4

Kategorisasi Skala Stres Akademik Post-test Kelompok Kontrol

| Kategorisasi | Frequency | Percent | Valid Percent | Cummulative Percent |
|---------------------|------------------|----------------|----------------------|----------------------------|
| Rendah | 1 | 8.3 | 8.3 | 8.3 |
| sedang | 9 | 75.0 | 75.0 | 83.3 |
| Tinggi | 2 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| Total | 12 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan dua tabel di atas, kategorisasi skala stres akademik pada kelompok kontrol dan pre-test keduanya naik dalam kategorisasi tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya. Hanya dua orang dari kelompok kontrol pre-test yang tergolong rendah, sembilan orang tergolong sedang, dan satu orang tergolong tinggi. Selain itu, pada kelompok kontrol post-test, satu orang mendapat nilai rendah, sembilan orang mendapat nilai sedang, dan dua orang mendapat nilai tinggi.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah distribusi kumpulan data mengikuti atau mendekati distribusi normal, uji normalitas harus dilakukan. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5.5
Uji Normalitas
Test Of Normality

| | Subjek | Kolmogorov-Smirnov | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|----|-------|
| | | Statistic | DF | Sig. |
| Skor Stres Akademik | Kelompok Eksperimen | 0.186 | 12 | 0.200 |
| | Kelompok Kontrol | 0.142 | 12 | 0.200 |

1. Ditemukan bahwa skor kelompok eksperimen memiliki nilai signifikan secara statistik 0,0200 dalam uji normalitas. Berdasarkan data tersebut, skor kelompok eksperimen memiliki distribusi normal (sig. (0,200 > 0,05), menunjukkan bahwa peringkat kelompok eksperimen berdistribusi normal.

2. Ditetapkan bahwa skor signifikan secara statistik pada 0,200

berdasarkan hasil uji normalitas untuk skor kelompok kontrol. Dimungkinkan untuk menyimpulkan bahwa skor kelompok kontrol didistribusikan secara teratur berdasarkan hasil ini.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas, suatu metode statistik, dapat digunakan untuk membuktikan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang sama. Sebelum melakukan Independent sample t-test, digunakan uji homogenitas sebagai uji pendahuluan. Tes ini digunakan untuk menilai apakah varians dari dataset yang sama dan berbeda adalah sama. Untuk mengevaluasi apakah dua atau lebih kelompok memiliki varians yang sama, uji homogenitas memiliki tingkat signifikansi 0,05. Setiap perbedaan yang signifikan antara dua atau lebih kelompok lebih dari 0,05 dianggap signifikan secara statistik. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6.0
Uji Homogenitas

| Data yang diuji | F Hitung | F Tabel | Sig. | Keterangan |
|---------------------------|----------|---------|-------|------------------|
| Skor Skala Stres Akademik | 0,853 | 3 | 0,470 | Varian yang sama |

Skor pada skala stres akademik dengan signifikansi $0,470 > 0,005$ dapat dinyatakan diterima berdasarkan data pada tabel di atas, menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki varians skor yang sama.

c. Uji Hipotesis

Sementara hipotesis adalah upaya jangka pendek untuk menjelaskan sesuatu, itu juga berfungsi sebagai titik awal untuk penyelidikan lebih lanjut. Jika terdapat perbedaan antara kedua kelompok antara pre-test dan post-test, maka diperlukan pengujian hipotesis untuk mengevaluasi apakah variabel Y (Stres Akademik) dan variabel X (Terapi Musik Religius) memiliki hubungan. Dalam penelitian ini, uji t sampel independen dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS 24 for Windows. Untuk menguji hipotesis ini, kami menggunakan nilai p 0,01 sebagai ambang signifikansi. Dengan kemungkinan penolakan lebih kecil dari 0,01 dan kemungkinan penerimaan lebih dari 0,01, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang memiliki pengaruh signifikan terhadap hipotesis. Ada konsekuensi apakah hipotesis signifikan atau tidak ketika probabilitas menolak hipotesis (p 0,005 0,05) kurang dari 0,05. Sementara ini terjadi, H_0 diterima dan H_a ditolak pada tingkat signifikansi yang lebih besar dari 0,005, yang memiliki konsekuensi untuk hipotesis non-signifikan.

Analisis hipotesis dua variabel dalam hubungannya satu sama lain.:

Tabel 6.1
Uji Hipotesis

| Peubah (variable) | F Hitung | F Tabel | Sig. | Sig 2-Tailed | Keterangan |
|----------------------|-------------|------------|-------|--------------|------------------------|
| Stres Akademik | 0,079 | 4,652 | 0,781 | 0,000 | Sangat Signifikansi |

Tingkat stres akademik siswa terbukti berkurang secara signifikan dengan terapi musik religi. Koefisien korelasi antara variabel stres akademik

dengan variabel terapi musik religi adalah 0,781 dan signifikansi 2-tailed lebih kecil dari 0,01 menunjukkan bahwa terapi musik religi memiliki pengaruh atau pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik.

Tidak ada keraguan dalam pikiran seseorang bahwa terapi musik religi berdampak pada pengurangan stres akademik pada siswa sekolah menengah di Pondok Pesantren Nurul Qomar di Palembang. Pemahaman tentang bagaimana terapi musik religi dapat mengurangi stres akademik didukung oleh bukti dengan cara ini.

E. Pembahasan

Dalam kajian ilmiah ini, siswa SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang akan diuji stres akademik dan terapi musik religi. Kami ingin mengetahui bagaimana kedua variabel ini terkait. Statistik menunjukkan bahwa mendengarkan musik religi memiliki hubungan yang kuat dengan depresi. Untuk menguji hipotesis, koefisien korelasi 0,781 digunakan. Tingkat signifikansi hipotesis adalah 0,000, yang berarti korelasi signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi 2 sisi ($p < 0,001$). Menurut temuan, siswa di SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang mendapat manfaat dari terapi musik religi saat menghadapi stres akademik.

Menurut koefisien korelasi, yang mencapai 0,781 persen, ada hubungan antara menurunkan tingkat stres di kelas dan mengurangi stres secara keseluruhan. Menurut Sugiyono nilai korelasi sebesar 0,781 berarti kedua variabel memiliki hubungan yang bermakna. Studi ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mendengarkan lebih banyak musik religi lebih nyaman di kelas dan

lebih siap untuk belajar.

Selain itu, hasil pengamatan klinis yang dilakukan selama sesi terapi musik religi telah terbukti berpengaruh. Individu yang mulai membuka diri, berbicara, dan mengomunikasikan kekhawatiran mereka secara terbuka dan jujur telah mengamati penurunan perilaku mereka. Individu tetap diam dan melamun selama sesi pertama dan kedua. Penurunan stres akademik juga terlihat, serta kemauan yang lebih besar untuk mendiskusikan apa penyebabnya, termasuk tekanan dari keluarga dan teman, terlalu banyak tugas, dan guru yang jarang menghadiri kelas, yang semuanya mengakibatkan kurangnya perhatian. hingga proses belajar mengajar. Mereka yang menerima 30 menit konseling setiap hari selama tujuh hari melaporkan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan. Melamun mungkin menjadi lebih jarang, serta perasaan terisolasi dan depresi. Menurut mereka, mendengarkan musik religi memberikan rasa aman dan damai, terutama di dada. Mengapa? Karena itu membantu kita untuk melepaskan dan mempercayai gagasan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah SWT dan selalu ada pelajaran yang bisa diambil dari segala sesuatu.

Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa musik religi bisa menjadi alat yang sangat ampuh untuk mengobati, memelihara, dan mengajar orang, terutama mereka yang telah menjalani terapi musik. Menurut Aziz, berikut beberapa manfaat terapi musik:

- a. Karena musik bersifat terapeutik dan dapat menyembuhkan, maka musik bermanfaat bagi kesehatan dan kekebalan manusia.
- b. Fungsi kerja otak manusia dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, antara

lain dengan mengaktifkan saraf-saraf otak dan menimbulkan rasa damai dan tenang, yang memungkinkan fungsi kerja otak dirangsang secara optimal oleh rangsangan ritmis.

- c. Musik dapat digunakan sebagai semacam relaksasi untuk menghilangkan stres, memerangi kecemasan, meningkatkan suasana hati seseorang, dan membangun kesadaran spiritual pada orang yang mendengarkannya.
- d. Karena musik merupakan bahasa universal yang dapat menyatukan individu dari semua lapisan masyarakat, maka musik dapat dimanfaatkan sebagai alat dan saluran komunikasi antar manusia.

Respon stres didefinisikan sebagai reaksi tubuh terhadap kondisi yang menghasilkan tekanan, perubahan, ketegangan emosional, masalah atau tuntutan untuk penyesuaian, dan sebagai hasilnya, sesuatu yang mengganggu keseimbangan. Banyak penyakit fisik dan kelainan fungsi organ dapat disebabkan oleh paparan jangka panjang terhadap stres kronis. Tekanan mental dan emosional dapat dihasilkan dari manifestasi tubuh ini, termasuk perasaan marah, sedih, atau cemas. Adalah umum bagi siswa untuk mengalami stres akademik di dalam kelas. Siswa berada di bawah banyak tekanan di sekolah. Musik sakral, kadang-kadang disebut sebagai musik spiritual, adalah genre musik yang memiliki kekuatan untuk membawa kita lebih dekat kepada Tuhan, serta perasaan damai dan tenang. Hubungan antara musik religi dan jenis musik lainnya pada dasarnya berbeda, tergantung pada berbagai faktor. Pengkhianatan seorang kekasih secara teratur dirujuk dalam lirik musik populer; namun, lirik lagu religi sering merujuk pada ikatan manusia yang memohon kasih dan pengampunan Tuhan. Untuk memahami

kekuatan musik religi, seseorang harus memahami lirik atau puisinya, yang menyampaikan makna lebih dalam dan dikemas dengan pesan-pesan yang harus ditafsirkan oleh pendengarnya berdasarkan minat, kebutuhan, dan latar belakangnya. Karena itu, lirik musik religi memiliki kekuatan untuk menyatukan orang-orang yang sedang mengalami konflik, kegembiraan, senang, sedih, atau cinta bersama, atau yang mungkin bergerak menuju suatu tujuan, seperti menemukan tempat yang tenang dan tenteram, dan bahkan untuk meningkatkan iman mereka, atau setidaknya mengingat kembali iman mereka. Karena itulah musik religi merupakan salah satu bentuk kenikmatan yang mendekatkan kita kepada Tuhan. Lirik dan puisi musik religi memiliki pengaruh yang kuat bagi pendengarnya karena menawarkan pesan yang bermakna. Kata-kata memiliki kekuatan untuk menyembuhkan luka dan membangkitkan semangat mereka yang mendengarnya, sehingga memungkinkan emosi para siswa dikaitkan dengan tugas sekolah mereka.

Perbandingan rerata hasil kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (terapi). Pada eksperimen, selisih nilai pre-test dan post-test kelompok eksperimen adalah 156,83 poin, nilai maksimum 181, minimum 132 poin, dan SD 15,026 poin, sedangkan SD kelompok kontrol adalah 105. poin, nilai maksimum 166 poin, nilai minimum 105 poin, dan standar deviasi 15.026 poin, seperti terlihat pada data pada tabel di atas. Hasil pengujian hipotesis dan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum dan sesudah tes menunjukkan bahwa terapi musik religi efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

Dengan cara yang sama bahwa orang memiliki cacat, demikian juga studi penelitian ilmiah ini. Karena posisi dan kondisinya, mahasiswa kurang berhasil dalam mengisi skala ketika melakukan kajian ilmiah (penelitian) ini. Hal ini tidak mengherankan, mengingat penelitian dilakukan setelah jam sekolah, ketika anak-anak seharusnya istirahat. tidur siang membuat murid kurang bergairah dan lebih tidak tertarik. Mereka juga berusaha untuk menjaga agar minat siswa terhadap kegiatan tetap tinggi dan mendorong mereka untuk memberikan respon yang baik. Sedikit apresiasi juga diberikan kepada peserta untuk mendesaknya menyelesaikan skala dan menghadiri pertemuan yang akan datang.

