

ABSTRAK

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK RELIGI UNTUK MENGURANGI
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA DI PONDOK
PESANTREN NURUL QOMAR PALEMBANG**

Pengalaman pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap 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 12-18 tahun yang dimana disebabkan oleh tugas dan ujian sekolah yang terlalu menuntut seperti ujian akhir, penilaian semester, atau bahkan penilaian nasional.

Kehidupan setiap orang dipenuhi dengan musik dalam beberapa bentuk atau lainnya. Kehidupan seseorang tidak akan ada tanpa musik, tetapi ini tidak terjadi pada semua orang yang memainkan musik secara konsisten. Manusia cenderung mendengarkan musik secara terus-menerus karena itu adalah salah satu bahasa paling universal, sama halnya dengan musik religi. Menurut djohan terapi musik sebagai pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk meningkatkan, memelihara dan menumbuhkan kesejahteraan mental, fisik dan emosional individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Terapi Musik Religi Efektif Untuk Mengurangi Tingkat Skor Stres Akademik pada siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni dengan desain penelitian *pre-test post-test control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 subjek dengan pemilihan subjek menggunakan *sample random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner Stres Akademik dan *checklist* observasi Stres Akademik yang dianalisis menggunakan *Independent Sample T-test* dengan bantuan program SPSS versi 24.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik religi efektif untuk mengurangi tingkat skor stres akademik pada siswa SMA kelas XII di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang yang ditunjukkan dengan Koefisien korelasi antara peubah (variable) Stres Akademik dengan peubah (variable) Terapi musik religi 0,781 dan sig. 2-tailed kurang dari 0,01 menunjukkan bahwa terapi musik religi berdampak atau efek besar terhadap penurunan tingkat stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Terapi Musik Religi Efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

Kata Kunci : Terapi Musik Religi, Stres Akademik

