

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MUSICAL THERAPY* UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG

Oleh

FATIA ANGGRAENI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* dalam menurunkan stres akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang mengalami stres akademik yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan konseling dengan teknik *musical therapy*. Hal ini didukung oleh hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai $Z = -2,032$ dan signifikansi $0,042$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, layanan konseling kelompok menggunakan teknik *musical therapy* terbukti dapat memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan stres akademik siswa di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Kata Kunci: konseling kelompok, *musical therapy*, stres akademik, siswa.

ABSTRACT

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING USING MUSICAL THERAPY TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTS OF SMP NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG

By

FATIA ANGGRAENI

The problem in this study is the high level of academic stress experienced by students. The purpose of this research is to examine the effect of group counseling services using musical therapy techniques in reducing students' academic stress. The method used is a quasi-experimental design with a quantitative approach, involving an experimental group and a control group. The research subjects were eighth-grade students at SMP Negeri 12 Bandar Lampung who experienced academic stress, selected through purposive sampling. The results showed a significant decrease in academic stress levels in the experimental group after receiving group counseling with musical therapy techniques. This finding is supported by the Wilcoxon test result with a Z value of -2.032 and a significance level of 0.042 ($p < 0.05$), leading to the rejection of the null hypothesis (H_0) and acceptance of the alternative hypothesis (H_a). Therefore, group counseling services using musical therapy techniques are proven to have a significant effect on reducing academic stress among students at SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Keywords: *group counseling, musical therapy, academic stress, students.*