

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

(Skripsi)

Oleh

FATIA ANGGRAENI

2153052011



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2025

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.*

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

Oleh

FATIA ANGGRAENI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

Judul Skripsi

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

Nama Mahasiswa

: ***Fatia Anggraeni***

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2153052011

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



Dr. Mujiyati, M.Pd.

NIP 198511122019032016

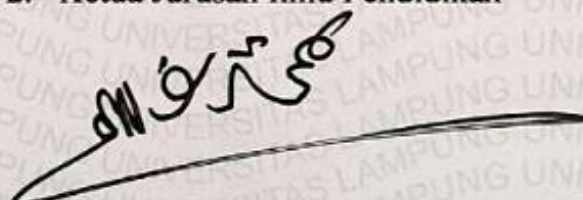
Dosen Pembimbing II



Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.

NIP 231402730930201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., Msi.

NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

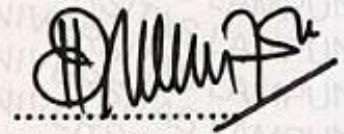
Ketua : Dr. Mujiyati, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.



Penguji : Diah Utaminingsih S.Psi., M.A., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Qibet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Mei 2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Fatia Anggraeni
Nomor Pokok Mahasiswa : 2153052011
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Musical Therapy* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung” adalah benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 23 Mei 2025

Pernyataan,

0506EAMX443976789

Fatia Anggraeni
NPM 2153052011

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Fatia Anggraeni yang biasa disapa Fatia, dilahirkan di PT. Gunung Madu Plantation, pada tanggal 05 Februari 2003. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Nanung Sugiarto dan Ibu Nur Hayati. Penulis Berasal dari PT. Gunung Madu Plantation, Kec. Terusan Nunyai, Kab. Lampung Tengah.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 1 Gunung Madu pada tahun 2015, pendidikan menengah pertama di SMP Satya Dharma Sudjana pada tahun 2018, dan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai pada tahun 2021. Penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Lampung pada tahun 2021 melalui jalur Seleksi Mandiri Unila (SIMANILA) dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Unila.

Penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Hajimena, Kec. Natar, Kab. Lampung Selatan dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 3 Natar pada tahun 2024.

Selama menjadi mahasiswa, penulis turut aktif mengikuti kegiatan magang bisnis konveksi di *Bazink Sport* yang berada di Pringsewu pada bidang marketing. Selain itu, penulis juga memasuki bidang *event organizer (EO)* dan *host* pada forum besar pelajar lampung pada media instagram yaitu Media Pelajar Lampung pada tahun 2023.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”

(QS Al-Baqarah : Ayat 286)

“Maka bersabarlah, sesungguhnya janji Allah itu benar dan janganlah orang-orang yang tidak yakin meremehkan (janji-Nya)”

(QS. Ar-Rum: 60)

“Bukannya kesulitan yang membuat kita takut, tapi ketakutanlah yang membuat kita jadi sulit”

(Joko Widodo)

“It will pass, everything you’ve gone through it will pass”

(Rachel Vennya)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah 'ala kulli haal wa ni 'mah

Segala Puji bagi Allah SWT yang karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayangku kepada:

Ayah Nanung Sugiarto dan Ibu Nur Hayati

Tak ada kata yang dapat diucapkan selain kata terima kasih. Penulis bersyukur memiliki orang tua yang begitu menyayangi, mendukung penuh cita-cita, tak henti-hentinya mendoakan dan selalu memotivasi penulis serta mengingatkan untuk selalu beribadah kepada Allah SWT.

Adikku Fanisa Aulia Putri

Terima kasih karena telah menemaniku dimasa susah maupun senang, bersedia mendengarkan keluh kesah kakakmu.

Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku

Terima kasih telah bersedia mengajarkanku dan membekali ilmu dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Ilmu yang diberikan tentu akan bermanfaat untukku dan untuk orang-orang disekitarku.

Sahabat-Sahabatku

Terima kasih karena selalu menemaniku, sehingga aku tidak pernah merasa sendirian. Tanpa hadirnya kalian mungkin aku akan sangat berat menjalani masa sulitku.

Almamater Tercinta

Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuni-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah atas manusia yang akhlaknya paling mulia, yang telah membawa perubahan luar biasa, menjadi uswatun hasanah, yaitu Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Musical Therapy untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung”** adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Skripsi ini dapat selesai atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Suatu kebanggaan bagi penulis melalui sanwacana ini mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang berkenan untuk membantu selama proses penyelesaian skripsi, diantaranya :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani., D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd., selaku dosen pembimbing satu sekaligus dosen Sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lampung yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh perhatian, kesabaran, memberikan sumbangan pemikiran, kritik, saran, serta motivasi kepada penulis selama menjadi mahasiswa maulun selama penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I., selaku pembimbing dua sekaligus dosen Pembimbing Akademik. Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu karena telah membimbing penulis sejak dari awal perkuliahan hingga di tahap skripsi, meluangkan waktu untuk dapat berdiskusi, memberikan motivasi, serta memberikan arahan demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, kritik, dan motivasi serta banyak membantu memudahkan penyelesaian skripsi sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
8. Seluruh dosen dan staff program studi Bimbingan dan Konseling dan semua pihak yang sudah memberikan bekal ilmu serta motivasi kepada penulis selama menjadi mahasiswa sehingga penulis dapat bertahan sampai akhir dan menyelesaikan pendidikannya dengan baik.
9. Kepala SMP Negeri 12 Bandar Lampung beserta jajarannya yang telah memberikan izin kepada penulisan untuk melakukan penelitian di sekolah.
10. Ibu Rafika Trisha Ananda, M.Pd dan Ibu Irma Nilawati, S.Pd selaku Guru BK SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang telah bersedia membimbing dan mendampingi peneliti dengan penuh perhatian dan kesabaran, serta memberikan semangat dan motivasi kepada penulis selama masa penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
11. Siswa/siswi SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang telah bersedia mengikuti proses penelitian serta memberikan banyak pembelajaran, perhatian, dan kerja samanya kepada penulis.
12. Bapak, Ibu, dan adik yang selalu menjadi tempat pulang ternyaman dan memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu berdiri dan

melanjutkan perjuangan perkuliahan hingga berhasil menyandang gelar Sarjana Pendidikan.

13. Sahabat-sahabat penulis yang selalu membersamai penulis dan mendengarkan keluh kesah sekaligus banyak memberikan pembelajaran bermakna, Restu Widya Ningrum, Nanda Alviani, Fatharani Fadhilah, Aisyah Dewi Armisi, Putri Sabrina dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu.
14. Sahabat kost penulis yang juga satu tempat tinggal di PT. GMP, Sendy Fidiyan Syah, prodi prancis Unila. Terima kasih telah menjadi orang baik setelah keluarga penulis yang selalu bersedia menjadi teman keluh kesah di perantauan.
15. Sahabat-sahabat SMA penulis, Neni Rahma Agustin, Novi Wijayanti, Theresia Vinanda, Karin Salma Yolanda yang juga bersama-sama sedang berjuang menyusun skripsi. Terima kasih telah bersedia merangkul disaat penulis sedang berada di titik terendah dalam hidup terlebih saat masa skripsi dengan segala rintangan.
16. Teman-teman TK, SD, SMP yang sampai kuliah masih saling mengingat dan mendukung.
17. Teman-teman BK 2021 sebagai rekan seperjuangan yang solid.
18. Teman-teman KKN-PLP Desa Hajimena yang saling menguatkan dan memotivasi.
19. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan doanya sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

Terima kasih tak terhingga penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu, mendokan dan memberi semangat kepada penuli, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian dengan melimpahkan semua keberkahan dalam setiap urusan. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat untuk banyak orang.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.6 Kerangka Berpikir.....	7
1.7 Hipotesis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Stres Akademik	10
2.1.1 Definisi Stres Akademik	10
2.1.2 Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa.....	12
2.1.3 Gejala-Gejala Stres Akademik.....	15
2.2 Konseling Kelompok	16
2.2.1 Definisi dan Konsep Dasar Konseling Kelompok.....	16
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	17
2.2.3 Teknik Layanan Konseling Kelompok	18
2.2.4 Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	20
2.3 <i>Musical Therapy</i>	21
2.3.1 Definisi <i>Musical Therapy</i>	21

2.3.2 Tujuan dan Manfaat <i>Musical Therapy</i>	22
2.3.3 Jenis-Jenis <i>Musical Therapy</i>	24
2.4 Penelitian yang Relevan.....	27
III. METODE PENELITIAN	29
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.2 Jenis Penelitian.....	29
3.3 Desain Penelitian	30
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4.1 Populasi Penelitian.....	32
3.4.2 Sampel Penelitian.....	32
3.4 Variabel Penelitian	33
3.5 Definisi Operasional	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.1 Skala Tingkat Stres Akademik	35
3.7 Pengujian Instrumen Penelitian	40
3.7.1 Uji Validitas	40
3.7.2 Uji Reliabilitas	41
3.8 Teknik Analisis Data.....	43
3.8.1 Uji Normalitas.....	43
3.8.2 Uji <i>Wilcoxon</i>	43
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Musical Therapy</i>	45
4.2 Hasil Penelitian	47
4.2.1 Penilaian Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Musical Therapy</i>	47
4.2.2 Uji Normalitas	52
4.2.3 Uji Hipotesis.....	53
4.2.4 Hasil Penilaian berdasarkan Tahap Refleksi	55
4.3 Pembahasan.....	57

V. SIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
 DAFTAR PUSTAKA	 63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Desain Penelitian <i>Quasi Experimental</i>	31
3. 2 Kategori Jawaban Skala Stres Akademik	36
3. 3 Nomor Indikator Skala Stres Akademik	36
3. 4 Nilai Interval Kriteria Stres Akademik	40
3. 5 Kriteria Reliabilitas	42
4. 1 Tabel Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Musical Therapy</i>	45
4. 2 Tabel Tabel Penilaian Tingkat Stres Akademik Sebelum Layanan (<i>Pretest</i>).....	47
4. 3 Tabel Penilaian Tingkat Stres Akademik Setelah Layanan (<i>Posttest</i>).....	48
4. 4 Hasil Perbandingan Penurunan Tingkat Stress Akademik Siswa di Kelompok Eksperimen	49
4. 5 Hasil Penilaian Penurunan Tingkat Stres Akademik Siswa di Kelompok Eksperimen berdasarkan Indikator Penelitian	51
4. 6 Hasil Uji Normalitas	52
4. 7 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i>	53
4. 8 Hasil Uji Hipotesis dengan <i>Wilcoxon</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Kerangka Berpikir Penelitian	8

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	67
2. Surat Balasan Izin Penelitian	68
3. Skala Stres Akademik Sebelum di Uji Coba	69
4. Skala Stress Akademik Sebelum Uji Validitas	74
5. Laporan Hasil Uji Coba Instrumen	79
6. Hasil Uji Coba Normalitas Data Penelitian	83
7. Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i>	87
8. Tabulasi Data Responden.....	89
9. Modul Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Musical Therapy</i> Untuk Mengurangi Stres Akademik	91
10. Dokumentasi Penelitian	145

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kondisi pembelajaran di kelas belum dapat diterima oleh semua siswa. Terdapat beberapa siswa yang mengalami kendala dalam pembelajaran. Hal ini menimbulkan stres akademik di kalangan siswa sehingga menjadi kondisi yang mengkhawatirkan. Stres akademik adalah kondisi dimana siswa mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademis yang tinggi, seperti banyaknya tugas, ujian, dan ekspektasi yang harus dipenuhi. Stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa dan berkontribusi pada perilaku menyimpang. Terlihat dari perilaku-perilaku negatif yang muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik. Reaksi stres akademik yang terjadi di SMPNegeri 12 Bandar Lampung ditunjukkan reaksi, baik reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif.

Reaksi fisiologis akibat stres akademik merupakan respons tubuh secara langsung terhadap stimulus stressors. Gejalanya stres fisiologis yang umum dialami siswa dapat berupa masalah tidur, tremor, sakit kepala, dan degupan nadi cepat. Insomnia adalah salah satu reaksi fisiologis yang umum dialami siswa yang mengalami stres akademik. Ketika pikiran terus-menerus berputar tentang tugas dan ujian, tubuh mulai melepaskan hormon kortisol yang meningkatkan kepekaan dan siap untuk menghadapi ancaman. Hasilnya, siswa sulit tidur nyenyak pada malam hari sehingga mengakibatkan mata letih dan tubuh yang tidak sehat seperti lelah.

Reaksi emosional akibat stres akademik adalah respons psikologis yang terkait dengan perubahan suasana hati, seperti kecemasan, marah, depresi, dsb. Hal ini dapat digambarkan pada kondisi kecemasan saat siswa menghadapi ujian maupun tugas.

Kecemasan adalah respon awal terhadap ancaman atau tekanan akademis. Seperti siswa yang baru menerima tugas tambahan dari guru ia mulai khawatir bagaimana caranya ia menyelesaikan pekerjaan tersebut tepat waktu. Kemudian reaksi marah seringkali timbul ketika siswa merasa frustrasi atas situasi yang tak terkalahkan. Seperti siswa merasa marah ketika ia belum mampu memahami materi pelajaran. Lalu, depresi merupakan kondisi mental yang lebih serius karena stres akademik terus-menerus tanpa penyelesaian. Seperti ketika siswa mengalami kegagalan berturut-turut dalam mata pelajaran tertentu, siswa mulai merasa putus asa atas kemampuan belajarnya.

Reaksi perilaku akibat stres akademik adalah respons yang tampak melalui aktivitas harian, seperti menghindari pekerjaan akademis, bergabung dengan *grup peer* yang kurang produktif, mencari alternatif *coping* seperti merokok, minuman keras atau obat-obatan legal untuk menghilangkan stres serta menarik diri dari lingkungan sosial. Reaksi perilaku siswa saat menghindari pekerjaan akademis dapat diamati dalam bentuk, siswa lebih suka bermain *game online* daripada fokus belajar. Ia merasa bahwa game online membuat ia santai dan lupa tentang stres akademik yang dialami. Namun, ketika ujian semakin dekat, ia mulai merasa khawatir dan akhirnya harus memilih antara bermain game atau belajar. Akibatnya, prestasi dalam mata pelajaran menjadi rendah karena kurangnya dedikasi belajar.

Reaksi kognitif akibat stres akademik adalah respons terkait dengan cara pikiran siswa seperti persepsi, interpretasi situasi, dan strategi coping. Reaksi kognitif akibat stres akademik dapat tampak dalam bentuk kurang percaya diri terhadap potensi belajar. Siswa merasa bahwa ia tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademis meski sudah berusaha keras. Akibatnya, siswa sulit untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran dan lebih mudah putus asa ketika menghadapi tantangan akademis. Strategi coping yang efektif seperti meminta bantuan mentor atau teman yang lebih pintar dapat membantu mengubah pola pikir negatif ini menjadi lebih optimis.

Stres akademik apabila tidak diperhatikan maka akan berdampak pada individu di masa yang akan datang. Stres akademik dapat diatasi melalui layanan bimbingan konseling di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taufik (2013) menyatakan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri di Kota Padang mengalami tingkat stres akademik yang tergolong sedang hingga tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan adanya layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan tingkat stres yang dialami siswa, bahkan hingga menghilangkannya. Melalui layanan ini, siswa akan mendapatkan bantuan dalam mengelola stres sehingga dapat berfungsi secara optimal sebagai pelajar. Hal ini berkaitan dengan berbagai aspek dalam bimbingan dan konseling, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir, yang didukung oleh beragam layanan seperti layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, serta bimbingan kelompok.

Konseling kelompok adalah layanan bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan permasalahan yang sama, yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapi melalui interaksi dan dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan pribadi (Kurnanto, 2014). Pendapat ini didukung oleh Lumongga (2011) yang menyatakan bahwa konseling kelompok adalah proses antarpribadi yang dinamis, terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari, yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik. Konseling kelompok ini diharapkan dapat memanfaatkan komunikasi antar pribadi untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan serta belajar perilaku yang lebih positif.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan Guru BK di SMP Negeri 12 Bandar Lampung didapatkan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami stres akademik seperti siswa yang

mengalami insomnia akibat tugas-tugas yang menumpuk mendekati *deadline*, siswa yang mengalami kecemasan karena banyaknya tugas, siswa yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, siswa yang tergabung dalam penyimpangan pergaulan, serta siswa yang menarik diri dari lingkungan sosial. Untuk menangani masalah akibat stres akademik tersebut yaitu dengan Guru BK mengadakan ekstrakurikuler SPART. SPART adalah sebuah layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui ekstrakurikuler seni yang ditawarkan oleh guru BK kepada siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang mengalami permasalahan hingga mempengaruhi akademis siswa. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler SPART yaitu sebagai terapi seni untuk membantu siswa yang bermasalah supaya dapat menyalurkan emosi negatif siswa yang mengganggu kegiatan akademik dengan harapan siswa dapat meningkatkan emosi positifnya. SPART memberikan dukungan siswa untuk dapat menghadapi tantangan akademiknya. Selain musik, Macam-macam terapi seni yang ditawarkan dalam ekstrakurikuler SPART yaitu menggambar, melukis, *teater*/drama, dan tari.

Terapi musik adalah suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, dan mengembangkan kesehatan mental, fisik, dan emosional seseorang. Terapi ini melibatkan berbagai aktivitas seperti mendengarkan musik, bernyanyi, memainkan alat musik, menulis lagu, atau membahas musik dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Terapi musik juga berfungsi sebagai fasilitator komunikasi, ekspresi diri, dan pertumbuhan psikologis, serta dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa harus memiliki latar belakang pendidikan musik khusus (Djohan, 2020).

Beberapa ahli mendefinisikan terapi musik dengan penekanan pada manfaat dan metode yang digunakan. Misalnya, Suhartini (2008) menyatakan bahwa terapi musik adalah intervensi non-invasif yang bertujuan meningkatkan kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial individu dari berbagai usia. Sedangkan Samuel (2007) menambahkan bahwa terapi musik klasik dapat menimbulkan rasa rileks, aman, dan menurunkan tingkat kecemasan serta stres pada pasien, terutama dalam konteks medis seperti pra operasi. Selain itu, penelitian terbaru pada tahun 2024 menunjukkan

bahwa terapi musik klasik dan terapi musik suara alam efektif dalam menurunkan tanda-tanda stres dan kecemasan pada berbagai kelompok, termasuk pasien dengan gangguan persepsi sensorik dan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik.

Terapi musik dapat mengatasi stres akademik dengan cara menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan relaksasi mental. Musik yang dipilih dengan tepat, seperti musik klasik atau suara alam, dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan fisik, dan memperbaiki suasana hati mahasiswa yang menghadapi tekanan tugas dan ujian. Penelitian pada mahasiswa semester akhir menunjukkan bahwa terapi musik suara alam secara signifikan menurunkan tingkat stres, sehingga membantu siswa lebih fokus dan produktif dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, terapi musik menjadi metode *non-farmakologis* yang efektif untuk mengelola stres akademik secara alami dan aman.

Berdasarkan masalah tersebut maka perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mengatasi siswa yang mengalami stres akademik, salah satunya adalah dengan dilakukannya konseling kelompok dengan teknik *musical therapy*. Sekolah SMP Negeri 12 Bandar Lampung telah menerapkan layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* untuk membantu penurunan stres akademik siswa. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengukur apakah konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* dapat mempengaruhi penurunan stres akademik siswa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti merumuskan judul yaitu **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Musical Therapy* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan Guru BK SMP Negeri 12 Bandar Lampung, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain:

1. Terdapat siswa yang menunjukkan frustrasi akademik karena merasa beban tugas dan ujian terlalu berat sehingga sulit untuk menyelesaikan dengan baik.
2. Terdapat siswa yang mengalami konflik internal, seperti perasaan cemas dan takut gagal dalam menghadapi tekanan akademik.
3. Terdapat siswa yang merasa cemas berlebihan saat akan menghadapi ujian
4. Terdapat siswa yang cenderung memaksakan diri menyelesaikan tugas akademik tanpa memperhatikan kondisi emosional dan fisiknya, sehingga menimbulkan kelelahan dan stres.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat berguna secara teori maupun praktik yaitu :

- a. Secara teoretis, penelitian ini mengembangkan suatu konsep ilmu pendidikan mengenai bimbingan dan konseling terkait konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* dalam mengurangi stres akademik siswa di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.
- b. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan masukan informasi dan pemikiran bagi orang tua, guru dan siswa mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* dalam mengurangi stres akademik. Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru lebih memerhatikan siswa yang mengalami stres akademik. Oleh karena itu peran BK di sekolah dapat lebih optimal.

1.6 Kerangka Berpikir

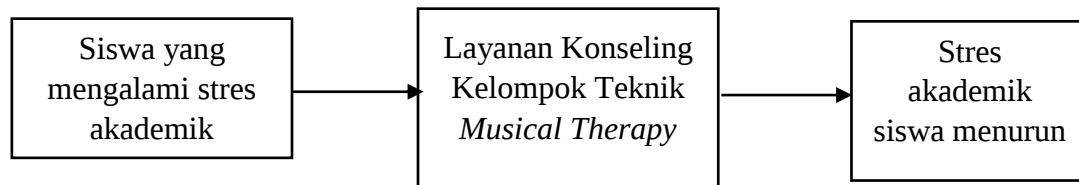
Stres akademik merupakan suatu kondisi stres yang dihadapi oleh siswa, kondisi tersebut seperti perasaan tidak nyaman, tekanan terhadap tuntutan serta beban yang dialami siswa tersebut di lingkungan sekolah. Stres dapat dipicu dari proses belajar, tingginya beban tugas, kesulitan saat mengerjakan tugas, dan dapat juga muncul karena suatu hubungan yang tidak baik. Stres akademik apabila tidak diperhatikan maka akan berdampak pada individu di masa yang akan datang. Stres akademik dapat diatasi melalui layanan bimbingan konseling di sekolah.

Menurut Tohirin (2011), layanan konseling kelompok adalah upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dalam prosesnya, konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu.

Terapi musik adalah suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, dan mengembangkan kesehatan mental, fisik, emosional, dan sosial seseorang. Aktivitas dalam terapi musik dapat berupa mendengarkan musik, bernyanyi, memainkan alat musik, menulis lagu, atau membahas musik dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Terapi musik juga berfungsi sebagai fasilitator komunikasi, ekspresi diri, dan pertumbuhan psikologis tanpa memerlukan latar belakang pendidikan musik khusus.

Menurut *World Federation of Music Therapy* (1996), terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen-elemen musik seperti suara, ritme, melodi, dan harmoni oleh terapis musik profesional bersama klien atau kelompok dalam proses yang dirancang untuk memfasilitasi dan mempromosikan komunikasi, hubungan, pembelajaran, mobilisasi, ekspresi, dan tujuan terapeutik lainnya guna memenuhi kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial, dan kognitif klien.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik siswa perlu diperhatikan agar tidak berpengaruh di masa yang akan datang. Layanan konseling kelompok perlu diadakan agar stres akademik siswa dapat diatasi. Salah satu bimbingan kelompok yang dapat diterapkan yaitu dengan menggunakan teknik *musical therapy*, teknik ini diharapkan efektif dan mampu meminimalisir stres akademik pada diri siswa.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir Penelitian

1.7 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho: Layanan konseling kelompok teknik *musical therapy* tidak dapat mengurangi stres akademik siswa di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Ha: Layanan konseling kelompok teknik *musical therapy* dapat mengurangi stres akademik siswa di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan psikologis yang dialami oleh siswa akibat tuntutan dan beban belajar yang berlebihan dalam lingkungan pendidikan. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami oleh individu, dengan sebagian besar tekanan ini disebabkan oleh permasalahan akademis daripada peristiwa kehidupan sehari-hari (Jiandong Sun dkk., 2011). Desmita (2010) pada bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi stres yang dialami siswa, di mana merasa tidak nyaman karena tekanan dari tuntutan sekolah yang dirasakan berat, yang dapat menimbulkan ketegangan fisik, mental, serta perubahan perilaku, dan dapat memengaruhi hasil belajar. Dari pernyataan Desmita (2010) didapat bahwa stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan sekolah yang dianggap berat, yang dapat mempengaruhi fisik, mental, perilaku, serta hasil belajar pelajar. Sedangkan Ang & Huan (2014) berpendapat bahwa stres akademik berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang harapan diri sendiri serta ekspektasi dari guru atau orang tua mengenai hal-hal akademis. Selanjutnya Barseli, dkk (2017) juga menyatakan pendapatnya tentang stres akademik menurutnya tekanan yang timbul dari pandangan subjektif seseorang terhadap kondisi akademik disebut stres akademik. Dari pengertian tersebut didapat stres akademik adalah tekanan yang muncul dari pandangan subjektif seseorang terhadap kondisi akademik yang dihadapi.

Menurut Gadzella et al., (2012) ; Gadzella & Masten (2005) stres akademik adalah persepsi individu terhadap peristiwa atau situasi seperti stresor akademik dengan penyesuaian yang melebihi kapasitas diri sehingga menghasilkan reaksi negatif dalam bentuk respons fisik, emosional, perilaku, atau kognitif. Lebih lanjut, Gadzella (1994) mengemukakan dua aspek mengenai stres akademik, yakni (1) stresor akademik, yaitu suatu stimulus berupa peristiwa atau situasi yang menuntut penyesuaian diri individu dalam kehidupan sehari-hari yang terbagi menjadi lima, seperti (a) frustrasi, (b) konflik, (c) tekanan, (d) perubahan, dan (e) pemaksaan diri, dan (2) reaksi terhadap stresor akademik, yakni respon individu berupa fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stres, yang terdiri dari (a) reaksi fisiologis (fisik), (b) reaksi emosional, (c) reaksi perilaku, dan (d) reaksi kognitif.

Berdasarkan pendapat para ahli, stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan psikologis yang dirasakan siswa akibat tuntutan sekolah dan kondisi akademis yang dianggap berat. Tekanan ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, mental, dan perilaku siswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada pencapaian akademis. Stres akademik timbul dari persepsi subjektif individu terhadap situasi akademis yang dihadapinya, serta dipengaruhi oleh harapan pribadi dan ekspektasi dari guru maupun orang tua. Masalah akademis menjadi sumber utama stres, yang lebih dominan dibandingkan peristiwa kehidupan sehari-hari.

Pada sebuah studi tahun 2011, para ahli psikologi mengidentifikasi lima aspek yang dapat digunakan untuk mengukur stres akademik. Aspek pertama adalah *pressure from study*, yang merujuk pada perasaan tertekan yang dialami individu akibat beban studi yang dihadapi di sekolah. Aspek kedua, *workload*, berfokus pada persepsi individu tentang beban tugas yang dianggap terlalu berat. Aspek ketiga, *worry about grades*, menjelaskan kecemasan atau kegelisahan siswa terhadap nilai-nilai yang diperoleh, yang dianggap penting. Selanjutnya, *self-expectation* menggambarkan perasaan cemas dan ketidakpuasan siswa ketika siswa tidak dapat memenuhi harapan atau standar yang ditentukan oleh diri sendiri. Terakhir, *despondency* mencakup

perasaan keraguan atau ketidakpastian serta berbagai persoalan yang dihadapi siswa selama proses pembelajaran di sekolah.

2.1.2 Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa

Terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada pelajar, hal ini didasari oleh Gunawati (2010) dan Puspitasari, W (2013) dalam Barseli, dkk (2020). Menurut pendapat ahli stres akademik dapat dipicu oleh berbagai faktor internal dan eksternal yaitu sebagai berikut :

- a. Faktor Internal : Pola pikir individu. Individu yang merasa tidak memiliki kontrol atas situasi sering mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Di sisi lain, semakin besar keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk menghadapi tantangan, semakin kecil kemungkinan mengalami stres. Selanjutnya keyakinan terhadap diri sendiri juga berkontribusi pada tingkat stres. Penilaian yang dimiliki siswa terhadap diri dapat memengaruhi cara menanggapi situasi yang dihadapi, dan dalam jangka panjang dapat menimbulkan stres psikologis.
- b. Faktor Eksternal: Faktor yang menyebabkan stres akademik meliputi padatnya pelajaran. Kurikulum pendidikan yang semakin tinggi mengakibatkan persaingan yang semakin ketat, waktu belajar yang meningkat, serta beban yang lebih berat bagi siswa. Walaupun hal ini penting untuk kemajuan pendidikan, tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut juga meningkatkan tingkat stres di kalangan siswa. Tekanan untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian datang dari berbagai pihak, termasuk orang tua, keluarga, guru, dan teman-teman. Status sosial juga menjadi salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik. Pendidikan sering kali menjadi simbol status social. Individu dengan pendidikan tinggi akan mendapatkan penghormatan, sedangkan yang tidak berpendidikan tinggi biasanya dianggap rendah. Siswa yang berprestasi akademik biasanya lebih disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat, sedangkan siswa yang tidak berhasil di sekolah sering disebut lamban, malas, atau pembuat masalah. Siswa mungkin ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.

Terakhir, di kalangan orang tua yang berpendidikan tinggi dan memiliki akses informasi, persaingan untuk memiliki anak yang memiliki kemampuan di berbagai bidang semakin ketat, dengan banyaknya program pendidikan informal dan aktivitas tambahan seperti seni, musik, dan drama yang memicu persaingan di antara siswa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan stres akademik pada pelajar disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir individu, dan yang merasa tidak memiliki kontrol atas situasi cenderung mengalami stres lebih tinggi, sementara keyakinan diri yang kuat dapat mengurangi stres. Faktor eksternal termasuk beban pelajaran yang padat dan persaingan yang ketat akibat kurikulum pendidikan, yang meningkatkan tekanan untuk meraih hasil baik dalam ujian dari berbagai pihak, seperti orang tua dan guru.

Sedangkan menurut Bernardte M. Gadzella (1991) dalam *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) telah mengidentifikasi beberapa aspek yang mempengaruhi tingkat stres akademik. Stres akademik dapat dibagi menjadi beberapa kategori utama yang saling terkait. Adapun faktor stres akademik menurut (Gadzella & Masten, 2005) terdapat lima faktor, yaitu :

- a. Frustrasi, dapat timbul karena kesulitan dalam mencapai target akademik atau karena kurangnya kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan.
- b. Konflik, dapat berupa konflik internal, seperti perjuangan untuk mencapai prestasi akademik yang ideal, ataupun konflik eksternal, seperti permasalahan interpersonal dengan teman atau instruktur.
- c. Tekanan, dapat datang dari berbagai sumber, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, seperti *deadline* ulangan atau proyek akhir yang mustahil diselesaikan dalam waktu yang singkat, dan adanya penilaian terhadap adanya persaingan dalam kegiatan sekolah.

- d. Perubahan, perubahan dalam lingkungan akademik dapat berupa pergantian mata pelajaran, perubahan pola belajar, atau bahkan perubahan dalam struktur kurikulum yang membuat siswa harus beradaptasi dengan cepat.
- e. Pemaksaan diri sendiri, ini seringkali timbul dari tekanan internal untuk mencapai prestasi akademik yang sempurna. Hal ini dapat menyebabkan siswa merasa terombang-ambing antara keinginan untuk berprestasi dan realita yang lebih pragmatis. Pemaksaan diri sendiri ini dapat meningkatkan level stres akademik karena siswa merasa terlibat dalam konflik internal yang berkepanjangan

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik terdiri dari berbagai faktor, yaitu frustrasi akibat kesulitan mencapai target akademik, konflik baik internal maupun eksternal yang berkaitan dengan ekspektasi dan hubungan interpersonal, tekanan dari tuntutan akademik yang tinggi serta persaingan di lingkungan sekolah, perubahan dalam struktur dan metode pembelajaran yang memerlukan adaptasi cepat, serta pemaksaan diri untuk mencapai prestasi sempurna yang sering kali menimbulkan konflik internal. Semua faktor ini berkontribusi pada peningkatan tingkat stres akademik yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kinerja siswa.

Dari faktor stres akademik diatas, memunculkan beberapa reaksi stressor akademik. Reaksi atas stres akademik menurut (Gadzella & Masten, 2005) terdapat empat reaksi stres, yaitu :

- a. Reaksi Fisiologis, reaksi yang mencakup respons fisik terhadap stres, seperti sakit kepala, demam, kelelahan, atau gangguan tidur, gagap bicara, nyeri pada punggung, keringat berlebih.
- b. Reaksi Emosional, reaksi yang mencakup perasaan takut, perasaan cemas, perasaan marah, dan perasaan kesal atas apa yang dilakukan siswa, serta depresi sebagai respons terhadap stres akademik.
- c. Reaksi Perilaku, reaksi yang mencakup perubahan dalam perilaku siswa, seperti mudah nangis, menyendiri, menyakiti diri, lebih sensitif menghindari tugas, atau peningkatan penggunaan substansi seperti merokok atau minuman beralkohol.

- d. Penilaian Kognitif, reaksi yang mencakup cara siswa menilai situasi stresful dan bagaimana siswa memproses informasi terkait stres tersebut. Penilaian kognitif dapat mempengaruhi cara siswa merespons stres dan mengelola situasi sulit.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat macam reaksi terhadap stres akademik, yaitu mencakup reaksi fisiologis, yang meliputi respons fisik seperti sakit kepala dan kelelahan, reaksi emosional yang mencakup perasaan cemas, takut, dan marah, reaksi perilaku yang ditandai dengan perubahan perilaku seperti menarik diri atau peningkatan penggunaan substansi, serta penilaian kognitif yang berfokus pada cara siswa menilai situasi stres dan memproses informasi terkait. Keempat reaksi menunjukkan bagaimana stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa secara menyeluruh, serta menyoroti pentingnya strategi coping yang efektif untuk mengelola dampak negatif dari stres tersebut.

2.1.3 Gejala-Gejala Stres Akademik

Seseorang yang tertekan akan memperlihatkan gejala yang berkaitan dengan emosi dan kondisi fisiknya (Hernawati, 2006). Gejala-gejala stres akademik dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tetapi umumnya mencakup beberapa aspek berikut menurut Barseli, dkk (2020), meliputi :

- a. Gejala emosional, siswa yang mengalami stres akademik ditandai dengan kecemasan atau kegelisahan, perasaan sedih atau depresi karena tekanan akademik, serta merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pendidikan atau akademik.
- b. Gejala fisik, mencakup sakit kepala, jantung berdebar, perubahan dalam pola makan, kelemahan, frekuensi buang air kecil yang meningkat, dan kesulitan menelan.
- c. Gejala emosi, tanda-tanda emosional terdiri dari depresi, kemarahan yang mudah, suasana hati yang murung, kecemasan, kekhawatiran, kecenderungan menangis, kegelisahan terhadap hal-hal kecil, panik, serta perilaku impulsif.

- d. Gejala perilaku, berupa dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan untuk menyendiri, kecerobohan, menyalahkan orang lain, melamun, tawa yang gelisah, berjalan mondar-mandir, dan perubahan dalam perilaku sosial.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan, gejala stres akademik bervariasi antar individu, mencakup beberapa aspek. Gejala emosional termasuk kecemasan, perasaan sedih, dan penurunan harga diri. Gejala fisik meliputi sakit kepala, jantung berdebar, dan perubahan pola makan. Gejala emosi dapat berupa depresi, kemarahan, dan suasana hati yang murung. Selain itu, gejala perilaku mencakup tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, dan perubahan dalam perilaku sosial.

2.2 Konseling Kelompok

2.2.1 Definisi dan Konsep Dasar Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan permasalahan yang sama, dengan tujuan membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui interaksi dan dinamika kelompok. Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan untuk memudahkan perkembangan dan pertumbuhan individu dalam kelompok (Kurnanto, 2014). Lumongga (2011) menambahkan bahwa konseling kelompok adalah proses antarpribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran serta tingkah laku yang disadari, yang dibina dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik.

Konsep dasar konseling kelompok menekankan pentingnya hubungan interpersonal dan dinamika kelompok sebagai media utama dalam proses konseling. Konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban (Winkel dan Hastuti, 2004). Adhiputra (2015) menambahkan bahwa konseling kelompok melibatkan fungsi-fungsi seperti orientasi pada kenyataan, saling mempercayai,

saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung antar anggota kelompok. Dalam proses ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu anggota kelompok mengungkapkan pikiran dan perasaan serta belajar dari pengalaman bersama.

Tahapan konseling kelompok meliputi pembentukan kelompok, tahap transisi, tahap kegiatan utama, dan tahap pengakhiran. Setiap tahap berfungsi untuk membangun kepercayaan, solidaritas, dan efektivitas kelompok secara keseluruhan. Melalui proses ini, anggota kelompok dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, keterbukaan, dan pengendalian diri sehingga mampu mengatasi masalah pribadi maupun sosial secara lebih efektif. Konseling kelompok menjadi metode yang efektif dalam membantu individu berkembang secara psikologis dan sosial dengan dukungan interaksi kelompok yang positif.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut para ahli berfokus pada pengembangan individu melalui proses interaksi dalam kelompok agar mampu mengatasi masalah pribadi maupun sosial serta meningkatkan kemampuan sosialisasi dan komunikasi. Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengungkap dan mengatasi hambatan yang mengganggu proses sosialisasi tersebut, Prayitno (dalam Tohirin, 2007). Lubis (2011) menambahkan bahwa konseling kelompok bertujuan mendorong munculnya motivasi individu, mengembangkan perasaan, pikiran, dan sikap yang terarah pada tingkah laku yang bertanggung jawab, serta menciptakan suasana terbuka dan jujur dalam kelompok.

Berikut tujuan konseling kelompok, antara lain:

- a) Membantu anggota kelompok memahami dan menerima diri sendiri dengan lebih baik.
- b) Mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial antar anggota.
- c) Mendorong munculnya motivasi untuk perubahan perilaku positif.

- d) Membantu anggota mengatasi masalah pribadi maupun sosial secara efektif.
- e) Meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.
- f) Membangun suasana kelompok yang terbuka, jujur, dan saling mendukung.
- g) Mengembangkan empati dan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain.
- h) Memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan psikologis individu dalam konteks kelompok.

Konseling kelompok bertujuan menciptakan proses pembelajaran dan dukungan sosial yang memungkinkan anggota kelompok mengembangkan pemahaman diri, keterampilan sosial, dan kemampuan mengatasi masalah secara efektif. Melalui interaksi kelompok yang terstruktur, konseling kelompok membantu individu tumbuh secara psikologis dan sosial, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.3 Teknik Layanan Konseling Kelompok

layanan konseling kelompok dalam Bimbingan dan Konseling (BK) menggunakan berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah pribadi dan sosial serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Teknik-teknik tersebut memanfaatkan dinamika interaksi kelompok untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, kontrol diri, regulasi emosi, serta pembangunan sikap positif melalui pengalaman bersama. Menurut Prayitno (2013), terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok dalam BK di antaranya adalah:

- a) *Poetry Therapy* (Terapi Puisi) dengan menggunakan puisi sebagai media ekspresi siswa melalui refleksi dan diskusi kelompok.
- b) *Self-Control Technique* atau melatih anggota kelompok mengendalikan perilaku negatif dengan langkah-langkah pengendalian diri yang terstruktur.
- c) REBT dengan Teknik *Journaling* atau pendekatan terapi rasional *emotif behavior* dengan menulis jurnal untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

- d) Psikodrama atau menggunakan permainan peran untuk mengeksplorasi dan memproses emosi serta masalah yang dihadapi anggota kelompok, efektif meningkatkan kestabilan emosi.
- e) *Bibliocounseling* atau memanfaatkan media bacaan sebagai alat bantu untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pemahaman diri anggota kelompok.
- f) *Role Playing* (Bermain Peran), melatih keterampilan *attending* dan komunikasi dengan memerankan situasi tertentu yang relevan dengan masalah anggota kelompok.
- g) *Assertive Training* atau melatih ketegasan dan *self-esteem* anggota kelompok, terutama bagi siswa dengan latar belakang *broken home*, untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan sosial.
- h) *Reinforcemet* (Penguatan) atau dengan memberikan pujian atau tanda apresiasi secara *verbal/nonverbal* untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi anggota kelompok.
- i) *Summary* (Meringkas) suatu kegiatan ketika konselor meringkas pembicaraan kelompok untuk memperjelas dan memperkuat pemahaman anggota terhadap topik yang dibahas.
- j) Refleksi Perasaan yaitu saat konselor mengungkapkan kembali perasaan yang diutarakan anggota untuk membantu individu mengenali dan mengelola emosi secara lebih baik

Teknik-teknik konseling kelompok dalam BK sangat beragam dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik anggota kelompok. Teknik-teknik tersebut berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, pengelolaan emosi, dan pemecahan masalah melalui interaksi kelompok yang suportif. Pemilihan dan penerapan teknik yang tepat oleh konselor akan meningkatkan efektivitas proses konseling kelompok dalam membantu anggota mengatasi masalah dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

2.2.4 Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004) menyatakan bahwa fungsi utama layanan konseling kelompok meliputi pengentasan (penyelesaian masalah), pencegahan, dan pengembangan. Fungsi pengentasan bertujuan menghilangkan atau mengurangi masalah yang dialami peserta didik, fungsi pencegahan untuk menghindari munculnya masalah baru, dan fungsi pengembangan untuk memelihara dan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. Fungsi ini sejalan dengan peran guru BK dalam memberikan layanan yang membantu siswa mencapai perkembangan optimal secara pribadi, sosial, belajar, dan karier.

Menurut Prayitno (2012), fungsi layanan konseling kelompok dalam BK meliputi:

- a) Fungsi Kuratif: Mengatasi masalah pribadi dan sosial yang dialami anggota kelompok.
- b) Fungsi Preventif: Mencegah munculnya masalah baru yang dapat menghambat perkembangan siswa.
- c) Fungsi Pengembangan: Mengembangkan potensi diri, keterampilan sosial, dan kemampuan adaptasi anggota kelompok.
- d) Meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial antar anggota kelompok.
- e) Mendorong motivasi dan perubahan perilaku positif melalui dukungan dan pengalaman bersama.
- f) Membangun kepercayaan diri dan empati dalam suasana yang aman dan suportif.
- g) Memfasilitasi pemecahan masalah secara kolektif dengan memanfaatkan dinamika kelompok.
- h) Meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi terhadap diri sendiri dan orang lain.

Layanan konseling kelompok dalam BK berfungsi sebagai sarana efektif untuk membantu peserta didik mengatasi masalah, mencegah gangguan perkembangan, dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Melalui interaksi dan dukungan kelompok, layanan ini tidak hanya menyelesaikan persoalan individual tetapi juga

membentuk keterampilan sosial, motivasi, dan kesadaran diri yang penting untuk keberhasilan akademik dan kehidupan sosial siswa.

2.3 Musical Therapy

2.3.1 Definisi Musical Therapy

Terapi musik adalah suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, dan mengembangkan kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial seseorang. Menurut Suhartini (2008), terapi musik merupakan terapi kesehatan yang menggunakan musik dengan tujuan meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Terapi ini bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti mendengarkan musik, bernyanyi, memainkan alat musik, atau menulis lagu, yang semuanya bertujuan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu.

World Federation of Music Therapy (1996) mendefinisikan terapi musik sebagai penggunaan musik dan elemen-elemen music seperti suara, ritme, melodi, dan harmoni oleh terapis musik profesional bersama klien atau kelompok dalam proses yang dirancang untuk memfasilitasi komunikasi, hubungan interpersonal, pembelajaran, mobilisasi, ekspresi, dan tujuan terapeutik lainnya. Terapi musik bertujuan memenuhi kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial, dan kognitif klien, serta membantu mengembangkan potensi dan memperbaiki fungsi individu agar mencapai kualitas hidup yang lebih baik melalui pencegahan, rehabilitasi, atau pengobatan.

Bruscia (2014) menjelaskan terapi musik sebagai proses intervensi sistematis yang melibatkan pengalaman musik dan hubungan terapeutik antara terapis dan klien untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Terapi musik dapat mengubah aktivitas otak dan pola gelombang otak, sehingga efektif menurunkan stres, kecemasan, dan gejala psikologis lainnya. Musik sebagai media terapi juga mudah diterima oleh

organ pendengaran dan dapat memengaruhi berbagai sistem tubuh secara positif, menjadikan terapi musik metode non-invasif yang aman dan efektif untuk berbagai kondisi kesehatan.

Do (2012) menjelaskan bahwa terapi musik adalah penggunaan intervensi musik secara klinis dalam hubungan terapeutik untuk mencapai tujuan individual yang telah ditetapkan. Terapi musik tidak hanya melibatkan mendengarkan musik, tetapi juga komunikasi lewat ritme, improvisasi, gerakan, dan ekspresi *non-verbal* yang dapat membantu individu dalam mengelola emosi dan stres. Dalam konteks pendidikan, terapi musik digunakan sebagai salah satu metode untuk membantu siswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2.3.2 Tujuan dan Manfaat *Musical Therapy*

Tujuan dan manfaat *musical therapy* berfokus pada peningkatan kesehatan mental, emosional, fisik, dan sosial melalui penggunaan musik sebagai media terapeutik yang efektif. Secara umum, terapi musik bertujuan membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan gangguan emosional, sekaligus memperbaiki fungsi kognitif dan fisik. Musik sebagai media terapi juga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, ekspresi diri, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi secara menyeluruh. Terapi ini telah terbukti efektif untuk berbagai kondisi, seperti gangguan kecemasan, depresi, PTSD, demensia, autisme, dan gangguan perilaku. Selain itu, terapi musik merupakan metode *non-farmakologis* yang aman dan dapat menjadi alternatif maupun pelengkap terapi medis konvensional.

Dalam konteks pendidikan, khususnya untuk membantu siswa menghadapi stres akademik, terapi musik berperan penting sebagai media yang menciptakan suasana relaksasi dan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan secara non-verbal. Rosanty (2014) menyatakan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stres dengan cara membangun kondisi psikologis yang tenang dan nyaman. Selain itu, terapi musik mampu meningkatkan *mood*, mengurangi

kecemasan, serta memperbaiki konsentrasi siswa sehingga siswa lebih siap dan fokus dalam menghadapi tuntutan akademik. *World Federation of Music Therapy* (Edwards, 2017) menegaskan bahwa terapi musik bertujuan mengoptimalkan kualitas hidup serta meningkatkan kesehatan fisik, sosial, emosional, intelektual, dan spiritual individu melalui pengalaman musik yang terstruktur dan terarah.

Tujuan utama terapi musik dalam pendidikan adalah membantu siswa mengelola stres akademik dengan pendekatan yang menyenangkan dan tidak mengancam, sehingga siswa dapat mengembangkan strategi *coping* yang lebih efektif dan adaptif. Terapi musik juga berfungsi untuk memperkuat hubungan interpersonal dalam kelompok konseling, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan kondusif bagi perkembangan psikologis. Dengan demikian, terapi musik bukan sekadar media hiburan, melainkan alat terapeutik yang mampu memberikan dampak positif signifikan bagi kesehatan mental dan emosional siswa di sekolah. Menurut Djohan (2006), tujuan terapi musik meliputi:

- a) Meningkatkan fungsi motorik dan koordinasi tubuh,
- b) Mengembangkan keterampilan sosial dan emosional,
- c) Memperbaiki kemampuan komunikasi dan ekspresi diri,
- d) Meningkatkan keterampilan kognitif seperti konsentrasi dan perhatian,
- e) Membantu relaksasi dan mengurangi kecemasan serta stres,
- f) Memfasilitasi pemulihan fisik dan mental melalui stimulasi musik.

Dengan demikian, terapi musik merupakan intervensi terapeutik yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan fisik dengan memanfaatkan musik sebagai media utama. Terapi ini tidak hanya membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala psikologis lainnya, tetapi juga memperbaiki fungsi kognitif, motorik, dan sosial, sehingga memberikan manfaat holistik bagi individu dari berbagai usia dan kondisi kesehatan, termasuk siswa yang mengalami stres akademik.

1.3.3 Jenis-Jenis *Musical Therapy*

Musical therapy merupakan suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang. Dalam praktiknya, terapi musik tidak hanya melibatkan pendengaran saja, tetapi juga dapat mencakup aktivitas seperti bernyanyi, memainkan alat musik, maupun improvisasi musik yang dipandu oleh terapis. Seiring berkembangnya kebutuhan dan pemahaman terhadap terapi musik, berbagai jenis metode terapi musik telah dikembangkan, masing-masing dengan ciri khas serta teknik yang berbeda sesuai dengan tujuan terapeutik dan kondisi klien. Oleh karena itu, penting untuk mengenal berbagai jenis terapi musik agar dapat diterapkan secara tepat dan efektif dalam membantu proses penyembuhan. Menurut Djohan (2006) terdapat jenis-jenis *musical therapy* yaitu, sebagai berikut :

1. Terapi Musik Analitik (*Analytical Music Therapy*)

Terapi ini mendorong pasien untuk melakukan dialog musik improvisasi melalui nyanyian atau memainkan alat musik sebagai ekspresi pikiran bawah sadar. Terapi ini membantu refleksi dan diskusi bersama terapis setelah sesi musik, efektif untuk menggali dan memahami emosi serta pikiran tersembunyi melalui ekspresi musikal.

2. Terapi Musik Benenzon

Menggabungkan konsep psikoanalisis dengan proses pembuatan musik, fokus pada pencarian "identitas suara musik" yang mencerminkan kondisi psikologis pasien. Pendekatan ini membantu pasien mengidentifikasi dan merefleksikan kondisi psikologis mereka melalui eksplorasi suara dan musik.

3. Terapi Musik Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Music Therapy – CBMT*)

Menggabungkan terapi perilaku kognitif dengan musik untuk memperkuat atau memodifikasi perilaku tertentu. Pendekatan ini terstruktur dan bisa meliputi mendengarkan, menari, menyanyi, atau memainkan alat musik. CBMT efektif dalam mengubah perilaku dan pola pikir melalui integrasi musik dan teknik kognitif.

4. Terapi Musik Komunitas (*Community Music Therapy*)

Berfokus pada penggunaan musik untuk memfasilitasi perubahan di tingkat komunitas dalam pengaturan grup dengan keterlibatan aktif anggota. Terapi ini bermanfaat untuk membangun kohesi sosial dan memfasilitasi perubahan positif dalam komunitas melalui aktivitas musik bersama.

5. Terapi Musik *Nordoff-Robbins* (*Creative Music Therapy*)

Melibatkan improvisasi musik dengan instrumen seperti drum dan simbal, di mana terapis dan pasien berkolaborasi untuk mengekspresikan diri melalui musik. Pendekatan ini memberikan ruang bagi pasien untuk mengekspresikan diri secara kreatif dan membangun hubungan terapeutik melalui improvisasi musik.

6. Terapi Musik Komposisi

Pasien dan terapis bekerja sama menciptakan musik, baik instrumen, lirik, maupun vokal, untuk meningkatkan rasa percaya diri dan ekspresi diri. Terapi ini membantu pasien meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan ekspresi melalui proses kreatif menciptakan musik.

7. Terapi Musik Improvisasi

Pasien didorong untuk menyanyi atau memainkan alat musik sesuai dengan pikiran bawah sadar, membantu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Terapi ini memungkinkan pasien untuk melepaskan emosi yang terpendam dan meningkatkan kesadaran diri melalui improvisasi musik.

8. Terapi Musik Reseptif

Pasien mendengarkan musik yang dipilih terapis dan mengekspresikan perasaan atau pikiran yang muncul, cocok untuk pasien dengan masalah ingatan atau emosi. Terapi ini efektif untuk memicu ingatan dan emosi, serta memfasilitasi ekspresi perasaan melalui pengalaman mendengarkan musik.

9. Terapi Musik Rekreatif

Pasien mengulangi atau menciptakan kembali musik yang dimainkan terapis, membantu meningkatkan keterampilan motorik dan kognitif, terutama bagi anak-anak dan penderita demensia. Terapi ini bermanfaat untuk meningkatkan

kemampuan motorik, kognitif, dan sosial melalui aktivitas musik yang menyenangkan dan interaktif.

10. Terapi Musik Aktif dan Pasif

Terapi aktif melibatkan interaksi langsung dengan musik, seperti bernyanyi atau bermain alat musik. Terapi pasif hanya dengan mendengarkan musik yang disukai pasien. Kedua pendekatan ini memberikan fleksibilitas dalam penerapan terapi musik, memungkinkan pasien untuk terlibat secara aktif atau menerima manfaat relaksasi melalui mendengarkan musik.

Beragam jenis terapi musik, mulai dari analitik hingga rekreatif, menawarkan pendekatan holistik dan adaptif untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Terapi ini menggunakan musik sebagai media utama untuk menggali emosi, mengubah perilaku, membangun hubungan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, memfasilitasi ekspresi diri, serta meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik. Dengan pendekatan aktif maupun pasif, terapi musik memungkinkan individu untuk mencapai relaksasi, pelepasan emosi, dan pemahaman diri yang lebih baik, sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Terapi musik merupakan metode pengobatan yang menggunakan musik sebagai alat untuk mengurangi stres dan kecemasan dengan memberikan efek relaksasi dan perubahan suasana hati yang positif. Musik mampu merangsang sistem saraf untuk mengeluarkan hormon *beta-endorfin*, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga dapat menurunkan tingkat stres secara fisik dan psikologis (Djohan, 2006; Natalina, 2003). Selain itu, terapi musik dapat memicu perasaan nyaman dan meningkatkan *mood*, yang membantu mengurangi kecemasan dan kejenuhan akibat tekanan akademik. Teknik seperti *Music and Imagery* dalam terapi musik telah terbukti secara empiris menurunkan stres akademik mahasiswa dengan signifikan, karena musik memberikan ritme yang menenangkan dan memudahkan relaksasi tanpa membutuhkan kerja otak yang berat (Jatmiko & Purnamasari, 2022). Terapi musik juga mudah diakses dan hemat biaya, sehingga cocok digunakan sebagai intervensi

untuk siswa SMP yang mengalami stres akademik. Dengan demikian, terapi musik dapat menjadi media efektif dalam konseling kelompok untuk mengurangi stres akademik siswa melalui stimulasi emosional dan relaksasi yang ditimbulkan oleh musik.

2.4 Penelitian yang Relevan

Berikut ini adalah penelitian yang relevan terkait dengan Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Musical Therapy* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Betari Harresti Windiarni (2023) Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Musik guna Mengurangi Stres Akademik di Pendidikan Menengah, penelitian ini menemukan bahwa terapi musik, khususnya metode *re-creative* dan *receptive music experience*, efektif menurunkan stres akademik pada peserta didik jenjang menengah. Terapi musik memberikan efek positif berupa perubahan suasana hati yang lebih baik dan perasaan nyaman sehingga membantu mengurangi stres yang mengganggu proses belajar.
2. Penelitian yang dilakukan Fahrul Imadudin, dkk (2025) penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan *desain pre-experimental design* model *one group pretest posttest*. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kategori tingkat stress akademik yang tinggi. Riset ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) sebagai alat ukur serta *wilcoxon signed rank test* sebagai analisis data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum diberikan intervensi dengan setelah diberikan intervensi menggunakan konseling kelompok metode *music therapy*. Hal tersebut dinyatakan berdasarkan hasil *wilcoxon signed rank test* dimana memperoleh nilai $\text{sig } 0,026 < 0,05$ yang

artinya bahwa konseling kelompok metode *music therapy* efektif untuk mengurangi *stress academic* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nosi Delianti, dkk (2024) pada penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi musik dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir. penelitian menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat akhir Akper Kesdam IM Banda Aceh, yaitu sejumlah 152 mahasiswa. Adapun besar sampel dalam penelitian ini sebesar 31 responden. Teknik pengambilan sampel mempergunakan teknik random sampling sederhana. Analisa data mempergunakan analisa data untuk data kategorik dengan dua kelompok berpasangan, yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres mahasiswa setelah mendengarkan terapi musik dari tingkat stres sedang ke tingkat stres ringan. Nilai *p value* sebesar 0.001, yang bermakna terapi musik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan di SMPNegeri 12 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. Prof. M. Yamin No. 39, Rawa Laut, Kec. Enggal, Kota Bandar Lampung, Lampung 35213. Waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*). Menurut Sugiyono (2015), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang didasari pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, serta bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) adalah salah satu bentuk desain eksperimen yang merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang tetap menggunakan kelompok kontrol namun tidak sepenuhnya dapat mengontrol variabel luar yang mungkin memengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2010). Pada desain eksperimen semu, subjek tidak dipilih secara acak, sehingga ada kemungkinan variabel luar berpengaruh terhadap hasil penelitian.

Dengan menggunakan metode eksperimen semu, peneliti dapat mengamati dan mengukur perubahan tingkat stres akademik siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung sebelum dan sesudah penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy*. Metode ini memungkinkan adanya perbandingan antara kelompok eksperimen yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diterimaperlakuan, sehingga dapat diketahui secara lebih valid pengaruh teknik *musical therapy* dalam menurunkan stres akademik siswa.

3.3 Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2010), desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*) terbagi menjadi beberapa tipe, salah satunya adalah *nonequivalent group pretest-posttest design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana peserta pada masing-masing kelompok tidak dipilih secara acak sehingga kelompok tersebut belum tentu setara sebelum perlakuan diberikan. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*).

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah eksperimen semu dengan model *nonequivalent groups pretest-posttest design*. Prosedur penelitian dimulai dengan memberikan pretest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengukur tingkat stres akademik awal. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy*, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok kembali diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik.

Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan berupa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy*. Pada masalah penelitian, apakah stres akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung dapat diturunkan

melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy*. Rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Desain Penelitian *Quasi Experimental*

Kelompok	<i>Pretest (O1)</i>	<i>Treatment (X)</i>	<i>Posttest (O2)</i>
<i>Experiment Group</i>	O1	X	O2
<i>Control Group</i>	O1	X	O2

Keterangan:

O1 : merupakan pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*)

X : merupakan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *musical therapy*

O2 : merupakan pengukuran setelah perlakuan (*post-test*)

Prosedur desain penelitian sebagai berikut:

1. Pengukuran awal (*pretest*) pada kedua kelompok untuk memperoleh data awal stres akademik.
2. Pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *musical therapy* pada kelompok eksperimen selama beberapa sesi.
3. Pengukuran kembali (*posttest*) pada kedua kelompok untuk mengetahui perubahan stres akademik setelah intervensi.
4. Analisis data kuantitatif menggunakan uji statistik *non-parametrik* (seperti *Wilcoxon*) untuk menguji signifikan tidaknya penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen dibandingkan kontrol.

Desain eksperimen semu ini memungkinkan penelitian untuk mengamati secara sistematis efektivitas intervensi sekaligus mempertimbangkan keterbatasan kontrol variabel luar akibat tidak adanya randomisasi penuh. Dengan prosedur ini, peneliti dapat memvalidasi pengaruh teknik *musical therapy* dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa secara lebih akurat dalam konteks sekolah sebenarnya.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Salah satu konsep yang berhubungan erat dengan sampel penelitian adalah populasi (Priyono, 2008). Populasi adalah keseluruhan gejala/satuan yang ingin diteliti. Dalam hal ini, populasi pada penelitian ini adalah siswakeselas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari Jumlah populasi dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang terdiri dari 4 laki-laki dan 6 perempuan yang mengalami stress akademik tinggi. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengumpulan sampel dalam pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017).

Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik *non random sampling* dimana pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi yang diambil secara representatif untuk mewakili populasi tersebut dalam penelitian. Pengambilan sampel secara *purposive* memungkinkan peneliti memilih subjek yang memang mengalami stres akademik sehingga intervensi konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* dapat dievaluasi secara tepat dan efektif.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Jika subjeknya kurang dari 100 orang maka sebaiknya pengambilan subjek diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10- 15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2010).

3.4 Variabel Penelitian

Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu :

a. Variabel Bebas (*independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi sebuah sebab timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Bimbingan Kelompok dengan teknik *musical therapy*.

b. Variabel Terikat (*dependent variable*).

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel ini juga dapat dikatakan sebagai variabel utama dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah tingkat stres akademik siswa.

3.5 Definisi Operasional

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang dialami siswa sebagai respons terhadap tekanan dan tuntutan yang berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti tugas, ujian, dan ekspektasi dari orang tua atau guru. Menurut Gadzella (1991), indikator stres akademik mencakup dari faktor-faktor stres akademik yaitu frustrasi akademik, konflik internal, tekanan akademik, perubahan lingkungan akademik, dan pemaksaan diri. Dalam konteks ini, stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, sehingga memunculkan reaksi terhadap stresor akademik berupa reaksi fisiologis (sakit kepala, kelelahan, insomnia), reaksi emosional (perasaan cemas, marah, depresi), reaksi perilaku (menghindari tugas, peningkatan gangguan substansi seperti merokok dan *alcohol*), serta reaksi penilaian kognitif (persepsi diri, interpretasi situasi dan strategi *coping*).

Konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* merupakan proses pemberian layanan konseling secara kelompok yang memanfaatkan musik sebagai media terapi. Dalam penelitian ini, konseling kelompok dilakukan dalam sesi-sesi terstruktur di mana siswa mendengarkan musik yang dipilih secara khusus, melakukan aktivitas musik seperti bernyanyi dan memainkan alat musik sederhana, serta berdiskusi dalam kelompok. Teknik ini bertujuan untuk menciptakan suasana relaksasi dan ekspresi diri yang mendukung pengurangan stres akademik. Dalam penelitian ini, stres akademik diukur berdasarkan skor hasil kuesioner yang mengukur intensitas dan frekuensi reaksi-reaksi tersebut pada siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

Konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* adalah suatu proses layanan konseling yang diberikan dalam kelompok kecil, di mana musik digunakan sebagai media terapi untuk membantu mengurangi stres akademik. Proses ini dilakukan melalui sesi-sesi terstruktur di mana siswa mendengarkan musik yang dipilih secara khusus, berpartisipasi dalam aktivitas musik seperti bernyanyi dan memainkan alat musik sederhana, serta melakukan diskusi kelompok. Teknik *musical therapy* bertujuan menciptakan suasana relaksasi, meningkatkan ekspresi diri, serta memperkuat dukungan sosial antar anggota kelompok, yang secara bersama-sama diharapkan dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan jawaban permasalahan penelitian yang dilakukan oleh peneliti guna memperoleh data yang jelas. Menurut Sugiyono (2018), teknik pengumpulan data adalah serangkaian tindakan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengidentifikasi, merakit, serta menganalisis data yang relevan guna menjawab masalah penelitian.

3.6.1 Skala Tingkat Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan skala stres akademik *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994). Gadzella (1994) menyatakan terdapat pemicu timbulnya stres akademik mencakup berbagai faktor, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.

Student-Life Stress Inventory (SLSI) merupakan salah satu alat ukur yang banyak digunakan dalam mengukur stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. Berbagai penelitian terdahulu telah menggunakan SLSI serta membuktikan reliabilitas dan validitas yang dapat diterima (Alimah &Khoirunnisa, 2021). Hingga saat ini hanya ditemukan dua penelitian pengembangan SLSI di Indonesia dengan metode yang berbeda meskipun telah menjadi salah satu alat ukur stres akademik yang banyak digunakan.

Penyusunan skala stres akademik *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang digunakan dalam penelitian ini disusun menggunakan skala likert. *Skala likert* adalah metode pengukuran yang umum digunakan untuk menilai sikap, persepsi, atau tingkat kesepakatan responden terhadap pernyataan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, skala likert akan digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa berdasarkan pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman siswa di sekolah.

Dengan *skala likert* maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang dijadikan titik tolak untuk menyusun instrument yang dapat berupa pertanyaan dan pernyataan dengan bentuk *check list*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010) dalam bukunya, Arikunto menjelaskan bahwa *skala likert* adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap dengan memberikan pilihan jawaban yang mencakup berbagai tingkat persetujuan. Misalnya sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (RR), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk menskor skala kategori likert, bobot nilai yaitu 5, 4, 3, 2, 1 untuk pernyataan *favorable*, dan 1, 2, 3, 4, 5 untuk pernyataan *unfavorable*. Contoh item *favorable* dan item *unfavorable* untuk mengukur stres akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kategori Jawaban Skala Stres Akademik

No	Pernyataan <i>Favorable</i>		Pernyataan <i>Unfavorable</i>	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	RR	3	RR	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

Pengembangan kisi-kisi penelitian skala stres akademik dikembangkan dari faktor-faktor pemicu stres akademik menurut, Gadzella (1991), sebagai berikut:

Tabel 3.3 Nomor Indikator Skala Stres Akademik

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stress Akademik	Frustrasi akademik	Kesulitan dalam mencapai target akademik atau karena kurangnya kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Konflik internal	perjuangan untuk mencapai prestasi akademik yang ideal, ataupun konflik eksternal, seperti permasalahan interpersonal dengan teman atau instruktur.	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
	Tekanan Akademik	Tekanan akademik yang tinggi, seperti <i>deadline</i> ulangan atau tugas serta adanya penilaian terhadap adanya persaingan dalam kegiatan sekolah.	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Perubahan lingkungan akademik	pergantian mata pelajaran, perubahan pola belajar, atau bahkan perubahan dalam struktur kurikulum yang membuat siswa harus beradaptasi dengan cepat.	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	8
	Pemaksaan diri	Tekanan internal untuk mencapai prestasi akademik yang sempurna	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40	8
Jumlah			20	20	40

Dalam rancangan penelitian skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skor 1-5 dengan banyak item 30 item. Eko dalam Safitri (2019), aturan pemberian skor hasil dari penilaian angket adalah sebagai berikut:

- Skor pernyataan dengan nilai yang negatif kebalikan dari pernyataan positif,
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan,
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval

- d. Jumlah kelas = interval skala hasil penilaian. Artinya jika penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval,
- e. Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus :

$$Ji = (t - r) / JK$$

Keterangan :

- Ji : Jarak Interval
 t : Skor tertinggi ideal dalam skala
 r : terendah ideal dalam skala
 Jk : kelas interval

Berdasarkan keterangan diatas, maka nilai interval kriteria stres akademik berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi = $40 \times 5 = 200$
 b. Skor terendah = $40 \times 1 = 40$
 c. Rentang = $200 - 40 = 160$
 d. Jarak Interval = $160 : 3 = 40$

Dalam penelitian ini, pengukuran stres akademik siswa dilakukan dengan menggunakan skala interval yang dibagi ke dalam beberapa kriteria, yaitu Normal, Rendah, Sedang, dan Tinggi. Pembagian interval ini merujuk pada teori pengukuran psikologis yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) dalam bukunya Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Sugiyono menjelaskan bahwa pengelompokan nilai pada skala interval dapat dilakukan dengan membagi rentang skor menjadi beberapa kategori berdasarkan distribusi nilai dan standar deviasi untuk memudahkan interpretasi.

Tabel 3.4 Nilai Interval Kriteria Stres Akademik

Interval	Kriteria
40 - 79	Normal
80 - 119	Rendah
120 - 159	Sedang
160 - 200	Tinggi

Berdasarkan tabel 3.4 pembagian interval nilai stres akademik di atas, dapat dilihat bahwa pengukuran tingkat stres siswa dilakukan secara sistematis dan terstandarisasi sesuai kaidah psikometrik yang berlaku. Pembagian kategori Normal, Rendah, Sedang, dan Tinggi ini memudahkan peneliti dalam menginterpretasikan hasil pengukuran serta memberikan gambaran yang jelas mengenai distribusi tingkat stres akademik di antara siswa. Dengan demikian, klasifikasi ini menjadi dasar yang kuat untuk analisis lebih lanjut terkait faktor-faktor penyebab stres serta strategi intervensi yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Referensi pada metode Sugiyono (2017) memberikan landasan teoritis yang sah serta memperkuat validitas hasil penelitian ini.

3.7 Pengujian Instrumen Penelitian

3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur (Saifudin, 2007). Pada skala ini menggunakan koefisien validitas 0.25. Jadi item-item yang memiliki daya beda di bawah 0.25 akan gugur. Untuk mengukur validitas peneliti menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 16.0.

Instrumen di ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penilaian ahli menggunakan koefisien validitas isi Aiken' V menggunakan *Microsoft Excel*. Aiken telah merumuskan formula Aiken' V untuk menghitung koefisien validitas isi yang di dasarkan pada hasil penilaian ahli terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakilikonstruk yang diukur (Azwar, 2013). Untuk mengetahui tingkat kevalidan item peneliti menggunakan perhitungan dengan nama Aiken's V.

$$V = ES / [n(c-1)]$$

Keterangan :

n : Jumlah panel penelitian (*expert*)

lo : Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)

c : Angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 5)

r : Angka yang diberikan seorang penilai

s : $r - lo$

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas diterjemahkan dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang *reliable* (Saifudin, 2007). Realibilitas dinyatakan dengan koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1.00 suatu koefisien realibilitas berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sedangkan penghitungan reliabilitas menggunakan teknik pengukuran *Alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS versi 16.0.

Adapun rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_t^2$: Jumlah varians butir

σ_t^2 : Varians total

Menurut Azwar (2012) data untuk Menghitung koefisien reliabilitas Alfa diperoleh lewat sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden. Hal ini tentu akan sangat membantu peneliti untuk menghemat waktu dan biaya yang diperlukan. Pendapat lain yang didefinisikan Arikunto (2011), adalah koefisien reliabilitas butir soal diinterpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas. Kriteria reliabilitas dipaparkan pada tabel dibawah.

Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas

Kriteria Reliabilitas	Kriteria
$0,80 < r // \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r // \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r // \leq 0,60$	Cukup
$0,20 < r // \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r // \leq 0,20$	Sangat Rendah

Subjek yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas berjumlah 40 yang memiliki kriteria yang sama dengan subjek yang akan diteliti, setelah data terkumpul kemudian peneliti menggunakan bantuan program SPSS 25 *for windows* menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach* disajikan dalam hasil perhitungan reliabilitas pada tabel 5.

3.8 Teknik Analisis Data

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro Wilk*. Rumus *Kolmogorov-Smirnov* adalah sebagai berikut :

$$W = \frac{(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Keterangan :

- W : Statistik uji *Shapiro-Wilk*
- $x_{(i)}$: Nilai data ke-i setelah diurutkan dari terkecil ke terbesar
- $\bar{x}$: Rata-rata dari semua data
- a_i : Konstanta (koefisien) yang dihitung berdasarkan kovarians dan varian dari sampel data serta nilai harapan dari statistik order normal standar
- n : Jumlah sampel

(Sugiyono, 2013).

Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$), maka data dikatakan tidak normal.

3.8.2 Uji Wilcoxon

Uji *Wilcoxon* ditetapkan untuk digunakan apabila data yang diuji tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, jika uji normalitas menunjukkan data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka uji yang tepat digunakan selanjutnya adalah *Wilcoxon*

Signed Rank Test. Uji *Wilcoxon* merupakan uji non-parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan antara dua sampel berpasangan yang saling berhubungan atau berkorelasi. Uji ini cocok untuk data berskala ordinal atau interval yang tidak berdistribusi normal. Secara teknis, uji *Wilcoxon* merupakan alternatif dari *paired t-test* apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi dan juga dikenal dengan istilah *Wilcoxon Matched Pair Test* (Sundayana, 2018).

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed test* adalah sebagai berikut :

- a. Ketika nilai *probabilitas Asymp.sig 2 tailed* $< 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata.
- b. Ketika nilai *probabilitas Asymp.sig 2 tailed* $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan rata-rata.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *musical therapy* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa SMP Negeri 12 Bandar Lampung. Hal ini didukung oleh hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan nilai Z sebesar $-2,032$ dengan tingkat signifikansi $0,042$, yang berarti nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $0,05$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang mengindikasikan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat stres akademik siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *musical therapy*. Kesimpulan ini menegaskan bahwa intervensi tersebut memberikan dampak positif dalam membantu siswa mengelola dan mengurangi stres akademik secara signifikan.

5.2 Saran

Sebagai bagian dari implikasi penelitian terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat diperhatikan serta diimplikasikan, sebagai berikut :

a. Kepada Siswa

Siswa diharapkan lebih terbuka memanfaatkan layanan konseling, termasuk pendekatan berbasis musik. Konseling aktif dapat membantu mengatasi stres belajar. Siswa juga perlu mengenali tanda stres dan mengelolanya, misalnya

dengan mendengarkan musik yang menenangkan, mengatur waktu belajar, serta menjaga komunikasi yang sehat dengan lingkungan sekitar.

b. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling disarankan mempertimbangkan penggunaan teknik *musical therapy* dalam layanan konseling kelompok, khususnya bagi siswa dengan tekanan akademik tinggi. Musik dapat digunakan sebagai sesi relaksasi untuk menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka. Guru juga perlu melakukan asesmen psikologis awal agar terapi musik sesuai dengan kondisi masing-masing siswa.

c. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan kelompok kontrol agar hasil lebih valid. Jumlah partisipan dan cakupan wilayah juga perlu diperluas. Selain itu, intervensi dapat dikembangkan dengan menggabungkan terapi musik dengan metode lain seperti *art therapy* atau *mindfulness* untuk menciptakan pendekatan konseling yang lebih inovatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afghedara, T., Miskanik, M., & Bilqis, F. (2022). Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.6924>
- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2 (2), 31. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1718>
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2014). *Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity*. January 2006. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Apriyanto, Y. (2024). *Identifikasi Gejala Stres Akademik Pada Siswa Dilihat Dari Gejala Emosional Di SMAN 17 Tebo*. Universitas Jambi.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5 (2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Finnerty, R., McWeeny, S., & Trainor, L. (2023). Online group music therapy: proactive management of undergraduate students' stress and anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 14(April). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1183311>
- Firdaus, D. M., & Ruhaena, L. (2018). Hubungan antara Mendengarkan Musik dan Manajemen Stres dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *UMS Library*, 13, 1–14.
- Gunawati, R. (2010). *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponogoro*. 93–115.

- Hernawati, N. (2006). Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik. *J.II. Pert.Lndon*, 1 (2), 43–49.
- Imadudin, F., Soejanto, L. T., Intan, A., & Rahmawati, N. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Metode Musik Terapi Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *PSYCOEDU*, 1 (2), 41–49.
- Indria, G. A., & Intarti, W. D. (2023). Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan: Literature Review. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 14 (2), 50–59.
- Jatmiko, H. T., & Purnamasari, S. E. (2022). Pengaruh Teknik Music And Imagery Dalam Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi*, 75–87.
- Jiandong Sun, Dunne, M. P., & Hou, X. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students Jiandong*. *Journal of Adolescence*, 16 (1), 1–23.
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH*, 5 (1), 123–135.
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2023). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 42–47.
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14 (2), 120–132.
- Najiha, U., & Maryana. (2024). Literature Review : Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7 (1), 83–95.
- Prasetyo, D., Bakar, A., & Bustamam, N. (2018). Terapi Musik Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3 (3).
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16 (1), 10–20.

- Ramadanti, G., & Sofah, R. (2022). "Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA BERDASARKAN PRESTASI BELAJAR. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira Dalam Era Pluralisme*, 141–149.
- Rashadri, B. M. (2022). Literature Review: Stres Dan Strategi Coping Stress Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2535–2544.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4.
- Winei, A. A. D., Ekowati, Setiawan, A., Jenuri, Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 06 (01), 317–327.
- Zhang, M., & Lay, Y. F. (2024). Therapeutic benefits of music in reducing psychological anxiety. *Journal of Pedagogical Research*, 8 (3), 133–146.
- Yulian Dwi D. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. Skripsi, STIKES Hang Tuah Surabaya.
- Afriadi, T. (2020). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Sepakbola SMA N 1 Sewon. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Paramabira. (2023). *Music Therapy* – Paramabira. *Binus University Student Activity*
- Halodoc. (2023). Terapi Musik: Jenis, Manfaat, Tujuan, dan Prosedur. Diakses dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/terapi-musik>
- Malahayati Journal. (2022). Efektivitas Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Bersalin pada Kala I Fase Aktif.
- Halodoc. (2023). Mengenal Rangkaian Terapi Musik yang Dapat Dipahami. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-rangkaian-terapi-musik-yang-dapat-dipahami>