Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume X ; Nomor X ; Tahun ; Halaman 00-00
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

"

Pengaruh Terapi Musik K-pop Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Farah Chairunisa[1], Firmawati[2], Nur Uyuun I. Biahimo[3]

[123] Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: [1] Frah.chairunnisa@gmail.com, [2] firmawati@umgo.ac.id, [3] nuruyuun@umgo.ac.id
Email Penulis Korespondensi: firmawati@umgo.ac.id

Article History:
Received Jul 12th, 202x
Revised Aug 19th, 202x
Accepted Aug 26th, 202x
Publish Aug 26th, 202x

Abstrak

Stres merupakan respon tubuh yang muncul akibat berbagai tekanan berlebih akibat tuntutan atau hambatan, yang sering dialami oleh remaja. Terapi musik merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kualitis fisik dan mental melalui rangsangan suara yang terdiri dari ritme,melodi,harmoni dan irama tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh terapi musik K-pop terhadap tingkat stres pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Metode yang digunakan adalah desain Quasi Eksperimental dengan rancangan control group pre-test post-test, melibatkan 20 remaja yang mengalami stres. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi, 60,0% responden mengalami stres berat, sedangkan setelah terapi, 45,0% mengalami stres sedang dan 15,0% stres ringan. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan p-value < 0,001, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan terapi musik K-pop dalam menurunkan tingkat stres. Peneliti meyimpulkan terapi musik K-pop terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres pada remaja. Peneliti menyarankan bagi Puskesmas Limboto untuk mengembangkan program terapi musik K-pop sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

Kata Kunci : Terapi musik k-pop, tingkat stres

Abstract

Teenagers frequently feel stress, which is a bodily reaction brought on by a variety of overwhelming pressures from demands or barriers. The goal of music therapy is to enhance mental and physical well-being by stimulating the senses with rhythm, melody, harmony, and specific rhythms. The purpose of this study is to look at how K-pop music therapy affects teenagers' stress levels in the vicinity of the Limboto Community Health Center. Twenty stressed-out teenagers participated in a quasi-experimental design that included a pre-test, post-test control group. The Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire was used to gather data both before and after the intervention. According to the study's findings, 60.0% of participants reported having severe stress prior to therapy, 45.0% reported moderate stress, and 15.0% had mild stress following therapy. With a p- value <0.001 on the Wilcoxon Signed Rank Test, K-pop music therapy was found to have a substantial impact on stress reduction. Researchers came to the conclusion that teens' stress levels can be effectively decreased by K-pop music therapy. Researchers recommend raising awareness of the value of teen mental health and implementing a K-pop music therapy program at the Limboto Community Health Center as part of mental health interventions

Keyword : *stress level, K-pop music therapy*

"

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikatakan sehat apabila dalam keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial tidak hanya terbatas dari penyakit ataupun kelemahan cacat. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2020). Di Amerika, sekitar 75% remaja yang mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3.3% [1].

Indonesia saat ini mengalami darurat kesehatan jiwa, mengacu pada temuan Riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) yang dilakukan oleh Kementerian Republik Indonesia mengatakan bahwa didapatkan peningkatan prevalensi gangguan jiwa/skizofernia di indonesia mencapai 6,7% atau sejumlah 282.654 rumah tangga. Sedangkan presentase depresi pada penduduk usia >15 tahun di indonesia berada pada angka 6,1% atau mencapai 706,689. Dan pravelensi gangguan mental emosional penduduk pada umur lebih dari 15 tahun dari sebesar 9,8%, dimana pada tahun 2013 prevalensinya sebesar 6%, hal ini menunjukan bahwa terjadi peningkatan gangguan mental emosional sebesar 3% dari tahun 2013 ke 2018. Jumlah gangguan mental emosional terbesar kedua di Indonesia diduduki oleh gorontalo yaitu sebesar 17,7 % setelah peringkat pertama diduduki oleh provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebesar 19,8 % [2].

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar di Gorontalo bahwa yang mengalami gangguan jiwa/skizofrenia mencapai angka 6,6% dari rata-rata nasional atau sejumlah 1.182 rumah tangga. Dengan pravelensi depresi pada pendduduk >15 tahun mencapai 10,3% atau sejumlah 3.117 jiwa . Dan juga yang mengalami gangguan mental dan emosional di tahun 2018 sebesar 17,7 % atau sekitar 3,166 jiwa.

Masa remaja merupakan periode yang penuh tantangan dan perubahan, di mana individu sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan, akademik maupun sosial. Dalam menghadapi stres yang meningkat, banyak remaja mencari cara untuk mengatasi perasaan mereka. Salah satu metode yang muncul sebagai solusi adalah terapi musik. Dalam konteks ini ada berbagai musik yang digunakan untuk terapi seperti musik klasik, musik instrumental dan musik K-Pop, musik k-pop sendiri sangat populer di kalangan remaja, dapat menjadi alat yang efektif dalam terapi.

Musik adalah kumpulan suara, melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi.Musik merupakan tatanan nan indah yang terdiri dari lirik, nada, dan irama. Ketika ketiga unsur tersebut digabungkan menjadi satu maka akan terbentuk sebuah keindahan yang dinamakan sebuah lagu. Selain berfungsi sebagai karya seni yang menghadirkan keindahan, musik juga dapat digunakan sebagai media yang mempengaruhi pikiran dan tingkah laku manusia. Musik K-POP itu sendiri merupakan musik yang saat ini sedang disegani oleh banyak orang, dimana K-POP ini merupakan musik yang bergenre pop yang berasal dari negara Korea Selatan. Musik K-POP saat ini sangatlah digemari oleh masyarakat korea dan juga

masyarakat mancanegara. Tercatat bahwa hampir 68,1% penggemar musik K-POP adalah berasal dari luar negara Korea Selatan. Indonesia merupakan negara yang tercatat dimedia sosial twitter nomor urut 1 sebagai negara dengan penggemar K-POP paling banyak di dunia. Mengenai musik apapun genre yang dapat menenangkan suatu pikiran bisa dijadikan suatu metode penyembuhan salah satunya untuk mengalihkan.[3]

Terapi musik adalah salah satu terapi seni kreatif dengan penelitian pendukung yang paling kuat. Terapi musik dapat digunakan pada berbagai kondisi fisik, psikologis, dan/atau sosial pada pasien dari segala usia. Salah satu faktor unik pada terapi musik adalah dapat digunakan untuk mengkatalisis perubahan fisik dan emosional yang mungkin tampaknya tidak berhubungan dengan intervensi musik yang sebenarnya sebagai alat bantu sementara. Terapi musik bisa menggunakan instrumen atau suara sebagai pendekatan primer dan dapat bervariasi dimana masing-masing individu berbeda. Kekuatan terapi musik yaitu kemampuannya dalam menyesuaikan kebutuhan secara individu. Terapi musik dapat dianggap sebagai jenis stimulasi sensorik yang sangat kaya akan potensinya untuk mengakses jalur saraf yang kompleks menggunakan pendekatan non-farmakologis dan non-invasif [4].

Terapi musik merupakan suatu aktivitas terapeutik yang menggunakan media musik untuk membantu memperbaiki,mengembangkan, dan memelihara kesehatan mental dan juga fisik pada remaja . Terapi musik memiliki efek yaitu sedasi, merangsang sistem limbik yang dimana sistem ini merupakan yang mengelola emosi. Dengan mendengarkan musik yang nyaman akan menciptakan suatu suasana yang menggembirakan, kenyamanan, dan juga meredakan kecemasan pada remaja [3]. Mekanisme kerja terapi musik mencakup berbagai cara di mana musik dapat memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik k-pop memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Remaja yang menerapkan terapi musik k-pop cenderung lebih mampu mengendalikan tingkat stres yang dialaminya dalam hidup. Karena dengan terapi musik dapat memberikan sensasi ketenangan melalui alunan musik dan melodinya.

Berdasarkan kunjungan awal peneliti, ada 36 orang remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional di Puskesmas Limboto. Peneliti juga melakukan observasi/wawancara awal kepada 3 responden untuk mengetahui dampak stres yang mereka rasakan hingga saat ini. Dari 3 responden yang diwawancara awal mengalami stres karena faktor internal, faktor lingkungan dan faktor eksternal yaitu mereka mengatakan mudah merasa cemas, mudah bingung, mudah marah, sering menangis tanpa sebab, mengalami gangguan pada lambung, sakit kepala, mengalami gangguan pada pola tidur, menurunnya prestasi di sekolah, dan pola makan yang tidak teratur lagi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan pre-test dan post-test. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Limboto selama periode tertentu, dengan mengambil sampel

berjumlah 20 remaja yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik K-pop, lalu dianalisis dengan uji statistik non-parametrik, dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memperlihatkan perubahan tingkat stres.

Tabel 1. Experiment Design

Pretest	Perlakuan	Posttest
01	X	02

Keterangan :

01 : Nilai pretest sebelum diberikan terapi musik

02 : Nilai posttest setelah diberikan terapi musik

X : Perlakuan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian maka karateristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Pendidikan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur :	**N**	
15	3	15,0%
16	2	10,0%
17	4	20.0%
18	5	25,0%
19	6	30,0%
Total	**20**	**100 %**
Jenis Kelamin :		
Perempuan	12	60,0%
Laki-laki	8	40,0%
Total	**20**	**100 %**
Pendidikan :		
Tidak Lanjut Sekolah	4	20,0%
SMP	4	20,0%
SMA	12	60,0%
Total	**20**	**100 %**

Sumber: Data primer (2025)

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume X ; Nomor X ; Tahun ; Halaman 00-00
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Berdasarkan Tabel distribusi frekuensi berdasarkan umur didapatkan responden terbanyak ialah 19 tahun sebanyak 6 responden (30,0%) dan paling sedikit adalah umur 16 tahun yaitu sebanyak 2 responden (10,0%) dari 20 responden. Berdasarkan tabel Distribusi frekuensi jenis kelamin dari 20 responden, didapatkan jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini ialah Perempuan sebanyak 12 responden (60,0%) Dan yang paling sedikit ialah Laki-laki sebanyak 8 responden (40,0%). Berdasarkan tabel distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan didapatkan responden terbanyak ialah Sekolah Menengah Akhir (SMA) sebanyak 12 responden (60,0%) Dan yang paling sedikit ialah tidak lanjut sekolah sebanyak 4 responden (20,0%).

3.1.2 Analisis Univariat

1. Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik k-pop

Tabel 3. Tingkat Stres sebelum pemberian Terapi Musik K-pop di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Tingkat Stres	N	Persentase (%)
Ringan	1	5,0
Sedang	2	10,0
Berat	12	60,0
Sangat Berat	5	25,0
Total	**20**	**100**

Sumber: Data primer (2025)

Bersasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto dengan jumlah 20 remaja sebelum di berikan intervensi terapi musik k-pop, menunjukkan sebagian besar responden dengan jumlah 12 remaja (60,0 %) mengalami tingkat stres berat , dan sebanyak 1 remaja (5,0 %) mengalami tingkat stres ringan.

2. Tingkat stres sesudah diberikan terapi musik k-pop

Tabel 4. Tingkat Stres sesudah pemberian Terapi Musik K-pop di wilayah kerja Puskesmas Limboto

Tingkat stres	N	Persentase (%)
Ringan	3	15,0
Sedang	9	45,0
Berat	7	36,0
Sangat Berat	1	5,0
Total	**20**	**100**

Sumber: Data primer (2025)

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto dengan jumlah 20 remaja sesudah di berikan intervensi terapi musik k-pop,

menunjukkan sebagian besar responden dengan jumlah 9 remaja (45,0%) mengalami tingkat stres sedang dan sebanyak 1 remaja (5,0%) yang mengalami tingkat stres sangat berat.

3.1.3 Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxo Signed Rank Test

Tingkat Stres	Shapiro Wilk	
	Statistik	Sig
Pre test	**0,919**	**0,093**
Post test	**0.976**	**0,878**

Sumber : Data Primer 2025

Setelah dilakukan uji normalitas data diketahui tidak berdistribusi normal sehingga dalam menganalisis data peneliti menggunakan uji non-parametrik yaitu dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui pengaruh terapi musik k-pop terhadap tingkat stres pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Dengan kriteria jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 maka ada perbedaan secara signifikan terhadap hasil pre dan post test. Artinya terdapat pengaruh terapi musik k-pop terhadap tingkat stres pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto, dan sebaliknya jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre dan post test yang artinya tidak terdapat pengaruh terapi musik k-pop terhadap tingkat stres pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Pre-Post Test	N	Mean Rank	Sum of Rank
Negative Ranks	20	10.50	210.00
Positive Rank	0	.00	.00
Ties	0		
Total	20		

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 7. Hasil Test Statistik

	Pre Test - Post Test
Z	-3.942
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 6. metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus wilcoxon signed rank test, nilai-nilai yang telah didapat pada uji ini yaitu peringkat rata-ratanya atau mean rank dan jumlah dari peringkatnya atau sum of rank dari kelompok negative rank, positive ranks dan ties. Negative ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (post-test) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (pre-test) atau terdapat penurunan nilai dari pre ke post, pada tabel di atas disebutkan bahwa terdapat peningkatan nilai dari sampel pertama ke sampel kedua sebanyak 20 responden dengan nilai rata-rata 10.50 dan jumlah nilai

negative ranks adalah sebanyak 210.00. Positif ranks adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (post-test) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (pre-test) atau terdapat peningkatan nilai dari pre ke post. Sedangkan ties adalah nilai kelompok kedua (post-test) sama besarnya dengan nilai kelompok pertama (pre-test) yang artinya tidak terdapat penurunan ataupun kenaikan nilai dengan jumlah responden yang tidak mengalami penurunan dan kenaikan.

Berdasarkan tabel 7. di dapatkan hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah terapi musik k-pop (Z = -3.942, p<0,001). Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik k-pop memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Analisis Univariat

1. Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik k-pop

Hasil penelitian sebelum diberikan terapi musik k-pop didapati dari 20 remaja, yang mengalami stres sangat berat jumlahnya sebanyak 5 (25,0%) responden, yang mengalami stres berat jumlahnya sebanyak 12 (60,0%) responden, yang mengalami stres sedang jumlahnya sebanyak 2 (10,0%) responden, dan yang mengalami stres ringan jumlahnya sebanyak 1 (5,0%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 1 responden (5,0%) yang mengalami stres ringan, mereka merasa bingung secara tiba-tiba dan sulit mengendalikan hal-hal yang penting dalam kehidupan mereka. Namun, mereka masih dapat mengatasi stres tersebut dengan baik, yang mengalami stress ringan faktornya karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar atau orang-orang terdekat. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 2 responden (10,0%) yang mengalami stres sedang, mereka sering merasa gugup atau stres, sering merasa bingung secara tiba-tiba, mereka mulai mengalami kesulitan mengendalikan hal-hal yang penting dalam kehidupan mereka, yang mengalami stres sedang faktornya karena tekanan akademik yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 12 responden (60,0%) yang mengalami stres berat, mereka tidak mampu mengendalikan hal-hal yang penting dalam hidup mereka, tidak bisa mengatasi semua hal yang harus mereka lakukan, dan sering bingung secara tiba-tiba, yang mengalami stres berat faktornya karena tekanan dari keluarga, lingkungan, dan sekolah dan kurangnya percaya diri terhadap diri mereka sendiri. Dan berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 5 reponden (25,0%) yang mengalami stres sangat berat, mereka merasakan marah karena sesuatu yang terjadi di luar kendali mereka, sering bingung secara tiba-tiba, dan merasakan bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sebegitu tingginya sehingga mereka tidak bisa mengatasinya, mereka juga sering merasa gugup atau stres dan tidak mampu mengendalikan hal-hal yang penting dalam kehidupan mereka, yang mengalami stres sangat berat faktornya karena tekanan sosial yang berlebihan, komflik keluarga yang berkepanjangan, dan kehilangan orang dicintai.

Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan masih memiliki kemampuan untuk

mengatasi stres tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori coping stres oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres adalah hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana individu mengevaluasi apakah mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi tuntutan atau tekanan yang dirasakan. Responden yang mengalami stres ringan menunjukkan bahwa mereka masih memiliki sumber daya internal untuk mengatasi tantangan, baik dengan strategi coping yang berbasis masalah maupun emosi, sehingga stres tersebut tidak meningkat ke tingkat yang lebih parah. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sedang mulai mengalami kesulitan dalam mengatasi stres tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori stres sosial oleh Pearlin dan Schooler (1978), yang menyatakan bahwa stres tidak hanya merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan sosial, peran, dan status individu dalam masyarakat. individu yang mengalami stres sedang mungkin mulai menghadapi tekanan peran (role stain) onflik antara harapan sosial dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa kewalahan atau kehilangan kontrol terhadap aspek penting dalam hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres berat mengalami kesulitan yang sangat signifikan dalam mengatasi stres tersebut. Hasil ini sejalan dengan teori ketegangan strain *(Strain Theory)* oleh Robert K. Merton (1938), yang menyatakan bahwa strain terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tujuan yang diinginkan seseorang (seperti stabilitas hidup atau kesejahteraan) dengan kemampuan atau sarana yang dimiliki untuk mencapainya. Responden yang mengalami stres berat mungkin merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup (fisik, emosional, atau sosial) untuk mengatasi tuntutan hidup mereka, hal ini menghasilkan tekanan internal yang mendalam, membuat mereka merasa tidak mampu mengendalikan atau memenuhi tuntutan.Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sangat berat mengalami kesulitan yang sangat ekstrem dalam mengatasi stres tersebut. Hasil ini sejalan dengan teori ketidakberdayaan yang dipelajari *(Learned Helplessness Theory)* oleh Martin Seligman (1975), yang menyatakan bahwa individu yang terus-menerus menghadapi situasi yang dirasakan di luar kendali mereka dapat mengembangkan perasaan tidak berdaya, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan. Ketika seseorang merasa bahwa apa pun yang mereka lakukan tidak dapat mengubah atau memperbaiki situasi mereka, mereka cenderung menyerah dan menjadi pasif.

Responden yang mengalami stres sangat berat juga menunjukkan pola konsumsi obat-obatan seperti obat alprazolam. Dari total 15 responden yang mengonsumsi obat-obatan, hanya 7 orang yang mengonsumsinya secara teratur dan rutin sesuai anjuran. Sementara itu, sisanya menyadari kondisi mereka tetapi tidak rutin dalam mengonsumsi obat-obatan untuk mengelola stres yang mereka alami. Di sisi lain, terdapat 5 responden yang tidak mengonsumsi obat-obatan sama sekali, meskipun mengalami gejala stres berat. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua responden yang mengalami stres berat memilih atau memiliki akses terhadap pengelolaan stres melalui pengobatan, baik secara teratur maupun tidak.

"

Hal ini menunjukkan hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Tuti, dkk, 2022) Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang. Sebelum diberikan perlakuan terapi musik k-pop responden kurang memahami dengan pemilihan musik yang cocok untuk menurunkan stres yang mereka alami dan kurangnya pemahaman tentang cara mengenali tanda-tanda stres yang muncul dan bagaimana musik dapat dijadikan alat untuk mengatasi saat tanda-tanda tersebut muncul. Dan responden sebanyak 71 responden.[5]

Tingkat stres responden sebelum diberikan terapi musik K-Pop cukup tinggi, dengan mayoritas responden mengalami stres berat dan sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengalami kesulitan yang signifikan dalam mengatasi stres tersebut. Responden yang mengalami stres sedang, berat, dan sangat berat mengalami kesulitan yang signifikan dalam mengatasi stres tersebut. Terapi musik K-Pop dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres responden. Oleh karena itu, Puskesmas Limboto dapat mengembangkan program terapi musik K-Pop sebagai salah satu pilihan terapi untuk mengurangi stres pada remaja. Puskesmas Limboto juga dapat meningkatkan kerjasama dengan sekolah-sekolah di wilayah kerjanya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental. Selain itu, Puskesmas Limboto dapat mengusahakan pengadaan sumber daya yang memadai untuk mendukung program kesehatan mental, termasuk terapi musik K-Pop.

2.Tingkat stres setelah diberikan terapi musik k-pop

Hasil penelitian setelah diberikan terapi music k-pop didapati dari 20 remaja yang mengalami stres sangat berat jumlahnya sebanyak 1 (5,0%) responden, yang mengalami stres berat jumlahnya sebanyak 7 (35,0%) responden, yang mengalami stres sedang jumlahnya sebanyak 9 (45,0%) responden, dan yang mengalami stres ringan jumlahnya sebanyak 3 (15,0%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 3 responden (15,0%) yang mengalami stres ringan, mereka merasa yakin akan kemampuan mereka untuk menangani masalah pribadi, faktornya karena mereka sudah mendapatkan dukungan dari orang sekitar mereka. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 9 responden (45,0%) yang mengalami stres sedang, mereka merasa yakin akan kemampuan mereka untuk menangani masalah pribadi dan sering merasa bahwa segala sesuatunya berjalan dengan lancar, faktornya karena mereka sudah mulai percaya diri terhadap diri mereka sendiri. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 7 responden (35,0%) yang mengalami stres berat, mereka masih bingung secara tiba-tiba dan sering gugup atau stress, faktornya karena mereka masih sulit mengontrol stres yang mereka hadapi. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 1 1esponden (5,0%) yang mengalami stres sangat berat, mereka merasakan marah karena sesuatu yang terjadi di luar kendali mereka dan sering bingung secara tiba-tiba dan sering merasakan bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sebegitu tingginya sehingga mereka tidak bisa mengatasinya, faktornya karena mereka kurang percaya diri denga napa yang mereka gapai, dan sulit untuk mengontrol emosi yang mereka miliki.

"

Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan masih memiliki kemampuan untuk mengatasi hal tersebut. Hasil ini sejalan dengan teori *Self-Efficacy* oleh Albert Bandura (1977), yang menyatakan bahwa kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan menjalankan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu sangat memengaruhi cara mereka menghadapi tantangan,termasuk stres. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sedang masih mampu mengatasi stres dan tantangan. Hasil ini sejalan dengan teori *Optimisme Disposisional (Dispositional Optimism Theory)* oleh Carver dan Scheier (1981), yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pandangan optimis cenderung mengharapkan hasil positif dalam hidup mereka, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres dan menghadapi tantangan. Responden yang merasa bahwa "segala sesuatunya berjalan dengan lancar" menunjukkan pola pikir optimis, di mana mereka percaya bahwa situasi saat ini atau di masa depan akan tetap terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik K-Pop dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri responden dalam menangani masalah pribadi dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Hal ini menjukkan bahwa responden yang mengalami stres berat masih merasa gugup secara tiba-tiba.Hasil ini sejalan dengan teori *Cognitive Load* (Beban Kognitif) oleh John Sweller (1988), yang menyatakan bahwa kapasitas kognitif seseorang dapat terbebani ketika menghadapi situasi yang kompleks atau penuh tekanan, sehingga mengurangi kemampuan mereka untuk berpikir jernih atau mengatasi masalah. Otak manusia memiliki kapasitas terbatas untuk memproses informasi. Ketika seseorang menghadapi situasi stres berat, beban kognitif meningkat secara signifikan, hal ini dapat menyebabkan mereka merasa bingung secara tiba-tiba karena kapasitas otak mereka tidak mampu menangani tekanan tambahan. perasaan gugup atau stres juga muncul sebagai respons terhadap beban berlebih ini, memperburuk kondisi mereka dan membuat mereka semakin sulit untuk berpikir atau bertindak secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sangat berat, mereka memandang situasi sebagai ancaman. Hasil ini sejalan dengan teori Kognitif Stres *(Cognitive Stress Theory)* oleh Aaron T. Beck (1976), yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap stres dipengaruhi oleh pola pikir kognitif yang negatif dan disfungsi. Ketika seseorang mengalami stres berat atau sangat berat, mereka mungkin cenderung untuk memandang situasi sebagai ancaman besar dan merasa bahwa mereka tidak mampu mengatasi atau mengendalikan situasi tersebut. Hal ini memperburuk perasaan bingung, marah, dan terjebak dalam kesulitan yang menumpuk.

Dalam keseluruhan, tingkat stres setelah diberikan terapi musik K-Pop menunjukkan bahwa terapi musik K-Pop dapat membantu mengurangi tingkat stres responden. Namun, masih perlu peningkatan dalam mengatasi stres pada responden yang mengalami stres sangat berat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi musik K-Pop dalam mengurangi stres.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan. (Firenia, dkk 2024) Efektivitas Music Theraphy

Dalam Mengatasi Stres Pada Remaja. Tindakan responden mengenai tingkat stres seluruh responden pada kelompok perlakuan belum dapat memilih dan memilah lagu apa yang cocok untuk di dengarkan ketika stres saat pre test. Hasil post test menunjukkan sebagian besar remaja dapat memilih lagu yang cocok untuk di dengarkan ketika sedang stres yaitu sebanyak 8 responden (88,89%).[6]

Stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Hal tersebut dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang yang akan mempengaruhi penampilan individu di lingkungan tersebut (baik secara emosional, agresif, sifatnya kaku, suka bersaing, dll). Beberapa persoalan biasanya mempengaruhi remaja diantaranya tekanan untuk menyesuaikan diri, tekanan untuk membuat teman sebaya terkesan, perubahan bentuk tubuh, takut akan masa depan, hingga stres remaja yang berperan sebagai siswa yang harus menghadapi ujian. [7]

Penelitian yang dilakukan oleh Paramita (2022) dengan judul "Pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi". Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa musik bukan hanya mampu menjadi media mengekspresikan perasaan dan media berkomunikasi seseorang, tetapi musik juga dapat merubah emosi seseorang. Mendengarkan musik bisa membantu membuat pikiran dan tubuh lebih rileks serta mengembalikan energi menjadi lebih bertenaga. Bahkan, bila mendengarkan musik secara teratur pada waktu yang tepat, ternyata bisa menjadi sebuah terapi yang mendatangkan manfaat yang lebih bear bagi kesehatan. Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang ketika menghadapi masalah atau tekanan berat. Hal positif yang tampak setelah pemberian terapi dimungkinkan dari adanya efek relaksasi yang ditimbulkan setelah mendengarkan musik Mozart. Kondisi relaksasi ini membawa dampak yang baik pada seseorang di antaranya seseorang akan mengalami perbaikan dalam kualitas tidurnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Herna (2024) dengan judul "Efektivitas terapi musik pop korea terhadap tingkat stres remaja". Hasil penelitian menunjukkan bahwa Musik merupakan ungkapan perasaan manusia yang disampaikan dalam bentuk bunyi yang tersusun dalam melodi atau irama serta mempunyai unsur keindahan atau harmoni. Musik memiliki berbagai genre, termasuk Korean Pop yang berasal dari Korea Selatan. Musik Pop Korea memiliki lirik yang membahas beberapa masalah yang berkaitan dengan masyarakat, seperti kesehatan mental, politik, masalah sosial, dan banyak lagi. Musik Pop Korea juga mencakup genre dengan ketukan irama stabil, tempo lambat, nada tidak ekstrem, melodi halus, dan suara merdu yang mengalir.[8]

Berdasarkan hasil penelitian pada pembahasan di atas tingkat stres setelah diberikan terapi musik K-Pop menunjukkan bahwa terapi musik K-Pop dapat membantu mengurangi tingkat stres responden. Terdapat peningkatan jumlah responden yang mengalami stres ringan dan sedang, dan penurunan jumlah responden yang mengalami stres berat dan sangat berat. Terapi musik K-Pop dapat membantu meningkatkan

kepercayaan diri responden dalam menangani masalah pribadi dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Namun, masih perlu peningkatan dalam mengatasi stres pada responden yang mengalami stres sangat berat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi musik K-Pop dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres responden. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi musik K-Pop dalam mengurangi stres.

3.2.2 Analisis Bivariat

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk uji normalitas adalah 0,093 dan 0,878. Nilai ini menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Oleh karena itu, digunakan uji non-parametrik Wilcoxon untuk menganalisis pengaruh terapi musik K-Pop terhadap tingkat stres pada remaja. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Z adalah -3.942 dan nilai asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah diberikan terapi musik K-Pop.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terapi musik K-Pop dapat mengurangi tingkat stres pada remaja. Nilai negative ranks adalah 20, mean rank adalah 10,50 dan sum of ranks adalah 210,00. Nilai ini menunjukkan bahwa esponden yang diberikan terapi musik K-Pop memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan terapi musik K-Pop. Uji yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang dipilih karena data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Sebelum melakukan analisis, dilakukan uji normalitas yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pre-test adalah 0,093 dan post-test adalah 0,878, keduanya lebih besar dari 0,05, mengindikasikan distribusi data yang tidak normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa dari 20 responden, semua mengalami penurunan tingkat stres setelah mendapatkan terapi, dengan rata-rata peringkat (mean rank) sebesar 10,50 dan total nilai peringkat (sum of ranks) mencapai 210,00. Nilai Z yang diperoleh adalah -3.942, dan nilai p (Asymp. Sig.) adalah 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah terapi musik K-Pop. Dengan nilai p yang kurang dari 0,05, hipotesis nol (H0) yang menyatakan tidak ada pengaruh signifikan dari terapi musik K-Pop dapat ditolak, dan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p lebih rendah dari 0,05, sdehingga Ha diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kedua variabel.

Dengan teori pendukung yang dilakukan oleh (Saarikallio, 2019), terapi musik K-Pop dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mengelola stres dan emosi pada remaja. Musik K-Pop, dengan ritme yang energik dan lirik yang positif, dapat memberikan pengalaman emosional yang mendukung pengurangan stres di kalangan remaja. Melalui terapi musik K-Pop, remaja dapat mengalami perubahan emosi yang positif, seperti meningkatnya kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta pengurangan stres dan kecemasan. Dengan

demikian, terapi musik K-Pop dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang efektif untuk mengelola stres dan emosi pada remaja.[9]

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tuti, dkk, 2022) Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang, penelitian menunjukkan seluruh responden kurang memahami bagaimana musik ini bisa menurunkan stres yang mereka alami. Setelah dilakukan uji uji *wilcoxone sig tan*k didapkan nilai p=0,000 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari perlakuan yang dilakukan.[5]

Teori ini didukung oleh (Akta & Tatik, 2022) Terapi musik adalah suatu profesi di bidang kesehatan yang menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif dan kebutuhan sosial individu yang mengalami cacat fisik. Selain itu, menurut Djohan, terapi musik merupakan suatu terapi yang menggunakan media musik sebagai penyalur permasalahan maupun emosi yang bersifat nonverbal. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yani juga membuktikan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Bengkulu.[10]

Penelitian yang dilakukan oleh Dwin (2023) dengan judul terapi musik mempunyai efektivitas dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Dalam terapi musik frekuensi suara dari instrumen memiliki peranan penting dalam mempengaruhi gelombang otak. Frekuensi suara dari musik dapat membantu otak melepaskan hormon endorphin, meningkatkan hormon dopamine dan melatonin untuk membantu meningkatkan perasaan sejahtera secara psikologis.[11]

Berdasarkan penelitian pada pembahasan di atas menunjukkan bahwa terapi musik K-Pop memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Terapi musik K-Pop dapat mengurangi tingkat stres pada remaja, sehingga dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang efektif untuk mengurangi stres pada remaja. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi musik K-Pop dalam mengurangi stres pada remaja.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik K-Pop memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Limboto, yang ditunjukkan oleh adanya pergeseran tingkat stres dari kategori berat dan sangat berat sebelum intervensi menjadi kategori ringan dan sedang setelah diberikan terapi musik, serta didukung oleh hasil analisis statistik dengan nilai p-value sebesar 0,000 (< 0,05).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama proses penelitian ini, khususnya kepada pihak Puskesmas Limboto,

para responden yang telah bersedia berpartisipasi, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

[1] N. M. Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," vol. 13, no. 02, pp. 4–5, 2020.

[2] P. kemenkes Kesehatan, J. Remaja, M. Usaha, and K. Jiwa, "Peningkatan kesehatan jiwa remaja melalui usaha kesehatan jiwa sekolah (ukjs) di smu 12 kota padang," vol. XII, no. 6, pp. 111–118, 2018.

[3] N. Fajariyah1 and Ladies Tri Utami, "EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK K-POP TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM PERTUNJUKAN PADA DANCER REMAJA," vol. 6, pp. 1051–1064, 2024.

[4] K. K. A. Manik, "ASUHAN KEPERAWATAN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DENGAN TERAPI MUSIK KLASIK PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI WILAYAH PUSKESMAS 1 DENPASAR BARAT TAHUN 2023," 2023.

[5] L. M. W. Tuti Wahyuningsih, Dwi Amalia Susanti, "PENGARUH TERAPI MUSIK KOREAN POPTERHADAP TINGKAT STRES SISWA SMKN 1 KABUPATEN TANGERANG," *Nusant. Hasana J.*, vol. 2, no. 6, pp. 52–56, 2022.

[6] P. A. Firenia Aprilaniki Iswandi, Dian Hamama, Rizkiqa Tria Fanesha, "EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DALAM MENGATASI STRES PADA REMAJA," vol. 3, pp. 542–550, 2024.

[7] F. Psikologi, U. M. Surakarta, and J. Tengah, "Tinjauan literatur : Stres Remaja (Systematic Literature review : Stress Adolescent)," vol. 15, no. 2, 2024.

[8] H. Alifiani, M. Lusiani, and R. A. Puspananda, "The effectiveness of korean pop music therapy on the stress levels of adolescents at SMAN 2 Kota Serang in 2023," vol. 11, no. 6, 2024.

[9] J. E. Suvi Saarikallio, "The role of music in adolescents' mood regulation," no. 2001, 2019.

[10] A. R. Aristawati, T. Meiyuntariningsih, and A. Putri, "Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua," vol. 6, no. 1, pp. 43–60, 2022, doi: 10.26623/philanthropy.v6i1.4904.

[11] D. Seprian, N. Hidayah, and Masmuri, "PENURUNAN STRES AKADEMIK DENGAN TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL FREKUENSI 432 HERTZ PADA MAHASISWA KEPERAWATAN KOTA PONTIANAK: STUDI QUASY EXPERIMENTAL," vol. 5, pp. 3462–3471, 2023.