

## ***Mindfulness* Kombinasi Musik *Instrumental* Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Mengendalikan Stres**

Yola Yolanda<sup>1</sup>, Guslinda<sup>2</sup>, Wia Septia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi S1 Keperawatan,<sup>3</sup>Prodi DIII Terapi Wicara STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.

Jl. Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang, 25146, Indonesia

Email: yolayolanda1182@gmail.com<sup>1</sup>, guslinda72@gmail.com<sup>2</sup>, wiaseptia@gmail.com<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Percepatan perkembangan fisik mental dan emosional yang terjadi pada remaja merupakan faktor yang menyebabkan seringnya remaja dilanda permasalahan yang kemudian membuat remaja stress. Remaja yang mengalami stress akan berdampak pada fisik dan psikologis yang memberikan efek buruk pada remaja. Akibat dari stress, remaja akan mengalami ketidakseimbangan emosional karena dipicu oleh lingkungan dan diri sendiri dan stresor lainnya. Remaja akan merasakan tidak dapat mengendalikan dirinya sehingga remaja akan berperilaku agresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Mindfulness* Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Mengendalikan Stres. Jenis penelitian quasi eksperimental design dengan pendekatan one group pre-test post-test, dilaksanakan pada tanggal 11-27 Oktober 2023. Sampel digunakan sebanyak 12 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyah Islamiah Lubuk Begalung Padang Instrument yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk menentukan skor stress yang dirasakan oleh responden. Hasil penelitian akan diolah menggunakan uji T test. Hasil penelitian didapatkan rerata stress sebelum diberikan intervensi sebesar 22,25 dan standar deviasi 5,529. Rerata stress sesudah diberikan intervensi 17,92 dan standar deviasi 3,502. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* dengan kombinasi musik instrumental.

**Kata Kunci:** *Mindfulness*, musik instrumental, Remaja, stress

## ***Mindfulness* Combination of *Instrumental* Music on Adolescents' Ability to Control Stress**

### **Abstract**

The acceleration of physical, mental and emotional development that occurs in teenagers is a factor that causes teenagers to often be hit by problems which then make teenagers stressed. Adolescents who experience stress will have physical and psychological impacts that have negative effects on adolescents. As a result of stress, teenagers will experience emotional imbalance because it is triggered by the environment, themselves and other stressors. Adolescents will feel unable to control themselves so that adolescents will behave aggressively. This research aims to determine the effect of *Mindfulness* therapy on Adolescents' Ability to Control Stress. This type of research is quasi experimental design with a one group pre-test post-test approach, carried out on 11-27 October 2023. The sample used was 12 people taken using a *purposive sampling* technique. This research was carried out at the Madrasah Tarbiyah Islamiah Islamic Boarding School in Lubuk Begalung, Padang. The instrument that will be used in this research is the *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) to determine the stress score felt by respondents. The research results will be processed using the T test. The research results showed that the average stress before the intervention was given was 22.25 and the standard deviation was 5.529. The average stress after being given the intervention was 17.92 and the standard deviation was 3.502. There is an effect before and after being given *mindfulness* therapy with a combination of instrumental music.

**Keywords:** *Mindfulness*, instrumental music, teenagers, stress

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang sangat penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang berguna untuk kesejahteraan mental seperti mengadopsi pola tidur yang sehat, berolahraga secara teratur, mengembangkan koping, pemecahan masalah, dan keterampilan interpersonal, serta belajar mengelola emosi. Percepatan perkembangan fisik mental dan emosional yang terjadi pada remaja membuat mereka sering dilanda permasalahan yang kemudian membuat mereka stress (WHO *et al.*, 2019).

Secara global, diperkirakan 3.6% remaja usia 10-14 tahun dan 4.6% usia 15-19 tahun mengalami kecemasan dan stres. Amerika Serikat melaporkan mengalami peningkatan remaja yang mengalami stres yang sebelumnya 0,7% menjadi 5,1%. Sedangkan Negara China dilaporkan mengalami peningkatan stres pada remaja selama 2 tahun terakhir sebesar 8,1 %. Di Indonesia berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mohammadi pada tahun 2020 dalam Sambo, Riskyanti and Bamba (2021) dengan cara melakukan survey online yang berasal dari 34 Provinsi dengan responden sebagian remaja usia sekolah menunjukkan hasil sebanyak 64% mengalami stres. Di Sumatera Barat, gangguan mental emosional atau stres pada umur  $\geq 15$  tahun lebih tinggi dari prevalensi nasional yakni sebesar (13%). Sementara itu di Kota Padang pada umur  $\geq 15$  tahun sebesar (14,2%) (Sambo, Riskyanti and Bamba, 2021; Kemenkes RI, 2019).

Faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres selama masa remaja diantaranya masalah pelajaran sekolah, masalah dengan teman dekat, masalah hubungan dengan orang tua, masalah persaingan dengan saudara dan masalah dengan teman (Kemenkes RI, 2020). Semakin banyak faktor risiko yang terpapar pada remaja, semakin besar potensi remaja mengalami stres (WHO, 2019). Menurut data yang dikumpulkan oleh *American Psychological Association* (2017) dalam Smith (2020) menyatakan bahwa sumber stress pada remaja yang paling sering dilaporkan adalah sekolah (83 %), masuk ke perguruan tinggi

yang bagus atau memutuskan apa yang harus dilakukan setelah sekolah menengah (69%), dan masalah keuangan keluarga (65%). Penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2018) di Pondok Pesantren Yogyakarta menunjukkan 18 (20,7%) dari 87 santri mengalami stres ringan, 21 (24,1%) santri stres ringan dan 16 (18,4%) santri mengalami stres berat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penyebab stres yang terjadi pada santri berasal dari masalah biologis, masalah keluarga, masalah sekolah, masalah teman sebaya dan masalah sosial.

Akibat dari stres, remaja akan mengalami ketidakseimbangan emosional karena dipicu oleh lingkungan dan diri sendiri dan stresor lainnya. Remaja akan merasakan tidak dapat mengendalikan dirinya sehingga remaja akan berperilaku agresif. Stres pada remaja juga dapat mengganggu fungsi kognitif remaja itu sendiri dan remaja sulit untuk membuat keputusan yang nantinya berfungsi sebagai pengendali diri (Ramadhani dan Hendrati, 2019). Dampak dari stres remaja itu sendiri menurut Bressert dalam Musabiq dan Karimah (2018) terhadap fisik berupa: gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi, terhadap kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi, dampak dari stress diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku, stress berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas

Hasil survey awal yang dilakukan pada bulan Juni 2023 di Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyah Islamiah Lubuk Begalung Padang untuk mengukur tingkat stres pada santri remaja awal dilakukan skrining dan didapatkan 64 orang santri mengalami stres dimana sebanyak 15 orang mengalami stres berat, 32 orang

mengalami stres sedang, 17 orang mengalami stres ringan. Pada saat dilakukan wawancara pada 10 orang santri yang mengalami stres tersebut mendapatkan hasil bahwa 8 dari 10 mengatakan mengalami susah memulai tidur, tidur tidak nyenyak dan gejala kesulitan untuk fokus belajar dikarenakan penugasan asrama seperti hafalan surat, ceramah, hafalan kitab gundul serta waktu libur yang singkat dan peraturan yang ketat serta tuntutan belajar akademik sekolah dan pelajaran agama yang tinggi. Santri juga mengatakan masuk pesantren bukan kemauan diri sendiri. 2 orang santri mengatakan mengalami stres karena tuntutan belajar selain itu selama tinggal di pondok pesantren santri dilarang memakai telepon genggam selama tinggal di pondok pesantren serta berpisah dari orang tua.

Upaya yang dilakukan santri selama mengatasi stres hanya menulis masalah di buku diary. Wawancara dari 10 orang santri yang mengalami stres itu hanya 3 orang yang menuliskan masalah pada diary dan itu pun stres yang dirasakan para santri tetap masih ada sementara yang lainnya mengatakan tidak ada melakukan upaya untuk mengatasi stres yang dirasakannya. Sedangkan dari pihak Pondok Pesantren telah menyediakan fasilitas konseling seperti adanya guru BK namun santri menyatakan enggan untuk berkonsultasi dengan guru karena merasa malu dan merasa bahwa masalah yang mereka hadapi tidak perlu dikonsultasikan.

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Terapi *Mindfulness* Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Mengendalikan Stres Di Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyah Islamiah Lubuk Begalung Padang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental design* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. (Sugiyono, 2014). Penelitian ini dilakukan dari bulan Juni-November dan pengumpulan data telah dilakukan pada tanggal 11-27 Oktober 2023 di

Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyah Islamiah Lubuk Begalung Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja awal yang mengalami stress sebanyak 64 orang yang berada di Pondok Pesantren Madrasah tarbiyah Islamiah Lubuk Begalung Padang. Adapun populasi yang akan menjadi sampel harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk menentukan skor stres yang dirasakan oleh responden. Dengan Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *uji T test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

Karakteristik	<i>f</i>	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	3	25
Perempuan	9	75
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
13 tahun	6	50
14 tahun	4	33,34
15 tahun	2	16,66
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 12 responden sebagian besar berjenis kelamin Perempuan (75 %), Separoh (50 %) responden usia 13 tahun.

Pada penelitian dan dari pengamatan peneliti terhadap responden bahwa kemampuan seseorang dalam manajemen stres dengan melakukan terapi *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* sangat efektif dilakukan dimana nilai rata-rata stres responden setelah diberikan terapi *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* mengalami penurunan yang signifikan yakni berada pada stres ringan.

Analisis peneliti faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya terapi *mindfulness* diantaranya adalah faktor lingkungan, kondisi fisik seseorang, serta lama saat terapi *mindfulness*.

Hasil dari terapi *mindfulness* yaitu dapat efektif dalam menurunkan tingkat stres karena saat seseorang melakukan *mindfulness* melalui 3 tahapan yaitu self talk, visual imagery, dan deep breathing dengan menyakini diri sendiri bahwa dapat sehat dan bahagia maka tubuh akan merespon dan mempengaruhi gelombang otak  $\alpha$ , untuk memproduksi endorphen dan serotonin yang mana hormon ini akan mempengaruhi saraf parasimpatis. Saraf simpatis bertugas untuk menyeimbangkan kerja sistem organ dalam tubuh seseorang agar mampu bertugas sesuai dengan fungsinya (Liza, dalam Nurjannah 2018).

Stres memberikan dampak langsung terhadap psikologis yang secara tidak langsung berdampak pula pada fisiologis. Terdapat beberapa indikator stress yaitu fisiologis, emosional dan perilaku stres (Potter.P A dalam Dwiyantri 2018).

**Tabel.2**  
**Rerata Stres Sebelum Terapi *Mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental***

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Pre test	12	22.25	5.729	15	30

Berdasarkan tabel. 2 diatas didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata stres yang dialami remaja pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* adalah 22,25 dan standar deviasi 5,529.

**Tabel.3**  
**Rerata Stres Sesudah dilakukan Terapi *Mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental***

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Post test intervensi	12	17,92	3,502	13	25

Berdasarkan tabel.3 diatas didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata stres yang dialami remaja setelah dilakukan terapi *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* adalah 17,92 dan standar deviasi 3,502.

Terapi *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* Terhadap remaja dalam mengendalikan stres remaja Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyah Islamiah dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 4**  
**Pengaruh Penerapan *Mindfulness* dengan kombinasi musik *Instrumental* pada Remaja**

Kelompok	N	Mean	SD	Std Error	Selisih Mean	p value
Pre test intervensi	12	22.25	5,529	1.596	0.585	0,03
Post test Intervensi	12	17.92	3,502	1.011		

Berdasarkan tabel. 4 diatas didapatkan hasil bahwa skor stres remaja sebelum dilakukan Penerapan *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* yaitu 22,25 (sebelum pemberian intervensi) kemudian turun menjadi 17.92 dengan selisih mean 0.585. Berdasarkan uji statistik *t-dependen* didapatkan *p value*=0.03 (*p value*>0.05), artinya adanya pengaruh terapi *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* pada remaja dengan stres di Pondok Pesantren Madrasah tarbiyah Islamiah Lubuk Begalung Padang.

Stres merupakan respons fisiologis atau psikologis terhadap stresor internal atau eksternal. Stres melibatkan perubahan yang mempengaruhi hampir setiap sistem tubuh, mempengaruhi bagaimana orang merasa dan berperilaku (*American Psychological Association*, 2022). Dalam ilmu perilaku, stres dianggap sebagai "persepsi ancaman, dengan akibat kecemasan yang tidak nyaman, ketegangan emosional, dan kesulitan dalam penyesuaian."Stres adalah kondisi yang

tidak menyenangkan dimana bagaimana cara seseorang melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi dan dijadikan sebagai beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Selye dalam Fink, 2016).

Stres dapat dipicu oleh banyak faktor seperti diantaranya adalah usia, (Selye dalam Fink, 2016). Usia remaja merupakan masa yang rentan untuk mengalami stres. Pada penelitian ini menggunakan remaja sebagai sampel dan didapatkan rata-rata remaja mengalami stres tingkat sedang dimana penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhoni dan Widiatie (2020) di Panti Asuhan Al Ahsan Watu Galuh Diwek Jombang yang menunjukkan banyak remaja yang mengalami stres. Tingkat stres yang dialami remaja sebelum dilakukan terapi *mindfulness* sebagian besar (76,5%) berada di stres sedang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk (2021) yang mendapatkan tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *mindfulness* memiliki nilai rata-rata tingkat stress 69,44 yang termasuk tingkat stress sedang (rentang 50-104). Pada masa remaja merupakan masa tahap perkembangan manusia dengan manusia, remaja sering mengalami ambigu dan krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja tidak stabil, kegoyahan, emosional dan sensitif, agresif, cepat atau gegabah dalam mengambil keputusan yang ekstrim, dan terjadi konflik terkait sikap dan perilakunya. Remaja yang cenderung berperilaku agresif kepada orang tua, teman dan orang yang lebih muda, termasuk remaja yang tidak mudah mempertahankan emosinya.

Peneliti mendapatkan hasil bahwa terapi *mindfulness* kombinasi musik *instrumental* pada responden remaja mempunyai manfaat dalam mengurangi tingkat stres, banyak responden dilapangan merasa rileks setelah dilakukan intervensi terapi *mindfulness*. Hal ini terlihat dari hasil penilaian tingkat stres menurun yang dirasakan oleh remaja dari rata-rata 22,27 menjadi rata-rata 17,64. Analisis peneliti, berdasarkan hasil observasi di

lapangan, terapi *mindfulness* ini juga mengurangi ketegangan yang dihadapi oleh responden. Hal ini dikarenakan Intervensi yang dilakukan pada *mindfulness* seperti *visual imagery* (imajinasi yang disukai) dan *self talk* positif dimana imajinasi dan *self talk* yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Di thalamus rangsang diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus sekitarnya dan sebagian besar lagi dikirim ke korteks serebri, dikorteks serebri terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut.

Kemudian hipokampus berperan sebagai penentu sinyal sensorik dianggap penting atau tidak sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk adalah penting maka sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. Hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus sehingga diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai tersebut, memori yang telah tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya, walaupun pengaruh/akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi (Guyton & Hall dalam Nurjannah 2018).

Sedangkan untuk intervensi *mindfulness* dengan relaksasi napas dalam, yang merupakan usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, dapat menstimulasi reseptor tegang paru secara perlahan yang berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari dan memicu peningkatan baroreseptor untuk merangsang saraf parasimpatis serta menghambat saraf simpatis. Saraf parasimpatis akan



menurunkan dan menaikkan semua fungsi yang dinaikkan dan diturunkan oleh saraf simpatis. Hal tersebut secara perlahan mendilatasi pembuluh darah (arteri) dan melancarkan peredaran darah yang memungkinkan peningkatan oksigen ke semua jaringan tubuh (Videbeck, dalam Nurjannah, 2018).

## SIMPULAN

*Mindfulness* Kombinasi Musik *Instrumental* berpengaruh pada remaja yang mengalami stress akan membuat remaja menjadi rileks. Diharapkan remaja dapat mengendalikan stres dengan *mindfulness* dengan kombinasi musik *instrumental* secara rutin

## UCAPAN TERIMA KASIH

Proses pelaksanaan penelitian ini dimana peneliti tidak terlepas dari kesulitan, hambatan dan materi, namun berkat kegigihan, semangat peneliti, bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyah Islamiah Lubuk Begalung Padang dan Ketua pengurus Yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang yang telah mendanai penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- A.octavia. (2020). *Buku Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Sleman: CV Budi Utama
- Badan Pusat Statistik. (2021). Jumlah Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/). Diakses 23 Maret 2022
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2020). Jumlah Penduduk Menurut Kabupaten/ Kota dan Jenis Kelamin di Provinsi Sumatera Barat (Jiwa).
- Dwiyanti, Meidiyana. (2018). *Minfulness untul Self Care*. Semarang: Undip Pres
- Erford, Bradley.T (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Einstein, P. A. and Mohanasundari, S. K. (2018) ‘Teknik Visual Imagery dalam Merawat Anak “Imajinasi Lebih Kuat dari Teknik Visual Imagery dalam Merawat Anak “Imajinasi lebih banyak”’.
- Firtiani, L. (2021) ‘Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang’, *Jurnal Kesehatan Pertiwi*.
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M. and Mu’in, M. (2021) ‘Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care’, *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), p. 24. doi: 10.35473/ijnr.v4i1.879.
- Hidayah, N. (2016) *Konsep Stres*. Available at: <https://aepnurulhidayat.wordpress.com/2016/11/30/konsep-stress-by-aep-nurul-hidayah/>.
- Hopper, S. I. et al. (2019) ‘Efektivitas pernapasan diafragma untuk mengurangi stres fisiologis dan psikologis pada orang dewasa : tinjauan sistematis kuantitatif’.
- Keliat A, B (2012) *Buku Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN Basic Course*. Jakarta:EGC
- Kemenkes RI. Pusat Data Dan Informasi (2021) *Stress*. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/informas>

