**INOVASI MENDENGARKAN MUSIK TINGKILAN KUTAI UNTUK TERAPI STRESS PADA SISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN TULIS BERBASIS KOMPUTER**

**Salsabila Azzahra1\*, Dwi Astri Andriani2, Bunga Yusnanda2, Jihan Nabilah Yusuf2, Rusni Masnina2**

1Prodi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda, Kalimantan Timur, 75124, Indonesia

2 Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda, Kalimantan Timur, 75124, Indonesia

E-mail *corresponding author*: 1911102415112@umkt.ac.id

Tanggal Submisi: 27 Agustus 2022; Tanggal Penerimaan: 8 Juni 2023

**ABSTRAK**

Siswa dituntut mempersiapkan ujian akhir sekolah dan mempersiapkan diri masuk perguruan tinggi melalui ujian tulis berbasis komputer (UTBK), sehingga permasalahan ini dapat menimbulkan stress bagi siswa dan jika terus berlanjut akan mempengaruhi kesehatan mental. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan stress pada siswa yang akan menghadapi UTBK setelah diberikan terapi inovasi mendengarkan musik Tingkilan Kutai. Metode yang digunakan desain deskriptif pendekatan studi kasus. Sampel yang bersedia terlibat dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Tingkat stres dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42). Skala pengukuran DASS 42 memuat 42 pernyataan yang berkaitan dengan tingkat depresi, kecemasan dan stres seseorang. Pernyataan stres yang terdapat pada DASS 42 dilakukan modifikasi, sehingga bisa menggambarkan keadaan dari subyek penelitian yang melihat perubahan aspek fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan penurunan stress pada siswa setelah mendengarkan music rata rata 7,7 dimana tingkat stres responden saat pre-test kategori memiliki nilai rata-rata 19,2667. Sedangkan tingkat stres responden saat dilakukannya post-test memiliki rata-rata sebesar 11,5667. Kesimpulan hasil penelitian Terapi musik tingkilan ini efektif dalam mengurangi stres pada siswa yang akan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK)

**Kata Kunci**: Musik tingkilan, stress, Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK)

***ABSTRACT***

*Students are required to prepare for school final exams and prepare to enter college through a computer-based written exam (UTBK), so this problem can cause stress for students and if it continues it will affect mental health. This case study aims to determine the reduction of stress in students who will face UTBK after being given innovative therapy listening to Tingkilan Kutai music. The method used is a descriptive case study approach. Samples who are willing to be involved in this study are 30 people. Stress levels in this study were measured using the Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42). The DASS 42 measurement scale contains 42 statements relating to a person's level of depression, anxiety and stress. The stress statement contained in DASS 42 was modified, so that it could describe the state of the research subjects who saw changes in physical, emotional/psychological, and behavioral aspects. The results showed a decrease in stress on students after listening to music an average of 7.7 where the stress level of respondents during the pre-test category had an average value of 19.2667. While the stress level of respondents when doing the post-test has an average of 11.5667. The conclusion of the research results This high-level music therapy is effective in reducing stress on students who will take the Computer Based Writing Exam (UTBK)*

***Keywords****: High music, stress, Computer Based Written Exam (UTBK)*

ISSN: 1979-7621 (*Print*); 2620-7761 (*Online*); DOI: 10.23917/jk.v16i1.19687

**PENDAHULUAN**

Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) bisa dikatakan sebagai babak baru bagi seorang mahasiswa sebelum masuk ke perguruan tinggi negeri. Pelaksanaan UTBK pada tahun 2022, yang terdiri dari 3 bagian sub mata ujian meliputi uji tes potensi skolastik (TPS), uji tes potensi akademi (TPA), dan ujian kemampuan bahasa inggris. Dengan menggunakan sistem *higher order thinking skills* (HOTS) (Kemenristekdikti, 2022).

Namun, sayangnya pengadaan ujian ini tidak diikuti dengan waktu untuk dapat mempersiapkannya dengan baik, dimana siswa dituntut untuk dapat mempersiapkan semuanya bersamaan dalam waktu dekat dalam mempersiapkan ujian akhir sekolah baik ujian tulis maupun ujian praktikum dan mempersiapkan diri untuk ujian masuk perguruan tinggi. Hal ini membuat keadaan siswa menjadi tertekan. Apabila ujian berisiko tinggi (high-stakes examination) digunakan sebagai dasar untuk kelulusan akan berkontribusi pada perkembangan stres bagi siswa yang menjalaninya (Tagher & Robinson, 2016 dalam Fa’izah & Cahyanti, 2021). Dikutip dari Puspitha et al., (2018) yang menyebutkan bahwa stres akademik ialah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan. Stres akademik ini muncul saat siswa merasa memiliki banyak beban akibat tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan, sehingga mereka merasa tertekan tuntutan.

Metode terapi musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres seseorang. Terapi musik yang dilakukan ini, ditujukan agar mereka yang sedang mengalami stres merasa lebih tenang dan nyaman. Menurut Djohan (dalam Garry, 2014) secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Salah satu musik yang digunakan adalah musik *tingkilan* khas Kutai. Musik *tingkilan* merupakan musik yang digunakan sebagai pengisi waktu senggang dan sebagai rangkaian kegembiraan serta dimainkan untuk dapat menghibur (Satyawati dalam Sofia et al., 2018).

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data bahwa siswa dan siswi yang akan menghadapi ujian tulis berbasis komputer tersebut akan mengalami stres dan tertekan, selain itu juga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap mendengarkan musik *tingkilan* Kutai untuk menurunkan stress pada siswa yang akan menghadapi ujian tulis berbasis komputer.

**METODE PENELITIAN**

 Desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Menurut Suharsimi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2022 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dengan subjek penelitian ini ialah siswa dan siswi yang berasal dari sekolah SMA Negeri 10 Samarinda dan SMA Negeri 3 Samarinda.

Jalannya penelitian dimulai bulan juni 2022. Pemilihan responden dengan cara penyebaran kuisioner menggunakan google formulir. Responden yang bersedia sebagai subjek penelitian diundang ke tempat penelitian di Univeristas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Setelah diberi penjelasan dan responden menanda tangani *inform consernt,* maka peneliti melakukan wawancara pada siswa untuk mengumpulkan pengkajian data stress *pretes* didengarkan terapi musik dan hal apa yang dilakukan siswa untuk mengurangi stress. Pengukuran stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dalam penelitian ini menggunakan skala *DASS*-42dengan mengambil kategori pertanyaan berkaitan dengan stres*.* Setelah siswa diberikan terapi musik tingkilan kutai dan diberi kesempatan mengisi kuisioner *post test DASS-42* peneliti kembali melakukan wawancara untuk evaluasi dan dengar pendapat mengenai perasaan setelah mendengarkan instrumen musik *tingkilan.* Analisis data studi kasus yang dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel pada penelitian meliputi usia, jenis kelamin, asal sekolah dan tingkat stres siswa baik sebelum maupun setelah diberikan terapi. Setelah dilakukannya analisis, selanjutnya peneliti melaporkan data yang didapat secara deskriptif, bersifat ringkas dan padat

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti melalui uji hasil dari *pre* dan *post test* yang dilakukan kepada siswa memperoleh hasil penurunan yang cukup signifikan terhadap stres yang dirasakan responden yang saat ini akan mejalani ujian. Hasil penelitian menyatakan bahwa melodi yang berasal dari instrumenal musik *tingkilan* Kutai telah membuat responden merasakan keadaan lebih tenang dan rileks, serta membuat keadaan menjadi damai saat mendengarkan instrumenal musik *tingkilan* Kutai. Sehingga jika instrumenal ini di dengarkan secara berulang dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres yang sedang dirasakan oleh responden.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Bersasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Asal Sekolah Responden (N= 30)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel**  | **N**  | **%** |
| **Usia (Tahun)** |  |  |
| 17 | 14 | 46, 7 |
| 18 | 14 | 46, 7 |
| 19 | 1 | 3, 3 |
| 20 | 1 | 3, 3 |
| **Jenis Kelamin** |  |  |
| Perempuan | 28 | 93,3 |
| Laki-laki | 2 | 6,7 |

Persentase kelompok responden berdasarkan usia adalah usia termuda 17 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), dan usia tertua yaitu 20 tahun sebanyak 1 orang (3,3%). Berdasarkan jenis kelamin diperoleh responden berjenis kelamin perempuan mendominasi yaitu sebanyak 28 orang (93,3%) (Tabel 1). Hasil analisis karakteristik usia responden yang berjumlah 30 orang, dengan usia termuda 17 tahun dan usia tertua 20 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden termasuk kedalam kelompok usia remaja akhir yaitu 17-25 tahun (Depkes RI, 2009). Dimana usia berkaitan terhadap toleransi seseorang terhadap stres. Sebab, pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat. Hal ini dikarenakan adanya perubahan emosi dan cara beradaptasi terhadap perubahan yang baru.

Selanjutnya, diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 orang (93,3%) dan laki-laki sebanyak 2 orang (6,7%). Diketahui bahwa perempuan cederung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Charbonneau (2009) terhadap remaja menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan presiktor signifikan dari reaktivitas emosional, dimana perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal serupa juga dikemukakan oleh Ziher dan Masten (2010) yang mengatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh spesifik pada pola perilaku dan kesehatan, dan jga dalam persepsi diri terhadap kesehatan fisik dan respon stres. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Habibi dan Jefri yang menunjukkan bahwa responden berjenis kelaim perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Hasil analisis distribusi data stress siswa yang akan menghadapi UTBK dapat digambarkan sebagai berikut

****

Gambar 1. Distribusi data stress siswa saat seleksi

Distribusi data stress siswa saat studi pendahuluan kepada 30 siswa dari beberapa SMA diperoleh data stres siswa yang akan menghadapi UTBK paling banyak mengalami stress sedang sebesar 47% (14 orang) dan paling sedikit mengalami stress sangat parah dan ringan (masing-masing 10%) (Gambar 1).



Gambar 2. Distribusi data stress siswa sebelum diberikan terapi

Analisis berikutnya dilakukan terhadap 30 siswa yang terpilih menjadi sampel penelitian untuk diukur tingkat stress dalam menghadapi UTBK sebelum diberikan terapi inovasi musik Tingkilan Kutai. Data menunjukkan bahwa paling banyak siswa mengalami tingkat stress sedang (27%) dan paling sedikit memiliki tingkat stress parah (10%) (Gambar 2).



Gambar 3. Distribusi data stress siswa setelah diberikan terapi

Tahap selanjutnya adalah pengukuran tingkat stres siswa setelah diberikan terapi musik Tingkilan Kutai. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa paling banyak siswa tidak mengalami stres (normal) yaitu sebanyak 21 siswa (70%) dan tidak ditemukan data siswa yang stress berat dan sangat berat (Gambar 3).

**Tabel 1. Hasil Nilai Tingkat Stres Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat Stres Siswa** | **Mean** | **Std. Deviasi** |
| Sebelum Terapi Musik *Tingkilan* Kutai | 19,2667 | 10,13336 |
| Setelah diberikan Musik *Tingkilan* Kutai | 11,5667 | 6,77563 |

Penurunan stres pada siswa setelah mendengarkan musik rata rata 7,7. Tingkat stres responden saat pre-test kategori memiliki nilai rata-rata 19,2667. Sedangkan tingkat stres responden saat dilakukannya post-test memiliki rata-rata sebesar 11,5667. Uji paired T test diperoleh nilai p-value 0,001 < α 0,05 maka Ha diterima, yang artinya terdapat perbedaan tingkat stres siswa SMA yang akan mengahadapi UTBK sebelum dan setelah diberikan terapi musik (Tabel 1 dan Tabel 2).

**Tabel 2. Hasil Statistik Analisis Paired t test**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **N** | **mean** | **Standar deviasi** | **Standar Eror** | **P** |
| pre - post  | 30 |  7.7000 |   11.21621 | 2.04779 |  0,001 |

 Harvard Medical School (2020) yang menyebutkan pada artikelnya bahwa musik tidak hanya mampu menjadi media yang dapat mengekspresikan perasaan dan media berkomunikasi seseorang, akan tetapi musik juga dapat merubah keadaan emosi seseorang. Hal ini diperkuat dari pendapat Campbell (2001) menjelaskan bahwa musik dapat menyeimbangkan gelombang pada otak. Dimana gelombang otak dapat dimodifikasi oleh musik ataupun suara yang ditimbulkan sendiri. Sehingga semakin lambat gelombang otak, semakin santai, puas, dan damailah perasaan. Selain itu juga pendapat lain dikemukakan oleh Sofia (2016) yang menyebutkan bahwa alunan musik Sampeq berpengaruh terhadap penurunan stres, hal ini dikarenakan alunan yang dihasilkan dari alat musik sampeq yang lembut dan sangat lambat. Hal yang sama juga disebutkan oleh. Pernyataan Trappe (2012 dalam Rosanty, Rina, 2014) yang Mendengarkan musik klasik Mozart dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres.Terapi musik dapat digunakan dalam lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi klien atau pasien yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis. Adapun hal positif yang dihasilkan dari adanya terapi musik instrumen *tingkilan* Kutai ialah munculnya rasa nyaman,tenang dan juga efek relaksasi yang ditimbulkan setelah mendengarkan musik instrumen *tingkilan* Kutai.

Sehingga kondisi relaksasi ini membawa dampak yang baik pada seseorang yang sedang menghadapi stress. Jamalus (Muttaqin & Kustap, 2008:15) berpendapat bahwa musik adalah karya seni bunyi berbentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik yaitu irama, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan. Terapi musik berdampak positif untuk mengatasi stres karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom, sehingga kekebalan tubuh meningkat dan merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin (Endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga metanomin sehingga kita bisa merasa lebih relaks pada tubuh seseorang yang mengalami stress).

Menurut Djohan (dalam Garry, 2014) secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Selain itu, musik bisa meningkatkan endorphin dalam tubuh dimana endorphin adalah zat yang mampu meredakan rasa sakit dan ikut diyakini mengambil bagian dalam mengontrol respon tubuh terhadap stres dan menentukan suasana hati menjadi lebih merasa nyaman, secara kimiawi penyembuhan menggunakan musik dapat menimbulkan efek kegembiraan, membuat tubuh mampu menghasilkan anestetik sendiri hingga mampu meredakan kelelahan yang dirasakan.

**SIMPULAN**

Pemanfaatan instrumenal musik daerah Kutai yaitu, *tingkilan* menjadi ciri khas terapi yang diterapkan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam menurunkan tingkat stres siswa sebelum menghadapi UTBK. Harapannya adalah semakin banyak terapi musik lainnya yang dapat digunakan untuk menurunkan stres dengan memanfaatkan sumber daya yang ada disekitar.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga kami dapat melaksanakan penelitian riset sosial dan humaniora dalam kegiatan pekan kreativitas mahasiswa yang diadakan oleh Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan. Tidak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah mendukung penelitian dari awal hingga akhir, serta terima kasih kepada SMA Negeri 3 Samarinda beserta siswa yang telah bersedia sebagai responden dalam penelitian ini, sehingga kegiatan penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Baker, J. J. (2003). Dispositional Coping Strategies, Optimism, And Test Anxiety As Predictors Of Specific Responses And Performance In AN Exam Situation [Texas Tech University]. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.905.3636&rep=rep1&type=pdf>

Fa’izah, S., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, 1(2), 1410–1419. <https://doi.org/10.20473/BRPKM.V1I2.2972>

Garry, A. (2014). Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta - UMS ETD-db [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/30817/>

Kemenristekdikti. (2022). Website Resmi Ltmpt. <https://ltmpt.ac.id/>

Puspitha, F. C., Sari, M. I., Oktaria, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Journal Majority, 7, 24–33. http://repository.lppm.unila.ac.id/12588/1/farras%2C merry%2C dwita majority.pdf

Satyawati, M. (2017). Tingkilan: Ekspresi Masyarakat Kutai Di Tenggarong, Kalimantan Timur Sebuah Kajian Seni Wisata. Jurnal Seni Dan Pendidikan Seni, 15(1), 120–125. [https://doi.org/https://doi.org/10.21831/imaji.v15i1.13523](https://doi.org/https%3A//doi.org/10.21831/imaji.v15i1.13523)

Sofia, L., Devi, A. J., Wahdaniah, W., & Pertiwi, G. A. (2018). Musik Tingkilan Dalam Emotional Healing Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Authentic Happiness. Psikostudia : Jurnal Psikologi, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.30872/PSIKOSTUDIA.V7I1.2388>

Ziher S, Masten R. (2010). Differences in predictors of sexual satisfaction and in sexual satisfaction between female and male university students in Slovenia. Psychiatr Danub.

Charbonneau A, Amy H, Janet S. (2009). Stres and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents’ Depressive Symptoms. J Youth Adolescence.

Sofia, L., Khalish, M. A., Yusmi, H., & ... (2016). Pengaruh Alunan Musik Sampeq Sebagai Terapi Stres. Psikostudia: Jurnal ….

Permaida, & Allenidekania. (2021). The Effectiveness of Music Therapy on Stress in Children with Cerebral Palsy : Integrated Literature Review. Strada Journal, 10(1), 505–516. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.663>

Campbell, D. (2001). Efek Mozart memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreativitas, dan menyehatkan tubuh. Jakarta: PT Gramedia Utama.