



KOMBINASI TERAPI MUSIK DAN NAPAS DALAM SEBAGAI STRATEGI MENURUNKAN STRES PADA REMAJA DI KOMUNITAS

Aryasatya Cahya Wiyoga¹, Arum Pratiwi²

¹Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
aryasatyacw@gmail.com, ap140@ums.ac.id

Abstrak

Perubahan kognitif, fisik, dan sosial pada masa remaja sering menjadi masalah yang dapat menimbulkan stres. Kombinasi terapi musik dan napas dalam merupakan terapi yang dapat diaplikasikan untuk mengurangi stres. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik dan napas dalam untuk menurunkan stres pada remaja. Rancangan penelitian ini adalah *one group pre-post-test design* dengan melibatkan 20 remaja. Informasi terkait stres diambil menggunakan menggunakan instrumen DASS-42 *pre* dan *post* dilakukan intervensi. Terapi napas dalam yang dikombinasi dengan musik dilakukan dengan bimbingan sekali dan selanjutnya remaja diminta untuk melakukan sendiri setiap hari selama satu bulan. Pada akhir bulan dilakukan kembali pengukuran stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 laki-laki dan 16 perempuan yang berusia 12-20 tahun, diantara data tersebut 11 orang mengalami penurunan tingkat stres. Uji *paired sample t-test* dengan nilai *probability* kurang dari 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan antara mean antara *pre-test* dan *post-test* terkait stres pada remaja. Kesimpulannya adalah teknik napas dan kombinasi mendengarkan musik klasik berhasil menurunkan tingkat stres pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, Stress, Terapi Musik Klasik, Terapi Napas Dalam,

Abstract

Cognitive, physical, and social changes in adolescence are often stressful problems. The combination of music therapy and deep breathing is one of the therapies that can be used to reduce stress. The purpose of this study is to determine the effect of a combination of music therapy and deep breathing to reduce stress in adolescents. The design of this study was a one-group pre-post-test design involving 20 adolescents. Stress-related information was taken using the DASS-42 instrument before and after the intervention. Deep breath therapy combined with music is done with guidance once and then the teenager is asked to do it on his own every day for one month. At the end of the month, stress measurements were carried out again. The results of the study showed that there were 4 men and 16 women aged 12-20 years, among the data 11 people experienced a decrease in stress levels. The paired sample t-test with a probability value of less than 0.05 showed a difference between the mean between the pre-test and post-test related to stress in adolescents. The conclusion is that breathing techniques and the combination of listening to classical music have succeeded in lowering stress levels in adolescents.

Keywords: Adolescents, Classical Music Therapy, Deep Breathing Therapy, Stress.

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan seseorang dari masa anak-anak ke masa dewasa, yaitu mulai dari usia 12 hingga usia 20 tahun. Dalam masa remaja terjadi transformasi pada aspek pertumbuhan yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial (Safitri & Widodo, 2024). Remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan akan menyebabkan terjadinya perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Isroani, 2023).

Perubahan pada masa remaja selama tumbuh kembang tidak hanya pada fisik saja, tetapi membawa dampak pada aspek psikososial. Remaja mengalami perkembangan psikososial sehingga bisa menimbulkan masalah bersama teman sebaya, dengan orang tua, dan dengan lingkungan yang menjadi stresor yang penting untuk ditangani (Pratiwi et al., 2022). Perubahan emosi yang cepat mengakibatkan kemampuan remaja dalam mengontrol emosi. Perubahan emosi dipengaruhi oleh perubahan hormonal. Emosi yang dialami remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal, sekolah, teman-teman serta kegiatan yang sehari-hari dilakukan. Remaja akan mempunyai tugas-tugas, materi yang akan dipelajari tuntutan meraih prestasi akademik, dan keinginan mewujudkan cita cita. Hal ini menyebabkan tekanan psikologis yang bisa berujung pada stres (Hastuti & Baiti, 2019)

Stres dan kecemasan merupakan kombinasi psikologis yang sering mengganggu ketentraman individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Stres dan kecemasan seringkali muncul sebagai respon dari berbagai tekanan yang dihadapi seseorang dalam kehidupan mereka (Setiawati et al., 2024). Gangguan cemas dan stress merupakan masalah kesehatan mental yang terjadi di kalangan remaja Indonesia. Satu dari dua puluh remaja (5,5%) memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Risiko bunuh diri pada remaja disebabkan oleh gangguan mental, stress, cemas, perubahan mood, perlu perhatian, dan pola perilaku yang menyimpang. Sekitar 75% remaja yang mencoba bunuh diri disebabkan karena mengalami *bullying* yang menyebabkan stres dan depresi (Ruch & Bridge, 2022). Selain itu, prevalensi stres remaja di Indonesia meningkat setiap tahunnya mencapai 6% dari masyarakat (Mentari et al., 2020).

Secara farmakologis intervensi seperti *serotonin selektif reuptake inhibitor* (SSRI) telah digunakan untuk mengurangi cemas. Namun, beberapa orang tidak dapat menggunakan obat ini karena efek samping yang mungkin muncul (Gerliandi et al., 2021). Terapi yang dapat digunakan mengurangi stres diantaranya terapi somatik, psikoterapi, psikoreligius, dan psikoedukasi. Psikoedukasi membantu mengatasi kecemasan, membuat perasaan lebih baik, dan dapat mengatasi stres serta memperkuat strategi

koping. Selain itu, terapi relaksasi napas dalam dapat digunakan yang paling mudah untuk menurunkan kecemasan dan stres. Teknik melakukan napas dalam dengan menahan inspirasi secara maksimal kemudian menghembuskan napas secara perlahan (Atika & Purnamasari, 2023). Selain itu, terapi napas dalam akan dikombinasikan melalui terapi musik yang bertujuan untuk menciptakan perubahan positif dalam perilaku dan suasana hati untuk meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi stres, rasa sakit, kecemasan, dan isolasi (Nuuru & Pratiwi, 2024)

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2024 didapatkan data bahwa terdapat 16 dari 20 remaja mengalami stres ringan hingga sedang. Dari hasil wawancara, partisipan mengatakan jika sebagian besar stres yang mereka alami disebabkan oleh banyaknya tugas sekolah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis memilih untuk melakukan edukasi dan demonstrasi tentang manajemen stres pada remaja dengan menggunakan terapi relaksasi napas dalam kombinasi iringan musik klasik di Desa Waru, Sukoharjo.

METODE

Pendekatan *design* dalam studi ini menggunakan *one group pre-post-test design* dengan kelompok kontrolnya adalah variabel stres sebelum dilakukan intervensi. Populasi terdapat 30 remaja pada RT 1 RW 5, Desa Waru, Baki, Sukoharjo pada tahun 2024. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 – 20 tahun, mampu berkomunikasi, dan berkeinginan mengikuti kegiatan sampai akhir. Sampel dalam studi ini berjumlah 20 remaja yang dilakukan pengambilan dengan *accidental sampling* yaitu remaja yang sedang hadir pada pertemuan rutin yang memenuhi kriteria sampel.

Sebelum proses studi dilakukan perizinan kepada ketua RT dan ketua karang taruna. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian *inform consent* atau persetujuan kepada 20 remaja sebagai sampel. Pengumpulan informasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner menggunakan instrumen *Depression Anxiety and Stress Scale – 42* atau DASS-42 untuk mengukur aspek depresi, stress, dan cemas. Pada awal penelitian, responden diberikan kuesioner demografi, kemudian peneliti menilai semua responden yang datang pada pertemuan menggunakan kuesioner DASS-42. Remaja yang memenuhi kriteria sampel ada 20 orang kemudian dilakukan implementasi berupa edukasi manajemen stres selama 30 menit dan terapi psikomotor relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan terapi musik klasik selama 30 menit. Selanjutnya remaja diminta untuk mempraktikkan sendiri di rumah sekali dalam seminggu. Di akhir bulan Kemudian dilakukan *post-test* untuk menilai apakah ada pengaruh

penurunan tingkat stres dan cemas setelah dilakukan implementasi.

Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS dengan diawali uji deskriptif, uji normalitas dan dilanjutkan uji *paired sample t-test* Pengolahan menggunakan data hasil studi pre dan post test mengenai tingkat stres dan cemas pada 20 remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi didapatkan setelah melakukan implementasi edukasi dan demonstrasi cara meredakan stres dengan teknik napas dalam kombinasi mendengarkan musik klasik. Data demografi remaja sebagai partisipan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Data demografi Remaja

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia Responden		
14 - 17	9	45
18 – 20	11	55
Jenis kelamin		
Laki-laki	4	20
Perempuan	16	80
Tingkat Pendidikan		
SMP	3	15
SMA/SMK	8	40
Perguruan tinggi	7	35
Bekerja	2	10

Tabel 1 mendeskripsikan bahwa responden berdasarkan usia 14 – 17 sebanyak 9 dan usia 18 – 20 sebanyak 11. Berdasarkan jenis kelamin ada 4 laki-laki dan 16 perempuan. Setelah mendapatkan data demografi partisipan, dilakukan *pre-test* dengan menggunakan instrumen DASS-42 aspek stres. Setelah pengisian kuisioner dilakukan, implementasi teknik napas dalam kombinasi mendengarkan musik klasik dilaksanakan kepada remaja dengan dipandu. Hasil *pre-test* terhadap implementasi ini diuraikan ke dalam data pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. DASS-42 Pre-Test

	Frequency	%	Valid %	Cumulative %
Normal	5	25	25	25
Ringan	5	25	25	50
Sedang	10	50	50	100
Total	20	100	100	

Berdasarkan tabel 2, pada hasil *pre-test* didapatkan data bahwa 5 remaja terdeteksi mengalami stres ringan, 10 remaja mengalami stres sedang dan 5 lainnya normal.

Tabel 3. DASS-42 Post-Test

	Frequency	%	Valid %	Cumulative %
Normal	9	45	45	45
Ringan	8	40	40	85
Sedang	3	15	15	100
Total	20	100	100	

Berdasarkan tabel 3, pada hasil *post-test* didapatkan data bahwa 8 remaja mengalami stres ringan, 3 remaja mengalami stres sedang, dan 9 lainnya normal.

Tabel 4. Tabel hasil uji Shapiro-Wilk

	Shapiro – wilk Z	P-Value	Keterangan
Pre Test	0,943	0,269	Normal
Post Test	0,960	0,534	Normal

Tabel 4 merupakan uji normalitas dilakukan dan didapatkan nilai signifikansi $\alpha > 0,05$ (pre-test 0,269 > 0,05 dan post-test 0,534 > 0,05). Berdasarkan nilai normalitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa data yang diolah adalah data normal. Setelah teruji normal, dilakukan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui ada pengaruh dan seberapa besar pengaruhnya terhadap penurunan stres pada remaja.

Tabel 5. Uji Pengaruh teknik napas dalam kombinasi mendengarkan musik klasik

Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre Test – Post Test	4	2,534	0,567	7,059	19	0,001

Tabel 5 Mendeskripsikan bahwa hasil uji *Paired Sample t-test* yang dilakukan mempunyai nilai signifikansi (2-tailed) dari data < 0,05 (0,001 < 0,05) dan menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna dari teknik napas dalam kombinasi mendengarkan musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

Pembahasan

Penanganan stres dapat dilakukan melalui farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi untuk mengurangi stres dan cemas dapat dilakukan dengan aromaterapi, pijat terapi, teknik relaksasi, dan teknik musik klasik (Gerliandi et al., 2021). Hal tersebut didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan relaksasi napas dalam. Terapi ini dapat membantu tubuh menjadi lebih nyaman sehingga bermanfaat juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengatasi masalah kesehatan yang ada (Asda et al., 2013).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan

terjadinya stress pada remaja antara lain, pemenuhan tugas, perkembangan emosional, keadaan polaa asuh orang tua, lingkungan tempat tinggal, dan kecanduan internet (Nurwela & Israfil, 2022). Stresor yang dialami oleh remaja akan direspon berupa perubahan. Perubahan ini akan melibatkan stresor internal dan eksternal. Stresor internal (aktivitas hormon) membuat remaja sensitif terhadap masalah psikologis. Hal ini menyebabkan mereka menjadi lebih mudah cemas, depresi, dan kemungkinan terjadi penyalahgunaan obat (Pratiwi et al., 2022).

Berdasarkan karakteristik responden bagian jenis kelamin pada penelitian ini didapatkan remaja laki-laki sebanyak 4 orang dan remaja perempuan sebanyak 16 orang. Otak perempuan cenderung menunjukkan kewaspadaan yang negatif terhadap stres. Stres mengeluarkan hormon tertentu yang dapat memicu perasaan gelisah dan takut pada perempuan. Sedangkan pada laki-laki umumnya dapat merespon stres yang positif justru hal ini dapat memberikan dorongan yang positif (Wilujeng et al., 2023).

Dalam studi kasus ini, dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik klasik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan jumlah tingkat stres. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang mengatakan bahwa stres dapat dikurangi dengan teknik relaksasi napas dalam yang memberikan rasa nyaman terhadap individu yang melakukannya (Idhayanti et al., 2022). Musik klasik juga memiliki manfaat untuk membuat seseorang merasa rileks, menimbulkan rasa aman dan nyaman. Musik klasik berfungsi menenangkan pikiran dan emosi. Nada yang harmoni dan teratur mampu menghasilkan gelombang alfa dan gelombang beta dalam gendang telinga sehingga menciptakan ketenangan yang membuat otak siap menerima informasi baru, memberikan efek relaksasi, dan meningkatkan rasa kantuk (Yuliana et al., 2023).

Urutan implementasi yang dilakukan diawali posisi duduk bersila dan rileks, kemudian partisipan dianjurkan untuk menutup mata kemudian menarik napas melalui pernapasan abdomen dengan perlahan dan berirama. Intervensi untuk terapi napas dalam dengan diiringi musik klasik dilakukan selama 15 menit atau hingga stres berkurang. Hal ini sejalan dengan implementasi penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi napas dalam merupakan pernapasan abdomen dengan frekuensi yang lambat serta dilakukan secara perlahan, napas teratur, rileks, dengan memejamkan mata saat menarik napas untuk meningkatkan kenyamanan (Idhayanti et al., 2022). Penelitian lain, implementasi yang sama yang dilakukan dengan cara menarik napas panjang melalui hidung dengan menutup mata, menghembuskan napas melalui mulut dengan posisi dan lingkungan yang nyaman dapat mengurangi kecemasan (Harkomah et al., 2022). Saat terapi relaksasi napas dan pikiran dan tubuh

akan rileks sehingga menyebabkan ketegangan dapat berkurang (Elviani et al., 2025)

Suplai oksigen dalam darah ke jaringan dapat meningkat ketika melakukan teknik relaksasi napas dalam sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan stress. selain itu, terapi musik dengan alunan yang rendah dapat meningkatkan tingkat rileksasi. Suara dapat menurunkan hormon stress, memicu aktif hormon endorfin sehingga membuat rileks, memperbaiki sistem kimia pada tubuh (Maharani & Melinda, 2021).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa edukasi tentang manajemen stres dan teknik relaksasi napas dalam dikombinasikan dengan musik klasik terbukti dapat mengurangi tingkat stres pada remaja. Terapi napas dalam membantu meningkatkan kenyamanan tubuh dan terapi musik pada penelitian turut berperan dalam menurunkan hormon stres dan meningkatkan perasaan rileks. Penelitian selanjutnya dapat memasukkan variabel lain yang berhubungan dengan penyebab stres seperti hubungan dengan keluarga, lingkungan sosial, atau pola tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Asda, P., Anida, A., & Sholihah, A. Y. (2023). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 277–286.
- Atika, Y. R., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8772–8777. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2675>
- Gerliandi, G. B., Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
- Harkomah, I., Maulani, M., Rasyidah, A. Z., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–190.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84–93.
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(2).
- Isroani, F. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Maharani, S., & Melinda, E. (2021). Implementasi terapi murrotal dan relaksasi napas dalam

- untuk mengatasi masalah nyeri akut. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 255–262.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Nurwela, T. S., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 697–704.
- Nuuru, H. R. A., & Pratiwi, A. (2024). Efektivitas Terapi Musik sebagai Intervensi Mengontrol Halusinasi Pendengaran: Case Report. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 297–304.
- Pratiwi, A., Muhlisin, A., Dewi, E., Hudiyawati, D., Yuniartika, W., & Fitriani, N. (2022). Health Education of Stress Management to Prevent Adolescent Maladaptive Behavior During Growth and Development. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*, 442–447.
- Ruch, D. A., & Bridge, J. A. (2022). Epidemiology of suicide and suicidal behavior in youth. In *Youth suicide prevention and intervention: best practices and policy implications* (pp. 3–12). Springer International Publishing Cham.
- Safitri, D. D., & Widodo, A. (2024). Analisis Validitas Self Reporting Questionnaire (SRQ) Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 754–760.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja di smp brawijaya smart school. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6–11.
- Yuliana, A. R., Cahyanti, L., Fitriana, V., & Febrimilajianti, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa: Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 10(2), 180–188.