

---

# HUDAN LIN-NAAS

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

---

Volume: 1, no 1, Januari-Juni 2020

ISSN: xxxx xxxx (p), xxxx xxxx (e)

<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/index>

---

## Terapi Suara Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa

**Nurul Qomaria Usman**

Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

Prodi Interdisciplinary Islamic Studies

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

[nurulqomariausman12@gmail.com](mailto:nurulqomariausman12@gmail.com)

### Abstrak

Stres merupakan tekanan yang dialami oleh seseorang baik yang diakibatkan oleh tekanan internal maupun eksternal yang ditandai dengan perubahan fisiologis, kognitif serta perilaku yang pada umumnya stres tersebut bersifat negatif dan merusak. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi suara dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun bentuk terapi suara yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan bacaan surat Yasiin kepada subjek penelitian. Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk *pretest-posttest control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 14 orang yang terbagi dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol. Perlakuan diberikan sebanyak satu kali untuk masing-masing kelompok. Instrumen penelitian ini adalah pengukuran tingkat stres menggunakan DASS 42. Analisis data yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann Whitney U* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai  $P$  atau  $P_v$  sebesar 0,038. Sedangkan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) penelitian sebesar 0,05. Sehingga nilai  $P < \alpha$  atau  $0.038 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh terapi suara mendengarkan surat Yasiin terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Adapun hasil Uji *Mann Whitney U* menunjukkan bahwa  $P$  Value sebesar  $0,153 > 0,05$  yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terdapat pengaruh dari terapi suara mendengarkan surat Yasiin dalam penurunan tingkat stres namun tidak terdapat perubahan kategori tingkat stres yakni subjek tetap dalam kategori stres berat.

**Kata Kunci:** Terapi suara, surat Yasiin, stres

### **Abstract**

Stress is the pressure experienced by a person, whether caused by internal or external pressure, which is characterized by physiological, cognitive changes as well as fairy stress, which is generally negative and destructive in nature. This research was conducted with the aim of knowing the effect of sound therapy in reducing stress levels experienced by students of UIN Sunan Kaliga Yogyakarta. The form of sound therapy given in this study uses the reading of Yasiin's letter to the research subject. This research method uses experimental research in the form of a pretest-posttest control design. The population in this study were students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sampling using purposive sampling technique with a sample of 14 people divided into the experimental class and the control class. The treatment was given once for each group. The research instrument was a stress level measurement using DASS 42. The data analysis used was the Wilcoxon test and the Mann Whitney U test with a significant level of 0.05. The Wilcoxon test results show that the P or Pv value is 0.038. While the significant level ( $\alpha$ ) of the research is 0.05. So that the value of  $P < \alpha$  or  $0.038 < 0.05$ , which means that there is an effect of sound therapy listening to Yasiin's letter on reducing stress levels in UIN Sunan Kalijaga students. The results of the Mann Whitney U test show that the P value is  $0.153 > 0.05$ , which means that there is no significant difference between the experimental group and the control group. There is an effect of voice therapy listening to Yasiin's letter in reducing stress levels, but there is no change in the stress level category, namely the subject remains in the severe stress category.

Keywords: Voice therapy, Yasiin's letter, stress

### **PENDAHULUAN**

Tri pusat pendidikan yaitu, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan juga lingkungan masyarakat merupakan tiga komponen dalam proses belajar yang dihadapi hampir setiap individu. Salah satu diantara tiga lingkungan tersebut, yaitu dalam lingkungan sekolah khususnya kampus atau perkuliahan merupakan jenjang pendidikan yang vital dan menentukan bagi setiap individu, karena dalam jenjang ini mahasiswa dan mahasiswi sudah dipetak-petakkan dengan jurusan masing-masing sesuai dengan jurusan yang diminati untuk ditekuni. Satu hal yang tidak bisa dipungkiri dan dipisahkan dalam dinamika kampus atau perkuliahan, yaitu di mana mahasiswa-mahasiswi mesti berkecimpung serta dihadapkan pada tugas-tugas dengan bermacam-macam jenisnya yang tidak mereka temui sebelumnya, tentunya hal yang demikian sering kali menjadi momok yang menakutkan bahkan menjadi beban pikiran bagi mereka, banyaknya tugas-tugas perkuliahan yang mereka pikul dari setiap mata perkuliahan, belum lagi ditambah dengan tugas-tugas lainnya akan menimbulkan masalah baru bagi mahasiswa dan mahasiswi yang tidak mampu mengatasinya.

Adapun salah satu dampak yang dapat terjadi akibat dari banyaknya beban mahasiswa baik dari beban tugas-tugas mata kuliah ataupun tugas di luar perkuliahan bisa berakibat pada tingkat stres yang dialami oleh mereka. Yang mana stres tersebut tentu diakibatkan oleh berbagai faktor yang menjadi penyebab dari

timbulnya stres bagi mahasiswa-mahasiswi, baik faktor yang berasal dari dirinya sendiri (internal) ataupun faktor yang berasal dari luar (eksternal) seperti orang lain dan juga lingkungan.

Maka oleh sebab itu, stres yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswi tersebut perlu untuk segera diatasi agar tidak mengganggu kondusifitas dan dinamika suasana perkuliahan, maka berangkat dari sana peneliti ingin mencoba melihat sejauh mana terapi dengan menggunakan suara yang dalam hal ini suara bacaan Al-Quran khususnya surat Yasiin dalam menurunkan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa-mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang notabene mahasiswa-mahasiswi yang ada di kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ini merupakan pemeluk agama islam, mengingat bahwa Al-Qur'an merupakan mukjizat terbesar dan kitab suci yang diimani oleh umat muslim dan dijadikan sebagai pedoman ataupun petunjuk dalam menjalani arus kehidupan umat muslim, serta juga dalam upaya penyampaian dan penyebaran agama islam maupun dalam menjalankan syariah dan ajaran agama islam, ataupun dalam kehidupan sosial bermasyarakat kaum muslim. Hal ini tidaklah lepas dari keyakinan umat muslim bahwa al-qur'an merupakan warisan kitab suci yang akan membawa kemaslahatan bagi yang mengimaninya dan menjalankan petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh Al-Qur'an.

Adapun aspek-aspek yang menjadikan Al-Qur'an sebagai mukjizat yang melengkapi kitab-kitab suci lainnya dengan karakteristik yang mengagumkan sepanjang zaman sebagaimana diadopsi dari Muhammad Chirzin yang secara umum dapat diklarifikasikan menjadi tiga bagian. Bagian pertama, Al-Qur'an merupakan sebuah totalitas yang mencerminkan keberanekaragaman dari realitas mutlak yang mengalami diversifikasi (penganekaragaman) sehingga dapat dipahami oleh manusia. Kedua, Al-Qur'an mengandung lapisan-lapisan makna dan multi makna yang mempunyai ruang lingkup dan jangkauan yang sangat luas. Ketiga, Al-Qur'an bukanlah sebuah fenomena instan, sebab Al-Qur'an dalam proses pewahyuan terjadi dalam rentang kurun waktu 23 tahun dan secara berangsur-angsur yang mana hal tersebut merupakan salah satu rahasia dinamisme historis yang mengandung makna penting dalam keberhasilan Nabi Muhammad SAW serta sebagai pemecah masalah yang muncul dengan interaksi budaya dan perkembangan masyarakat yang dijumpainya sehingga dapat diterapkan dalam setiap situasi dan kondisi yang ada.

Selain itu, apabila menilik kembali al-quran maka dapat ditemukan bahwa di dalamnya terdapat kandungan doa-doa yang ada di dalamnya, yang dalam prakteknya sering kita gunakan dalam doa keseharian, yang mana dalam doa-doa tersebut tidaklah jarang pula digunakan sebagai media dan sarana pengobatan baik pengobatan fisik atau pun pengobatan psikis sebagai mana yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan ulama, dalam beberapa kasus dan kejadian. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Quran yang berbunyi:

وننزل من القرآن ما هو ثفاء ورحمة للمؤمنين، ولا يزيد الظالمين إلا خسارا (الآية)

*Artinya: Dan kami turunkan dari Al-quran sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-quran itu tidaklah menambah kepada orang yang zalim selain keraguan.*

Berangkat dari ayat al-Quran di atas yang memiliki kandungan bahwasanya al-Quran diturunkan sebagai penawar, maka hal ini menarik bagi peneliti untuk melihat sejauh mana ayat-ayat al-Quran (Surat Yasiin) dalam menurunkan tingkat stres kepada mahasiswa-mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang mengalami stres dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan melalui metode mendengarkan atau suara pembacaan surat yaasin melalui media MP3.

## KAJIAN TEORI

### Terapi Suara

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, kata terapi berarti usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, atau pengobatan penyakit. Adapun alat yang digunakan untuk proses proses penyembuhan disebut media, yang mana semua bentuk perantara untuk menyebar atau menyampaikan sesuatu pesan dan gagasan kepada penerima yang dalam hal ini adalah orang yang diterapi sebagai upaya untuk menyembuhkan penyakit yang di alami.<sup>1</sup>

Sedangkan media terdapat beberapa macam diantaranya adalah teks, suara, gambar, animasi dan video.<sup>2</sup> Dalam penelitian ini yang digunakan adalah media suara sebab suara erat kaitannya dengan telinga manusia yang merupakan salah satu indera dan unsur penting bagi manusia yang merupakan saluran utama pemberi stimulus seperti halnya pengelihatan.<sup>3</sup>

Beberapa musik atau suara mampu memberikan efek terapeutik, yang mana apabila didengarkan dalam waktu dan tempat yang tepat serta pemilihan musik atau suara dapat memberikan ketenangan dan menentramkan suasana hati bagi pendengarnya, serta dapat membantu mengurangi tingkat tekanan stres seseorang.<sup>4</sup> Terapi dengan mendengarkan musik atau rekaman suara menekankan pada *pshycal*, *emotional intellectual* dan *spiritual* dari musik atau suara yang diperdengarkan sehingga klien akan merasakan ketenangan atau relaksasi.<sup>5</sup>

Terapi suara dapat dilakukan dengan menggunakan lantunan surat-surat yang ada dalam Al-Qur'an. Salah satunya dengan surat Yasiin yang terdiri dari 83

---

<sup>1</sup> Amir Achsin, *Media Pendidikan* (Ujung Pandang: IKIP, 1986), 9.

<sup>2</sup> Dia Ayuh Prihatini, "Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Materi Diklat 'Pneumatik' Untuk Mahasiswa Program Studi Mekatronik Jurusan Pendidikan Elektro" (Universitas Negeri Yogyakarta, 2009), 35.

<sup>3</sup> Bertard Russell, *Mind Power, Menjelajah Kekuatan Pikiran* (Bandung: Nuansa Cendekia, 2003), 140.

<sup>4</sup> Bob Losyik, *Kendalikan Stres Anda* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama., 2007), 203.

<sup>5</sup> Dian Natalina, *Terapi Musik Bidang Keperawatan* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2013), 3.

ayat. Surat Yasiin merupakan surat ke 36 dalam al-Quran serta menjadi inti hati atau jantung dari al-Quran hal ini sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmizi yang berbunyi:

إن لكل شيء قلبا وقلب القرآن يس ومن قرأ يس كتب الله له بقراتها القرآن عشر مرة

*Artinya: segala sesuatu memiliki jantung dan jantung al-Quran adalah surat Yasiin. Dan barang siapa yang membaca surat Yasiin maka Allah akan mengganjarnya dengan pahala membaca al-Quran sebanyak sepuluh kali (HR. Imam at-Tirmizi).<sup>6</sup>*

Selain itu terdapat hadist yang menerangkan tentang keutamaan membaca surat Yasiin, yang artinya, Nabi Muhammad SAW bersabda: *“Barang siapa yang membaca surat Yasiin pada permulaan siang (pagi hari), maka akan dimudahkan dan diluluskan semua hajatnya”*.<sup>7</sup>

## **Stres**

Pengertian kata stres dalam bahasa Indonesia bisa dilihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang mengandung makna gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar yang berupa ketengan. Adapun kata stres tersebut berasal dari kosa kata dalam bahasa Inggris, yang mana kata stres menurut kamus Oxford memiliki enam macam pengertian, yang diterjemahkan dalam bidang yang berbeda: 1) sebagai tekanan kecemasan yang disebabkan oleh masalah kehidupan individu atau seseorang. 2) Sebuah tekanan yang diberikan kepada suatu benda yang mana tekanan tersebut bisa merusak atau menghilangkan bentuknya. 3) Kepentingan khusus yang diarahkan pada kepentingan sesuatu. 4) Sebuah kekuatan yang ekstra yang dikerahkan saat mengucapkan suatu kata khusus. 5) Suatu kekuatan khusus ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik. 6) Sebuah penyakit yang ditimbulkan atau disebabkan oleh kondisi fisik dan psikis terganggu.<sup>8</sup>

Stres dalam pengertiannya, menurut Taylor yang dimaksud dengan stres merupakan pengalaman emosional dalam bentuk negatif yang ditandai dengan perubahan fisiologis, kognitif dan perilaku yang merubah hal tersebut terhadap kondisi dan situasi yang menyebabkan stres seseorang.<sup>9</sup> Sedangkan Maramis menyatakan bahwa pengertian dari stres adalah segala gejala masalah ataupun

---

<sup>6</sup> Abu' 'Isa Muhammad bin 'Isa at-Tirmizi, *Al-Jami' Al-Kabir* (Baghdad: Dar al-Gharab al-Islami, 1996), 14–15.

<sup>7</sup> Ahmad Santoso, *Al-Dawa Al-Dawa (Penyakit Dan Penawar)* (Kuala Lumpur: An-Nu'man, 2001).

<sup>8</sup> A.S Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary* (New York: Oxford University Press, 1995), 1286.

<sup>9</sup> Taylor, *Health Psychology* (New York: McGraw Hil, 2003), 179.

tuntutan yang dihadapi seseorang untuk menyesuaikan diri, yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang datang tersebut seseorang atau individu merasa terganggu dan mengganggu dalam keseimbangan hidupnya.<sup>10</sup>

Dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

### **Aspek-Aspek Stres**

Aspek stres digolongkan dalam dua kategori berdasarkan persepsi individu terhadap stres yang dialami. Stres dikategorikan sebagai stres negatif dan stres positif. *Distres* atau stres negatif merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisan. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya namun tidak bisa dikendalikan. Stres yang semacam ini apabila terus dibiarkan dapat menjadi akut serta bisa berakibat pada gangguan fisik bahkan kematian.<sup>11</sup>

Ada pula dipihak lain ada yang menganggap dan menggambarkan stres sebagai hal yang positif (*eustres*) merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan *frase joy of stres* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi kerja individu serta menarik dan merangsang individu untuk kreatif dan produktif dalam menciptakan sesuatu.<sup>12</sup>

### **Dampak Stres**

Secara umum, stres ataupun depresi yang berkepanjangan yang dialami tanpa adanya upaya dalam penyembuhan penderitanya, maka hal tersebut akan memberikan dampak serta akibat berupa gangguan pada fungsi kemanusiaan individu baik dari segi fungsi tubuh, fungsi jiwa, maupun fungsi spiritual setiap individu.

Akibat stres atau depresi pada fungsi tubuh adalah pintu gerbang penyakit-penyakit sebagai mana sudah banyak dipelajari oleh para ahli mengenai dampak stres yang mana stres telah diimplikasikan sebagai faktor penyebab penyakit seperti penyakit jantung, stroke, kanker, gangguan pernapasan, pengeroposan tulang, dll.<sup>13</sup> Adapun akibat stres pada fungsi jiwa akan menyebabkan ketenangan yang berkepanjangan atau yang dikenal dengan stres kronis, yang mana jenis stres ini

---

<sup>10</sup> Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga Press, 1994), 134.

<sup>11</sup> Terry Looker and Olga Gregson, *Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri* (Surabaya: BACA, 2005), 41–42.

<sup>12</sup> Rice, *Adolense: Development, Relationship, and Culture* (USA: Allyn & Bacon, 1993).

<sup>13</sup> Losyik, *Kendalikan Stres Anda*, 15.

sifatnya menggerogoti pikiran penderitanya dan pada akhirnya berakibat pada ketertekanan dan hilangnya harapan bagi penderita stres. Dampak yang terakhir dari stres adalah dampak pada fungsi spiritualitas manusia yaitu hilangnya keimanan dan tauhid dalam diri manusia serta akan menganggap ketidakadilan Tuhan kepada dirinya dan Tuhan seolah-olah dianggap telah meninggalkan dan melupakannya. Apabila hal ini terus berlanjut tanpa terkendali akan berakibat kemarahan kepada Tuhan serta terjatuh dalam lembah kekaifiran atau menolak keberadaan Tuhan.<sup>14</sup>

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk *pretest-posttest control design*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 14 orang dengan kategori stres berat. Sampel terbagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana masing-masing kelompok terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat stres. Selanjutnya kedua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda. Kelompok eksperimen diberi perlakuan terapi suara mendengarkan surat Yasiin sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah diberi perlakuan, setiap kelompok langsung diberi *posttest* untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan tersebut. Adapun skala yang digunakan terkait stres yakni DASS 42 yang terdiri dari 42 item pernyataan. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney U- Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil *Wilcoxon* pada kelas eksperimen**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	7		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Berdasarkan tabel 1 terdapat 5 sampel yang tingkat kecemasannya lebih kecil setelah diberi perlakuan dibandingkan sebelumnya. Artinya ada 5 sampel yang mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi suara

<sup>14</sup> Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika, 2009), 146–151.

mendengarkan Surat Yasiin. Pada kolom positive ranks menunjukkan bahwa tidak ada sampel yang tingkat kecemasannya meningkat setelah diberi diberikan terapi suara mendengarkan Surat Yasiin.

**Tabel 2. Hasil *Wilcoxon* pada kelas eksperimen.**

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	posttest – pretest
Z	-2.070 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil output diatas menunjukkan bahwa nilai P atau  $P_v$  sebesar 0,038. Sedangkan taraf signifikan ( $\alpha$ ) penelitian sebesar 0,05. Sehingga nilai  $P < \alpha$  atau  $0.038 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh terapi suara mendengarkan al-Qur'an dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Setelah mengetahui bahwa terdapat pengaruh dari perlakuan yang diberikan, maka uji selanjutnya untuk menentukan apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelas eksperimen dan kelas kontrol menggunakan uji *Mann Whitney U*.

**Tabel 3. Hasil Uji *Mann Whitney U***

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Posttest
Mann-Whitney U	13.500
Wilcoxon W	41.500
Z	-1.428
Asymp. Sig. (2-tailed)	.153
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.165 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Tabel di atas menunjukkan nilai U sebesar 13,5 dan nilai W sebesar 41,5. Apabila dikonversikan ke nilai Z maka besarnya -1,428. Nilai Sig atau P Value sebesar 0,153 > 0,05. Nilai p value > taraf signifikan 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji pengaruh di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi mendengarkan surat Yasiin pada kelompok eksperimen. Dari sampel eksperimen yang terdiri dari 7 orang, lima diantaranya mengalami penurunan tingkat stres. Sedangkan dua lainnya menunjukkan hasil yang sama antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pada pengukuran sebelumnya terkait tingkat stres

sebelum diberi perlakuan, tingkat stres pada subjek penelitian baik kelompok kontrol maupun eksperimen berada dalam kategori stres berat. Meskipun terdapat penurunan tingkat stres pada kelas eksperimen, namun tingkat stres masih dalam kategori stres berat. Hanya terjadi penurunan skor antara *pre test* dan *post test*.

**Tabel 4. Nilai skor pre test post test kelas eksperimen**

Kelas Eksperimen		
Subjek	Pre Test	Post Test
T	27	26
I	28	26
F	26	26
D	31	31
ly	28	26
De	30	29
M	33	32

Adapun berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa kedua perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami perubahan. Artinya terapi suara mendengarkan surat Yasiin yang dilakukan pada kelas kelas eksperimen memiliki pengaruh dalam menurunkan stres. Sama halnya dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terapi suara mendengarkan surat Yasiin, pada kelompok ini subjek juga mengalami perubahan pada stres.

Selain itu hasil uji *Mann Whitney* juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok. Hal ini berarti terapi suara mendengarkan surat Yasiin yang dilakukan hanya satu kali pertemuan tidak memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat stres dari kategori stres berat menjadi stres sedang. Hal ini terlihat dari hasil skor dari semua subjek baik kelas eksperimen maupun kontrol masih berada dalam ketegori stres berat setelah diberi perlakuan.

Di dalam dunia perkuliahan, mahasiswa-mahasiswi tertentu berpotensi untuk mengalami stres dan hal tersebut tidaklah dapat dihindarkan dalam dinamika kampus. Baik stres yang berupa stres positif (*eustres*), dimana dalam hal ini membeikan dampak berupa energi positif yang dituangkan dalam etos dan semangat dalam menjalankan kewajiban-kewajiban kuliah. Ataupun stres yang bersifat negatif dan merusak (*distres*), yang tentu jenis stres ini mengganggu kondusifitas kuliah mahasiswa baik dalam bentuk tertekan, kecemasan, ketakutan, kegugupan dan lain sebagainya. Sehingga akan berakibat pada keterbengalaian kewajiban mereka sebagai mahasiswa.

Dalam beberapa dekade terakhir, terapi suara dikembangkan dalam penelitian dan merupakan salah satu teknik dalam konseling yang digunakan untuk menurunkan bahkan menghilangkan stres, yang mana terapi musik atau suara ini

melaui iramanya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, sebab musik atau suara memiliki efek langsung terhadap seruruh sistem dalam tubuh melalui telinga yang berhubungan langsung dengan saraf-saraf seluruh anggota tubuh manusia.<sup>15</sup> Sehingga dengan stimulus berupa suara atau musik dengan irama tertentu bisa menghasilkan respon dari dalam diri manusia berupa respon positif yang berdampak pada ketenangan yang dapat dirasakan bagi seseorang. Begitu pun dalam penelitian ini yang menggunakan suara bacaan surat Yasiin dalam upaya mereduksi kategori stres yang dialami oleh sebagian mahasiswa-mahasiswi UIN Sunan Kalijaga.

Bacaan surat yasiin yang digunakan peneliti dalam penelitian eksperimen ini merupakan stimulus yang digunakan untuk menghasilkan respon positif berupa ketenangan dan penurunan tingkat kategori stres yang dialami, hal tersebut sejalan dengan teori *classical conditioning* yang dipelopori oleh Ivan Petrovich Pavlov berkenaan dengan reflek berkondisi (*conditioned reflex*) yang menjadi dasar dalam perkembangan pendekatan behavioristik. Dari hasil perlakuan pada kelompok eksperimen terlihat bahwa stimulus berupa pembacaan surat Yasiin melalui mp3 menghasilkan reaksi dan respon positif berupa penurunan stres terhadap 5 subjek eksperimen, sedangkan pada dua subjek lainnya tidak terjadi dan mengalami penurunan stres sama sekali, namun demikian tingkat penurunan stres yang dialami oleh subjek dari kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan mendengarkan bacaan surat yasiin tidak mengalami perubahan pada tingkat stres mereka, artinya mereka tetap mengalami dan masuk dalam kategori stres tingkat berat, hanya saja terjadi adalah penurunan angka yang dalam hal ini terlihat dari hasil antara pree-test dan juga post-test yang diberikan oleh peneliti kepada mereka setelah proses dari pembacaan surat yasiin selesai dilakukan.

Jika melihat dari hasil di atas, menunjukkan bahwa terapi suara atau musik bisa menurunkan stres yang dialami seseorang, walaupun dalam penelitian ini yang terjadi hanyalah penurunan angka atau skor stres bukan pada kategori atau tingkat stres yang dialami oleh subjek, setelah dilakukan terapi suara dengan mendengarkan pembacaan surat yasiin. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi suara dalam menurunkan tingkat stres, juga memerlukan beberapa kali tahap pelaksanaan terapi suara sebagai wujud dari penguatan (*reinforcement*) atas respon positif yang dihasilkan dari stimulus yang diberikan guna menurunkan stres yang dialami oleh subjek penelitian.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari analisis hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini, dapatlah ditarik benang merah kesimpulan bahwa terdapat pengaruh

---

<sup>15</sup> Dini Farhana Baharudin and Melati Sumari, "The Effect of Sound Therapy in Increasing Calmness and Reducing Stress on Working Muslim Women in Malaysia," *Procedia – Social and Behavioral Sciences* (2011).

dari pemberian terapi suara dengan menggunakan surat yasiin dalam menurunkan stres. Pengaruh yang terjadi berupa penurunan angka atau skor stres namun tidak terjadi perubahan pada kategori atau tingkat stres yang dialami oleh subjek penelitian. Dengan kata lain terapi suara dengan menggunakan bacaan surat yasiin dapat membantu mengurangi serta menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswi UIN Sunan Kalijaga.

Dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh penggunaan terapi suara melalui pembacaan surat yasiin dalam penurunan stres. Dapat menjadi sebuah solusi dan alternatif bagi mahasiswa dan mahasiswi yang terindikasi mengalami gejala-gejala stres sebagai sebuah langkah preventif (pencegahan) atau bahkan kuratif (pengobatan) yang dapat diterapkan dalam rangka menjaga nuansa-nuansa perkuliahan agar tetap terkendali serta kondusif, sehingga mahasiswa dan mahasiswi dalam menjalankan kegiatan perkuliahan dapat terlaksana.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achsin, Amir. *Media Pendidikan*. Ujung Pandang: IKIP, 1986.
- at-Tirmizi, Abu' 'Isa Muhammad bin 'Isa. *Al-Jami' Al-Kabir*. Baghdad: Dar al-Gharab al-Islami, 1996.
- Baharudin, Dini Farhana, and Melati Sumari. "The Effect of Sound Therapy in Increasing Calmness and Reducing Stress on Working Muslim Women in Malaysia." *Procedia-Social and Behavior Sciences* (2011).
- Hornby, A.S. *Oxford Advance Learner's Dictionary*. New York: Oxford University Press, 1995.
- Looker, Terry, and Olga Gregson. *Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Surabaya: BACA, 2005.
- Losyik, Bob. *Kendali Stres Anda*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. 2007.
- Maramis. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994.
- Natalina, Dian. *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta : Mitra Wacana Media, 2013.
- Pedak, Mustamir. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta Selatan : PT. Mizan Publika. 2009.
- Prihatini, Dia Ayuh. "Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Materi Diklat 'Pneumatik' Untuk Mahasiswa Program Studi Mekatronik Jurusan Pendidikan Elektro." Universitas Negeri Yogyakarta, 2009.
- Rice. *Adolense: Development, Relationship, and Culture*. USA: Allyn & Bacon, 1993.
- Russell, Bertard. *Mind Power, Menjelajah Kekuatan Pikiran*. Bandung: Nuansa Cendekia, 2003.
- Santoso, Ahmad. *Al-Dawa Al-Dawa (Penyakit Dan Penawar)*. Kuala Lumpur: An-Nu'man, 2001.
- Taylor. *Health Psychology*. New York: McGraw Hil, 2003.