

INTISARI

Stres pada anak mempunyai dampak negatif yang dapat mengakibatkan tidak nyamannya anak baik dalam kehidupan sosial maupun kehidupan akademisnya. Banyak cara untuk mengurangi stres pada anak di antaranya dengan relaksasi otot progresif dan mendengarkan musik klasikal. Kedua teknik ini terbukti efektif pada penelitian yang dilakukan di negara Barat. Namun demikian penelitian tentang efektivitas kedua teknik ini untuk mengurangi stres pada subjek di Indonesia belum mendapatkan perhatian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kedua teknik yaitu relaksasi otot progresif dan mendengarkan musik klasikal efektif dalam mengurangi stres anak, di samping itu penelitian ini juga dirancang untuk mengetahui apakah jika kedua teknik ini dipasangkan secara bersama-sama lebih efektif dalam mengurangi stres anak jika dibandingkan kedua teknik tersebut disajikan secara terpisah.

Subjek dalam penelitian ini adalah murid-murid Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Surabaya yang sedang duduk di kelas V berusia sekitar 9-11 tahun. Mereka yang dipilih sebagai partisipan penelitian adalah mereka yang memiliki skor angket stres di atas 90. Kemudian subjek dikelompokkan dalam 4 kelompok yang masing-masing terdiri dari 7 anak. Keempat kelompok tersebut adalah kelompok relaksasi otot progresif saja, kelompok mendengarkan musik klasikal saja, kelompok relaksasi otot progresif yang disertai mendengarkan musik klasikal dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apapun.

Penilaian efektivitas perlakuan diukur sebanyak tiga kali yaitu sebelum pemberian perlakuan, sesudah pemberian perlakuan dan satu bulan setelah perlakuan diberikan. Penelitian ini dianalisis dengan mempergunakan ANAVA 1 jalur gabung 1 faktor program SPS-2000 edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiyanto. Secara umum penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara pemberian relaksasi otot progresif saja (F sebesar 1.594, $p=0.229$ ($p>0.05$)), mendengarkan musik klasikal saja (F sebesar 1.805, $p=0.202$ ($p>0.05$)) dan pemberian relaksasi otot progresif yang disertai mendengarkan musik klasikal (F sebesar 0.497, $p=0.500$ ($p>0.05$)) dalam mengurangi stres anak. Namun jika dibandingkan antara pemberian kedua teknik secara bersama-sama dengan jika kedua teknik tersebut disajikan secara terpisah, pemberian kombinasi kedua teknik lebih berpengaruh dalam mengurangi stres anak.

Kata kunci : efektivitas, relaksasi, musik klasikal, stres anak.

ABSTRACT

Child stress has many negative impacts that can affect their social or academic life. There are many methods reducing children stress such as progressive muscle relaxation and listening classical music. In Western countries, those methods have been proven effective in reducing child stress. In Indonesia, however, such methods have not been tried out and proven effective particularly in child. This study aims to investigate whether relaxation and listening classical music are effective in reducing child stress. The study is also intended to examine whether the combination of those two methods is more effective than if it is given separately.

Twenty-eight pupils from Muhammadiyah 4 Elementary School in Surabaya participated in the study. They were selected on the basis of their stress level. Subjects who had scores more than 90 or belong to upper normal were included in the study. They were then assigned into four different groups each of which consisted of 7 subjects. The groups under consideration were included in the progressive muscle relaxation group, listening classical music group, the combination of progressive muscle relaxation and listening classical music and the control group who did not receive any treatment.

Evaluation on the effectiveness of the treatment was measured three times, during pre-treatment, post-treatment and follow-up five weeks after treatments had been conducted. Results of the study showed that there is no significant differences found in all treatments that were given to the subjects: results of the one-way mixed design ANOVA (SPS-2000 program, Sutrisno Hadi and Yuni Pamardiyanto edition) for the first group is $F=1.594$, $p=0.229$ ($p>0.05$), for the second group $F=1.805$, $p=0.202$ ($p>0.05$), and for the third group $F=0.497$, $p=0.500$ ($p>0.05$). Nevertheless, out of the three treatments, combination methods between progressive muscle relaxation and listening classical music is most likely to contribute to the stress reduction. In other words, the combination method is more effective as compared with that given separately.

Key words: effectiveness, relaxation, classical music, child stress.