

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRESS KERJA PADA GURU SD SELAMA MASA
PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN TINGGI RAJA
TAHUN 2021**

ABSTRAK

Pendahuluan: Sejak Desember 2019 dunia dihadapkan dengan sebuah wabah pandemi Virus Corona atau lebih dikenal dengan Virus COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan beberapa kebijakan, sebagai langkah pencegahan untuk memutus rantai penularan Virus COVID-19. Salah satunya adalah menutup sekolah sementara waktu sebagai upaya untuk membatasi interaksi sosial. Sekolah sekolah diminta untuk memfasilitasi Pembelajaran Jarak Jauh. Kondisi ini menuntut agar guru tetap kreatif dan inovatif dalam memberikan materi pembelajaran secara daring. Namun tidak semua guru bisa memahami penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. Hal ini banyak membuat guru mengalami kecemasan hingga berujung stress pada saat bekerja. Terapi musik klasik merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menangani stress kerja. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja. **Metode penelitian:** *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Penelitian ini dilakukan pada 30 Juni – 15 Juli 2021 di SDN 014678, SDN 010111, SDN 010103 Kecamatan Tinggi Raja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, yaitu sebanyak 27 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *DASS*. **Hasil Penelitian:** menunjukkan bahwa tingkat stress kerja sebelum pemberian terapi musik yaitu normal 11,1%, stress ringan 22,2%, stress sedang 59,3%, stress berat 7,4% lalu setelah diberikan terapi musik terjadi perubahan tingkat stress menjadi normal 85,2%, stress ringan 11,1%, stress sedang 3,7%. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa nilai $Z = -4.571^b$ dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$. **Kesimpulan:** ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stress kerja pada guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021.

Kata kunci : Terapi Musik Klasik, Stress Kerja, Pandemi COVID-19

ABSTRACT

Introduction: Since December 2019 the world has been faced with an outbreak of a Corona Virus pandemic or better known as the COVID-19 Virus (Coronavirus Disease - 2019). The Indonesian government has issued several policies, as a preventive measure to break the chain of transmission of the COVID-19 virus. One of them is temporarily closing schools to limit social interaction. Schools are asked to facilitate Distance Learning. This condition demands that teachers remain creative and innovative in providing online learning materials. However, not all teachers can understand the use of technology as a learning medium. This makes a lot of teachers experience anxiety to the point of stress at work. Classical music therapy is one of the relaxation techniques that can be used to deal with work stress. **Purpose:** To determine the effect of classical music therapy on reducing the work stress level of elementary school teachers during the COVID-19 pandemic in Tinggi Raja District. **Method:** Quasi Experiment using One Group Pretest Posttest approach. This research was conducted on 30 June – 15 July 2021 at SDN 014678, SDN 010111, SDN 010103, Tinggi Raja District. The sampling technique in this study was Total Sampling, with as many as 27 people. Data collection using the DASS questionnaire. **Results :** showed that the level of work stress before giving music therapy was normal 11.1%, mild stress 22.2%, moderate stress 59.3%, severe stress 7.4% then after being given music therapy there was a change in stress level to normal 85.2%, mild stress 11.1%, moderate stress 3.7%. The results of the Wilcoxon Signed-Rank test show that the value of $Z = -4.571^b$ with a value of $p = 0.000 < 0.05$. **Conclusion:** there is an effect of classical music therapy on reducing work stress for elementary school teachers during the COVID-19 pandemic in Tinggi Raja District in 2021.

Keywords: Classical Music Therapy, Work Stress, COVID-19 Pandemic