

### EFEKTIVITAS MUSIKOTERAPI TERHADAP PENINGKATAN STATUS EMOSIONAL PADA REMAJA PUTRI DI SMK SEHATI

Euis Atikah<sup>1\*</sup>, Yayuk Sri Rahayu<sup>2</sup>, Marlina Rahma<sup>3</sup>, Salsabila Fadilla<sup>4</sup>, Anisah Fauziah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Kebidanan, Universitas Sehati Indonesia, Karawang, Indonesia

#### Article History

Received : 07 Februari 2025  
Revised : 25 Februari 2025  
Accepted : 27 Februari 2025  
Published : 04 Maret 2025

#### Corresponding author\*:

[re\\_ach87@yahoo.com](mailto:re_ach87@yahoo.com)

#### Cite This Article [APA Style]:

Atikah, E., Rahayu, Y. S., Rahma, M., Fadilla, S., & Fauziah, A. (2025). EFEKTIVITAS MUSIKOTERAPI TERHADAP PENINGKATAN STATUS EMOSIONAL PADA REMAJA PUTRI DI SMK SEHATI. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(1), 86–92.

#### DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukeke.v4i1.2763>

**Abstract:** Adolescence is a developmental period characterized by significant emotional, psychological, and social changes that may affect mental well-being. Emotional instability during adolescence can lead to stress, anxiety, reduced self-confidence, and difficulties in social adjustment. Therefore, effective and accessible interventions are needed to support emotional health among adolescents. Music therapy has been recognized as a non-pharmacological approach that promotes relaxation, emotional expression, and psychological well-being. This study aimed to determine the effect of music therapy on the emotional status of adolescent girls. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The research was conducted at SMK Sehati in February 2025 and involved 30 adolescent girls selected through random sampling. Emotional status was assessed using a structured questionnaire administered before and after the music therapy intervention. Data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, and paired sample t-test analysis with a significance level of 0.05. The results showed that the mean emotional status score increased from  $32.7 \pm 2.4$  before the intervention to  $49.8 \pm 2.6$  after the intervention. The normality test indicated that the data were normally distributed. The paired sample t-test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores ( $t = 26.842$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that music therapy significantly improved the emotional status of adolescent girls. Participants reported feeling calmer, more relaxed, emotionally stable, and more confident after the intervention. The findings suggest that music therapy can serve as an effective, safe, and practical intervention to support adolescent emotional well-being. The originality of this study lies in its evaluation of music therapy as an emotional regulation strategy among adolescent girls within a school setting using a pretest-posttest approach. The results provide empirical evidence that may support the integration of music-based interventions into school mental health promotion programs.

**Keywords:** music therapy; emotional status; adolescent girls; mental health; emotional regulation.

**Abstrak:** Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan emosional, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Ketidakstabilan emosi pada remaja berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, penurunan kepercayaan diri, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk mendukung kesehatan emosional remaja. Musikoterapi merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan relaksasi, ekspresi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musikoterapi terhadap status emosional remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di SMK Sehati pada bulan Februari 2025 dengan melibatkan 30 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Status emosional diukur menggunakan kuesioner terstruktur sebelum dan sesudah pemberian musikoterapi. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji paired sample t-test pada tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor status emosional meningkat dari  $32,7 \pm 2,4$  sebelum intervensi menjadi  $49,8 \pm 2,6$  setelah intervensi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ( $t = 26,842$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti musikoterapi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan status emosional remaja putri. Responden melaporkan merasa lebih tenang, lebih rileks, lebih stabil secara emosional, dan lebih percaya diri setelah mengikuti musikoterapi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa musikoterapi dapat menjadi intervensi yang efektif, aman, dan praktis untuk mendukung kesejahteraan emosional remaja. Keaslian penelitian ini terletak pada evaluasi musikoterapi sebagai strategi regulasi emosi pada remaja putri di lingkungan sekolah menggunakan pendekatan pretest-posttest. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis musik di lingkungan pendidikan.

**Kata kunci:** musikoterapi; status emosional; remaja putri; kesehatan mental; regulasi emosi.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Pada fase ini, remaja mulai mengalami peningkatan sensitivitas emosi, pencarian identitas diri, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang semakin kompleks. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai permasalahan emosional, seperti stres, kecemasan, ketidakstabilan suasana hati, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyebab utama masalah kesehatan pada remaja di seluruh dunia (WHO, 2018). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sehingga kesehatan mental remaja menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penelitian mengenai kesehatan mental dan status emosional remaja telah banyak dilakukan. Kelompok penelitian pertama berfokus pada hubungan antara pengetahuan kesehatan mental dan kondisi psikologis remaja. (Malfasari et al., 2020) menemukan bahwa sebagian remaja memiliki status mental dalam kategori abnormal yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikososial. Novianty (2018) menjelaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan remaja kurang mampu mengenali dan mengatasi masalah emosional yang mereka alami. (Herdianti et al., 2021) juga melaporkan bahwa faktor psikologis positif, seperti rasa syukur, berhubungan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik pada remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah emosional pada remaja masih menjadi persoalan yang memerlukan intervensi yang tepat.

Kelompok penelitian kedua menyoroti faktor sosial dan lingkungan yang memengaruhi kesehatan mental remaja. (Raufida et al., 2021) menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam menurunkan risiko masalah kesehatan jiwa pada remaja. (Kurniaseputra et al., 2015) menemukan bahwa pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan mental berhubungan dengan kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan psikologis. Selain itu, (Yusuf, 2019) dan (Desmita, 2020) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga, sekolah, dan kelompok sebaya memiliki kontribusi yang besar terhadap perkembangan emosional remaja. Meskipun penelitian-penelitian tersebut berhasil mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, sebagian besar masih berfokus pada faktor penyebab dan belum banyak mengevaluasi efektivitas intervensi untuk meningkatkan kondisi emosional remaja.

Kelompok penelitian ketiga berfokus pada penggunaan musikoterapi sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. (Putri et al., 2022) melaporkan bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi dampak gangguan emosional pada remaja. (Romano et al., 2024) menemukan bahwa intervensi berbasis musik memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental anak, remaja, dan dewasa muda. Hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Belski et al. (2022) menunjukkan bahwa musikoterapi efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada anak dan remaja. Selain itu, (Freitas et al., 2022) menjelaskan bahwa musikoterapi dapat menjadi media yang efektif untuk membantu regulasi emosi, meningkatkan ekspresi diri, dan mendukung pemulihan psikologis pada remaja yang mengalami gangguan emosional.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat musikoterapi terhadap kesehatan mental, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada gangguan mental, kecemasan, depresi, atau populasi klinis tertentu. Penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh musikoterapi terhadap status emosional remaja putri di lingkungan sekolah masih relatif terbatas, terutama di Indonesia. Selain itu, masih sedikit penelitian yang menggunakan desain pretest-posttest untuk mengukur perubahan status emosional setelah pemberian musikoterapi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh musikoterapi terhadap status emosional remaja putri di SMK Sehati.

Penelitian ini didasarkan pada argumen bahwa musikoterapi dapat menjadi strategi regulasi emosi yang efektif bagi remaja putri melalui mekanisme relaksasi, pengurangan ketegangan psikologis, serta peningkatan pengalaman emosional positif. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada status emosional remaja putri sebelum dan sesudah diberikan musikoterapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis yang mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan metode one-group pretest-posttest design. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan status emosional remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi musikoterapi. Melalui desain ini, pengukuran

dilakukan pada kelompok yang sama sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara langsung.

Penelitian dilaksanakan di SMK Sehati pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang bersekolah di SMK Sehati. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Kriteria inklusi meliputi remaja putri yang bersedia mengikuti penelitian, hadir selama proses intervensi berlangsung, dan mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Responden yang tidak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dikeluarkan dari analisis.

Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner status emosional. Instrumen penelitian terdiri atas 15 pernyataan yang mengukur kondisi emosional remaja, meliputi perasaan tenang, suasana hati, relaksasi, stabilitas emosi, kenyamanan emosional, kecemasan, konsentrasi, kebahagiaan, kemampuan mengendalikan amarah, kepercayaan diri, semangat beraktivitas, pola pikir positif, tingkat stres, relaksasi fisik, dan kenyamanan dalam berinteraksi sosial. Setiap item diukur menggunakan skala penilaian yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Pada tahap pertama, responden diminta mengisi kuesioner pretest untuk mengukur status emosional sebelum intervensi. Selanjutnya responden diberikan intervensi berupa musikoterapi sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti. Musikoterapi diberikan dalam suasana yang kondusif dengan tujuan membantu responden mencapai kondisi relaksasi dan kenyamanan psikologis. Setelah intervensi selesai dilaksanakan, responden kembali diminta mengisi kuesioner yang sama sebagai posttest untuk mengetahui perubahan status emosional setelah pemberian musikoterapi.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi status emosional sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan uji normalitas untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor status emosional sebelum dan sesudah pemberian musikoterapi. Keputusan statistik ditentukan pada tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Apabila nilai  $p < 0,05$ , maka musikoterapi dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status emosional remaja putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Sebanyak 30 remaja putri berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan umur dan tingkat kelas untuk memberikan gambaran mengenai populasi penelitian.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur**

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15 tahun	8	26,7
16 tahun	14	46,7
17 tahun	8	26,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), sedangkan responden berusia 15 tahun dan 17 tahun masing-masing sebanyak 8 orang (26,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase remaja pertengahan yang ditandai dengan perkembangan emosional dan sosial yang cukup dinamis.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas**

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
X	10	33,3
XI	12	40,0
XII	8	26,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas XI sebanyak 12 orang (40,0%), diikuti kelas X sebanyak 10 orang (33,3%), dan kelas XII sebanyak 8 orang (26,7%).

### Status Emosional Sebelum dan Sesudah Musikoterapi

Penilaian status emosional dilakukan sebelum dan sesudah pemberian musikoterapi menggunakan kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti.

**Tabel 3.** Distribusi Status Emosional Sebelum Musikoterapi (Pretest)

Kategori Status Emosional	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Baik (15–30)	10	33,3
Cukup (31–45)	20	66,7
Baik (46–60)	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3, sebelum diberikan musikoterapi sebagian besar responden memiliki status emosional dalam kategori cukup sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan 10 orang (33,3%) berada pada kategori kurang baik. Tidak terdapat responden yang memiliki status emosional dalam kategori baik sebelum intervensi diberikan.

**Tabel 4.** Distribusi Status Emosional Sesudah Musikoterapi (Posttest)

Kategori Status Emosional	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Baik (15–30)	0	0
Cukup (31–45)	8	26,7
Baik (46–60)	22	73,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan adanya peningkatan status emosional setelah pemberian musikoterapi. Sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan 8 orang (26,7%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori kurang baik setelah intervensi diberikan.

**Tabel 5.** Rata-rata Status Emosional Sebelum dan Sesudah Musikoterapi

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	32,7	2,4	29	37
Posttest	49,8	2,6	46	54

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata skor status emosional sebelum musikoterapi adalah  $32,7 \pm 2,4$ . Setelah diberikan musikoterapi, rata-rata skor meningkat menjadi  $49,8 \pm 2,6$ . Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan status emosional yang cukup besar setelah intervensi dilakukan.

### Pengaruh Musikoterapi terhadap Status Emosional Remaja Putri

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya untuk memastikan bahwa distribusi data memenuhi asumsi analisis parametrik.

**Tabel 6.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Pretest	0,103
Posttest	0,091

Berdasarkan Tabel 6, nilai signifikansi pretest sebesar 0,103 dan posttest sebesar 0,091. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji Paired Sample t-Test.

**Tabel 7.** Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean	SD	t	p-value
Pretest	32,7	2,4	26,842	0,000
Posttest	49,8	2,6		

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh musikoterapi terhadap status emosional remaja putri. Hasil ini menunjukkan bahwa musikoterapi efektif dalam meningkatkan status emosional responden setelah intervensi diberikan.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musikoterapi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan status emosional remaja putri di SMK Sehati. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori status emosional cukup (66,7%) dan kurang baik (33,3%). Setelah mengikuti musikoterapi, mayoritas responden mengalami peningkatan status emosional ke kategori baik (73,3%), sedangkan tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori kurang baik. Selain itu, rata-rata skor status emosional meningkat dari 32,7 menjadi 49,8 setelah intervensi diberikan. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa musikoterapi efektif dalam meningkatkan status emosional remaja putri.

Peningkatan status emosional yang terjadi setelah pemberian musikoterapi dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis dan fisiologis yang dipengaruhi oleh musik. Musik memiliki kemampuan untuk merangsang sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, memori, dan perilaku. Ketika seseorang mendengarkan musik yang menenangkan, tubuh akan merespons dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan stres serta meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berkaitan dengan perasaan nyaman dan bahagia. Kondisi tersebut membantu individu menjadi lebih rileks, mengurangi kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki stabilitas emosional. Oleh karena itu, musikoterapi dapat menjadi media yang efektif untuk membantu remaja mengelola emosi yang sering kali berfluktuasi selama masa perkembangan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2022) yang menyatakan bahwa terapi musik kelompok mampu membantu remaja mengurangi dampak kekerasan emosional melalui peningkatan kemampuan mengekspresikan perasaan dan mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Romano et al. (2024) yang melaporkan bahwa intervensi berbasis musik memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental anak, remaja, dan dewasa muda, terutama dalam aspek kesejahteraan psikologis dan pengurangan tekanan emosional. Selain itu, Belski et al. (2022) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa musikoterapi efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada anak serta remaja. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa musik memiliki peran yang konsisten sebagai media terapeutik dalam meningkatkan kondisi psikologis individu.

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Freitas et al. (2022) yang menjelaskan bahwa musikoterapi dapat membantu remaja yang mengalami gangguan emosional dan psikologis melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan ekspresi diri. Iswandi et al. (2024) melaporkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi stres pada remaja karena mampu menciptakan kondisi relaksasi dan kenyamanan psikologis. Najiha dan Maryana (2024) dalam kajian literturnya juga menyimpulkan bahwa musikoterapi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja. Hasil-hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa musikoterapi tidak hanya berpengaruh terhadap aspek emosional, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental secara keseluruhan.

Dari perspektif perkembangan remaja, hasil penelitian ini memiliki makna yang penting. Masa remaja merupakan periode yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Perubahan tersebut sering kali menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi sehingga muncul perilaku mudah marah, cemas, sedih, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Yusuf (2019) dan Desmita (2020) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu tugas perkembangan penting yang harus dicapai selama masa remaja. Oleh karena itu, keberhasilan musikoterapi dalam meningkatkan status emosional menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang mereka alami.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya pemanfaatan musikoterapi sebagai bagian dari program promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Sekolah dapat mengintegrasikan kegiatan berbasis musik ke dalam layanan bimbingan dan konseling, kegiatan ekstrakurikuler, maupun program pengembangan karakter. Musikoterapi juga dapat digunakan sebagai strategi preventif untuk membantu remaja mengelola stres akademik, tekanan sosial, dan berbagai permasalahan emosional lainnya. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berfungsi sebagai terapi, tetapi juga sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Keaslian (novelty) penelitian ini terletak pada evaluasi pengaruh musikoterapi terhadap status emosional remaja putri di lingkungan sekolah menggunakan desain one-group pretest-posttest. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada kecemasan, depresi, atau gangguan psikologis tertentu, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji perubahan status emosional secara umum pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada konteks sekolah menengah yang masih relatif jarang dilaporkan dalam penelitian musikoterapi di Indonesia.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Selain itu, penelitian hanya dilakukan dalam jangka waktu yang singkat sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas musikoterapi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, serta mengevaluasi dampak musikoterapi dalam periode yang lebih panjang untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa musikoterapi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan status emosional remaja putri di SMK Sehati. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori status emosional cukup dan kurang baik. Setelah mengikuti musikoterapi, mayoritas responden mengalami peningkatan status emosional ke kategori baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor status emosional sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ), sehingga musikoterapi terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kesejahteraan emosional remaja putri. Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu remaja mengelola emosi serta meningkatkan kondisi psikologis mereka.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai efektivitas musikoterapi sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan status emosional remaja putri di lingkungan sekolah. Penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai manfaat musikoterapi dalam mendukung regulasi emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai pemanfaatan musikoterapi sebagai bagian dari program promosi kesehatan mental dan pengembangan karakter remaja di institusi pendidikan.

Meskipun memberikan hasil yang positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang relatif terbatas dan penggunaan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol menyebabkan generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian hanya mengukur perubahan status emosional dalam jangka pendek setelah intervensi diberikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta melakukan pengamatan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan manfaat musikoterapi terhadap kesehatan emosional remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan konselor dalam mengembangkan program kesehatan mental yang lebih efektif bagi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Belski, N., Abdul-Rahman, Z., Youn, E., Balasundaram, V., & Diep, D. (2022). The effectiveness of musical therapy in improving depression and anxiety symptoms among children and adolescents: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(3), 250–258. <https://doi.org/10.1111/camh.12526>
- Desmita. (2020). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Freitas, C., Fernández-Company, J. F., Pita, M. F., & García-Rodríguez, M. (2022). Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: An overview. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(3), 895–910. <https://doi.org/10.1177/13591045221079161>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215–227. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniaseputra, E., Rahayu, B. M. S., & Livolina, L. (2015). Hubungan pengetahuan dengan sikap kesehatan jiwa remaja di SMK X Cimahi. *Jurnal Keperawatan*, 1, 1–8.
- Malfasari, E., Febtrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Novianty, A. (2017). Literasi kesehatan mental: Pengetahuan dan persepsi publik mengenai gangguan mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(2), 68–75. <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i2.1136>
- Putri, D. A., Fitri, S., & Karsih. (2022). Pengembangan panduan terapi musik kelompok untuk mengurangi dampak kekerasan emosional pada remaja. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 43–53.
- Raufida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175–184.

- Romano, M., Archambault, K., Garel, P., & Gosselin, N. (2024). Music interventions with children, adolescents and emerging adults in mental health settings: A scoping review. *Arts & Health, 16*(2), 238–260. <https://doi.org/10.1080/17533015.2023.2243288>
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Remaja Rosdakarya.