

Efektifitas Audio Afektif (Musik dan Narasi Emosional) terhadap Emosi pada Siswa SMP Yayasan Panti Asuhan Al Andalusia Pela Mampang

Abia Sharla¹, Dhaifina Nurina Idzni², Ilham Rifqi^{3*}, Junia Nasela⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al Azhar Indonesia

*Penulis Korespondensi: ilhamuai22@gmail.com

Abstract. *This study aimed to examine the effectiveness of affective audio consisting of music and emotional narration on emotional changes among junior high school students at Al-Andalusia Orphanage Foundation, Pela Mampang. Adolescence is a developmental period characterized by emotional fluctuations influenced by academic, social, and environmental demands, highlighting the need for simple and accessible emotional regulation interventions. This research employed a quasi-experimental method using a pretest–posttest control group design. A total of 30 junior high school students participated in the study and were randomly assigned to an experimental group (n = 15) and a control group (n = 15). The experimental group received affective audio exposure for 5–7 minutes, while the control group did not receive any treatment. Emotional states were measured using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), which assesses positive and negative affect. Data were analyzed using a paired samples t-test. The results indicated a decrease in emotional scores in the experimental group after the intervention; however, the difference was not statistically significant ($p > 0.05$). Nevertheless, the effect size for the experimental group was in the moderate range, suggesting a meaningful practical effect of affective audio on students' emotional states. These findings indicate that affective audio has potential as a light emotional intervention, although future studies with stronger methodological designs are recommended.*

Keywords: *Affective Audio; Emotion; Emotional Narration; Junior High School; Music.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas audio afektif yang terdiri dari musik dan narasi emosional terhadap perubahan emosi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Yayasan Panti Asuhan Al-Andalusia Pela Mampang. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap fluktuasi emosi akibat berbagai tuntutan akademik, sosial, dan lingkungan, sehingga diperlukan intervensi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *pretest–posttest control group*. Partisipan berjumlah 30 siswa SMP yang dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa paparan audio afektif selama 5–7 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Pengukuran emosi dilakukan menggunakan instrumen *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang mengukur afek positif dan afek negatif. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor emosi pada kelompok eksperimen setelah perlakuan, namun perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Meskipun demikian, nilai *effect size* pada kelompok eksperimen berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya pengaruh praktis dari audio afektif terhadap emosi siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa audio afektif memiliki potensi sebagai intervensi emosional ringan, meskipun diperlukan penguatan desain penelitian pada studi selanjutnya.

Kata Kunci: Audio Afektif; Emosi; Musik; Narasi Emosional; SMP.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang kompleks dan dinamis, ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada tahap ini, individu berusaha membentuk identitas diri serta menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan keluarga, akademik, maupun sosial (Santrock, 2018). Tekanan tersebut sering kali menimbulkan fluktuasi emosional seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan, atau bahkan stres yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa SMP.

Dalam konteks psikologi modern, musik telah lama dikenal sebagai salah satu medium yang efektif untuk mengatur dan menyalurkan emosi. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri, pengaturan suasana hati (*mood regulation*), dan mekanisme koping terhadap stress (Juslin, P. N., & Sloboda, 2010; Saarikallio, S., & Erkkilä, 2007). Menurut teori *Affective Response to Music* dari Juslin dan Västfjäll (2008), musik mampu menimbulkan reaksi emosional yang kompleks melalui berbagai mekanisme seperti memori asosiatif, empati terhadap nada atau lirik, serta proses fisiologis yang memengaruhi sistem saraf otonom. Dengan demikian, musik dapat menjadi stimulus emosional yang kuat bagi individu di berbagai usia, termasuk remaja.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dan penuh dinamika, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa berada pada tahap remaja awal yang cenderung mengalami fluktuasi emosi, seperti mudah merasa cemas, sedih, marah, maupun gembira secara intens. Menurut (Santrock, 2018), kondisi ini dipengaruhi oleh tuntutan akademik, relasi sosial dengan teman sebaya, serta latar belakang keluarga dan lingkungan tempat tinggal. Apabila tidak dikelola dengan baik, ketidakstabilan emosi pada remaja dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, perilaku maladaptif, serta kesejahteraan psikologis secara umum.

Salah satu stimulus yang diketahui memiliki pengaruh kuat terhadap kondisi emosional individu adalah musik. Dalam kajian psikologi musik, musik dipahami sebagai bentuk stimulus auditori yang mampu membangkitkan, mengarahkan, dan memodulasi emosi pendengarnya. (Juslin, P. N., & Sloboda, 2010) menjelaskan bahwa musik dapat memengaruhi emosi melalui berbagai mekanisme psikologis, seperti pemicu memori emosional, empati terhadap ekspresi musikal, serta respons fisiologis yang berkaitan dengan sistem saraf otonom.

Penelitian oleh (Amelia, C., & Aryaneta, 2022) menunjukkan bahwa musik merupakan stimulus afektif yang dapat memengaruhi emosi dan suasana hati melalui aktivitas sistem saraf otak yang berperan dalam pemrosesan emosi. Temuan ini mendukung penelitian ini yang menggunakan audio afektif berupa musik dan narasi emosional sebagai stimulus untuk memengaruhi emosi siswa SMP.

Selain musik, narasi emosional juga merupakan stimulus afektif yang memiliki potensi besar dalam memengaruhi emosi individu. Narasi yang disampaikan dengan intonasi, diksi, dan muatan emosional tertentu dapat menimbulkan keterlibatan emosional (*emotional engagement*) dan empati pada pendengar. Menurut teori *emotional contagion*, individu dapat “tertular” emosi yang disampaikan melalui suara atau cerita yang sarat makna emosional

(Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994). Ketika musik dan narasi emosional dikombinasikan, keduanya membentuk apa yang disebut sebagai audio afektif, yaitu stimulus auditori yang dirancang secara khusus untuk membangkitkan respons emosi tertentu.

Pada kalangan pelajar SMP, kemampuan untuk melakukan regulasi emosi cenderung belum berkembang secara optimal sehingga individu cenderung lebih reaktif terhadap stimulus eksternal yang bersifat afektif. Kondisi ini mengakibatkan remaja lebih rentan mengalami perubahan suasana hati secara cepat, terutama ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan atau tuntutan emosional. Pemberian stimulus yang bersifat auditori, seperti musik dan narasi emosional, akan berpotensi besar dalam memengaruhi kondisi emosional remaja karena mampu bekerja secara langsung pada proses afektif tanpa menuntut keterlibatan kognitif yang tinggi.

Pemberian audio afektif sebagai stimulus auditori yang dirancang untuk membangkitkan emosi tertentu memiliki keunggulan dibandingkan bentuk intervensi psikologis lainnya, terutama dari segi kemudahan penerapan dan penerimaan oleh remaja. Hal ini karena musik dan narasi emosional dapat dinikmati secara pasif, tidak memerlukan keterampilan khusus, serta relatif mudah diintegrasikan ke dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini menjadikan audio afektif sebagai alternatif intervensi emosional ringan relevan bagi siswa SMP, khususnya dalam konteks lingkungan pendidikan yang terbatas pada segi sumber daya pendukung kesehatan mental.

Apabila menelisik ke dalam lingkungan panti asuhan, kebutuhan akan pendekatan pendukung regulasi emosi menjadi urgensi yang harus terpenuhi. Hal ini karena remaja yang tinggal di panti asuhan tumbuh dalam tuntutan perkembangan yang bersifat normatif dan potensial mengalami pengalaman emosional yang lebih kompleks akibat kondisi keluarga dan lingkungan sosial mereka. Keterbatasan figur utama dalam hidup mereka serta tuntutan adaptasi terhadap aturan institusional dapat memengaruhi kestabilan emosional dan kadar kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Dengan demikian, pendekatan yang bersifat fleksibel dan mudah diterapkan, seperti audio afektif, menjadi relevan untuk diteliti sebagai salah satu bentuk dukungan emosional yang sesuai dengan karakteristik remaja di panti asuhan.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik dengan karakteristik tertentu mampu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif. (Saarikallio, S., & Erkkilä, 2007) menemukan bahwa remaja menggunakan musik sebagai sarana regulasi emosi, seperti untuk menenangkan diri, meningkatkan suasana hati, atau mengalihkan perasaan negatif. Penelitian oleh (Ali, S. O., & Peynircioğlu, 2006) menunjukkan bahwa musik dan unsur verbal seperti lirik atau narasi memiliki kontribusi yang saling

melengkapi dalam membangkitkan emosi pendengar. Kombinasi antara melodi dan muatan verbal terbukti menghasilkan respons emosional yang lebih kuat dibandingkan penggunaan salah satu unsur secara terpisah. Temuan ini memperkuat dasar penggunaan audio afektif yang menggabungkan musik dan narasi emosional sebagai stimulus dalam penelitian ini. Penelitian oleh (Rahmawati, 2008) menunjukkan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat stres pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani, Kabupaten Sumedang.

Hasil pretest-posttest menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi musik, yang mendukung penggunaan musik sebagai intervensi emosional pada populasi panti asuhan. (Brattico, E., Bogert, B., & Jacobsen, 2016) menunjukkan bahwa musik dengan muatan emosi negatif, seperti kesedihan, tetap dapat menimbulkan pengalaman yang menyenangkan bagi pendengar. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik mampu memodulasi emosi secara adaptif dan tidak selalu menimbulkan dampak emosional yang negatif. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa musik merupakan media yang relevan untuk digunakan sebagai intervensi psikologis ringan, khususnya pada kelompok usia remaja.

Meskipun berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa musik dan narasi emosional memiliki potensi dalam memengaruhi kondisi emosional, namun sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada populasi umum serta menggunakan durasi intervensi yang relatif panjang dan terstruktur. Sedangkan, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas audio afektif berdurasi singkat sebagai intervensi emosional ringan pada remaja, terutama pada siswa Sekolah Menengah Pertama yang tinggal di lingkungan panti asuhan, masih cukup terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya meneliti secara terpisah pengaruh musik tanpa mengkombinasikan musik dan narasi emosional sebagai satu bentuk stimulus auditori terpadu atau audio afektif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji secara lebih spesifik efektivitas audio afektif terhadap perubahan emosi remaja dalam konteks lingkungan panti asuhan.

Dalam konteks siswa SMP yang tinggal di lingkungan panti asuhan, aspek emosional menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan. Anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan berpotensi menghadapi tantangan emosional tambahan, seperti keterbatasan figur orang tua, pengalaman kehilangan, serta kebutuhan akan dukungan psikologis yang lebih besar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kondisi emosional mereka. Audio afektif berupa musik dan narasi emosional dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang sesuai dengan karakteristik remaja, karena bersifat non-invasif, menarik, dan mudah diterima.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas audio afektif (musik dan narasi emosional) terhadap emosi pada siswa SMP Yayasan Panti Asuhan Al-Andalusia Pela Mampang. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuasi dengan desain pretest–posttest control group untuk melihat perubahan emosi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Emosi diukur menggunakan kerangka afek positif dan afek negatif, sebagaimana dijelaskan dalam model emosi oleh (Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, 1988). Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa paparan audio afektif akan meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif pada siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan pendekatan intervensi psikologis non-invasif yang relevan bagi remaja SMP, khususnya bagi mereka yang tinggal di panti asuhan dan membutuhkan dukungan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PENELITIAN

Study Area



Gambar 1. Study Area.

Penelitian ini dilaksanakan di Yayasan Panti Asuhan Al - Andalusia yang berlokasi di wilayah Jakarta Selatan. Yayasan ini dipilih karena memiliki lingkungan akademik yang cukup dinamis serta populasi siswa dengan latar belakang minat musik yang beragam, sehingga dianggap representatif untuk meneliti pengaruh genre musik terhadap emosi. Pelaksanaan penelitian dilakukan di ruang kelas yang kondusif, dengan pencahayaan yang disesuaikan agar seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman dan tanpa gangguan eksternal yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka.

Participants

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa SMP yang dipilih oleh yayasan tersebut. Pemilihan anak dilakukan secara random dengan melihat kesediaan siswa yang

memungkinkan pelaksanaan eksperimen. Setelah dilakukan penyebaran kuesioner awal (*pretest*), dari masing-masing kelompok dipilih 15 siswa secara random.

Dengan demikian, total peserta eksperimen dan kontrol berjumlah 30 siswa, terdiri dari:

1. Kelompok eksperimen ($n = 15$): diberikan perlakuan berupa paparan audio afektif
2. Kelompok kontrol ($n = 15$): tidak diberikan perlakuan musik, namun tetap mengikuti pengukuran *pretest* dan *posttest* dengan kondisi ruangan yang sama.

Kriteria inklusi peserta antara lain: (1) merupakan siswa/i aktif SMP dari Yayasan Panti Asuhan Al-Andalusia (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan (3) tidak memiliki gangguan pendengaran atau kondisi psikologis yang dapat memengaruhi hasil pengukuran emosi.

Design

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen quasi (*quasi-experimental design*) dengan model *pretest–posttest control group design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan emosi siswa sebelum dan sesudah perlakuan, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Pada tahap awal, kedua kelompok diberikan pengukuran *pretest* menggunakan skala emosi yang sama. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa paparan audio afektif sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan audio afektif apa pun dan hanya mengikuti pengukuran *pre-test* dan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dibandingkan untuk mengetahui efektivitas paparan audio afektif terhadap perubahan emosi siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh (Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, 1988). Skala ini terdiri atas 20 item yang terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu:

1. *Positive Affect* (PA) — mengukur sejauh mana individu mengalami emosi positif seperti antusiasme, kebanggaan, dan inspirasi.
2. *Negative Affect* (NA) — mengukur tingkat pengalaman emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, atau kesedihan.

Setiap item diukur menggunakan skala Likert 4 poin (1 = tidak pernah, hingga 4 = selalu). PANAS telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian psikologi untuk mengukur kondisi emosional sementara (*state affect*), termasuk dalam konteks eksperimen musik.

Tabel 1. Konteks Eksperimen Music.

	Pre - Test	Treatment	Post - Test
Eksperimen	•	•	
Kontrol	•	-	•

Procedure

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis untuk memastikan bahwa pelaksanaan eksperimen berjalan sesuai dengan kaidah penelitian psikologi eksperimental.

Tahap pertama adalah penyaringan dan pembagian kelompok. Peneliti berkoordinasi dengan pihak Yayasan Panti Asuhan Al-Andalusia Pela Mampang untuk memperoleh izin penelitian serta menentukan peserta yang akan terlibat. Dari total 30 siswa SMP yang bersedia mengikuti penelitian, peserta kemudian dibagi secara acak (random assignment) ke dalam dua kelompok, yaitu 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol. Proses randomisasi ini bertujuan untuk meminimalkan bias dan memastikan bahwa karakteristik dasar peserta relatif setara di kedua kelompok.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pre-test. Seluruh peserta, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, diminta untuk mengisi kuesioner pre-test yang mengukur kondisi emosi awal mereka. Instrumen yang digunakan adalah *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* yang bertujuan untuk menangkap kondisi emosi sesaat (state emotion) sebelum perlakuan diberikan.

Tahap ketiga adalah pemisahan sementara kelompok kontrol. Setelah pre-test selesai, 15 siswa yang tergabung dalam kelompok kontrol dipersilakan untuk sementara meninggalkan ruangan. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa hanya kelompok eksperimen yang menerima perlakuan audio afektif, sehingga tidak terjadi kontaminasi perlakuan pada kelompok kontrol.

Tahap keempat adalah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan stimulus berupa audio afektif yang terdiri dari musik dan narasi emosional dengan durasi sekitar 5–7 menit. Audio afektif yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari media youtube dan diperdengarkan dalam kondisi ruangan yang tenang serta terkendali.

Tahap kelima adalah pelaksanaan post-test. Setelah perlakuan selesai, kelompok kontrol dipersilakan kembali masuk ke dalam ruangan. Selanjutnya, seluruh peserta dari kedua kelompok diminta untuk mengisi kuesioner post-test secara bersamaan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kondisi emosi setelah kelompok eksperimen menerima

perlakuan audio afektif, serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Setelah perlakuan selesai, dilakukan post-test. Semua peserta, baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, diminta untuk mengisi kembali kuesioner post-test melalui lembar pengisian guna mengetahui perubahan tingkat emosi setelah perlakuan.

Tahap terakhir adalah penutupan. Data yang telah diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan Jamovi untuk melihat efektivitas perlakuan musik terhadap perubahan emosi siswa.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test.

Sessions	Activity Details
Observations And Screening	Peneliti berkoordinasi dengan pihak Yayasan Panti Asuhan Al - Andalusia Pela Mampang, mengajukan izin penelitian, menentukan satu kelas sebagai subjek.
Selection	Peneliti memilih 30 siswa lalu dipilih menjadi 15 siswa secara random untuk setiap kelompok.
Pre – Test	Peserta yang akan melakukan eksperimen akan di kumpulkan ke dalam satu ruangan untuk mengisi kuesioner Pre - Test
Experiment	Siswa kelompok eksperimen akan di paparkan Audio afektif selama 5–7 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi paparan Audio afektif.
Post – Test	Setelah melakukan eksperiment, Siswa diberikan Post –Test menggunakan Lembaran test PANAS
Closure	Analisis data hasil pretest dan posttest menggunakan Jamovi.

Data analysis

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara kuantitatif menggunakan program Jamovi. Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh paparan genre musik terhadap perubahan emosi siswa SMP, yang diukur melalui skor *Positive Affect* (PA) dan *Negative Affect* (NA) menggunakan instrumen *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS).

Tahapan analisis diawali dengan uji statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik umum data, seperti nilai rata-rata dan standar deviasi dari skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Setelah itu dilakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi kriteria analisis parametrik. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk test, sedangkan homogenitas varians antar kelompok diuji melalui Levene's test.

Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Analisis Kovarians (ANCOVA) dan Uji t Berpasangan (Paired Sample t-Test). Analisis kovarians digunakan untuk melihat perbedaan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol dengan mengontrol skor pretest sebagai kovariat, sehingga perbedaan hasil yang muncul dapat diinterpretasikan sebagai efek dari perlakuan musik yang diberikan. Sedangkan uji t berpasangan digunakan untuk mengetahui perubahan emosi dalam setiap kelompok, yaitu membandingkan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *paired samples t-test* untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Jumlah partisipan pada masing-masing kelompok adalah 15 orang. Hasil statistik deskriptif terkait nilai rata-rata, median, standar deviasi, dan standar error disajikan pada Tabel 3. sedangkan hasil uji *paired samples t-test* disajikan pada Tabel 4.

Table 3. Mean value of Pretest Posttest.

Descriptives					
	N	Mean	Median	SD	SE
PRE - TEST KE	15	10.00	10	9.02	2.33
POST - TEST KE	15	6.87	7	10.03	2.59
PRE - TEST KK	15	6.93	10	7.99	2.06
POST - TEST KK	15	6.20	8	8.89	2.30

Table 4. Paired Sample T - Test of Control Group and Experimental Group.

Paired Samples T-Test									
			statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size	
PRE - TEST KE	POST - TEST KE	Student's t	2.086	14.0	0.056	3.133	1.502	Cohen's d	0.539
PRE - TEST KK	POST - TEST KK	Student's t	0.833	14.0	0.419	0.733	0.881	Cohen's d	0.215

Note. $H_a: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan pola perubahan skor emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Kelompok eksperimen yang menerima paparan audio afektif menunjukkan penurunan skor rata-rata yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, hal ini menunjukkan indikasi adanya kecenderungan perubahan kondisi emosional yang lebih nyata pada kelompok eksperimen.

Apabila dilihat perbandingan antara skor pre-test dan post-test, kelompok eksperimen mengalami penurunan nilai rata-rata yang lebih konsisten dibandingkan kelompok kontrol. Meskipun hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak

signifikan secara statistik, namun arah perubahan skor menunjukkan adanya pengaruh perlakuan terhadap kondisi emosi siswa. Sebaliknya, perubahan skor pada kelompok kontrol relatif kecil dan tidak menunjukkan pola perubahan yang menonjol.

Berdasarkan Tabel 1.1, pada kelompok eksperimen (KE) diperoleh nilai rata-rata skor pre-test sebesar 10.00 (SD = 9.02), sedangkan nilai rata-rata skor post-test sebesar 6.87 (SD = 10.03). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata sebesar 3.13 poin setelah diberikan perlakuan. Namun, berdasarkan hasil uji *paired samples t-test* pada Tabel 1.2, perbedaan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok KE tidak signifikan secara statistik, dengan nilai $t(14) = 2.086$ dan nilai signifikansi $p = 0.056$ ($p > 0.05$). Pada bagian *effect size* analisis memperlihatkan perbedaan kekuatan pengaruh antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen menunjukkan nilai *effect size* pada kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol berada pada kategori kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa secara praktis paparan audio afektif memberikan dampak yang lebih besar terhadap perubahan emosi dibandingkan kondisi tanpa perlakuan meskipun efek tersebut belum terdeteksi secara signifikan secara statistik. Meskipun demikian, nilai *effect size* yang diperoleh berdasarkan Cohen's d sebesar 0.539 menunjukkan efek sedang, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi memiliki makna praktis meskipun belum mencapai signifikansi statistik.

Pada kelompok kontrol (KK), Tabel 1.1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor pre-test sebesar 6.93 (SD = 7.99), sedangkan nilai rata-rata skor post-test sebesar 6.20 (SD = 8.89), dengan penurunan rata-rata sebesar 0.73 poin. Hasil uji *paired samples t-test* pada Tabel 1.2 menunjukkan bahwa perbedaan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok KK tidak signifikan secara statistik, dengan nilai $t(14) = 0.833$ dan nilai signifikansi $p = 0.419$ ($p > 0.05$). Nilai *effect size* Cohen's d sebesar 0.215 menunjukkan efek yang kecil, yang menandakan bahwa perubahan skor yang terjadi pada kelompok KK relatif rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Namun demikian, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan nilai rata-rata yang lebih besar serta *effect size* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen secara praktis lebih terlihat meskipun belum signifikan secara statistik.

Pembahasan

Meskipun hasil analisis menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata emosi dari pre-test ke post-test, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini

mengindikasikan bahwa perlakuan berupa paparan audio afektif (musik dan narasi emosional) belum memberikan pengaruh yang cukup kuat untuk menghasilkan perubahan emosi yang signifikan dalam konteks penelitian ini. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi hasil tersebut adalah kondisi lingkungan penelitian, khususnya faktor ruangan. Pelaksanaan eksperimen dilakukan di ruang kelas yang berpotensi mengalami gangguan eksternal, seperti kebisingan atau aktivitas di sekitar ruangan, sehingga dapat memengaruhi konsentrasi dan keterlibatan emosional siswa selama perlakuan berlangsung.

Selain faktor lingkungan, tingkat pemahaman dan keterlibatan emosional siswa terhadap stimulus yang diberikan juga diduga berperan dalam tidak signifikannya hasil penelitian. Perbedaan preferensi musik, pengalaman emosional sebelumnya, serta kemampuan siswa dalam menghayati isi narasi emosional dapat memengaruhi respons emosi yang muncul. Selain itu, durasi perlakuan yang relatif singkat serta jumlah sampel yang terbatas yaitu hanya 15 orang pergrup, juga dapat memengaruhi kekuatan statistik dalam mendeteksi perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, hasil yang tidak signifikan secara statistik dalam penelitian ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa audio afektif tidak berpengaruh, melainkan mencerminkan adanya keterbatasan pelaksanaan penelitian yang perlu diperhatikan pada penelitian selanjutnya. Meskipun demikian, kecenderungan penurunan skor pada kelompok eksperimen (KE) serta nilai *effect size* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa hasil penelitian ini tetap relevan untuk ditafsirkan dalam kerangka teori regulasi emosi berbasis musik dan dibandingkan dengan temuan riset empiris terkini.

Berangkat dari keterbatasan pelaksanaan penelitian, namun dengan mempertimbangkan arah perubahan skor dan besaran *effect size* pada kelompok eksperimen, temuan ini dapat dibahas lebih lanjut dalam kerangka *music emotion regulation*. Sejalan dengan kerangka *music emotion regulation*, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa paparan audio afektif cenderung diikuti perubahan skor emosi pada kelompok eksperimen, meskipun tidak mencapai signifikansi statistik. Hal ini membuktikan bahwa musik umumnya menunjukkan manfaat terhadap regulasi emosi atau penurunan emosi negatif, tetapi efeknya dapat bervariasi bergantung pada karakteristik sampel, konteks, serta intensitas intervensi.

Selain itu, nilai *effect size* kategori sedang dapat dipahami sebagai indikasi adanya dampak praktis dari stimulus auditori, walaupun *p-value* berada sedikit di atas batas konvensional. Temuan ini menunjukkan korelasi yang sesuai bahwa respons emosional remaja terhadap musik dipengaruhi oleh faktor individual seperti preferensi musik, pengalaman bermusik, dan konteks mendengarkan, sehingga efek perlakuan dapat muncul tidak seragam antar partisipan. Dengan demikian, ketidaksignifikanan statistik pada penelitian ini tidak serta-

merta meniadakan potensi manfaat audio afektif, melainkan menunjukkan bahwa efeknya kemungkinan bersifat moderat dan sensitif terhadap variasi karakteristik individu serta kondisi pelaksanaan.

Terhadap hasil yang belum signifikan, juga dapat dijelaskan melalui tinjauan mengenai intervensi digital untuk regulasi emosi pada anak dan remaja yang melaporkan bahwa intervensi singkat cenderung menghasilkan efek kecil hingga moderat dan tidak selalu signifikan, terutama ketika kontrol lingkungan belum optimal atau ketika durasi paparan terbatas. Hal ini sebagaimana yang diuraikan dalam penelitian ini, karena paparan audio berlangsung singkat, yakni hanya sekitar 5–7 menit, dan dilakukan dalam setting yang berpotensi menghadirkan distraksi maka diperlukan penelitian lanjutan dengan penguatan kontrol kondisi, peningkatan ukuran sampel, serta manipulasi durasi atau intensitas paparan yang berpotensi memberikan estimasi efek yang lebih stabil dan meningkatkan sensitivitas pengujian statistik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian audio afektif berupa musik dan narasi emosional belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perubahan emosi siswa SMP dari Yayasan Panti Asuhan Al-Andalusia Pela Mampang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *paired samples t-test* yang memperlihatkan bahwa perbedaan skor emosi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen tidak mencapai tingkat signifikansi yang ditetapkan ($p > 0,05$).

Meskipun demikian, secara deskriptif kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor emosi yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, serta memiliki nilai *effect size* yang berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa audio afektif memiliki potensi pengaruh secara praktis terhadap kondisi emosional siswa, meskipun efek tersebut belum cukup kuat untuk terdeteksi secara signifikan secara statistik dalam konteks penelitian ini.

Tidak signifikannya hasil penelitian diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan jumlah sampel, durasi perlakuan yang relatif singkat, serta kondisi lingkungan pelaksanaan eksperimen yang kurang sepenuhnya kondusif. Selain itu, perbedaan preferensi musik dan tingkat keterlibatan emosional masing-masing siswa juga berpotensi memengaruhi respons emosi yang muncul. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak serta-merta

menunjukkan bahwa audio afektif tidak efektif, melainkan menegaskan adanya keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah mencapai tujuan untuk mengeksplorasi efektivitas audio afektif berupa musik dan narasi emosional terhadap kondisi emosi siswa SMP yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Meskipun hasil penelitian belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik, namun temuan berupa arah perubahan skor dan besaran *effect size* memberikan kontribusi empiris yang relevan dalam kajian regulasi emosi berbasis stimulus auditori. Penelitian ini telah memberikan gambaran awal mengenai potensi intervensi emosional ringan yang sederhana dan kontekstual. Pada akhirnya, audio afektif dapat dipandang sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian dan praktik psikologi, terutama dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja di lingkungan dengan keterbatasan sumber daya pendukung psikologis.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh audio afektif (musik dan narasi emosional) terhadap emosi siswa SMP belum signifikan secara statistik, maka beberapa saran berikut dapat diajukan:

1. Perluasan dan Penguatan Desain Penelitian

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta desain eksperimen yang lebih kuat, seperti meningkatkan kontrol terhadap variabel luar. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan *statistical power* sehingga pengaruh perlakuan dapat terdeteksi secara lebih optimal.

2. Kontrol Variabel Luar

Perhatian khusus juga dapat diberikan kepada kontrol terhadap variabel luar, terutama terkait kondisi ruangan, potensi distraksi dan standardisasi prosedur paparan audio. Proses analisis emosi harus dilakukan secara lebih spesifik dengan memisahkan dimensi *Positive Affect* dan *Negative Affect* agar perubahan emosi dapat dipetakan secara lebih rinci berdasarkan jenis afek yang mengalami pergeseran.

3. Variasi Karakter Stimulus

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memvariasikan karakteristik stimulus audio afektif, baik dari aspek konten musik maupun narasi emosional. Variasi dapat dilakukan melalui perbandingan kondisi musik saja, narasi saja, atau kombinasi keduanya untuk mengidentifikasi komponen mana yang paling berkontribusi terhadap perubahan emosi.

Dengan penguatan pada aspek-aspek tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya mampu memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas audio afektif sebagai intervensi emosional ringan pada remaja, khususnya yang tumbuh di lingkungan sosial atau pendidikan dengan kecenderungan sumber daya pendukung emosional yang kurang seperti panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S. O., & Peynircioglu, Z. F. (2006). Songs and emotions: Are lyrics and melodies equal partners? *Psychology of Music*, 34(4), 511–534. <https://doi.org/10.1177/0305735606067168>
- Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). Pengaruh musik terhadap emosi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(3).
- Brattico, E., Bogert, B., & Jacobsen, T. (2016). It's sad but I like it: The neural dissociation between musical emotions and liking in experts and laypersons. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, Article 676. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00676>
- Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping review on the use of music for emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), Article 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>
- Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). Program edukasi pengelolaan stres dan emosi bagi siswa sekolah menengah pertama untuk meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.59823/jpmi.v1i1.64>
- Hapsari, L. I., Jati, S. N., & Trisnawati, E. (2022). Kematangan sosial emosional remaja panti asuhan (studi kasus pada remaja Panti Asuhan Tunas Harapan). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 9(2), 109–119. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v9i2.3920>
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174138>
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.001.0001>
- Lu, X., & Song, S. (2025). Music-based emotion regulation: A bibliometric systematic review (2000–2024). *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1565614. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1565614>
- Muliawiharto, A., & Masykur, A. M. (2020). Hubungan antara dukungan emosional pengasuh dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kecamatan Tembalang. *Jurnal Empati*, 8(4), 694–705. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26536>
- Nadiah, F. F., Sianturi, R., Elan, E., & Azkia, S. (2025). Pengaruh aktivitas auditorik terhadap perkembangan sosial-emosional pada lingkungan masyarakat. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 627–634. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.18873>

- Putri, M. F. (2025). Dampak pola asuh permisif terhadap regulasi emosi pada remaja SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 137–145. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1085>
- Rahmawati, A. (2008). *Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang* [Skripsi, Universitas Padjadjaran].
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wijaya, R. S., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektivitas pelatihan kecerdasan emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 12(1), 60–78. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i1.791>