

ABSTRAK

PEMANFAATAN MUSIK DAN TEKNOLOGI *VIRTUAL REALITY* SEBAGAI MEDIA UNTUK MENGURANGI STRES PADA GURU DI SLBN PURBALINGGA

Abdul Charis Albari
H1E015009

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Beberapa media yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah *Virtual reality* (VR) dan musik. VR dapat membuat seseorang berada dalam keadaan *mindfulness* sementara musik memiliki manfaat untuk menenangkan jiwa dan memulihkan energi. Salah satu pekerjaan yang memiliki tingkat stres tinggi adalah guru, terlebih lagi pada guru Sekolah Luar Biasa karena tidak hanya mengajar tetapi juga harus mampu menjadi paramedis dan terapis oleh karena itu guru dipilih sebagai responden pada penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari penggunaan musik dan VR sebagai media untuk mengurangi stres kerja pada guru di SLBN Purbalingga. Penelitian ini masih jarang dilakukan di negara berkembang. *Heart rate Variability* (HRV) digunakan sebagai parameter dalam penelitian ini. HRV adalah salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengukur stres. Untuk menganalisa hasil pengukuran HRV digunakan metode *Time domain* dan *Frequency domain*. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 16 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik dan VR dapat menjadi solusi untuk mengurangi tingkat stres secara signifikan dengan indikator SDNN dimana pada saat menggunakan musik (baseline: 29.23 ms dalam kondisi *medium stress* dan mendengarkan musik: 40.35 ms dalam kondisi *low stress*) dan VR (baseline: 31.83 ms dalam kondisi *medium stress* dan menggunakan VR: 40.35 ms dalam kondisi *low stress*). Selain itu diketahui juga bahwa VR dapat menjadi solusi yang lebih baik daripada musik dalam mengurangi stres ditinjau dari variabel-variabel yang ada di analisis *time domain* dan *frequency domain* dimana pada setiap variabel VR menunjukkan adanya penurunan stres yang signifikan sementara musik hanya pada variabel SDNN menunjukkan penurunan musik yang signifikan.

Kata kunci: stres kerja, HRV, VR, musik

ABSTRACT

UTILIZATION OF MUSIC AND VIRTUAL REALITY TECHNOLOGY AS A MEDIA TO REDUCE TEACHERS STRESS IN PURBALINGGA SPECIAL SCHOOL

Abdul Charis Albari

H1E015009

Stress is a common problem that occurs in human life. Some of the media that can be used to reduce stress are *Virtual reality* (VR) and music. VR can make a person in a state of mindfulness while music has the benefit of calming the soul and restoring energy. One job that has a high stress level is the teacher, especially teacher in Special School because not only teaches but also must be able to become paramedics and therapists therefore the teacher is chosen as a respondent in this study. The purpose of this study was to determine the effect of the use of music and VR as a medium to reduce work stress on teachers in Purbalingga Special School. This research is still rarely done because research using VR as a medium to reduce stress is still not much done in developing countries. Heart rate Variability (HRV) was used as a parameter in this study. HRV is one tool that can be used to measure stress. To analyze HRV measurement results, the Time domain and Frequency domain methods are used. The number of respondents in this study was 16 people. The results of this study indicate that music and VR can be a solution to reduce stress levels significantly with the SDNN indicator where when using music and VR the SDNN value drops by 11.12 ms and 8.51 ms. In addition, it is also known that VR can be a better solution than music in reducing stress where in each VR variable there is a significant decrease in stress while music only on SDNN variables shows a significant decrease in music.

Keywords: work stress, HRV, VR, music