

PENGARUH PENGGUNAAN TERAPI MUSIK DAN AROMATERAPI PADA PERAWATAN SPA TERHADAP TINGKAT RELAKSASI PELANGGAN ASNITA SALON SPA DAN *BEAUTY CARE* KABUPATEN PASAMAN BARAT

SALSABILLA SAQINA PUTRI ALASTA, MURNI ASTUTI

Prodi Tata Rias dan Kecantikan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang
salsabillasaqinaalasta02@gmail.com, murniaastuti@fpp.unp.ac.id

Abstract: *This research is motivated by the increasing need for relaxation in modern society as an effort to reduce stress and maintain mental health. SPA treatments, especially with the integration of music therapy and aromatherapy, are believed to provide optimal physical and psychological benefits. However, the effectiveness of applying these two methods to increase customer relaxation still requires empirical evidence. This study aims to analyze the effect of music therapy and aromatherapy in SPA treatments on the level of relaxation of Asnita Salon SPA & Beauty Care customers in West Pasaman Regency. The research method used is quantitative with a correlational analytical design. The population of this study were Asnita Salon SPA & Beauty Care customers in West Pasaman Regency. Sampling using a purposive sampling technique totaling 64 respondents aged 20–55 years selected from salon customers, with data collection techniques using a questionnaire via Google Form and measured using a Likert scale that has been tested for validity and reliability. The data analysis technique of this study is data tabulation and data description. The analysis requirements tests carried out are normality tests, linearity tests and multiple linear regression tests to test the research hypothesis. The research results show that 1) the music therapy variable is in the very good category with a percentage of 84.72%, 2) the aromatherapy variable is also in the very good category with a percentage of 85.23%, 3) the client's relaxation level reached 85.50%. These findings indicate that both independent variables have a significant positive impact on increasing relaxation. 4) the contribution of the Music Therapy and Aromatherapy variables to the Relaxation Level is 70.4%. The remaining 29.6% variation in the Relaxation Level is influenced by other variables not included in this study.*

Keywords: *Music Therapy, Aromatherapy, SPA Treatment, Relaxation Level.*

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya kebutuhan masyarakat modern akan relaksasi sebagai upaya mengurangi stres dan menjaga kesehatan mental. Perawatan SPA, khususnya dengan integrasi terapi musik dan aromaterapi, diyakini mampu memberikan manfaat fisik dan psikologis yang optimal. Namun, efektivitas penerapan kedua metode ini terhadap peningkatan relaksasi pelanggan masih memerlukan pembuktian empiris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain analitik korelasional. Populasi penelitian ini yaitu pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat. pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 64 responden berusia 20–55 tahun yang dipilih dari pelanggan salon, dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* dan diukur menggunakan skala *likert* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data penelitian ini yaitu mentabulasi data dan deskripsi data. Uji persyaratan analisis yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi linear berganda untuk pengujian hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) variabel terapi musik berada pada kategori sangat baik dengan persentase 84,72%, 2) variabel aromaterapi juga berada pada kategori sangat baik dengan persentase 85,23%, 3) tingkat relaksasi pelanggan mencapai 85,50%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas memberikan dampak positif signifikan terhadap peningkatan relaksasi, 4) kontribusi variabel Terapi Musik dan Aroma Terapi terhadap Tingkat Relaksasi adalah sebesar 70,4%. Sisanya terdapat variasi sebesar 29,6% pada Tingkat Relaksasi yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikuti pada penelitian ini.

Kata Kunci: Terapi Musik, Aromaterapi, Perawatan SPA, Tingkat Relaksasi

A. Pendahuluan

Perkembangan industri SPA yang terus meningkat pada era globalisasi saat ini sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. SPA telah menjadi kebutuhan para masyarakat modern saat ini. Masyarakat modern memerlukan relaksasi setelah melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Perawatan SPA kini telah menjadi bagian penting dari gaya hidup modern, terutama sebagai cara untuk meredakan stres yang disebabkan oleh rutinitas harian yang padat. Salah satu tujuan utama dari perawatan SPA adalah untuk menghadirkan efek relaksasi, baik bagi tubuh maupun pikiran. Dalam kehidupan modern yang serba cepat, stres menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling umum. Menurut *American Psychological Association* (APA, 2020), lebih dari 75% orang dewasa mengalami stres yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan relaksasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa satu dari empat orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan stres sebagai salah satu penyebab utamanya. Dampak dari kondisi ini tidak hanya dirasakan dalam aspek kesehatan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa 20% dari penduduk usia produktif (20-55 tahun) mengalami gejala stres ringan, yang diakibatkan karena banyaknya tuntutan pekerjaan dan aktivitas di rumah. Faktor-faktor seperti kondisi ekonomi, tuntutan pekerjaan, dan dinamika sosial menjadi penyebab utama, termasuk di daerah Kabupaten Pasaman Barat. Stress dapat memberikan berbagai dampak negatif. Menurut Bressert (2016), terdapat beberapa gejala fisik yang menunjukkan bahwa stres telah memengaruhi tubuh, antara lain gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan kurangnya energi.

Salah satu metode yang efektif untuk mengurangi stres pada wanita adalah melalui terapi non-farmakologi, seperti SPA (Pratiwi & Haryanto, 2019). SPA merupakan bentuk perawatan tubuh yang melibatkan berbagai teknik pijat, yang diharapkan dapat membuat seseorang tampak lebih sehat, bugar, dan menarik. SPA telah menjadi kebutuhan pada masyarakat modern saat ini. Masyarakat modern memerlukan relaksasi setelah melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. SPA merupakan suatu lokasi di Belgia Timur yang memiliki sumber mata air mineral, yang secara historis digunakan oleh kalangan bangsawan untuk menjaga vitalitas tubuh serta memulihkan kondisi fisik yang menurun. Perawatan SPA bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan individu secara komprehensif, mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual (*Body, Mind, and Soul*) (Warsihapsari & Harwiyati, 2023)

SPA merupakan salah satu perawatan dan pemeliharaan kesehatan untuk hidup menjadi lebih berkualitas. Menurut Sari & Murtini (2020) Relaksasi merupakan kegiatan melemaskan otot-otot pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh tubuh. Dalam hal ini, terapi musik relaksasi dan penggunaan aromaterapi sering kali diintegrasikan sebagai dua elemen kunci yang dapat meningkatkan pengalaman relaksasi SPA bagi para pelanggan (Warsihapsari & Harwiyati, 2023). Menurut Situmorang (2017) terapi musik juga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres. Musik didefinisikan sebagai ilmu atau seni dalam menyusun nada atau suara dengan urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang memiliki kesatuan dan kesinambungan. Musik dapat diartikan sebagai suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, melodi, dan keharmonisan, terutama suara yang dihasilkan dari alat-alat yang mampu memproduksi bunyi (Suryana, 2022). Musik telah lama diakui sebagai sarana *terapeutik* yang efektif. Menurut Rahmawati (2017), musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi suasana hati, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Melalui struktur dan irama yang santai, musik dapat membantu tubuh dan pikiran mencapai kondisi relaksasi yang optimal dengan memengaruhi sistem saraf

otonom, yang bertanggung jawab atas pengaturan tekanan darah, denyut jantung, dan emosi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suharnah et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan kadar hormon *kortisol*, yang sering diasosiasikan dengan stres. Terdapat berbagai efek buruk yang dihasilkan akibat stres. Castillo (2018) menyatakan bahwa stres fisik dapat menyebabkan penurunan energi. Dari tubuh secara terus-menerus, hilangnya selera makan, dan sakit kepala. Selain itu, menurut Bressert (2016), stres dapat mempengaruhi kondisi fisik. Di antara gejala yang muncul adalah gangguan tidur, peningkatan frekuensi detak jantung, ketegangan pada otot, pusing, rasa lelah, dan kurangnya tenaga.

Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Chanda & Levitin (2021) membuktikan bahwa musik bertempo lambat (60-80 BPM) dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah. Menurut Santoso et al. (2021), musik telah terbukti memiliki efek terapi yang hebat. Mendengarkan musik dengan ketukan yang lambat dan tempo yang stabil dapat membantu mengatasi stres dan menciptakan keadaan rileks bagi individu, sehingga memungkinkan tubuh mendapatkan istirahat yang cukup. Selain itu, Lopes et al. (2019) menemukan bahwa terapi musik dapat meningkatkan produksi *norepinefrin*, hormon yang membantu menormalkan denyut nadi dan menstabilkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa musik bukan sekedar hiburan, tetapi juga alat untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan Aryaneta (2024) menyatakan bahwa hubungan antara musik dan emosi menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan unik untuk mempengaruhi kondisi emosional seseorang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2024) menegaskan bahwa musik dapat memicu perubahan suasana hati, meningkatkan perasaan positif, dan mengurangi stres. Ciri-ciri musik, seperti kecepatan, nada, harmoni, dan lirik, berperan penting dalam dampaknya terhadap perasaan seseorang. Berbagai jenis musik, dari klasik hingga pop, telah ditemukan memiliki efek yang berbeda terhadap *mood* dan perasaan individu. Sebagai contoh, musik dengan tempo cepat dan ritme yang kuat cenderung meningkatkan energi dan kegembiraan, sementara musik yang dengan tempo lambat dan tenang dapat menenangkan dan menenangkan pikiran. Sebagai mana yang dikemukakan oleh Santoso et al., 2021, "Mendengarkan musik dengan tempo teratur dapat mengatasi stres dan menimbulkan kondisi rileks pada individu sehingga tubuh dapat beristirahat dengan baik".

Menurut Rahmawati (2017), selain terapi musik, pemanfaatan aromaterapi dapat menunjang proses relaksasi. Aromaterapi adalah praktik yang memanfaatkan minyak esensial dari berbagai tanaman untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan. Menurut Haniyah & Setyawati (2018), aroma dari minyak esensial dapat merangsang sistem limbik di otak, yang bertanggung jawab atas emosi dan memori, sehingga membantu meningkatkan relaksasi. Aromaterapi dapat berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan efek relaksasi yang menenangkan. Beberapa minyak esensial, seperti lavender, peppermint, dan chamomile, dikenal memiliki sifat yang dapat menenangkan pikiran dan tubuh (Dewi, et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al., (2018) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres (Dewi, S. M. 2022).

Ketenangan dapat muncul akibat penggunaan aromaterapi yang mengandung minyak esensial. Menurut Yunianingrum (2018), terdapat beberapa jenis tanaman dapat digunakan sebagai minyak aromaterapi, antaranya Akar wangi yang memiliki manfaat untuk menyegarkan dan menenangkan pikiran, tubuh, memperbaiki aliran darah dalam tubuh, menjaga kestabilan emosi, meredakan, dan membantu mengatasi tekanan. Lavender berperan dalam mengurangi nyeri otot dan mengatasi sakit kepala, mengurangi ketegangan, stres, meningkatkan kesehatan, kejang. Jasmine memiliki manfaat bagi ketenangan dan menciptakan rasa percaya diri, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta meningkatkan energi.

Sebagai segmen utama yang menggunakan jasa salon, terutama SPA, wanita sering kali menghadapi stres akibat banyaknya beban pekerjaan dan aktivitas di rumah yang dilakukan. Stres juga sering dialami oleh wanita karir karena kesibukan pekerjaan dan ketegangan otot, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Menurut data dari Dinas Kesehatan Pasaman Barat (2023), sebanyak 40% perempuan berusia 20-55 tahun melaporkan mengalami gejala stres yang berkisar dari ringan hingga berat. Dinas Kesehatan Pasaman Barat (2023), menunjukkan bahwa perempuan dalam rentang usia ini, merupakan masa dewasa awal hingga dewasa paruh baya, di mana kondisi fisik dan mental masih relatif stabil dan rentan mengalami stres akibat tuntutan pekerjaan serta aktivitas rumah tangga. Dirinci pada data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Pasaman Barat (2023), studi pada 188 wanita karir di Kabupaten Pasaman Barat dari berbagai jenjang karir, seperti Pegawai Negeri Sipil, karyawan toko, dan swasta, menunjukkan persentase dari stres ringan yaitu 11,2% stres sedang 48,4% dan stres berat 40,4%.

Saat ini, banyak salon kecantikan yang memiliki dan menawarkan berbagai fitur, seperti pelayanan yang memuaskan, produk yang kompetitif, suasana yang nyaman, promosi yang menarik, dan lain-lain untuk memenuhi kepuasan konsumen serta mendapatkan loyalitas pelanggan (Minerva, 2019). Asnita Salon SPA & *Beauty Care*, merupakan salah satu salon kecantikan yang cukup populer dan memiliki keunggulan dalam menarik pelanggan di Kabupaten Pasaman Barat, khususnya di Lingkuang Aua. Data hasil survei dari Dinas Perbuhungan dan Pariwisata Kabupaten Pasaman Barat pada tahun 2024 menunjukkan bahwa Asnita Salon SPA & *Beauty Care* memiliki jumlah pengunjung yang cukup banyak dibandingkan dengan salon lain di area tersebut. Informasi yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara pada bulan Mei 2025, jumlah pengunjung Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat mencapai 290 pelanggan, rata-rata pengunjung perhari adalah 9 orang. sehingga tempat ini menjadi lokasi yang tepat bagi penulis untuk mengamati perilaku konsumen yang menggunakan layanan SPA sebagai metode untuk mengatasi stres dan mencapai relaksasi.

Namun, Berdasarkan hasil observasi yang penulis laksanakan pada 15 Mei 2025 terdapat 3 salon yang melayani perawatan SPA di Kabupaten Pasaman Barat, dari 3 salon tersebut yang memakai terapi musik dan aromaterapi hanya Asnita Salon SPA & *Beauty Care*, sedangkan 2 salon lainnya tidak menggabungkan penggunaan terapi music dan aromaterapi pada perawatan SPA.

Di samping itu, menurut hasil wawancara yang penulis dilakukan dengan pemilik Asnita Salon SPA & *Beauty Care* pada tanggal 15 Mei 2025, Asnita Salon SPA dan *Beauty Care* masuk dalam kategori salon kecantikan tipe madya yang menyediakan beragam layanan lengkap, mulai dari perawatan rambut, wajah, hingga SPA serta perawatan tubuh. Salon ini memusatkan perhatian tidak hanya pada aspek kecantikan, tetapi juga pada relaksasi dan kesehatan pelanggan, khususnya wanita, yang merupakan kelompok utama pengguna layanan yang ditawarkan. Diperkuat juga berdasarkan data yang peneliti peroleh melalui observasi dan wawancara yang dilakukan pada 15 Mei 2025, dari 16 konsumen yang berkunjung ke Asnita Salon SPA & *Beauty Care* dalam satu hari, menjelaskan bahwa 6 di antaranya melakukan perawatan SPA untuk relaksasi setelah melakukan pekerjaan, 6 di antaranya sebagai pengisi waktu luang (*metime*), sedangkan 4 di antaranya untuk menjaga vitalitas tubuh. Berdasarkan informasi tersebut, hampir sebagian besar konsumen melakukan perawatan SPA untuk tujuan relaksasi.

Dampak terapi musik relaksasi dan penggunaan aromaterapi dalam perawatan SPA diduga dapat meningkatkan relaksasi pelanggan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Relaksasi Dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon

SPA & Beauty Care Kabupaten Pasaman Barat. Peneliti memilih pelanggan perawatan SPA rentang usia 20-55 tahun di Asnita Salon SPA & *Beauty Care*.

B. Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional, menurut Sukardi (2021) penelitian korelasional bertujuan untuk mengumpulkan data guna mengidentifikasi adanya hubungan serta tingkat korelasi yang tinggi antara dua variabel atau lebih. Dalam konteks ini, penelitian menggunakan metode pendekatan, observasi, atau pengumpulan data pada satu waktu tertentu, yang dikenal sebagai *point time approach* (Notoatmodjo, 2018). Tempat dan Waktu Penelitian Penelitian dilakukan di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* yang beralamatkan di Jl. Jenderal Soedirman Simpang empat Kabupaten Pasaman Barat dan waktu penelitian setelah seminar proposal. Populasi dan Sampel Menurut Sugiyono (2019), populasi merujuk pada keseluruhan individu atau objek dengan karakteristik tertentu yang dijadikan subjek dalam suatu penelitian. Arikunto (2016) juga mengemukakan bahwa populasi mencakup semua elemen yang menjadi sasaran penelitian, baik yang akan diteliti secara keseluruhan maupun hanya sebagian sebagai sampel. Berdasarkan pengertian tersebut, penelitian ini memiliki populasi berupa pelanggan di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat pada bulan Juni dan Juli berjumlah sebanyak 180 orang dan besarnya sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 64 responden sebagai sampel, dengan batas toleransi kesalahan 10% atau 0,1. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data Data Primer Penelitian ini bersumber dari jawaban responden, yang mana pertanyaan-pertanyaan tersebut mengacu pada Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Relaksasi Dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat dan Data sekunder merupakan data yang diambil secara tidak langsung dari sumbernya. Data sekunder dalam penelitian ini dapat berupa jumlah seluruh Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat yang diperoleh dari wawancara dan penyebaran kuesioner. Teknik pengumpulan data merupakan langkah krusial dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Tanpa pemahaman yang baik tentang teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan dapat mengumpulkan data yang memenuhi standar yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah melalui kuesioner yang disebarluaskan kepada pelanggan. Kuesioner tersebut terdiri dari berbagai pertanyaan dan pernyataan yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai pengaruh penggunaan terapi musik relaksasi dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi pelanggan di Asnita Salon SPA & *Beauty Care*. Kuesioner penelitian merupakan daftar pertanyaan yang disusun dengan rapi dan telah dipersiapkan secara matang. Dalam kuesioner ini, responden dan pewawancara hanya perlu memberikan jawaban atau pilihan yang telah ditentukan (Anggraini et al., 2022). Data yang diperoleh dalam penelitian ini dikumpulkan dari sumber data yaitu pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat dimana teknik pengumpulannya dilakukan berdasarkan jenis data yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner). Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang merupakan pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care*. Kuesioner disusun berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.00

C. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Dan Aromaterapi Pada Perawatan Spa Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon Spa & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat. Data yang diperoleh dideskripsikan berupa statistik dasar hasil penelitian, disribusi frekuensi, serta histogram dan tingkat capaian responden dari setiap variabel.

Deskripsi Data Variabel Terapi Musik (X1)

Data variabel terapi musik (X1) didapatkan melalui angket pada 64 orang responden pelanggan SPA di Asnita Salon Spa & *Beauty Care*, yang telah ditetapkan sebagai sampel dan terdiri dari 9 item pernyataan. Dapat dikemukakan deskripsi data dasar hasil penelitian seperti tabel berikut ini: Jumlah responden sebanyak 64 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) 38.13, simpang baku (*standar deviation*) sebesar 1.29, *variance* sebesar 1.67, rentang (*range*) 8.00, nilai terendah (*minimum*) 35.00, nilai tertinggi (*maximum*) 43.00 dan total nilai (*sum*) sebesar 2440.00. tingkat capaian responden yang diuraikan diatas, diperoleh persentase 84.72% berada pada rentang nilai 81 – 100% dengan kategori sangat baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terapi music tergolong sangat baik dalam mempengaruhi tingkat relaksasi.

Deskripsi Data Variabel Aromaterapi (X2)

Data variabel aromaterapi (X2) didapatkan melalui angket pada 64 orang responden pelanggan SPA di Asnita Salon Spa & *Beauty Care*, yang telah ditetapkan sebagai sampel dan terdiri dari 20 item pernyataan jumlah responden sebanyak 64 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) 85.23, simpang baku (*standar deviation*) sebesar 2.97, *variance* sebesar 8.82, rentang (*range*) 18.00, nilai terendah (*minimum*) 81.00, nilai tertinggi (*maximum*) 99.00 dan total nilai (*sum*) sebesar 5455.00. rata-rata Tingkat Capaian Responden (TCR) skor variabel Aromaterapi (X2) dapat dijelaskan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut, maka diperoleh hasil: vtingkat capaian responden yang diuraikan diatas, diperoleh persentase 85.23% berada pada rentang nilai 81 – 100% dengan kategori sangat baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa aromaterapi tergolong sangat baik dalam mempengaruhi tingkat relaksasi.

Deskripsi Data Variabel Tingkat Relaksasi (Y)

Data variabel tingkat relaksasi (Y) didapatkan melalui angket pada 64 orang responden pelanggan SPA di Asnita Salon Spa & *Beauty Care*, yang telah ditetapkan sebagai sampel dan terdiri dari 10 item pernyataan. jumlah responden sebanyak 64 orang, diperoleh rata-rata (*mean*) 42.75, simpang baku (*standar deviation*) sebesar 1.77, *variance* sebesar 3.14, rentang (*range*) 10.00, nilai terendah (*minimum*) 40.00, nilai tertinggi (*maximum*) 50.00 dan total nilai (*sum*) sebesar 2736.00. Berdasarkan tabel di atas, rata-rata Tingkat Capaian Responden (TCR) skor variabel Tingkat Relaksasi (Y) dapat dijelaskan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut, maka diperoleh hasil: tingkat capaian responden yang diuraikan diatas, diperoleh persentase 85.50% berada pada rentang nilai 81 – 100% dengan kategori sangat baik.

Uji Persyaratan Analisis Data terdiri dari Uji Normalitas Uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah instrumen yang digunakan menghasilkan data yang berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini memakai statistik Kolmogorov-smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, diperoleh nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,080 yang dimana nilai sig tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa bahwa data residual penelitian berdistribusi normal. **Uji Linearitas** bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Aturan dari *deviation from linearity/ Linierity* yang dihasilkan dari uji linearitas (menggunakan bantuan SPSS). Nilai dikatakan linear apabila nilai signifikansi dari *deviation from linerarity/ Linierity* > alpha (0,05) Berdasarkan hasil uji linieritas pada Tabel di atas maka diperoleh nilai sig *deviation from linearity* sebesar 0,272 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara terapi musik dengan tingkat relaksasi bersifat linier. Berdasarkan hasil uji linieritas pada Tabel di atas maka diperoleh nilai sig *deviation from linearity* sebesar 0,062 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aroma terapi dengan tingkat relaksasi bersifat linier.

Pengujian Hipotesis, dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh atau tidak pengaruh terapi musik dan aromaterapi terhadap tingkat relaksasi pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat. Adapun hasil uji menggunakan SPSS yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Multikolinearitas Terapi Musik Dan Aromaterapi Terhadap Tingkat Relaksasi

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	1.775	3.411		.520	.605		
Terapi Musik	.378	.104	.358	3.651	.001	.505	1.982
Aroma Terapi	.311	.056	.547	5.577	.000	.505	1.982

Sumber: Olahan data primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel di atas maka diketahui bahwa nilai tolerance dan VIF variabel Terapi Musik (X1) dan Aroma Terapi (X2) sebesar 0,505 dan 1,982. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh nilai tolerance yang diperoleh > 0,1. Dengan demikian dapat diartikan bahwa Ho ditolak, dan Ha diterima. Artinya “Terdapat Pengaruh Terapi Musik Dan Aromaterapi Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat”.

Tabel 2. Koefisien R Square Terapi Musik dan Aromaterapi Terhadap Tingkat Relaksasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.839 ^a	.704	.694	1.743

a. Predictors: (Constant), Aroma Terapi, Terapi Musik

Sumber: Olahan data primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas diperoleh nilai koefisien determinasi atau *R-Square* sebesar 0,704 yang artinya bahwa besarnya kontribusi variabel Terapi Musik dan Aroma Terapi terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* adalah sebesar 70,4%. Sisanya terdapat variasi sebesar 29,6% pada Tingkat Relaksasi yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutkan pada penelitian ini.

Uji Regresi Linear Berganda. Pengujian secara linear dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Terapi Musik (X1) dan Aroma Terapi (X2) terhadap Tingkat Relaksasi (Y) Pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat. Adapun hasil uji regresi linear berganda dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Uji Regresi Linear Berganda

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.775	3.411		.520	.605
Terapi Musik	.378	.104	.358	3.651	.001
Aroma Terapi	.311	.056	.547	5.577	.000

a. Dependent Variable: Tingkat Relaksasi

Sumber: Olahan data primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil regresi linear berganda dengan persamaan $Y = 1,775 + 0,378X_1 + 0,311X_2$ Nilai konstanta sebesar 1,775 menunjukkan bahwa apabila seluruh variabel *independent* yaitu Terapi Musik (X1) dan Aroma Terapi (X2)

di anggap konstan atau bernilai 0, maka Tingkat Relaksasi (Y) adalah sebesar 1,775. Koefisien regresi variabel Terapi Musik (X1) bernilai positif yaitu sebesar 0,378 menunjukkan bahwa apabila variabel lain bernilai konstan dan variabel Terapi Musik (X1) meningkat sebesar 1 satuan maka Tingkat Relaksasi (Y) akan meningkat sebesar 0,378 satuan. artinya terapi musik berpengaruh positif terhadap tingkat relaksasi pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat. Koefisien regresi variabel Aroma Terapi (X2) bernilai positif yaitu sebesar 0,311 menunjukkan bahwa apabila variabel lain bernilai konstan dan variabel Aroma Terapi (X2) meningkat sebesar 1 satuan maka Tingkat Relaksasi (Y) akan meningkat sebesar 0,311 satuan. artinya aromaterapi berpengaruh positif terhadap tingkat relaksasi pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat.

Pembahasan Hasil Penelitian

Terapi Musik. Berdasarkan hasil pengolahan data dari 64 sampel, dengan menggunakan Excel dan SPSS. Diketahui bahwa variable terapi musik tergolong pada kategori sangat baik dalam mempengaruhi tingkat relaksasi dengan persentase sebesar 84.72% berada pada rentang 81 – 100%. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasakan dampak positif yang signifikan dari penggunaan terapi musik selama proses perawatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Amelia dan Aryaneta (2024) yang berpendapat bahwa terapi musik dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres, dan meningkatkan rasa nyaman secara keseluruhan. Dengan kata lain, semakin baik kualitas terapi musik yang diberikan, semakin besar tingkat relaksasi yang dirasakan oleh individu. Anwar, M. C. (2017), Amelia & Aryaneta. (2024), Minerva, P. (2019). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Subroto dan Syahira (2024) yang terdapat dalam *Cochrane Database of Systematic Reviews*, yang menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam memperbaiki kondisi mental pasien melalui pengalihan fokus, menciptakan suasana hati yang positif, serta mengurangi persepsi terhadap rasa sakit atau ketidaknyamanan (Kusyani, A. (2021), Dewi, S. M. (2022). Dalam konteks penelitian ini, skor yang tinggi menunjukkan bahwa musik yang dibawakan sesuai dengan tempo, harmoni, dan preferensi pendengar, sehingga memberikan efek relaksasi yang maksimal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi musik yang terstruktur dan sesuai dengan prinsip-prinsip terapeutik berkontribusi besar terhadap peningkatan relaksasi bagi para pelanggan di lingkungan perawatan.

Aromaterapi. Berdasarkan hasil pengolahan data dari 64 sampel, dengan menggunakan Excel dan SPSS. Diketahui bahwa variable aromaterapi tergolong pada kategori sangat baik dalam mempengaruhi tingkat relaksasi dengan persentase sebesar 85.23% berada pada rentang 81 – 100%. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasakan dampak positif yang signifikan dari penggunaan aromaterapi selama proses perawatan. Aroma memiliki kaitan yang erat dengan kenangan emosional dan reaksi fisiologis, sehingga dapat memengaruhi suasana hati dan tingkat ketenangan individu (Mulki, 2021), Minerva, P., & Asih, T. (2022). Dalam penelitian ini, tingkat relaksasi yang tinggi menunjukkan bahwa aroma yang digunakan dalam terapi cocok dari segi jenis, kekuatan, dan selera pelanggan, sehingga memberikan dampak penyembuhan yang optimal. Gao, Xinnuan. 2025.

Tingkat Relaksasi. Berdasarkan hasil pengolahan data dari 64 sampel, dengan menggunakan Excel dan SPSS. Diketahui bahwa variable tingkat relaksasi tergolong pada kategori sangat baik dan berpengaruh, dengan persentase sebesar 85.50% berada pada rentang 81 – 100%. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasakan dampak positif yang signifikan dari tingkat relaksasi. Tingkat relaksasi yang tinggi menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan, baik melalui rangsangan indra maupun suasana perawatan, efektif dalam memicu reaksi fisiologis yang mengurangi ketegangan tubuh dan menstabilkan

keadaan mental. Menurut Sari dan Murtini (2019, Gayatri, M., & Irawaty, D. K. (2022), Minerva, P., Astuti, M., & Asih, T. (2019). Relaksasi merupakan keadaan di mana ketegangan fisik dan mental berkurang melalui proses pelepasan otot dan pengaturan pernapasan, yang pada gilirannya mengurangi beban psikologis dan meningkatkan rasa nyaman. Maka dari itu, tingkat relaksasi menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut berhasil bekerja secara sinergis dalam menciptakan kondisi fisik dan mental yang rileks bagi seluruh pelanggan,

D. Penutup

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terapi musik pada tingkat relaksasi pelanggan asnita salon SPA & *beauty care* kabupaten pasaman barat secara keseluruhan menunjukkan dengan presentase 84.72% berada pada rentang nilai 81 – 100%. dengan kategori sangat baik terhadap tingkat relaksasi pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care*. (2) Aromaterapi pada tingkat relaksasi pelanggan asnita salon SPA & *beauty care* kabupaten pasaman barat secara keseluruhan menunjukkan dengan presentase 85.23% berada pada rentang nilai 81 – 100%. dengan kategori sangat baik terhadap tingkat relaksasi pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care*. (3) tingkat relaksasi pelanggan asnita salon SPA & *beauty care* kabupaten pasaman barat secara keseluruhan menunjukkan dengan presentase 85.50% berada pada rentang nilai 81 – 100%. dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat relaksasi pelanggan SPA Asnita Salon SPA & *Beauty Care* tergolong sangat baik, (4) Terdapat pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi terhadap tingkat relaksasi pelanggan SPA di Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat, yang memperoleh nilai koefisien determinasi atau R-Square (R^2) sebesar 0,704 yang artinya bahwa besarnya kontribusi variabel Terapi Musik dan Aroma Terapi terhadap Tingkat Relaksasi adalah sebesar 70,4%. Sisanya terdapat variasi sebesar 29,6% pada Tingkat Relaksasi yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutkan pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74-82.
- Amelia & Aryaneta. (2024). Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial: Kajian Literatur. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 167-175.
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491-6504.
- Antonio. (2020). Ruang Rekreasi Musik di Papanggo, Tanjung Priok. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan*, <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8510>
- Apriliani, T. S. D., Fitriyah, E. T., & Kusyani, A. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(1), 60–69. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i1.654>
- Ariani, A. P., (2014). Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Revisi ed.)
- Castillo, J. (2018). *Antioxidant and antimicrobial properties of rosemary (Rosmarinus officinalis, L.): A review. Medicines*, 5(3), 98.

- Cendana, H., & Suryana, D. (2022). Pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan bahasa anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 771-778.
- Dewi, S. M. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Pengetahuan Warna Mahasiswa Tata Rias Dan Kecantikan. *Jurnal Pendidikan Dan Keluarga*, 13(02), 28-32.
- Ferawati. 2018. Pengaruh Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi
- Haniyah, S., & Setyawati, M. B. (2018). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy Technique on Pain Reduction of Post Caesarean Section Patients in Ajibarang Hospital. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 119-124.
- Minerva, P., Astuti, M., & Asih, T. (2019). Peningkatan Kualitas Pelayanan Salon Berbasis Kecantikan Kesehatan Kelompok Pengusaha Pada Salon Kecantikan Di Kota Pariaman. *Journal of Community Service*, 1(1), 089-095. <http://idm.or.id/JCS/index.php/JCS/article/view/13/12>
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 3(1), 1-15
- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. *Semarang: Universitas Islam Sultan Agung*
- Sari, A. M., Murtini, H., & Pertiwi, M. I. (2020). Relaksasi Tubuh. *Book Chapter Spa Publik*.
- Sugiyono, (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharnah, H., & Jama, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 54-63.
- Sukardi, H. M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). *Perawatan Badan Dan SPA*.
- Yunianingrum, E., & Widyastuti, Y. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).