

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, mampu menghadapi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas mereka (Ade, 2024). Kesehatan jiwa yang baik akan berpengaruh pada produktivitas seseorang. Tidak dipungkiri, dalam kehidupan sehari-hari individu tidak dapat terbebas dari stres atau tekanan (Pratiwi & Edmaningsih, 2020).

Mahasiswa pada perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studi seorang mahasiswa diberi tugas akhir yang disebut skripsi (Seto *et al.*, 2020). Mahasiswa menjalani masa kuliah disuatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stress (Aulia & Painjaitan, 2019). Dilihat dari waktu menempuh pendidikan ini terbilang cukup singkat, karena beberapa tahun menuntut ilmu disebuah perguruan tinggi hanya mampu memahami dan menangkap setiap materi atau pembelajaran yang diberikan oleh tenaga pendidik. Tenaga pendidik yang diperguruan tinggi disebut dengan istilah dosen, seorang dosen dipercaya untuk mengajar dan membimbing

mahasiswa semasa menuntut ilmu sampai mahasiswa tersebut berhasil menyangand gelar sarjana diperguruan tinggi. Hal ini menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan pada mahasiswa sehingga menjadi bentuk stres yang berkepanjangan (Ulansari & Sena, 2020).

Stres adalah faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa, seringkali pada tingkat yang lebih tinggi dari pada masyarakat umum. Mahasiswa menghadapi berbagai stresor seperti akademis, masalah keuangan, hubungan, dan ketidakseimbangan kerja - belajar - keluarga (Maisa *et al.*, 2021). Stres pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti skripsi. Hal ini dikarenakan adanya beberapa kesulitan salah satunya adalah sulit untuk menghadapi/menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan selain itu proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi (Nadyandra & Nio, 2023). Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah stres akademik (Azizah & Satwika, 2021).

Stres akademik merupakan kondisi dimana perasaan cemas, pikiran tak terkontrol, tekanan fisik dan emosional, dan perasaan khawatir yang dirasakan oleh mahasiswa karena adanya tuntutan besar dalam hal akademik, baik dari dosen maupun orang tua untuk bisa menuntaskan tugasnya tepat waktu dengan hasil akhir yang baik (Aprilia & Yoenanto, 2022). Stres akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil belajar mereka. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi oleh siswa dapat mempengaruhi pikiran perasaan, Reaksi fisik, dan perilakunya. Dari segi kognitif mahasiswa akan merasa sulit untuk berkonsentrasi

belajar, mengingat materi, memahami topik, dan memiliki pikiran negatif tentang dirinya sendiri serta sekitar (Labiyo & kusmiati, 2022).

Penatalaksanaan stres terdiri dari farmakologis dan non farmakologis (Kusumastuti, 2022). Terapi farmakologis yaitu obat anti cemas (axiolytic) golongan benzodiazepine seperti diazepam, lorazepam, alprazolam dan anti depresi (anti depressant) seperti fluoxetine, sertraline (Zoloft) (Sunaryo, 2013). Terapi non farmakologis ada beberapa teknik terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi stres antara lain: terapi kognitif, terapi musik, terapi spiritual dan terpi relaksasi nafas dalam (Setyoadi, 2011). Stres akademik yang muncul pada mahasiswa dapat ditangani dengan terapi musik (Riyadi, 2023).

Terapi musik dapat menjadi alternatif yang efektif dan terjangkau bagi seseorang yang ingin mengatasi stres dan kecemasan (khadijah, 2023). Terapi musik adalah metode pengobatan yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial individu dari segala usia. Gaya musik adalah cara untuk mengatasi stress (Fadilah *et al.*, 2024). Langgam Jawa merupakan jenis musik tradisional Indonesia yang bentuknya seperti keroncong. Langgam Jawa memakai bahasa Jawa, dimana liriknya mengandung petuah, memiliki nada yang pelan, serta banyak memakai instrumen gamelan. Langgam Jawa dapat dipakai salah satu terapi musik efektif untuk mengatasi gangguan psikologis untuk orang yang berbeda (Primanda *et al.*, 2021). Di Jawa, musik keroncong mampu berakulturasi dengan musik gamelan. Perpaduan ini menghasilkan sebuah seni musik keroncong langgam Jawa yang populer di kota Solo. Perkembangan keroncong langgam Jawa juga tidak dapat dipisahkan dari kontribusi perusahaan rekaman Lokananta yang

banyak merekam lagu-lagu keroncong dan seniman-seniman keroncong. yang berasal dari Kota Solo berpengaruh terhadap perkembangan musik keroncong di Kota Solo terutama musik keroncong langgam Jawa (Noryuliyanti & Abidin, 2021).

Angka kejadian mahasiswa yang menderita stres ditahun 2020 menurut WHO secara global, prevalensi mahasiswa yang telah menderita stres sebesar 38-71% dan di Asia mencapai 39,7-61,3%. Prevalensi keseluruhan mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres sebesar 36,7-72,6% (Nadhila *et al.*, 2020). Di Indonesia, kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres. Di Jawa Tengah menurut badan kesehatan dunia (WHO) menyebut bahwa 2 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita penyakit jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipresentasikan, maka jumlah mencapai sekitar 2,2 persen dan total penduduk Jawa Tengah. Sementara itu, Dinas kesehatan Jawa Tengah menyebutkan 608.000 populasi Jawa Tengah mengalami stres. Dalam populasi tersebut, stres tercatat dialami seringkali oleh dewasa muda yang sedang menjalani proses perkuliahan (Putra *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang saya lakukan dengan 8 mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta pada tanggal 2 Desember 2024. 2 mahasiswa mengatakan tidak stres dalam mengerjakan skripsi dan 6 lainnya mengatakan sering mengalami perubahan suasana hati, kesulitan tidur dan sakit kepala. Mereka mengatakan sering merasa frustrasi dalam proses penyusunan skripsi. Cara mereka meredakan stres dengan beristirahat sejenak dan mendengarkan musik sambil

bernyanyi untuk sekedar meluapkan stresnya. Banyak cara yang dilakukan oleh mereka untuk mengurangi stres salah satunya dengan mendengarkan musik keroncong langgam jawa, mereka mengatakan musik keroncong langgam jawa memiliki instrumen yang enak didengarkan sangat membantu mereka mengurangi stres dalam mengerjakan skripsi serta memberi rasa tenang. Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka peneliti tertarik meneliti tentang apakah adanya pengaruh pemberian terapi musik langgam jawa keroncong terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sahid Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di universitas sahid surakarta”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dapat diketahui Pengaruh dari pemberian terapi musik keroncong langgam jawa untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat mengetahui tingkat stres pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik keroncong langgam jawa
- b. Dapat mengetahui tingkat stres pada mahasiswa setelah diberi terapi musik keroncong langgam jawa
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di universitas sahid surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi mahasiswa semester akhir bahwa adanya pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa terhadap penurunan stres

2. Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk responden dan menambah wawasan tentang seberapa efektif dan pentingnya terapi musik keroncong langgam jawa untuk mengurangi stres.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharap dapat menambah pengetahuan serta dapat menambah referensi untuk penelitian selanjutnya tentang apakah efektif diberikan terapi musik keroncong langgam jawa untuk mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir.

c. Bagi Universitas Sahid Surakarta

Penelitian ini diharap dapat memberikan referensi bagi mahasiswa tentang pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharap dapat memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

- e. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Penelitian ini diharap dapat membantu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tau bahwa adanya pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

E. Keaslian penelitian

Berdasarkan jangkauan pengetahuan dan referensi yang diperoleh peneliti. Peneliti mengambil topik “Pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir” ini bukan penelitian yang pertama dilakukan, tetapi penelitian serupa dilakukan oleh:

Tabel 1. Keaslian Peneliti

Penulis dan tahun terbit	Judul penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan dan persamaan
Utami Seftiani & Farilya Mita, (2023)	Efektivitas terapi musik untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa	Metode yang digunakan penelitian ini menggunakan desain/rancangan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pra eksperimental (one group pretest -post test). Dengan total	Metode yang terapi musik pada efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa praktek klinik di rumah sakit	Perbedaan: penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa yang sedang melakukan praktek. analisisnya dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa

		sampling	20	praktek	klinik
		mahasiswa.	Dan	dirumah	sakit.
		teknik analisa data		Pengambilan	
		yang digunakan		sampel	dalam
		adalah teknik uji		penelitian	ini
		deskriptif dan uji		menggunakan	
		wilcoxon		teknik	total
				sampling	yang
				berjumlah 20 orang	
				Persamaan:	
				berfokus	pada
				pemberian	terapi
				musik sebagai yang	
				dapat mengurangi	
				tingkat stres	
				Perbedaan:	
Afghedara	Pengaruh terapi	Penelitian	ini	Hasil analisis	
Tifaldha,	musik dalam	mengunakan	uji-t	penelitian	ini
Miskanik &	mengatasi stres	metode	quasi	menunjukkan	berfokus pada anak-
Bilqis Fajar,	siswa pada masa	eksperimental, dan	bahwa	ada	anak dimasa
(2022)	pandemi	model penelitian ini	perbedaan	pandemi. Analisis	
		menggunakan	yang signifikan	penelitian	ini
		nonequivalent	pada	terapi	disimpulkan bahwa
		control group	musik	antara	terapi musikdapat
		design. design. Dan	kelompok		berpengaruhi dalam
		Pengambilan	perlakuan		mengatasi stres
		sampel	dengan		siswa di smk islam
		menggunakan	kelompok		malahayati pada
		teknik purposive	kontrol terhadap	masa	pandemi.

		sampling dengan stres siswa di	Pengambilan	
		jumlah sampel 60 SMK Islam	sampel	
		responden.	Malahayati pada menggunakan	
		Pengukuran	masa pandemi. teknik <i>purposive</i>	
		mengunakan	<i>sampling</i> dengan	
		kuesioner. Dan	jumlah sampel 60	
		analisis data	responden.	
		mengunakan uji-t	persamaan:	
			Berfokus pada	
			pemberian terapi	
			musik yang dapat	
			mengurangi stres.	
Syukriati,	Efekivitas terapi	Penelitian ini	Hasil penelitian	Perbedaan:
Safitri	musik klasik	menggunakan	menunjukkan	penelitian ini
Meitia, Jihan	terhadap stres	metode <i>quasi-</i>	bahwa terapi	berfokus pada
Aqillah	dalam menyusun	<i>eksperiment</i> dan	musik klasik	penyusunan pbl.
Zalfa, Salza	project based	dengan pendekatan	dapat menjadi	Analisis penelitian
Putri Nadila,	learing (PBL)	<i>one-group pretest-</i>	alternatif yang	menunjukkan
Aulia Prima.	pada mahasiswa	<i>posttest design.</i>	efektif dalam	bahwa terapi musik
(2024)	universitas negeri	Teknik	mengurangi	klasik dapat
	padang	pengumpulan	stres pada	menjadi alternatif
		datanya dilakukan	mahasiswa yang	yang efektif dalam
		dengan	sedang	mengurangi stres
		menggunakan	menghadapi	pada mahasiswa
		kuesioner dengan	tugas PBL.	yang sedang
		skala stress yang		menghadapi tugas
		dirasakan. Sampel		PBL. Populasi pada
		yang diambil adalah		penelitian ini adalah

mahasiswa

universitas negeri

padang.

Pengambilan

sampel

menggunakan mode

proposive sampling

mahasiswa

universitas negri

padang.

Persamaan:

penelitian ini

berfokus pada terapi

musik yang dapat

mengurangi tingkat

stres

