

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Stres

a. Definisi

Stres adalah fenomena umum yang dihadapi orang-orang pada berbagai tahap kehidupan mereka, termasuk masa remaja. Remaja seringkali terpapar stres akademik, sosial, dan emosional yang dapat menimbulkan stres berat. Stres akademik adalah ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan akademik sebagai gangguan. Hal-hal yang menyebabkan stres masalah akademik yang dihadapi mahasiswa termasuk kondisi yang monoton, kebisingan dan terlalu banyak tugas, harapan yang mengada-ada, tidak jelas, tidak pasti, kurang kendali, buruk dan sulit, rasa diacuhkan, kehilangan peluang, aturan yang membingungkan, keinginan yang berulang-ulang konflik dan tenggat waktu perkuliahan (Harun *et al.*, 2023).

Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa/permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres

cenderung meningkat dengan saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang. Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. Namun, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik (Hidayati & Harsono, 2021).

Setiap orang menghadapi stres, yang merupakan fenomena normal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Efek fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual dari stres pada setiap orang semuanya nyata. Stres dan penuaan saling terkait, dan stres itu sendiri dapat mempengaruhi kualitas. Stres adalah reaksi non-spesifik tubuh terhadap tuntutan apa pun. Stres dapat menimbulkan kejadian-kejadian yang dianggap berbahaya bagi keselamatan fisik atau psikologis seseorang. Keadaan seperti ini disebut sebagai etiologi stres dan respon terhadap keadaan stres disebut dengan respon stres (Armyati *et al.*, 2015).

b. Penyebab stres

Penekanan situasi juga dikenal sebagai faktor atau sumber yang berasal dari berbagai sumber. Suatu kondisi, benda, atau orang yang dapat menimbulkan stres disebut stresor. Ada tiga kategori stresor: fisik sosial, dan psikologis (Priyoto, 2017).

- 1) Stresor fisik: berupa suhu seperti panas dan dingin, keracunan, kebisingan, pencemaran udara, penawar/obat.

2) Stresor social

- a) Ekonomi dan politik, seperti fakta bahwa pengangguran dan kesejahteraan meningkat, pajak meningkat, dan kemajuan teknologi yang semakin pesat.
- b) Keluarga, misalnya wafatnya salah satu anggota keluarga, perselisihan gaya hidup dengan pasangan atau sanak saudara lain dan perasaan cemburu.
- c) Kedudukan dan karir, seperti persaingan antar sejawat, punya jalinan buruk dengan supervisor dan kolega.
- d) Interaksi interpersonal dengan lingkungan sekitar, seperti aspirasi sosial yang terlalu ambisius, layanan pelanggan dibawah standar, dan hubungan sosial yang tidak memuaskan.

3) Stresor psikologis

- a) Marah karena ada penghalang yang menghalangi terpenuhinya keinginan.
- b) Ketidakpastian, yaitu seseorang yang merasa ragu akan pekerjaan 8 maupun masa depannya, tertekan.
- c) Khawatir.

c. Gejala stres

Menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku.

1) Reaksi psikologis.

Ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas (Ernawati & Rusmawati, 2015).

2) Reaksi fisiologis.

Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil (Gunawati, 2010).

3) Reaksi kognitif

Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan (Bakhtiar & Asriani, 2015).

4) Reaksi perilaku

Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa tampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017).

d. Tingkat stress

Komponen tingkat stres dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

1) Stres ringan

Stres ringan biasa terjadi dalam keseharian dan keadaan ini dapat membantu seseorang untuk waspada dan menghindari potensi bahaya

2) Stres sedang

Stres membuat seseorang lebih memperhatikan apa yang penting dan mengabaikan faktor-faktor lain yang membatasi jangkauan pandangannya

3) Stres berat

Pada tahap ini, stres berdampak besar pada persepsi dan kemampuan untuk fokus pada hal lain. Setiap aktivitas dimaksudkan untuk mengurangi stres. Individu membutuhkan

banyak arahan ketika mereka mencoba untuk berkonsentrasi di bidang lain(Kustiawan, 2013).

f. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Notoatmojo(2010) faktor stress dapat di pengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan external:

1) Faktor Internal

Dapat berupa kondisi kesehatan psikis atau emosional, kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian, tidak mempunyai kemampuan dalam tulis-menulis, sistem sosial ekonomi atau dana yang terbatas, kesulitan dalam mencari judul, dan sebagainya

2) Faktor Eksternal

Dapat berupa adanya perubahan lingkungan, kondisi alam, manajemen waktu dalam penyusunan tugas akhir, kurangnya fasilitas dalam mencari literatur dan referensi yang sesuai dengan judul, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit di temui, kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing (Nindyati,2020).

g. Alat Ukur Stres

Menurut Notoatmojo (2010) alat ukur stres merupakan hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami oleh seseorang yang biasanya berupa kuesioner dengan menggunakan

sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa jenis kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stres terutama pada mahasiswa antara lain (Nindyati, 2020):

1) *Kessler Psychological Distress Scale*

Alat ukur pada stres yang terdiri dari 10 pertanyaan atau bisa lebih yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban kadang – kadang mengalami stres. 4 untuk jawaban sering mengalami stres. Dan 5 untuk jawaban selalu mengalami stres dalam waktu 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Menurut Carolin (2010) tingkat stres dikategorikan sebagai berikut :

- a) Skor <20 : tidak mengalami stress
- b) Skor 20-24 stres ringan
- c) Skor 24-29 stres sedang
- d) Skor >30 : stres berat

2) *Perceived Stress Scale*

Self-report questionnaire yang terdiri dari pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres selama beberapa bulan terakhir dalam kehidupan subyek penelitian. Skor PSS diperoleh dengan reversing responses (sebagai contoh,

0 = 4 1 = 3, 2=2, 3=1, 4=0). Soal dalam perseived stres scale ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam beberapa bulan terakhir . Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan atau pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan yang ada, kemudian menjumlahkan skor dari masing – masing jawaban (Olpin & Hesson, 2009)

- 1) Tidak pernah diberi skor 0
- 2) Hampir tidak pernah / jarang diberi skor 1
- 3) Kadang – kadang diberi skor 2
- 4) Cukup sering diberi skor 3
- 5) Sangat sering / selalu didiberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan. stres sebagai berikut:

- a) Stres ringan (total skor 1 – 14)
- b) Stres sedang (total skor 15 – 26)
- c) Stres berat (Total Skor > 26)

3) *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 21)

adalah *self- assessment scale* untuk mengukur tingkat depresi, stres, dan kecemasan. DASS terdiri dari 21 butir pertanyaan terbagi menjadi DASS-A untuk menilai kecemasan, DASS-D untuk menilai depresi, dan DASS-S untuk menilai stres. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui ketepatan dan gambaran yang cermat dari data. Kuesioner penelitian

dikatakan valid apabila r hitung $> r$ tabel. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi pengukuran dari waktu ke waktu (Siyoto, 2015). Kuesioner DASS 21 terjemahan Bahasa Indonesia dilakukan uji validitas memiliki nilai 0,71 dan reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* bernilai 0,987 sehingga kuesioner valid dan derajat reliabilitas yang tinggi (Rosyid *et al.*, 2021).

h. Penatalaksanaan stress

Penggobatan stres terdiri dari farmakologis dan non farmakologi (Kusumastuti, 2022).

1) Terapi farmakologis

Teknik farmakologis yaitu obat anti cemas (*axiolytic*) golongan benzodiazepine seperti diazepam, lorazepam, alprazolam dan anti depresi (*antidepressant*) seperti *fluoxetine*, *sertraline* (Zoloft).

2) Terapi non farmakologis

Menurut Setyoadi (2011) menyebutkan bahwa penatalaksanaan stres yang sangat efektif adalah dengan teknik terapi, ada beberapa teknik terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi stres, antara lain:

a) Terapi kognitif

Terapi kognitif adalah terapi jangka pendek, berorientasi pada masalah saat ini, dan bersifat individu yang bertujuan untuk meredakan gejala-gejala penyakit

serta membantu klien agar dapat mempelajari cara yang efektif untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres.

b) Terapi musik

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu. Jenis musik yang digunakan adalah disesuaikan dengan keinginan tiap individu, seperti musik klasik, keroncong, orchestra, atau musik-musik modern.

c) Terapi spiritual

Terapi spiritual adalah terapi dengan pendekatan terhadap kepercayaan yang dianut oleh klien yang bertujuan untuk memperkuat mentalitas dan konsep diri klien, mengembalikan persepsi yang buruk mengenai pandangannya, serta dapat menurunkan stres. Terapi spiritual ini biasanya dengan menggunakan doa dan dzikir untuk kaum muslim.

d) Terapi relaksasi nafas dalam

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan yang nyaman dengan memejamkan mata. Teknik

relaksasi ini merupakan metode untuk mengurangi ketegangan, mengurangi rasa nyeri, mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi kecemasan serta mengurangi stres.

2. Terapi musik

a. Definisi

Terapi musik merupakan terapi non farmakologi yang sudah diteliti dan diuji keberhasilannya di dunia, dengan mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga menghasilkan respon relaksasi (Simanjutak *et al*, 2022). Terapi musik merupakan suatu terapi yang menggunakan media musik sebagai penyalur permasalahan maupun emosi yang bersifat nonverbal (Aristawati *et al*, 2022).

Teknik menggunakan musik untuk mengobati penyakit dan masalah serta kebutuhan jasmani, emosional, mental, spiritual, kognitif dan sosial seseorang dikenal sebagai terapi musik. Terapi musik adalah metode terapi yang memanfaatkan kekuatan musik itu sendiri (Kinasih 2023).

Dua istilah untuk “terapi musik” adalah “terapi” dan “musik”. Istilah “terapi” mengacu pada setiap intervensi yang digunakan untuk membantu seseorang, baik secara jasmani maupun rohani. Media yang digunakan dalam terapi disebut “musik” (Rembulan *et al*, 2014).

b. Manfaat terapi musik

Menurut rahma dikutip dari buku widiyono,2021 yang berjudul Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan, menjelaskan bagaimana cara kerja terapi musik mempengaruhi kehidupan manusia dan memberikan daya penyembuhan, diantaranya yaitu:

- 1) Musik menutupi bunyi atau perasaan yang tidak menyenangkan.
- 2) Musik dapat memperlambat atau menyeimbangkan gelombang otak.
- 3) Musik dapat mempengaruhi pernafasaan
- 4) Musik dapat mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi dan tekanan darah.
- 5) Musik dapat mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh
- 6) Musik dapat mempengaruhi suhu tubuh
 - a) Musik dapat meningkatkan tinggi endofrin (zat candu otak yang dapat mengurangi rasa sakit dan menimbulkan *fly* alamiah
 - b) Musik dapat mnegatur stres dan hormon

c. Jenis-jenis terapi musik

Macam- macam terapi musik mengabungkan terapi music instrumental dan musik tradisional

- a) Terapi musik instrumental yaitu strategi terapi dengan memanfaatkan nada atau suara dari semua instrumen yang dibawakan melalui instrumen diatur sedemikian rupa sehingga mengandung irama, melodi, dan konkordasi (Rembulan, 2014).
- b) Terapi musik klasik menggunakan nada/suara yang membangkitkan semangat yang terkandung dalam ritme, melodi, dan harmoni untuk melalui kualitas jasmani dan rohani untuk melatih kualitas jasmani dan rohani adalah karya kuno yang bernilai tinggi karena memadukan teknik, harmoni, ritme, struktur, gayakooordinasi yang diperlukan untuk menciptakan musik yang bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Musik klasik diklasifikasikan sebagai gelombang alfa dan teta berulang antara 5000-8000Hz. Karya mozart adalah salah satu contoh musik klasik paling terkenal yang memiliki efek terapeutik (Hayati, 2017).
- c) Terapi musik Langgam Jawa adalah salah satu bentuk terapi musik yang berasal dari tradisi musik Jawa, Indonesia. Terapi ini memanfaatkan karakteristik unik dari musik Langgam Jawa dalam menurunkan tingkat stres. Mekanisme musik Langgam Jawa dalam penurunan stres dapat dihubungkan dengan kombinasi unsur-unsur musik seperti melodi, harmoni, dan ritme yang khas (Romadhon & Dewi, 2022). Bentuk adaptasi keroncong terhadap tradisi musik gamelan dikenal sebagai

langgam Jawa, yang berbeda dari langgam yang dimaksud di sini. Langgam Jawa memiliki ciri khusus pada penambahan instrumen antara lain siter, kendang (bisa diwakili dengan modifikasi permainan cello ala kendang), saron, dan adanya bawa atau suluk berupa introduksi vokal tanpa instrumen untuk membuka sebelum irama dimulai secara utuh.

d. Lama pemberian

Menurut penelitian Primanda, (2019) menyatakan bahwa apabila seseorang mendengarkan musik gamelan jenis keroncong langgam jawa yang didengarkan selama 1 minggu 2 kali dengan durasi 15-20 menit dalam sehari maka dapat menurunkan tingkat stres.

3. Mahasiswa

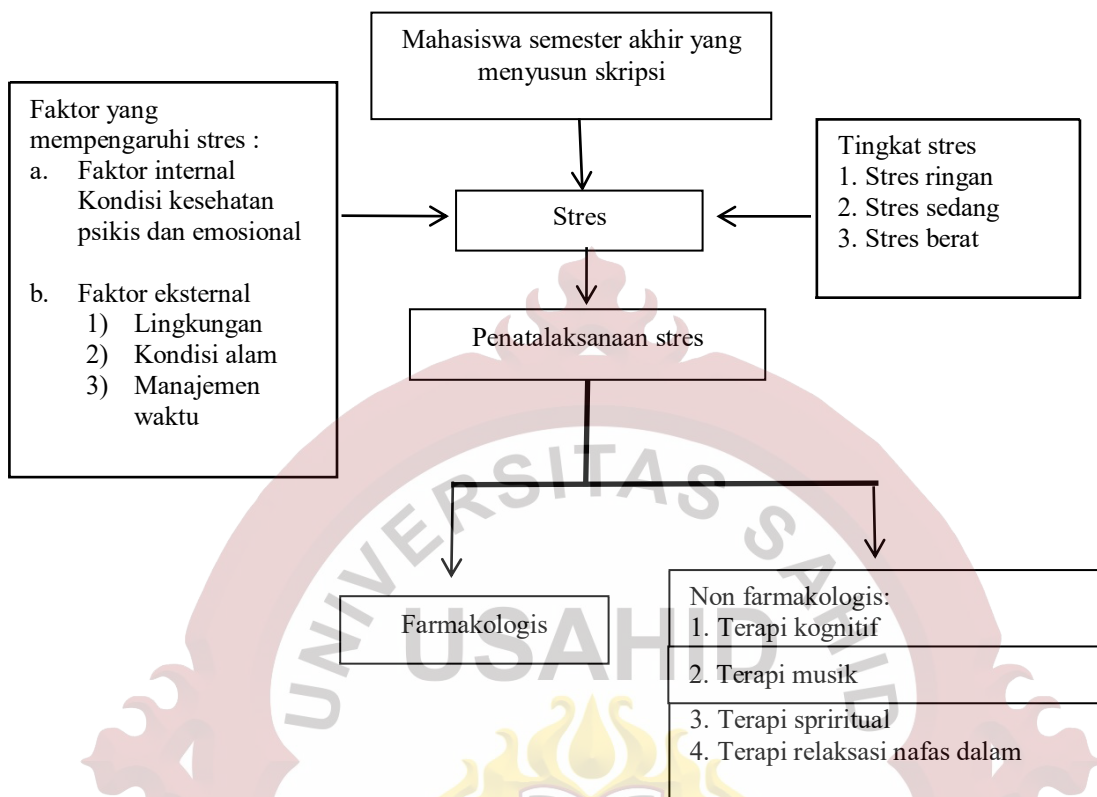
Mahasiswa merupakan kelompok khusus dimana mereka saat ini berada pada fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan yang sebenarnya di masyarakat. Pada fase ini mereka dihadapkan pada tekanan ganda yaitu menuntut ilmu dan ada yang bekerja. Mahasiswa pada masa ini akan mengalami masa transisi dimana banyak tekanan dari sekitarnya diantaranya interaksi dengan orang lain, tekanan untuk belajar, masalah dengan dosen, teman dan keluarga, masalah kesehatan diri sendiri, adaptasi lingkungan baru dan lain sebagainya dimana keadaan ini bisa memicu timbulnya stres dalam kehidupannya (Hatmanti & Septianingrum, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada program studi di universitas (Saifuddin *et al.*, 2018).

Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa adalah kesulitan dalam menghadapi berbagai hambatan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi. Selain itu, kendala lain yang di hadapi mahasiswa antara lain sulit untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang di lakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang diberikan oleh dosen pembimbing (Imandiri *et al.*, 2017).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tersebut harus dapat diatasi secara baik agar mahasiswa dapat bertahan dan menyelesaikan tugas belajarnya sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk bangkit dalam Menghadapi Permasalahanya skripsinya berarti memiliki kemampuan untuk bangkit dalam menghadapi masalah. Mahasiswa memiliki hambatan yang dihadapi dalam membuat skripsi baik dari awal sampai akhir hambatan tersebut dianggap sebagai tuntutan yang dihadapi Menyebabkan mahasiswa rentang menalami stress (Ulum , 2018)

B. Kerangka teori



Keterangan :

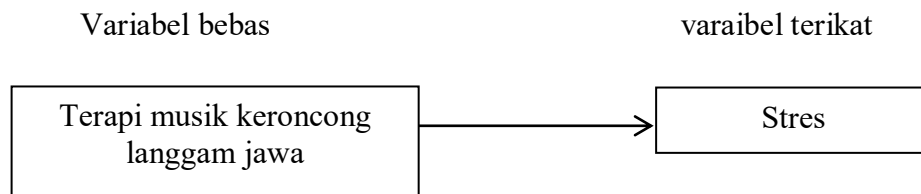
_____ : diteliti
 _____ : tidak diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Nindyati, 2020; Kustiawan 2013; Kusumastuti, 2022; Setyoadi, 2011; Harun *et al.*, 2023; Saifuddin *et al.*, 2018; Notoatmojo, 2010).

C. Kerangka konsep penelitian

Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis menurut Sugiyono (2019) merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data yang dilakukan. Dari kerangka konsep diatas maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ada pengaruh pemberian terapi musik keroncong langgam jawa dengan penurunan stress pada mahasiswa semester akhir di universitas sahid surakarta