

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir. Sebagai mahasiswa, belajar dengan tujuan untuk mendapatkan nilai yang baik adalah suatu tuntutan mutlak yang harus dijalani. Mahasiswa pada dasarnya akan mengalami berbagai kendala dalam menghadapi tuntutan yang harus dijalaninya ketika menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari keluarga yang mengharapkan nilai indeks prestasi yang tinggi, lulus kuliah tepat waktu, tuntutan pemahaman materi perkuliahan, dan penulisan tugas akhir atau skripsi (Ardiansyah, 2014).

Tugas akhir sebagai salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan mahasiswa, memungkinkan pula terjadinya masalah-masalah yang mengakibatkan stres. Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan proses pengerjaan tugas akhir, maka semakin tinggi pula tingkat kesulitan yang dirasakan mahasiswa, dan banyak dari mahasiswa yang mempersepsi tugas akhir sebagai beban atau sumber masalah dalam menyelesaikan studi. Fenomena ini dapat berimplikasi pada munculnya macam-macam reaksi mahasiswa terhadap tugas akhir seperti cemas, sulit berkonsentrasi, menghindar atau bahkan meningkatkan permasalahan psikologis yang lain misalnya frustrasi atau menunda mengerjakan tugas (Anonim, 2010).

Penyebab stres biasanya disebut sumber stres (stresor) yang menurut Lazarus dan Folkman dalam Anselman (2009) terdiri dari 2 jenis, antara lain sumber internal dan eksternal. Penulisan tugas akhir sebagai syarat dan penyelesaian tugas akhir merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seorang mahasiswa, dimana mahasiswa menghasilkan karya ilmiah yang disusun berdasarkan penelitian terukur dan empiris. Tidak sedikit mahasiswa berkeluh kesah saat mengerjakan tugas akhir, dan keluhan kesah yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut adalah merupakan suatu gejala yang mengindikasikan adanya stres dalam diri orang tersebut.

Stres tidak dapat dihindari senantiasa muncul di dalam kehidupan mahasiswa. Individu harus menghadapi stres secara aktif dan menguasai situasi khusus yang menyebabkannya. Dalam keadaan stres, seseorang dihadapkan dengan situasi yang saling berkaitan, yaitu menghadapi stres tersebut secara efektif dan mengontrol kecemasan, kegelisahan dan kemarahan dengan baik sehingga tidak dikuasai oleh stres, justru bisa menjadikannya sesuatu yang positif. Tingkat stres yang tinggi ditunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin, dan sulit tidur (Santosa, 2010). Penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di berbagai negara menunjukkan sebesar 20-30% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan dasar menunjukkan gejala gangguan jiwa. Bentuk yang paling sering adalah kecemasan dan depresi.

Metode untuk mengatasi stres yang dialami seseorang sangat beraneka ragam seperti istirahat yang cukup, memelihara hubungan yang sehat,

rekreasi, berolahraga, relaksasi, dan terapi musik (Yates dalam Sundari, 2012). Metode musik merupakan salah satu cara untuk mengatasi stres. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006).

Terapi musik mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Terapi musik juga diharapkan dapat membantu mengatasi stress, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit (Djohan, 2006). Banyak jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi, diantaranya musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, pop rock, dan keroncong. Salah satu diantaranya adalah musik instrumental yang bermanfaat menjadikan badan, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat. Semakin banyak hasil riset mengenai efek musik instrumental terhadap kesehatan dan kesegaran fisik. Musik instrumental dan terapi relaksasi telah banyak digunakan secara bersamaan guna menurunkan detak jantung dan menormalkan tekanan darah terhadap kesehatan dan kesegaran fisik.

Musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisir yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya. Musik

klasik seringkali menjadi acuan terapi musik, karena memiliki rentang nada yang luas dan tempo yang dinamis (Nurrahmani,2012). Musik klasik adalah komposisi musik yang lahir dari budaya Eropa sekitar tahun 1750-1825 yang memiliki ciri-ciri penggunaan dinamika dari Keras menjadi Lembut, *crassendo* dan *decrassendo*, Perubahan tempo dengan *accelerando* (semakin Cepat) dan *Ritarteando* (semakin lembut), pemakaian *ornamentik* dibatasi, penggunaan Akord 3 nada (Envilia, 2013). Seiring dengan perkembangan zaman ketertarikan para peneliti terhadap musik dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan juga mengalami perkembangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferawati (2014) mendengarkan musik klasik dapat mengurangi kecemasan dan stres sehingga tubuh mengalami relaksasi yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung. Bahkan beberapa hasil penelitian yang telah dipublikasi, pada orang dewasa, dilaporkan bahwa musik tidak memiliki efek samping dan efikasinya cukup baik digunakan sebagai terapi *adjuvant* pada penderita hipertensi. Terapi musik ini bertujuan merangsang otak untuk memproduksi hormon kebahagiaan yaitu *bheta-endorphin*, yang dimana hormon ini diharapkan mampu mengurangi produksi hormon stres sehingga tingkat stres bisa menurun dan dampak lanjut dari stres ini bisa dicegah.

Studi pendahuluan yang telah penulis lakukan di Universitas Sahid Surakarta pada mahasiswa semester akhir program studi ilmu keperawatan, sebanyak 12 mahasiswa diantaranya sedang menyelesaikan skripsi. Dari jumlah tersebut 12 mahasiswa telah dilakukan wawancara oleh penulis

mengeluhkan stress akibat menghadapi skripsi. Mereka mengeluh cemas, takut, tertekan, gelisah, sulit makan dan tidur. cara mereka dalam mengatasi stress tersebut bermacam-macam. 7 mahasiswa mengurangi stress, 3 mahasiswa dengan cara pergi jalan-jalan ke mall, 2 mahasiswa dengan menonton TV yang acaranya humor. Terapi musik instrumental dan musik klasik memiliki manfaat yang sama dalam hal menurunkan tingkat stres. Akan tetapi apakah musik instrumental lebih efektif dibandingkan terapi musik klasik dalam hal menurunkan tingkat stres belum diketahui.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perbandingan antara terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbandingan terapi musik instrumental dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus
 - a. Mendeskripsikan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan terapi musik klasik dan musik instrumental.
 - b. Mendeskripsikan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan terapi musik klasik dan musik instrumental.
 - c. Menganalisa perbandingan antara terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Manfaat bagi Institusi pendidikan

Meningkatkan pengetahuan dan pembelajaran bagi institusi pendidikan tentang perbandingan pemberian terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap perubahan tingkat stres pada remaja.
 - b. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi peneliti tentang perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental dan musik klasik. Serta memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti yang dapat berguna bagi pengembangan ilmu keperawatan nantinya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi para pembaca

Bagi para pembaca maupun mahasiswa hasil penelitian ini dapat sebagai pengetahuan dan masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa dimasa yang akan datang.

b. Manfaat bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan dapat diaplikasikan saat melakukan perubahan tingkat stres dengan terapi musik instrumental dan musik klasik.

c. Manfaat bagi Pelayanan kesehatan

Sebagai arahan dan meningkatkan pengetahuan perawat tentang manfaat pemberian terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap perubahan tingkat stres pada remaja Serta meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit.

E. Keaslian Peneliti

Sebagai upaya untuk menghindari kesamaan terhadap penelitian yang telah ada sebelumnya, maka peneliti mengadakan penelusuran terhadap penelitian-penelitian yang telah ada. Berikut beberapa penelitian skripsi yang relevan terhadap tema penelitian yang peneliti angkat, diantaranya :

1. Ratih Swaeihadiyanti, (2014) dengan judul Pengaruh pemberian terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap nyeri saat wound care pada pasien post op diRSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan

post only without control design group. Besar sampel 40 responden, menggunakan analisa data *Mann Whitney*. Berdasarkan hasil penelitian kelompok terapi musik instrumental sebagian besar responden mengalami nyeri ringan 75% sedangkan kelompok terapi musik klasik mengalami nyeri sedang 60%. Hasil dari uji bivariat menunjukkan nilai p 0.017 sehingga ada pengaruh pemberian terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap nyeri saat *wound care* pada pasien *post op*.

2. Adhe Primadita (2008), dengan judul efektifitas intervensi terapi musik klasik terhadap stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSIK UNDIP Semarang. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat perbedaan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik. Hasil Uji *Wilcoxon* untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada tingkat stres mahasiswa adalah 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres berat, setelah dilakukan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat stres, sebanyak 2 orang mahasiswa (7%) mengalami stres ringan.
3. Irma Rahmawati (2008), dengan judul perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di Pantai Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 30 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen yang

termasuk ke dalam *pre test dan post test one group design*. Analisa data statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*, menggunakan instrumen *DASS 42* yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang telah dimodifikasi dengan kondisi remaja. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik. Dari hasil Uji *Wilcoxon* untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada hari pertama dan hari kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden pada hari pertama tingkat stres sedang 17 orang (56,67%), pada hari kedua tingkat stres sedang 10 orang (33,33).