

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 dijalannya 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.

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 (*stressor*) yang menurut Lazarus dan Folkman dalam Anselman (2009) terdiri dari 2 jenis, antara lain sumber *internal* dan *eksternal*. Penulisan skripsi 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 skripsi, dan keluh kesah yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut adalah merupakan suatu gejala yang mengindikasikan adanya stres dalam diri orang tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan Lazarus dan Folkman dalam Anselman (2009) data yang menunjukkan bahwa sumber stres mahasiswa lebih besar merupakan sumber eksternal yaitu faktor dosen pembimbing (16,88%) dan faktor kesulitan mendapatkan sumber pustaka (16,88%). Pada umumnya, tidak ada gejala stres yang menonjol. Namun beberapa gejala stres yang signifikan seperti gejala kognitif (29%) berupa kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa, gejala behavioral (16%) seperti membentak orang lain, gejala mental (18%) seperti menyalahkan diri, cepat marah, tidak tenang, mimpi buruk, dan lain-lain, gejala fisik (19%) seperti sakit kepala, sakit punggung, sesak nafas, diare, gatal-gatal dan lain-lain.

Metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres diantaranya melalui pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnotis, dan musik (Hardjana, 1994). 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).

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 Chafin (2004) mendengarkan musik klasik dapat mengurangi kecemasan dan stres sehingga tubuh mengalami relaksasi yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung. Penggunaan musik sebagai media terapi di rumah sakit juga mengalami perkembangan yang signifikan pada tahun-tahun terakhir ini. Hatem (2006) meneliti bahwa musik klasik dapat memberikan efek terapi pada anak setelah menjalani operasi jantung. Musik digunakan juga untuk mengurangi kecemasan pada penderita yang akan dilakukan tindakan invasif. 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 beta-endorphin, yang dimana hormon ini diharapkan mampu mengurangi produksi hormon

stres sehingga tingkat stres bisa menurun dan dampak lanjut dari stres ini bisa dicegah.

Demikian pula dengan terapi murotal yang bisa dijadikan referensi dalam hal mengurangi stres dan kecemasan. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missouri AS, Ahmad Al-Khadi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis computer (Remolda, 2009). Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, 2008).

Terapi musik klasik dan terapi murotal memiliki manfaat yang sama dalam hal menurunkan tingkat stres. Akan tetapi apakah musik klasik lebih efektif dibandingkan terapi murotal dalam hal menurunkan tingkat stres belum diketahui. Maka dari itu, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang keefektivan antara pemberian terapi musik klasik dengan pemberian terapi

pembacaan *Al-Qur'an (murotal)* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa S1 semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam menyelesaikan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah :
Apakah musik klasik lebih efektif dibandingkan terapi *murotal* dalam hal mengurangi tingkat stres mahasiswa S1 semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efek terapi musik klasik dan *murotal* terhadap kesehatan/tubuh mahasiswa S1 tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres responden
- b. Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik dan *murotal* dalam hal mengurangi tingkat stres mahasiswa
- c. Untuk mengetahui keefektifan antara musik klasik dan *murotal* dalam hal mengurangi tingkat tingkat stres mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoristis

Memberikan alternatif terapi non-farmakologi untuk menurunkan tingkat stres

2. Manfaat praktis

- a. Membantu mencegah terjadinya akibat lanjut dari stres yang berkepanjangan.
- b. Memberikan alternatif terapi yang hemat biaya
- c. Sebagai bahan pertimbangan dalam konseling keluarga dalam hal menurunkan tingkat stres.