

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gangguan kecemasan merupakan gangguan jiwa yang paling sering terjadi (Panteleeva *et al.*, 2017). Hingga sepertiga populasi di dunia (33.7%) pernah mengidap gangguan kecemasan selama hidupnya (Bandelow and Michaelis, 2015). Di Indonesia, gangguan kecemasan masih menduduki peringkat ke-2 dari 10 besar gangguan jiwa penyebab beban penyakit (DALYs) sejak tahun 1990 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Cemas merupakan suatu respon normal sebagai bentuk kekhawatiran terhadap sesuatu yang mungkin terjadi dan dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa. “Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi” (KBBI, 2021) dengan rerata usia 18-25 tahun yang menurut Arnett (2014) berada di masa *emerging adulthood*. Pada masa ini, seseorang sedang mengeksplorasi jati dirinya dan sering merasa bimbang, frustrasi, serta tidak aman karena ia merasa belum menjadi dewasa tapi bukan lagi remaja. Hal tersebut membuat individu pada *emerging adulthood* rentan mengalami ketidakstabilan baik emosi ataupun kognitif (Arnett, 2014; Martin, 2016)

Kehidupan perkuliahan menuntut mahasiswa untuk bertanggung jawab tidak hanya pada akademik, tetapi juga kehidupan sehari-harinya seperti masalah finansial, hubungan sosial, kesehatan jasmani, serta pikiran akan masa depan. (Beiter *et al.*, 2015). Pendidikan kedokteran dianggap sebagai

salah satu pendidikan yang paling menuntut secara akademis dan emosional dibanding profesi apa pun (Quek *et al.*, 2019). Waktu pendidikan yang panjang dengan beban tugas yang besar, jadwal akademik yang padat, frekuensi ujian yang sering, kurangnya istirahat dan aktivitas fisik, serta tekanan dari keluarga maupun masyarakat membuat mahasiswa kedokteran rentan stress yang lama-kelamaan dapat menimbulkan *burnout*, depresi, cemas, hingga dapat menurunkan kualitas hidup (Heinen, Bullinger and Kocalevent, 2017; Thinagar and Westa, 2017). Sehingga, mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stress dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum dan mahasiswa lainnya (Heinen, Bullinger and Kocalevent, 2017; Quek *et al.*, 2019).

Setiap penyesuaian atau adaptasi yang dilakukan seseorang secara sadar maupun tidak sadar untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan dalam situasi yang penuh tekanan disebut mekanisme koping (American Psychological Association, 2021). Setiap orang memiliki strategi koping masing-masing, salah satunya adalah mendengarkan musik. Musik berpengaruh dalam regulasi *mood* dan mengatasi kesehatan mental. Terapi musik efektif dalam meredakan kegelisahan, stres, dan depresi serta mendorong perasaan rileks (Ferawati and Amiyakun, 2015). Jenis musik yang biasa digunakan adalah musik klasik. Musik klasik efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres pada pelajar saat mengerjakan skripsi maupun saat menghadapi ujian dan pembelajaran matematika (Susanti and Rohmah, 2011; Rosanty, 2014; Tjahjani, 2015). Musik klasik Mozart

memiliki efek terapeutik yang tidak dimiliki oleh komposer lain (Alfiah, 2015). *Sonata for Two Pianos in D-major K.448* merupakan karya Mozart yang terkenal memiliki efek (*the Mozart effect*) meningkatkan kecerdasan spasial dan memori jangka pendek, menurunkan epileptiform pada pasien epilepsi, menurunkan stres saat mengerjakan skripsi dan Ujian Nasional, menurunkan kecemasan pre-operasi pada pasien kanker dan kecemasan pada anak yang di hospitalisasi, serta menurunkan *mood* negatif pasien ADHD (Alfiah, 2015; Brackney and Brooks, 2018; Limyati *et al.*, 2019; Widiastuti, 2019; Zimmermann *et al.*, 2019; Jannah *et al.*, 2021).

Di era teknologi ini, mendengarkan musik merupakan suatu hal yang mudah untuk dilakukan dan memiliki banyak manfaat. Namun, masih sedikit penelitian yang menilai pengaruh musik klasik Mozart dalam menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada mahasiswa kedokteran di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

I.2 Perumusan Masalah

Kecemasan merupakan gangguan jiwa yang paling sering terjadi. Mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami kecemasan akibat beban akademik yang tinggi dan beban fisik maupun mental. Berbagai studi telah meneliti pengaruh musik, khususnya musik klasik Mozart, dalam dunia kesehatan seperti hubungannya dengan tingkat kecemasan. Namun, mayoritas penelitian memfokuskan subjeknya kepada pasien kondisi klinis

Bunga Vidya Prajnanta, 2022

**PENGARUH MUSIK KLASIK MOZART K.448 TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

dan masih sedikit yang menilai pengaruhnya pada mahasiswa kedokteran di Indonesia. Oleh karena itu, masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh musik klasik Mozart K.448 terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh musik klasik Mozart K.448 terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta sebelum diberikan intervensi musik klasik Mozart K.448.
- 2) Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta setelah diberikan intervensi musik klasik Mozart K.448.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan sebagai acuan pembelajaran dan membuktikan teori mengenai pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat kecemasan.

I.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Menambah wawasan mahasiswa mengenai pengaruh musik klasik sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Memberi informasi mengenai pengaruh musik klasik Mozart dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa serta menjadi referensi penelitian bidang psikiatri.

3. Bagi Peneliti

Mengetahui dan memahami prosedur melakukan penelitian ilmiah, serta menambah pengetahuan di bidang psikiatri.