

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) merumuskan konsep “sehat”, dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”. Dalam definisi ini, sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Salah satu faktor yang mempengaruhi mental seseorang adalah tingkat stres. Hasil penelitian sebelumnya membuktikan tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran. Hasil Penelitian di Hongkong dengan menggunakan kuesioner DASS menunjukkan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa fakultas lainnya (Legiran, Zalili dan Bellinawati, 2015). Sumber tekanan psikologis ini semakin bertambah akibat *lifestyle* atau gaya hidup yang semakin membatasi mobilitas fisik di satu sisi. Namun di sisi yang lain menjadi konsumen yang nyaris tanpa batas. Interaksi antara individu dengan lingkungan mampu menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari psikologis dan sosial seseorang (Sarafino dan Smith 2012). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Shamsavarani *et al*, 2015), stres adalah hubungan eksklusif antara manusia dan lingkungan di sekitarnya yang menurut seseorang yang mengalaminya berat atau sangat jauh dari cara dia mengatasinya dan dapat mengancam kesehatannya. Dampak psikologis stres termasuk depresi, kecemasan yang terus menerus, pesimis, dan kebencian. Selain itu semangat kerja menjadi rendah, produktivitas menurun dan konflik interpersonal. Menurut Sarafino ada empat pola gangguan yang merupakan respons terhadap stres, yaitu: a. Emosi, merupakan gangguan perasaan yang muncul misalnya cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih, dan perasaan bersalah yang berlebihan. b. Kognisi, merupakan gangguan fungsi pikir, misalnya kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan. Perilaku, merupakan pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial. Fisiologis, misalnya,

Yaumul Ryan Taruna Angkasa, 2021

PERBANDINGAN EFEK MENDENGARKAN MUSIK DAN MEMBACA ARTIKEL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, dan sulit tidur. Berdasarkan hasil penelitian ada cara untuk menangani stres misalnya menggunakan musik dan membaca artikel yang disukai. Hasil penelitian Smith dan Joyce menunjukkan mendengarkan musik *Eine Kleine Nacht Music*, ciptaan Mozart membuat perasaan lebih relaks dan berkurang. Begitu juga dengan genre *music* yang memiliki tempo lambat yang menggunakan nada minor yang mampu menimbulkan relaksasi pada saat mendengarkannya. Pendidikan kedokteran merupakan masa yang cukup berat yang disebabkan banyaknya tekanan dan sering kali membutuhkan usaha dan kerja keras yang penuh (Febriana, 2018). Pada tahun 2020 ini *World Health Organization* (WHO) menetapkan *Corona Virus Disease 19* atau Covid-19 sebagai pandemi. Kemendikbud 2020 menghimbau untuk melakukan metode secara daring. Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat pandemi COVID-19 berdampak pada psikologis mahasiswa. Hasil studi yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 menunjukkan 3 mahasiswa normal, 2 mahasiswa stres ringan, 5 mahasiswa stres sedang, dan 2 mahasiswa stres berat (Phelan et al, 2020). Penelitian (Rahmayanti 2017) juga menunjukkan bahwa 48,4% mahasiswa kedokteran mengalami stres, yaitu tingkat stres sedang.

Seseorang yang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres akan berusaha untuk mengatasinya misalnya dengan mendengarkan musik dan membaca artikel yang disukainya. Hasil penelitian menunjukkan musik klasik memiliki efek positif terhadap sistem kardiovaskular dan juga terbukti menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga mampu membuat pendengarnya untuk lebih rileks. Membaca dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik dan kepuasan yang kuat dalam kehidupan dibandingkan dengan mereka yang tidak membaca (Dr. David Lewis 2012). Pada penelitian sebelumnya didapatkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam hal membaca mendapat nilai lebih tinggi pada post test dari pada siswa yang tidak berpartisipasi, dan sikap positif dalam membaca dapat meningkatkan percaya diri di kelas (Dennse Rizollo 2010).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat efek mendengarkan musik dan membaca artikel terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Veteran Jakarta.

Yaumul Ryan Taruna Angkasa, 2021

PERBANDINGAN EFEK MENDENGARKAN MUSIK DAN MEMBACA ARTIKEL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.2 Rumusan Masalah

Hasil penelitian sebelumnya membuktikan tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran. Selain itu, pandemi COVID-19 menimbulkan stres pada mahasiswa. Penanganan masalah stres dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi mendengarkan musik memberikan efek relaksasi. Membaca juga menimbulkan penurunan detak jantung dan relaksasi pada otot. Berdasarkan hal tersebut dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah apakah ada perbedaan efek mendengarkan musik dan membaca artikel terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui apakah ada perbedaan efek mendengarkan musik dan membaca artikel terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Veteran Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik subjek mencakup usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui tingkat stres subjek
- c. Mengetahui apakah ada perbedaan efek mendengarkan musik dan membaca artikel terhadap tingkat stres pada subjek

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang efek mendengarkan musik dan membaca artikel terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Veteran Jakarta.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis bagi subjek

Yaumil Ryan Taruna Angkasa, 2021

PERBANDINGAN EFEK MENDENGARKAN MUSIK DAN MEMBACA ARTIKEL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Dapat memberikan informasi tentang pentingnya mengontrol stres yang dibantu dengan cara mendengarkan musik dan membaca artikel, sehingga dapat membantu subjek untuk menghadapi stres yang diperlukan oleh mahasiswa dalam pendidikan dokter.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi penelitian selanjutnya dan memberi masukan dalam pemecahan masalah terutama yang berkaitan dengan efek mendengarkan musik dan membaca artikel terhadap tingkat stres mahasiswa.

b. Manfaat praktis bagi peneliti

Menambah wawasan mengenai tingkat stres dan faktor-faktor yang dapat meringankannya. Mengukur kemampuan dan keterampilan yang telah dimiliki sebagai seorang peneliti dalam bidang Ilmu Fisiologi.