

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Skripsi adalah salah satu tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk lulus dari program sarjana. Menurut Slamet (dalam Primadita, 2012) masalah yang sering dihadapi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menulis, kurangnya akademis, kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian, kesulitan mencari judul yang tepat, kesulitan mencari literatur dan referensi, kecemasan saat bertemu pembimbing, serta dana yang terbatas untuk melakukan penelitian, hal tersebut rentan membuat mahasiswa menjadi stres.

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan. Jika tekanan stres terlampau besar, maka akan muncul gejala seperti sakit kepala, mudah marah, tidak bisa tidur, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Hartono, 2007). Charmandari *et al.* (2005) menjelaskan jika seseorang sedang dalam keadaan stres dapat menyebabkan teraktivasi pelepasan hormon stres, yaitu hormon glukokortikoid, contoh hormon tersebut adalah hormon kortisol pada manusia.

Prevalensi stres pada mahasiswa masih cukup tinggi, terutama pada mahasiswa fakultas kedokteran dilihat dari penelitian sebelumnya. Salah satunya pada penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia. Penelitian tersebut dilakukan dengan sampel sebanyak 166 mahasiswa kedokteran dan sebanyak 57.3% mengalami stres sedang (Wahyudi *et al.*, 2015). Rozaq (2014) meneliti dari 26 mahasiswa, sebanyak 69.23% mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres sedang. Penelitian mengenai stres pada mahasiswa tingkat akhir juga dilakukan di salah universitas di Bangladesh dengan hasil sebanyak 55% dari total partisipan mengalami stres (Eva *et al.*, 2015).

Banyak metode yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi stres. Hardjana (dalam Primadita, 2012) menjelaskan beberapa metode yang dapat dilakukan dalam menghadapi faktor-faktor stres yaitu: pendekatan farmakologis, meditasi, kognitif, perilaku, hipnosis, dan musik. Terapi musik yang dilakukan oleh Lynar *et al.*, (2017) untuk membandingkan efek terapi musik klasik dengan musik yang dipilih sesuai kesukaan responden. Hasil dari percobaan ini menunjukkan terapi dengan musik klasik membuat keadaan seseorang berubah menjadi lebih rileks, sedangkan musik yang dipilih sesuai kesukaan masing-masing responden hanya memberikan efek senang pada pendengarnya (Lynar, 2017). Burns *et al.*, (dalam Koniecznanowak, 2015) mengatakan bahwa mendengarkan musik pun dapat menurunkan stres dan dapat mempengaruhi kognitif seseorang.

Musik klasik karya Mozart sudah sering digunakan sebagai terapi. Musik klasik Mozart dibandingkan dengan musik klasik Strauss lebih signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Trappe & Voit, 2016). Diantara karya-karya Mozart, karya Mozart K.448 sudah terkenal sebagai “*Mozarts effect*” dalam epilepsi. Lung-Chang Lin *et al.* (2013) meneliti pasien epilepsi yang diberi terapi musik klasik Mozart K.448 setiap hari sebelum tidur selama 6 bulan menunjukkan adanya penurunan gambaran *epileptiform* pada EEG.

Penerapan terapi musik klasik dalam menghadapi stres masih belum banyak dilakukan di Indonesia, walaupun secara global sudah banyak penelitian mengenai terapi musik ini. Penelitian Primadita (2012) mengenai musik klasik sebagai terapi untuk menghadapi stres menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah diberi intervensi musik klasik. Studi metaanalisis yang pernah dilakukan Mahargyanti pun menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan relaksasi pada situasi yang menimbulkan stres (Mahargyanti, 2011). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Musik Klasik Mozart K.448 Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi.”

I.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan masalah “Pengaruh Musik Klasik Mozart K.448 Terhadap Penurunan Skor DASS, Tekanan Darah dan Frekuensi Nadi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh musik klasik Mozart K.448 terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di FK UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh musik klasik Mozart K.448 terhadap penurunan skor DASS
- b. Mengetahui pengaruh musik klasik Mozart K.448 terhadap penurunan tekanan darah
- c. Mengetahui pengaruh musik klasik Mozart K.448 terhadap penurunan frekuensi nadi
- d. Mengetahui perbedaan rerata skor DASS antara sebelum dan sesudah diberikan musik klasik Mozart K.448
- e. Mengetahui perbedaan rerata tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan musik klasik Mozart K.448
- f. Mengetahui perbedaan rerata frekuensi nadi antara sebelum dan sesudah diberikan musik klasik Mozart K.448

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Responden

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk menghadapi stres dalam mengerjakan skripsi.

b. Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan, referensi dan masukan untuk penelitian yang terkait

c. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan di bidang Saraf khususnya tentang pengaruh musik sebagai terapi relaksasi terhadap stres serta memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di FK UPN Veteran Jakarta.

