

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (poewadarminta, 2002). Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Hariyanti, 2008) . Jadi kesimpulannya skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang dikerjakan mahasiswa tingkat akhir untuk persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi dan semua mahasiswa wajib mengambil mata ajar tugas akhir (skripsi) sebagai syarat kelulusan untuk mendapat gelar sarjana.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Begitupun dengan mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi, mahasiswa S1 Gizi semester VII yang sedang memikirkan apa judul dan peminatan yang akan diambil untuk menempuh skripsi pada semester VIII yang sebentar lagi akan ditempuh.

Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres (Darmono, 2004). Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis (Potter dan Perry, 2005). Dalam kamus psikologi, stres didefinisikan sebagai suatu keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2005). Gregson (2007) mengemukakan bahwa secara terminologi, arti dari stres adalah adanya ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional,

intelektual dan interpersonal. Skripsi masih tetap menjadi kendala utama untuk menyelesaikan studi dalam batas waktu 8 semester atau 4 tahun, namun lebih besar didapati juga mahasiswa yang menyelesaikan studinya melebihi batas masa studi normal (lebih dari 8 semester) Mage, (2012), sedangkan menurut Slamet, (2003) ada masalah lain yaitu lebih sering mahasiswa belum maksimal dalam memiliki kemampuan dalam menuangkan ide-ide dalam bentuk tulisan, prestasi akademis yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Ditambahkan oleh Riewanto (2003), bahwa kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan kesulitan mahasiswa mencari fenomena, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing (dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Jadi kesimpulannya kurang lebih mahasiswa yang seharusnya menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu tetapi mereka justru menyelesaikannya dengan melebihi waktunya dan banyak yang menjadi kendala ketika mengerjakan tugas akhir.

Sesuai hasil penelitian Wijayanti dan Kusumawati,(2014) tentang gambaran stres mahasiswa terhadap prestasi belajar mahasiswa keperawatan didapatkan 19,8% mahasiswa yang mengalami stres berat dengan prestasi belajar yang diatas rata-rata dan 51,8% mahasiswa mengalami stres berat dengan prestasi belajar rata-rata. Didapatkan hasil jurnal diatas mahasiswa yang mengalami stres dalam belajar paling banyak hanya mengalami stres ringan dan hanya beberapa yang mengalami stres berat, walaupun mereka mengalami stres ringan atau berat sekalipun prestasi mereka tetap dalma rata-rata. Berdasarkan hasil penelitian Ferawati (2015) tentang pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan kecemasan dan tingkat stres mahasiswa semester VII Ilmu Keperawatan dalam menghadapi skripsi didapatkan 16,67% mahasiswa mengalami stres berat, 47,62% yang mengalami stres sedang dan 35,71% mahasiswa yang mengalami stres ringan.

Didapatkan hasil dari penelitian Adhe (2011) tentang Efektifitas intervensi terapi musik klasik terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa didapatkan terjadinya penurunan jumlah responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada tingkat stres mahasiswa adalah 8 orang mahasiswa (26%)

mengalami stres berat, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan, dan 15 orang mahasiswa (48%) mengalami stres sedang. Sedangkan setelah dilakukan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat stres, sebanyak 2 orang mahasiswa (7%) mengalami stres ringan, 11 orang mahasiswa (35%) menjadi normal, 8 orang mahasiswa (26%) mengalami stres ringan dan 10 orang mahasiswa (32%) mengalami stres sedang. Newswire, 2004 juga menyatakan bahwa mereka dengan pendidikan yang lebih tinggi mengalami stress yang lebih berat yang berefek bagi kesehatannya. Hambatan-hambatan tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka akan dapat mengakibatkan stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya Mutadin, (2004). Agar stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak mengarah pada distress atau stres negatif maka dibutuhkan penanganan agar stres yang dialami mahasiswa skripsi berkurang atau hilang, sehingga dampak negatif dari stres pada proses penyelesaian skripsi dapat teratasi. Salah satu cara untuk menghilangkan stres adalah dengan mengajarkan terapi musik.

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat mood menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata. Berdasarkan hasil penelitian Ferawati dan Siti (2015) tentang Pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan kecemasan dan tingkat stres mahasiswa semester VII ilmu keperawatan dalam menghadapi skripsi didapatkan studi tentang kesehatan jiwa, telah menunjukkan terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stres, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik juga mempunyai manfaat untuk membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki konflik. Banyak jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi, diantaranya musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, pop rock dan keroncong. Musik yang digunakan

adalah musik klasik, yaitu nada atau suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan yang merupakan suatu karya sastra zaman kuno yang bernilai tinggi.

Setelah melakukan perbincangan didapatkan hasil studi pendahuluan terhadap stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi yang dilakukan di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Jurusan S1 Gizi semester VII berjumlah 65 orang. Fenomena yang terjadi saat ini pada mahasiswa semester VII di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Jurusan S1 Gizi dari hasil wawancara yang dilakukan 6 orang mahasiswa didapatkan hasil 4 mahasiswa mengatakan stres karena sedang menghadapi skripsi yang dilanjutkan dengan membuat laporan praktikum yang belum selesai juga, ditambah ada beberapa dosen pembimbing yang sulit untuk dihubungi atau ditemui, mereka mengeluh terkadang sering mengalami sakit kepala atau pusing karena harus tidur larut malam atau tidak bisa tidur karena mengerjakan tugas yang belum selesai. Sedangkan 2 mahasiswa lainnya mengatakan tidak terlalu memikirkan karena mereka mengerjakannya dengan rileks dan tidak dijadikan beban oleh mereka.

Data yang didapat pada tahun ajaran 2011/2012 jumlah mahasiswa yang masuk terdapat 46 mahasiswa dan lulus ditahun 2014/2015 terdapat 38 mahasiswa , hasil wawancara dengan kaprodi S1 Gizi terdapat 8 mahasiswa yang tidak lulus ditahun 2014/2015 karena mengambil cuti kerja atau keluar karena berhasil masuk perguruan tinggi lainnya. Pada tahun ajaran 2012/2013 jumlah mahasiswa yang masuk terdapat 70 mahasiswa dan lulus ditahun 2015/2016 terdapat 68 mahasiswa, hasilnya sama terdapat mahasiswa yang keluar karena diterima di perguruan tinggi lainnya. Dan pada tahun ajaran 2013/2014 terdapat 70 mahasiswa pada semester 8 ini dan yang dapat mengikuti skripsi hanya 60 mahasiswa karena yang 5 mahasiswa lainnya tidak bisa mengikuti karena kekurangan sks pada semester sebelumnya dan 5 mahasiswa lagi keluar karena diterima diperguruan tinggi. Hasil dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diatas, peneliti tertarik untuk mengamati dan meneliti aktivitas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu peneliti ingin mendapatkan suatu gambaran yang komprehensif dari

fenomena ini. Pertanyaan yang ingin dijawab pada penelitian ini adalah: Bagaimana cara mahasiswa dalam menghadapi stress dalam menghadapi skripsi.

Dengan banyaknya akibat stres yang terjadi pada mahasiswa perlu dicarikan solusi penanganan lebih dini agar tidak berkembang menjadi stres yang hebat. Perawat sebagai tenaga kesehatan dapat melakukan perannya dengan cara melakukan pengenalan dan kewaspadaan tentang stres secepat tepat sehingga nantinya individu menganggap stres adalah bagian dari tantangan dan bukanlah akhir dari segalanya yang tidak bisa dipecahkan. Peran perawat dipenelitian ini, perawat dapat memberikan konseling atau pendekatan (diskusi dan hubungan saling percaya) serta dapat juga memberikan terapi lain. Tindakan inilah yang kemudian dikenal dengan mekanisme koping terhadap stres. Perawat harus memastikan bahwa mahasiswa harus mengikuti program yang telah direncanakan tidak berjalan sendiri-sendiri, terorganisasi secara baik sehingga hasil yang dicapai dapat optimal sesuai dengan harapan.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan diatas maka peneliti dapat menentukan masalah-masalah yang muncul dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Bagaimana gambaran karakteristik stres pada mahasiswa semester akhir di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Jurusan S1 Gizi?
- b. Bagaimana gambaran mahasiswa dalam menggunakan terapi musik ketika mengalami stres di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Jurusan S1 Gizi?
- c. Bagaimana perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dalam mengurangi stres di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Jurusan S1 Gizi?

I.3 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi musik dalam menghadapi stres

menghadapi skripsi pada mahasiswa semester akhir di Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi.

b. Tujuan Khusus

Peneliti tertarik untuk mengetahui:

- 1) Menganalisis gambaran karakteristik mahasiswa semester akhir di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta jurusan S1 Gizi
- 2) Menganalisis pengaruh usia terhadap stres mahasiswa sesudah dilakukan terapi musik di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi
- 3) Menganalisis pengaruh jenis kelamin terhadap stres mahasiswa sesudah dilakukan terapi musik di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi
- 4) Menganalisis stres pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi musik di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi
- 5) Menganalisis stres pada mahasiswa sesudah dilakukan terapi musik di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu cara yang dapat membantu dalam mengetahui bagaimana cara untuk menghilangkan stres dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa semester akhir.

b. Bagi Perawat

Sebagai bahan masukan jika ada pasien yang sedang mengalami stres untuk diberikan terapi musik dan diberikan konseling.

c. Bagi Insitusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam mengawasi atau memantau mahasiswanya dalam menghadapi skripsi. Agar tidak ada mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam menghadapi stres saat mengerjakan tugas akhir atau

skripsi dengan menggunakan terapi musik yang mampu membantu mahasiswa agar tidak mengalami stres yang berkepanjangan.

e. Bagi Responden

Sebagai media informasi dalam mengetahui cara mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir atau skripsi sehingga mendapatkan perhatian khusus dari institusi universitas dan orang tua.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pelaksanaan penelitian di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Jurusan S1 Gizi. Penelitian dimulai dari bulan April sampai dengan Bulan Mei 2017.

