

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi dan dapat disebabkan oleh rutinitas harian setiap individu. Stres pada tingkat normal dapat dialami seluruh kalangan dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam aspek kehidupan yang mana menjelaskan bahwa penyebab stres seorang individu juga dapat disebabkan oleh kegiatan belajar pada siswa-mahasiswa di Indonesia termasuk tugas akhir skripsi. Stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada aspek psikologis berupa dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres dapat berupa peningkatan kreativitas dan pemicu pengembangan diri. Sedangkan dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat dan minat, demotivasi diri yang dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat dalam kelas, minum alkohol, dan sebagainya (Wahyudi, 2015).

Hasil dari penelitian (Ferawati dan Amiyakun, 2017) menunjukkan *pre-test* mahasiswa semester VII Ilmu Keperawatan dalam menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro mengalami stres berat (16,67%), stres sedang (47,62%), dan (35,71%) stres ringan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa kondisi gangguan mental (*Stress*) yang dialami mahasiswa semester akhir yang pada umumnya besar dipengaruhi oleh tugas akhir skripsi yang harus diselesaikan mahasiswa guna mendapatkan gelar sarjana, selain dari tanggung jawab

akademik yang harus dipenuhi, mahasiswa juga perlu untuk menyelesaikan tanggung jawab diluar urusan akademik (Gregson, 2007).

Banyaknya tanggung jawab mahasiswa dalam urusan akademik maka kesehatan tubuh terutama kestabilan imun sangat penting untuk diperhatikan agar mahasiswa dapat dengan lancar menjalankan rutinitas akademik setiap hari, maka dari itu perlu adanya pemerhatian lebih mengenai kondisi psikologis setiap individu mengingat kestabilan suasana hati juga berpengaruh besar pada kesehatan fisik setiap individu yaitu ketika kondisi psikologis seseorang terganggu maka besar kemungkinan kondisi fisik akan terpengaruh dengan melemahnya kekebalan tubuh yang menyebabkan mudahnya terserang suatu penyakit. Mensejahterakan kondisi psikologis dapat membantu seseorang berfikir lebih jernih, mengendalikan emosi dan menjaga kestabilan imun tubuh (Rosanty Rina, 2014).

Banyak hal yang dapat digambarkan sebagai contoh kegiatan maupun suplemen yang dapat menjaga kestabilan imun tubuh termasuk musik. Musik mempunyai banyak manfaat bagi pendengarnya, salah satunya kesehatan dan kekuatan mentalitas bagi pendengarnya. Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan, terdapat beberapa bentuk intervensi yang telah dilakukan untuk menangani stres diantaranya yaitu menggunakan musik (Rosanty Rina, 2014).

Peneliti ingin mengambil titik fokus bagaimana stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi kegiatan belajarnya sebagai rutinitas yang panjang dengan dibarengi tanggung jawab pendewasaan yang dialami setiap

mahasiswa dengan mengambil poin penanggulangan stres secara mandiri dan efektif yang dapat dilakukan secara sederhana. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik turut andil dalam *re-fixing* kondisi mental dan psikologis seseorang dari tingkatan stres yang dialami mahasiswa, musik terbukti dapat membantu memperbaiki kestabilan emosi individu yang mengalami stres ringan hingga berat.

Dari sisi lain mengenai topik tingkat stres, peneliti juga akan menarik topik yang lebih luas lagi mengenai perbedaan tingkat stres yang dialami mahasiswa eksakta dan non eksakta. Berdasarkan artikel yang dipublikasikan oleh (Kompas, 2020) Program Studi Farmasi menjadi salah satu jurusan paling sulit di dunia. Program Studi Farmasi banyak mempelajari ilmu terkait anatomi tubuh, matematika, kimia, biologi sel, tumbuhan obat, hingga kosmetik. Sedangkan menurut artikel yang diterbitkan (Campus.quipper.com) 2020 jurusan ilmu Hukum bisa dikatakan sebagai jurusan favorit di rumpun sosial humaniora, hampir seluruh perguruan tinggi di Indonesia menawarkan Program Studi Hukum. Ilmu Hukum disebutkan banyak diminati karena pembelajaran yang lebih santai hingga prospek kerja yang luas.

Dari artikel tersebut maka peneliti ingin mengetahui apakah Program Studi turut andil dalam pengaruh tingkat stres mahasiswa kesehatan dan non kesehatan. Peneliti juga ingin mengetahui perbedaan dan seberapa besar musik dapat berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa semester akhir Fakultas kesehatan (Farmasi) dan non kesehatan (Hukum) di Universitas Ngudi Waluyo.

Pentingnya penelitian ini diambil adalah untuk mempelajari lebih lanjut mengenai efektifitas musik sebagai terapi pengobatan psikologis (non-farmakologi) yang mengambil sampel mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi Farmasi dan Hukum sebagai responden penelitian yang sedang mengambil mata kuliah skripsi yang mana tugas akhir/skripsi sering dikaitkan sebagai penyebab stres (*stressor*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh terapi musik pada tingkat stres mahasiswa Farmasi dan Hukum semester akhir di Universitas Ngudi Waluyo?”

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik pada tingkat stres mahasiswa Farmasi dan Hukum semester akhir di Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai acuan pengembangan diri, pengetahuan dan pengalaman yang berkaitan penelitian tentang perbedaan dan pengaruh terapi musik pada tingkatan stres atau gangguan psikologis yang di alami mahasiswa semester akhir Program Studi Farmasi dan Hukum di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang manfaat terapi musik dalam membantu memperbaiki kondisi psikologis yang terganggu dengan cara terapi non

farmakologi sederhana yang dapat membantu masyarakat dan memberikan pengetahuan tentang pemanfaatan media *digital* dalam melakukan *self-healing* secara sederhana.