

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia antara 18-25 tahun yang terdaftar di perguruan tinggi dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut serta universitas yang sedang menjalani masa pendidikannya (Nurnaini, 2014). Mahasiswa termasuk dalam tahapan perkembangan usia remaja akhir (18-21 tahun) dan dewasa awal (18-40 tahun) (Jannah *et al*, 2017: 107-108). Mahasiswa pada masa ini mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk mempersiapkan diri menjalankan kehidupan dengan harapan memperlihatkan adanya perubahan. Perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, jasmani, minat serta tingkah laku yang bersamaan dengan penyesuaian diri terhadap tekanan-tekanan budaya dan harapan masyarakat (Jannah *et al*, 2017: 107-108). Penyesuaian diri merupakan suatu proses perubahan pada diri individu yang mencakup respon mental untuk menanggulangi kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik dan keselarasan antara tuntutan dari masing-masing individu dan lingkungan sekitar (Rahmawati, 2015: 10-11).

Kegagalan individu dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan individu tersebut merasa cemas, merasa kurang mengekspresikan diri dan mengalami kesulitan dalam hal akademik (Nurfitriana, 2016: 5). Masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi oleh mahasiswa yaitu penyesuaian diri pada tugas akhir (skripsi).

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang membahas tentang sesuatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu (Nugraha, 2018: 105). Semua mahasiswa diharuskan mengambil mata kuliah tersebut karena skripsi merupakan salah satu persyaratan mata kuliah wajib untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi dituntut untuk

menyusun karya ilmiah secara mandiri dalam proses penyusunan skripsi dengan memperhatikan peran dosen sebagai pembimbing skripsi untuk memperlancar dan membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi (Winarni *et al.*, 2017: 1).

Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu dari faktor internal (pengalaman baru, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis dan berpikiran negatif, tidak bersikap tegas, kesulitan memahami aturan penulisan) dan faktor eksternal (lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kesulitan mendapatkan referensi dan kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing) (Ismiati, 2015: 22-24). Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan dalam individu mahasiswa maka hal itu dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) 'Aisyiyah Surakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing. Hal tersebut ditunjukkan dalam perilaku mahasiswa yang menghindari bertemu dengan dosen pembimbing. Peneliti juga menemukan perilaku mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta yang sedang menyusun skripsi menunjukkan adanya gejala stres. Gejala stres yang ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain karena adanya keluhan sakit kepala, kesulitan tidur, sering terlihat cemas dan mudah marah, ada beberapa mahasiswa yang lupa janji dengan temannya dan sulit berkonsentrasi.

Stres adalah respon fisik dan psikis dari setiap individu terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan individu sehari-hari (Priyoto, 2014: 2). Pernyataan tersebut berarti seseorang individu dikatakan stres ketika mengalami kondisi adanya tuntutan terhadap dirinya yang akan mengakibatkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupannya dan apabila stres tidak dapat diatasi oleh individu itu sendiri maka bisa berdampak pada fisiknya (mudah masuk angin, pening, kram atau ketegangan otot), psikologisnya (emosi, jenuh) dan pada

perilakunya (sampai tidak mengikuti kegiatan bimbingan) (Priyoto, 2014: 10).

Seorang mahasiswa berinisial VAP (23 tahun) dari Universitas Veteran Bangun Nusantara semester 10 pada tanggal 16 Juni 2015 yang lalu ditemukan tewas gantung diri menggunakan sabuk bela diri di rumah kontrakannya di Pulosari RT 3 RW IV, Gayam, Kecamatan Sukoharjo dikarenakan stres skripsi (Sofarudin, 2015). Mahasiswa berinisial EOE (23 tahun) dari salah satu perguruan tinggi di Jakarta pada tanggal 27 Juli 2016 mengakhiri hidupnya dengan gantung diri menggunakan kabel antena karena proposal skripsi ditolak dua kali sekaligus putus dengan pacarnya (Putra, 2016). Mahasiswa berinisial BW (24 tahun) dari salah satu Universitas Kapuas Kabupaten Sintang nekat mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di rumah bibinya karena kuliah tidak kunjung selesai pada tanggal 7 April 2017 (Musliadi, 2017). Mahasiswa berinisial CS (22 tahun) pada tanggal 20 Maret 2018 dari Fakultas Mesin Universitas Sriwijaya semester 8 yang sedang menyusun skripsi juga nekat bunuh diri dikamar mandi kontrakannya dengan cara gantung diri (Yanto, 2018). Rangkaian berita tersebut menunjukkan masih banyaknya mahasiswa yang bunuh diri karena masalah stres dalam menyusun skripsi yang perlu tanggapan serius karena sudah berkaitan dengan nyawa.

Metode untuk menghadapi faktor-faktor penyebab stres diperlukan untuk menghadapi stres. Metode untuk menghadapi stres seperti : liburan, meditasi, istirahat cukup, bermain *game*, makan makanan bergizi dan mendengarkan musik (Ramadhaniar, 2017: 1-7). Metode musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Musik diaplikasikan sebagai terapi yang dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan juga spiritual individu karena musik memiliki sifat universal atau menyeluruh, nyaman serta menyenangkan. Terapi musik dapat digunakan sebagai intervensi karena mampu mengubah ambang otak dari keadaan stres menjadi rileks secara fisiologis dan efektif karena musik mudah diterima oleh organ pendengaran (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011: 42-43).

Otak manusia terdiri dari milyaran sel otak yang disebut neuron. Setiap neuron saling terhubung dengan neuron yang lain dengan memancarkan gelombang listrik. Gelombang listrik yang dipancarkan oleh neuron inilah yang disebut gelombang otak atau *brainwave*. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan tersebut yaitu gelombang otak adalah arus listrik yang dikeluarkan oleh otak dengan frekuensi neuron yang bervariasi dan menghasilkan gelombang *delta*, *theta*, *alpha* dan *beta* dengan karakteristik masing-masing yang mampu menandakan beragam kondisi mental dan emosional seseorang. Frekuensi otak selalu berbeda sesuai kondisi pikiran dan fisik seseorang. Ada beberapa teknologi suara yang biasa digunakan untuk terapi gelombang otak diantaranya adalah dengan musik *binaural beats* dimana nantinya akan menstimulasi gelombang otak supaya otak menyeimbangkan produksi *serotonin*, *norepineprin* dan *dopamine* secara alami. *Binaural beats* merupakan terapi gelombang otak yang paling tua dengan prinsip memberi stimulasi pada telinga kanan dan telinga kiri dengan frekuensi yang berbeda sehingga otak akan memproses kembali frekuensi yang diterimanya (Dewi dan Didik, 2016).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Rosanty tahun 2014 mengenai terapi musik *mozart* dalam mengurangi stres dengan metode mendengarkan musik *mozart* pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres pada mahasiswa (Rosanty, 2014: 74-75). Penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Luthfa *et al.*, tahun 2015 mengenai terapi musik rebana dalam menurunkan stres pada lansia dengan metode mendengarkan musik rebana pada lansia, hasilnya menunjukkan terapi musik dapat menurunkan tingkat stres pada lansia (Luthfa *et al.*, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Maret 2018 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) ‘Aisyiyah Surakarta’ ditemukan bahwa dari 20 responden, 17 responden mengalami stres sedang, 2 responden mengalami stres tinggi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan menjadikan peneliti tertarik untuk mengambil tentang “Pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta’.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, maka ditemukan perumusan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta?’”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan terapi musik *binaural beats*.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa setelah diberikan terapi musik *binaural beats*.
- c. Menganalisa pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi musik *binaural beats* terhadap tingkat stres pada mahasiswa

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Bagi Institusi Stikes ‘Aisyiyah Surakarta

Untuk bahan masukan dalam proses belajar mengajar mengenai pentingnya pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

2. Manfaat Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan bacaan dan pengetahuan serta dapat memberikan informasi bagi mahasiswa Stikes ‘Aisyiyah Surakarta, khususnya mahasiswa keperawatan dalam hal mengenai musik *binaural beats* untuk menurunkan stres.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan suatu gambaran pengaruh musik *binaural beats* terhadap stres mahasiswa yang merupakan data dasar bagi penelitian selanjutnya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Haryono *et al.*, 2016. Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Pada uji *Mann-Whitney* menunjukkan pijat punggung dan dzikir menurunkan skor stres secara bermakna dengan nilai $p=0,011$, bermakna juga dalam penurunan tekanan darah sistol dengan nilai $p=0,004$ dan tidak bermakna pada penurunan tekanan darah diastol dengan nilai $p=0,987$. Pada uji *Kruskal Wallis* menunjukkan pengaruh terapi kombinasi tersebut lebih besar pada penurunan tekanan darah sistol dibandingkan penurunan tingkat stres dengan selisih *Mean Rank* 9,26.

Persamaan: persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah stres sebagai variabel dependen. Rancangan eksperimen pada penelitian adalah *quasi experiment* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian stres dilakukan menggunakan alat ukur *The Perceived Stress Scale – 10 (PSS-10)*.

Perbedaan: penelitian yang akan dilakukan dengan perancangan bentuk pendekatan *one group pretest – posttest design* dan penelitian sebelumnya dengan perancangan bentuk pendekatan *pretest – posttest intervention with control group design*, penelitian yang akan dilakukan terletak di Stikes ‘Aisyiyah Surakarta sedangkan penelitian sebelumnya di Puskesmas Pengasih II Kabupaten Kulon Progo, musik *binaural beats* sebagai variabel independen sedangkan penelitian sebelumnya kombinasi pijat punggung dan dzikir sebagai variabel independen. Intervensi pada penelitian yang akan dilakukan selama 2 minggu sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan selama 37 hari.

2. Luthfa *et al.*, 2015. Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.

Hasil Uji *independent t test* didapatkan pada kelompok perlakuan tingkat stres menurun dari 1,7 menjadi 1,3 (nilai $p=0,037$). Untuk kelompok kontrol tingkat stres juga menurun dari 1,3 menjadi 1,2 (nilai $p=0,545$), namun penurunan ini dinilai tidak signifikan.

Persamaan : persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah stres sebagai variabel dependen. Penelitian yang dilakukan menggunakan rancangan penelitian *quasi experiment* dengan menggunakan *purposive sampling*. **Perbedaan**: penelitian yang akan dilakukan dengan perancangan bentuk pendekatan *one group pretest – posttest design* dan penelitian sebelumnya dengan perancangan bentuk pendekatan *pretest – posttest intervention with control group design*, penelitian yang akan dilakukan terletak di Stikes ‘Aisyiyah Surakarta sedangkan penelitian sebelumnya di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang, musik *binaural beats* sebagai variabel independen sedangkan penelitian sebelumnya musik rebana sebagai variabel independen. Intervensi yang akan diberikan pada penelitian yang akan dilakukan selama 2 minggu sedangkan pada intervensi penelitian sebelumnya diberikan selama 8 minggu dengan setiap minggu diberikan 1 kali intervensi.

3. Sunaringtyas *et al.*, 2017. Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir dengan *Brainwave* terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Wilayah Posyandu "Sedap Malam" Pare Kediri. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks* didapatkan hasil signifikansi (*p-value*) sebesar $0,046 \leq 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh terapi musik suara air mengalir dengan *brainwave* terhadap insomnia pada Lansia di Wilayah Posyandu "Sedap Malam" Pare Kediri.

Persamaan: persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah terapi musik dengan *brainwave* (gelombang otak) dengan menggunakan teknik menggunakan *purposive sampling*. **Perbedaan**: penelitian yang akan dilakukan terletak di Stikes ‘Aisyiyah Surakarta sedangkan penelitian sebelumnya di Wilayah Posyandu "Sedap Malam" Pare Kediri, stres sebagai variabel dependen sedangkan penelitian

sebelumnya insomnia sebagai variabel dependen. Perancangan penelitian yang akan dilakukan dengan bentuk pendekatan *one group pretest – posttest design* sedangkan penelitian sebelumnya dengan bentuk pendekatan *one group time series design*.

4. Amalia, 2017. Pengaruh Terapi Musik *Brainwave* Terhadap Tingkat Kecemasan *Dental* Pasien Dewasa Muda yang Akan Dilakukan Pencabutan Gigi di Klinik Terpadu Rumah Sakit Gigi dan Mulut Maranatha. Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kecemasan *dental* sebelum dan sesudah mendengarkan musik *brainwave* ($p=0,000$). Simpulan penelitian ini adalah mendengarkan musik *brainwave* dapat menurunkan kecemasan *dental* pada pasien dewasa muda yang akan dilakukan pencabutan gigi.

Persamaan : persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah terapi musik dengan *brainwave* (gelombang otak). Rancangan penelitian menggunakan *quasi experiment*.

Perbedaan: penelitian yang akan dilakukan terletak di Stikes ‘Aisyiyah Surakarta sedangkan penelitian sebelumnya di Klinik Terpadu Rumah Sakit Gigi dan Mulut Maranatha, stres sebagai variabel dependen sedangkan penelitian sebelumnya kecemasan sebagai variabel dependen. Penelitian stres yang akan dilakukan menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale – 10* (PSS-10) sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan alat ukur *Modified Corah’s Dental Anxiety Scale* (MDAS). Intervensi yang akan diberikan pada penelitian yang akan dilakukan selama 2 minggu sedangkan pada intervensi penelitian sebelumnya diberikan selama 7 bulan.