

BAB I

PENDAHULUAN

Secara umum di Indonesia, Mahasiswa rata rata berada di rentang usia 18-24 Tahun. Menurut tahapan perkembangan mahasiswa, mahasiswa berada pada tahapan perkembangan dewasa muda (Santrock, 2008 dalam Musabiq dan Karimah Isqi, 2018). Untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut, tak jarang ditemukan masalah masalah yang memicu timbulnya *stress*. Dampak yang dihasilkan dari *stress* tersebut pun beragam mulai dari yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, *stress* berubah menjadi *disstres*. Sebagai contoh, pada tahun 2016 ditemukan mahasiswa yang bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar dengan tidak diketahui penyebab pastinya (Hamdi, 2016).

Stress biasa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. *Stress* pada mahasiswa biasa disebabkan karena ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain. Kehidupan akademik terutama dari tuntutan eksternal maupun internal, faktor akademik yang bisa menimbulkan *stress* bagi mahasiswa perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berfikir yang lebih baik (Heiman dan Kariv, 2005 dalam Fadhilah, 2013). *Stress* pada dasarnya merupakan reaksi normal pada setiap individu, *stress* adalah reaksi alami tubuh terhadap ketegangan tekanan serta perubahan dalam kehidupan. Sarafino (Aditama, 2017) menjelaskan bahwa *stress* adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Konteks mahasiswa, terdapat empat sumber *stress* pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan. *Stress* interpersonal adalah *stressor* yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur dan kesehatan menurun. Interpersonal adalah *stressor* yang dihasilkan dari hubungan orang lain, misalnya

konflik dengan teman, orang tua atau pacar. Akademik adalah *stressor* yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian jelek, nilai tugas jelek, tugas banyak, materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah *stressor* yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik misalnya kurangnya waktu liburan dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross, Niebling, 7 Heckert, 2008 dalam Musabiq dan Karimah Isqi, 2018)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 secara global tercatat jumlah individu yang hidup dengan depresi lebih dari 300 juta orang dan diperkirakan akan menjadi penyebab kecacatan paling menonjol 2020. Berdasarkan Sugiarti A. Musabiq, dan Isqi Karimah (2018) *stress* memiliki dampak terbesar terhadap kondisi fisik mahasiswa(32%). Dampak terbesar yang paling dirasakan oleh mahasiswa adalah merasa kelelahan dan lemas (21,1%). Hal lain yang dirasakan adalah sakit kepala, pusing, migrain (20,3%), gangguan makan (8,9%), badan pegal dan nyeri otot (8,9%), mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun (8,1%), gangguan tidur (8,1%), dan gangguan pencernaan dan sakit perut (5,7%). Dampak kedua yang ditimbulkan dari *stress* yaitu dampak emosi dengan nilai sebesar (27%). Sebagian besar mahasiswa merasakan mudah marah ketika merasa *stress*(30,6%).

Terapi musik adalah suatu proses yang terencana, yang bersifat preventif dalam usaha penyembuhan terhadap penderita yang mengalami hambatan baik fisik, motorik, sosial, ekonomi maupun mental *intelegency*. Musik merupakan seni budaya hasil cipta, rasa dan karsa manusia yang ditata berdasarkan bunyi yang indah berirama dalam bentuk lagu (Suryana, 2012). Manfaat dari terapi musik sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Terapi menggunakan musik dapat mempengaruhi pandangan dan pemahaman konsep dan penyebab penyakit. Sehingga dalam pembelajaran dan pemahaman musik, bahwa musik adalah bahasa pendengaran yang kompleks dan bahwa elemen dan pola dalam musik dapat membantu pasien untuk mempelajari kembali dan melatih kembali fungsi motorik dan kognitif dengan cara yang efektif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah diperoleh bahwa terapi musik

berkaitan dengan menurunkan *stress* maka penulis membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi dengan judul “Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi *Stress* pada Mahasiswa”

Tujuan penulisan dari pembuatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi untuk menjawab masalah tentang Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi *Stress* pada Mahasiswa. Manfaat dari media KIE bagi masyarakat umum untuk mengetahui, memberikan informasi serta membuat edukasi mengenai pengaruh terapi musik khususnya pada mahasiswa. Manfaat bagi penulis menambah referensi dan wawasan dalam pengetahuan mengenai pengaruh terapi musik untuk mengurangi *stress* pada mahasiswa. Manfaat bagi pendidikan fisioterapi menjadi referensi dan intervensi mengenai pelayanan fisioterapi