

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Di era globalisasi Perguruan Tinggi memiliki peranan cukup penting dalam memberikan kontribusi bagi pembangunan masyarakat dan menjadi pemasok sumber daya manusia (SDM) yang dibutuhkan bagi berjalannya roda kehidupan ekonomi, politik, dan kebudayaan (Arif, 2015). Lebih lanjut Montgomery (dalam Papalia dkk, 2007) mengungkapkan bahwa Perguruan Tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat bagi individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian, khususnya dalam melatih ketrampilan verbal, berpikir kritis serta *moral reasoning*.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, pada pasal 4 memaparkan bahwa Pendidikan Tinggi berfungsi:

- (a) mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan bangsa;
- (b) mengembangkan Sivitas Akademika yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing, dan kooperatif melalui pelaksanaan Tridharma;
- (c) dan mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai Humaniora.

Lebih lanjut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, pasal 5 Tentang Pendidikan Tinggi, Pendidikan Tinggi bertujuan supaya:

- (a) berkembangnya potensi Mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa;
- (b) dihasilkan lulusan yang menguasai cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Tekniologi untuk

memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa; (c) dihasilkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi melalui Penelitian yang memperhatikan dan menerapkan nilai Humaniora agar bermanfaat bagi kemajuan bangsa, serta kemajuan peradaban dan kesejahteraan umat manusia; (d) dan terwujudnya pengabdian kepada Masyarakat berbasis penalaran dan karya Penelitian yang bermanfaat dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Sasaran yang dimaksud dalam tujuan Perguruan Tinggi tersebut adalah semua mahasiswa yang menempuh studi di, baik Universitas Negeri maupun Swasta. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Dalam hal ini mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Mercu Buana Yogyakarta.

Universitas Mercubuana Yogyakarta merupakan salah satu Universitas yang menjalankan fungsi dan tujuan perguruan tinggi sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, dan Fakultas Psikologi yang berada di dalam Universitas Mercubuana Yogyakarta pun menjadi salah satu bagian penting yang dapat merealisasikan fungsi dan tujuan perguruan tinggi tersebut. Sesuai dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia , Fakultas merupakan bagian dari Perguruan Tinggi sebagai tempat mempelajari suatu bidang ilmu yang terdiri atas beberapa jurusan.

Lebih lanjut dalam merealisasikan fungsi dan tujuan Perguruan Tinggi tersebut, menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 49 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi pasal 17 ayat (3) dalam menempuh studi, mahasiswa di perguruan tinggi idealnya menyelesaikan studi

selama 4 sampai 5 tahun sesuai dengan beban belajar 144 SKS. Dari adanya hal tersebut sebagai syarat supaya mahasiswa dikategorikan sebagai lulusan di Universitas Negeri maupun Swasta, maka skripsi menjadi syarat supaya mahasiswa mendapatkan gelar Strata 1 atau lulusan perguruan tinggi.

Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk menulis skripsi supaya memperoleh gelar sarjana. Skripsi adalah karya ilmiah yang merupakan laporan hasil penelitian dan dikerjakan oleh mahasiswa program Strata 1 (S1) sebagai syarat memperoleh gelar sarjana (Sugiyono, 2013). Penulisan skripsi sebagai akhir penyelesaian studi merupakan suatu kegiatan yang umumnya wajib dilaksanakan oleh mahasiswa untuk menghasilkan karya ilmiah yang disusun berdasarkan penelitian terukur dan empiris (Darmono dan Hasan, 2002).

Ketika menyusun skripsi mahasiswa 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 mengintegrasikan pengalaman belajar dengan teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya (Darmono dan Hasan, 2002).

Selain itu dalam menyusun skripsi, kapasitas internal yang harus dimiliki mahasiswa agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik, yaitu: latar belakang keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat,

kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi (Darmono dan Hasan, 2002).

Skripsi sering dianggap sebagai hal yang sulit bagi mahasiswa, karena kebanyakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi kurang terbiasa untuk menulis karya ilmiah. Dalam hal ini skripsi sering dianggap berat oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena sebagai laporan yang bersifat akademik, skripsi harus memenuhi kaidah karya ilmiah, seperti: harus bersifat objektif, bertumpu pada data, kesimpulan yang diambil dalam penelitian harus berdasarkan prosedur yang jelas, dan seluruh pembahasan dalam skripsi harus berdasarkan rasio atau akal sehat (Darmono dan Hasan, 2002).

Hasil penelitian Mujiyah dkk (dalam Wangid dan Sugiyanto, 2013) ditemukan bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi adalah kendala internal yang meliputi malas, sebesar 40%, motivasi rendah sebesar 26,7%, takut bertemu dosen pembimbing sebesar 6,7%, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing skripsi sebesar 6,7%. Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui sebesar 36,7%, minimnya waktu bimbingan sebesar 23,3%, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2 sebesar 23,3%, kurang jelas memberi bimbingan sebesar 26,7%, dan dosen terlalu sibuk sebesar 13,3%. Kendala buku–buku sumber meliputi kurangnya buku–buku referensi yang fokus terhadap permasalahan penelitian sebesar 53,3%, referensi yang ada merupakan buku edisi lama sebesar 6,7%. Kendala fasilitas penunjang meliputi terbatasnya dana dengan materi skripsi, kendala penentuan judul atau

permasalahan yang ada sebesar 13,3%, bingung dalam mengembangkan teori sebesar 3,3%. Kendala metodologi meliputi kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi sebesar 10%, kesulitan mencari dosen ahli dalam bidang penelitian berkaitan dengan metode penelitian dan analisis validitas instrumen tertentu sebesar 6,7%.

Slamet dan Riewanto (dalam Gunawati dkk, 2006) mengemukakan bahwa masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kesulitan dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Seperti yang dikemukakan King (2012) bahwa stres terjadi karena terdapat respon yang beragam terhadap stresor seperti lingkungan atau peristiwa yang mengancam dan membebani kemampuan seseorang. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami masalah atau kendala dalam menyusun skripsi merupakan stresor bagi mahasiswa yang akan berpotensi membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (sebagai subjek penelitian ini) mengalami stres dalam penyusunan skripsi.

Secara operasional stres dalam penyusunan skripsi adalah suatu keadaan ketika seseorang melihat ketidaksepadanan antara keadaan yang dialami pada saat menyusun skripsi dengan sistem sumberdaya biologis, psikologis dan sosialnya. Pada waktu hal tersebut terjadi maka akan menimbulkan berbagai gejala, seperti: gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal karena

terjadi peningkatan aktifitas sistem saraf dan sistem hormon untuk melakukan tindakan-tindakan pertahanan dalam mengatasi keadaan darurat yang terjadi (Hardjana, 1994; Looker & Gregson, 2005).

Hasan (2008) mengungkapkan bahwa setiap orang pasti mengalami stres, akan tetapi masing-masing individu memiliki kemampuan reaksi yang berbeda dalam menghadapi stres yang dialami. Lebih lanjut Menurut Pendak (2009) pada dasarnya manusia memiliki potensi-potensi yang sangat berperan penting dalam pengelolaan stres. Potensi tersebut adalah akal pikiran, pancaindra dan kekuatan positif (keinginan untuk berubah). Dalam hal ini mahasiswa pun merupakan insan atau manusia yang menempuh studi di Perguruan Tinggi. Ketika mahasiswa dapat memanfaatkan potensi yang telah ada pada dirinya untuk mengelola stres, maka mahasiswa tersebut dapat mengatasi stres yang dialaminya. Terlebih menurut Dariyo (2003) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kapasitas kognitif dalam taraf operasional formal dan berada dalam kategori dewasa awal (*young adulthood*), yakni dalam rentang usia 20 sampai dengan 40 tahun yang menjadikan mahasiswa sebagai manusia yang lebih unggul dibandingkan dengan tahap perkembangan di bawah dewasa awal.

Sehubungan dengan hal tersebut Menurut Turner dan Helms (dalam Dariyo, 2003) kapasitas kognitif dewasa muda atau dewasa awal berada dalam taraf operasional formal, bahkan kadang mencapai taraf penalaran paska-formal (*post-formal reasoning*). Kemampuan ini ditandai dengan pemikiran yang bersifat dialektikal (*dialectical thought*), yaitu kemampuan untuk memahami, menganalisis dan mencari titik temu dari ide-ide, gagasan-gagasan, teori-teori,

pendapat-pendapat, dan pemikiran-pemikiran yang saling bertentangan sehingga individu mampu menyintesis dalam pemikiran baru dan kreatif untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Terkait dengan pemikiran yang bersifat dialektikal, Terry dan Gregson (2005) mengemukakan bahwa ketika seseorang dapat menginterpretasi situasi ketika stres maka respon stres akan diaktifkan ke dalam zona normal keseimbangan stres sehingga stres tidak terjadi, sebaliknya jika seseorang tidak dapat menginterpretasi situasi yang terjadi ketika stres dan merasa tidak mampu mengatasi sebuah tuntutan maka respon stres akan berada di atas zona normal.

Lebih lanjut Kitchener, King & DeLuca (dalam King, 2012) mengemukakan bahwa pada masa dewasa awal kemampuan intelektual yang dimiliki sangat kuat, hal ini disebabkan karena pada masa dewasa awal ini individu telah memasuki usia perkuliahan yang membuat potensi pemikiran dan intelektualitas dewasa awal menjadi sangat kuat.

Mengacu pada apa yang dipaparkan di atas, seharusnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagai subjek dalam penelitian ini dapat menghadapi hambatan-hambatan, dan pantang menyerah pada keadaan yang dialaminya sehingga ketika mendapat kesulitan dalam menyusun skripsi mahasiswa tidak mengalami stres yang dapat menghambat proses penyusunan skripsi karena mahasiswa sebagai seorang individu memiliki akal pikiran, pancaindra dan kekuatan positif (keinginan untuk berubah) dalam dirinya yang berperan penting untuk mengatasi stres sehingga ketika potensi-potensi tersebut digunakan dengan benar maka stres yang terjadi dapat diatasi.

Lebih lanjut jenjang perguruan tinggi yang sedang ditempuh oleh mahasiswa membuat pemikiran dan daya intelektualitasnya mencapai taraf yang potensial. Hal ini diperkuat karena mahasiswa di tingkat perguruan tinggi tergolong dalam tahap perkembangan dewasa awal dengan perkembangan kognitif berada pada tahap operasional formal bahkan bisa juga berada pada tahap penalaran paska-formal, yang membuat mahasiswa akan dapat menginterpretasi situasi ketika dirinya berada dalam keadaan stres sehingga mahasiswa dapat memecahkan masalah maupun tekanan yang diterimanya selama menyusun skripsi.

Kondisi yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tersebut ternyata berlawanan dengan kondisi yang terjadi. Hal ini terbukti dari hasil penelitian Rohmah (2006) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%. Penelitian lain yang dilakukan Hapsari (dalam Kholidah, 2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Rozaq (2014) menunjukkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 30,67% dalam kategori tinggi dan 69,23% dalam kategori sedang. Selanjutnya penelitian Sipayung (2016) bahwa 62% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres berat dan 38% mengalami stres ringan,

Hal ini diperkuat dari hasil *pre-eliminatory* yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara pada tanggal 4 sampai 5 Januari 2016 dan pada tanggal 7 Januari 2017 yang dilakukan pada 8 mahasiswa psikologi Universitas

Mercubuana Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi, dari semua mahasiswa yang diwawancarai disimpulkan bahwa 8 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang telah diwawancarai mengalami tanda-tanda stres ketika menyusun skripsi terutama gejala yang lebih banyak dirasakan adalah gejala fisik dan gejala emosional. Adapun uraian dari gejala tersebut dipaparkan seperti di bawah ini.

Gejala fisik, seperti sering mengalami pusing dan sakit kepala, mengalami susah tidur, jantung berdebar kencang dan telapak tangan berkeringat, mengalami perubahan selera makan, lebih banyak merasa letih semenjak menyusun skripsi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan saat mengerjakan suatu pekerjaan. Selanjutnya gejala emosional yang ditunjukkan seperti sering merasa gelisah, cemas dan gugup ketika akan melakukan bimbingan, mudah merasa sedih dan *mood* mudah berubah-ubah, dalam keadaan tertentu mudah marah, merasa harga diri menurun. Gejala intelektual menunjukkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering merasa sulit berkonsentrasi terutama ketika mengerjakan tugas menyusun skripsi, pikiran lebih banyak dipenuhi oleh skripsi, bahkan salah satu dari mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang diwawancarai mengemukakan bahwa ketika bekerja merasakan bertambahnya jumlah kesalahan atau kekeliruan yang dilakukan.

Dari hasil *pre-eliminatory* disimpulkan bahwa gejala stres tersebut muncul disebabkan karena stresor yang beragam pada subyek, diantaranya kesulitan dalam merevisi skripsi, kemampuan yang terbatas dalam menyusun skripsi, sulitnya menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam memahami maksud dari

dosen pembimbing ketika bimbingan, tekanan dari luar seperti keluarga dan lingkungan, stresor tersebutlah yang menyebabkan subyek *pre-eliminary* ini merasakan berbagai gejala stres dalam penyusunan skripsi.

Dari adanya penjelasan di atas maka memang terjadi kesenjangan antara kondisi yang seharusnya terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan kenyataan yang sungguh-sungguh terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.

Pendak (2009) mengemukakan bahwa stres dapat dikelola dengan beberapa cara, yakni membangun sikap menerima, musik, humor, dan tidur. Cara atau metode tersebut dijelaskan dapat menurunkan stres yang terjadi pada diri seseorang karena metode tersebut dapat berdampak positif pada pengelolaan perasaan negatif yang terjadi ketika stres, sehingga stres yang terjadi dapat menurun.

Dari beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres, dalam penelitian ini musik dipilih sebagai metode untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Alasan lain kenapa musik dipilih karena dari hasil penelitian Mahargiantary (2009) dengan judul “Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres” menunjukkan bahwa musik memiliki koreksi kesalahan sampling masuk dalam batas interval kepercayaan 95%. Hal ini menunjukkan bahwa musik dapat membantu dalam meningkatkan relaksasi pada situasi yang menimbulkan stres dengan nilai estimasi korelasi populasi yang diperoleh sebesar 0,22.

Menurut Djohan (2009) terdapat beberapa metode aktivitas musik seperti bernyanyi, bermain musik, gerak ritmis dan mendengarkan musik. Dalam penelitian ini metode aktivitas musik yang digunakan adalah bermain musik, pertimbangan ini didasari oleh apa yang dikemukakan Djohan (2006) bahwa dengan melibatkan seseorang dalam serangkaian aktivitas musik maka hal tersebut lebih efektif dilakukan untuk mengatasi stres dan depresi dibandingkan dengan hanya mendengarkan musik secara pasif. Lebih lanjut Djohan (2009) bahwa dengan bermain musik, selain dapat mendengarkan musik juga akan membuat alunan musik yang dihasilkan dari alat musik dapat secara utuh dirasakan untuk mengungkapkan perasaan ketika bermain alat musik dan menggugah perasaan ketika musik itu terdengar.

Ketika memainkan musik, menyanyikan atau mendengarkan musik yang indah berarti aktivitas tersebut membuat seseorang menata dan meletakkan diri dalam keharmonisan kehidupan, hal ini berarti musik akan menunjukkan keharmonisan yang sama dengan detak jantung sehingga detak jantung seseorang akan sesuai dengan ritme dan nada musik itu sendiri, musik dengan nuansa indah dan nyaman akan membuat seseorang masuk dalam keadaan rileks (Pendak, 2009).

Dalam penelitian ini metode bermain musik yang digunakan adalah bermain musik angklung secara grup. Sesuai pendapat Adriana (dalam Kusmiyati, 2012) tentang aktivitas bermain, Supardi (2010) tentang Angklung, dan Kamus Besar Bahasa Indonesia tentang pengertian musik disimpulkan bahwa bermain musik angklung merupakan satu kegiatan yang dilakukan untuk mengekspresikan

perasaan dengan menyusun nada atau suara menggunakan alat musik angklung dengan cara menggoyangkan pipa-pipa bambu dari alat musik angklung sehingga menghasilkan bunyi, getaran dari pipa-pipa bambu akan menciptakan suatu nada atau suara yang mengandung irama, lagu dan keharmonisan antara nada satu dengan yang lainnya.

Bermain musik angklung dipilih dalam penelitian ini karena menurut Nugraheni dkk (dalam Kusmiyati, 2012) mengungkapkan bahwa aktivitas bermain dapat dilakukan untuk mengekspresikan segala perasaan, karena saat bermain akan memunculkan perasaan gembira, dimana gembira merupakan jenis reaksi emosional positif yang dapat muncul untuk menurunkan kadar hormon neuroendokrin yang berasosiasi dengan respon stres. Selanjutnya Hidayat (dalam, Kusmiyati, 2012) bahwa aktivitas bermain terutama bermain secara kooperatif dan afektif sosial dapat menjadikan seseorang merasa lebih senang dan nyaman sehingga adanya stres dan ketegangan yang dirasakan dapat dihindarkan, mengingat aktivitas bermain ini bersifat menghibur. Dalam hal ini bermain musik angklung pun dilakukan secara kooperatif dan afektif sosial karena dilakukan oleh banyak orang dalam satu grup dan memerlukan kerjasama antar sesama anggota grup sehingga akan menjadikan peserta dalam grup angklung akan memunculkan perasaan gembira dan terhibur.

Selanjutnya Mucci (2002) mengungkapkan musik instrumental merupakan salah satu musik yang paling tepat digunakan untuk menurunkan stres dalam penyusunan skripsi. Hal ini sesuai karena dengan pendapat Supardi (2010) yang menyatakan bahwa angklung merupakan alat musik instrumental yang terbuat dari

bambu dan memiliki nada ganda serta dibunyikan dengan cara digoyangkan. Lebih lanjut Supardi (2010) mengungkapkan bahwa musik yang dihasilkan dari memainkan angklung memiliki kekuatan energi, penuh harmoni dan keindahan dan membuat siapa saja yang memainkan atau mendengar musik yang dihasilkan dari angklung akan membuat suasana emosi dalam diri menjadi positif.

Dari apa yang dikemukakan tersebut disimpulkan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres dalam penyusunan skripsi dan diberikan perlakuan bermain musik angklung secara grup yang memiliki kekuatan energi, penuh harmoni dan keindahan, maka diharapkan mahasiswa akan merasa tenang, nyaman, dan terhibur dan juga suasana emosi dalam diri mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi menjadi positif sehingga akan membantu menurunkan stres dalam penyusunan skripsinya.

Mengacu pada pendapat Djohan (2006) proses bermain musik akan membuat seseorang yang mengalami stres mengalami perubahan yang positif pada aspek fisiologis dan psikologisnya. Stimulasi musik yang dihasilkan dari proses bermain musik akan membuat seseorang yang mengalami stres menjadi rileks, melepas rasa gembira, melepas perasaan sedih, dan mengurangi stres yang dialaminya. Dalam hal ini stimulasi dari musik yang dihasilkan dari bermain angklung yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi pada penelitian ini akan membuat mahasiswa mengalami perubahan yang positif pada aspek fisiologis dan psikologisnya, menjadikan seseorang lebih rileks, melepas rasa gembira, melepaskan perasaan sedih, dan mengurangi stres dalam penyusunan skripsi yang dialaminya.

Lebih lanjut Djohan (2006) mengungkapkan bahwa musik memiliki pengaruh pada fisik dan psikis seseorang tergantung bagaimana musik itu disajikan, musik-musik stimulatif cenderung meningkatkan energi tubuh, meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Sementara musik-musik sedatif (memiliki tempo lambat) dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, dan secara umum membuat tenang. Hal ini karena menurut Campbell (2001) musik berpengaruh pada perubahan fisiologis tubuh yang mengalami stres, dan musik berkaitan dengan pengaturan sistem saraf otonom serta pengaturan hormon-hormon yang berkaitan dengan stres.

Mucci (2002) mengemukakan bahwa musik memiliki efek yang besar dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks seseorang, karena musik dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin dalam tubuh, yaitu sejenis morfin alami tubuh sehingga seseorang dapat merasa lebih relaks pada tubuh yang mengalami stres. Terkait dengan hal tersebut Natalina (2013) menyatakan musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin. Ketika mendengar musik yang indah maka hormon kebahagiaan (beta-endorfin) akan diproduksi.

Dengan musik yang dihasilkan dari bermain musik angklung ini, peningkatan aktivitas sistem saraf dan sistem hormon yang berkaitan dengan stres yang merupakan bagian dari tindakan-tindakan pertahanan untuk mengatasi keadaan darurat akan distabilkan, karena musik akan mempengaruhi kerja sistem saraf otonom dan juga merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin dalam tubuh seseorang (Campbell, 2001; Mucci, 2002; Looker & Gregson, 2005).

Kaitannya dengan stres dalam penyusunan skripsi pada penelitian ini diharapkan dengan stimulasi dari musik yang dihasilkan dari bermain musik angklung ini akan mempengaruhi kerja sistem saraf otonom dan juga merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin dalam tubuh mahasiswa yang mengalami stres sehingga stres dalam penyusunan skripsi yang dialaminya menjadi menurun.

Dari uraian tentang dinamika analisis hubungan antar variabel di atas, bermain musik angklung diasumsikan sebagai salah satu metode yang berperan dalam penurunan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa. Landasan berpikirnya karena dengan aktivitas bermain musik angklung maka aktivitas tersebut akan memberikan perasaan senang, dan nyaman karena aktivitas ini bersifat menghibur, dengan aktivitas bermain musik angklung ini akan membuat peserta dapat mengekspresikan berbagai perasaan yang dirasakannya. Selanjutnya stimulasi dari musik angklung yang dimainkan akan mempengaruhi sistem saraf otonom dan hormon-hormon dalam tubuh untuk mengatasi stres dalam penyusunan skripsi yang dialami oleh mahasiswa dan harapannya stres dalam penyusunan skripsi menjadi menurun.

Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini: apakah ada pengaruh pemberian perlakuan bermain musik angklung terhadap penurunan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

## **B. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang menggunakan variabel bebas musik dan juga variabel terikat stres dalam penyusunan skripsi memang sudah beberapa kali dilakukan, akan tetapi penelitian tentang pengaruh pemberian metode bermain musik angklung terhadap penurunan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa dirasa masih jarang ditemukan. Berdasarkan pada hasil penelusuran peneliti yang dilakukan di perpustakaan berbagai Universitas maupun perpustakaan daerah masih jarang ditemukan metode yang menggunakan bermain musik angklung sebagai metode untuk menurunkan stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut beberapa penelitian yang memiliki kedekatan dengan penelitian ini di antaranya:

John (2008) dalam Skripsinya yang berjudul “Efektivitas Metode Aroma Terapi untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ada perbedaan tingkat stres antara kelompok subyek yang mendapat perlakuan metode aroma terapi dengan kelompok subyek yang tidak mendapatkan perlakuan metode aroma terapi. Subyek yang mendapatkan perlakuan dengan metode aroma terapi menunjukkan penurunan tingkat stres lebih besar dibandingkan dengan subyek yang tidak mendapatkan perlakuan metode aroma terapi. Perbedaan dalam penelitian Fanny John (2008) dengan penelitian ini adalah perbedaan pada variabel perlakuan yang diberikan.

Penelitian Ferawati & Amiyakun (2015) dalam Jurnal Jumaika vol. 1 no. 1 tahun 2015 dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa tingkat stres mahasiswa mengalami penurunan. Kesamaan penelitian Ferawati dan Siti Amiyakun ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah variabel perlakuan dan variabel terikat sama yakni terapi musik untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian Rohmah (2006) dalam *Indonesian psychological Journal* Vol. 3 No. 1 dengan judul “Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi” dalam penelitian yang dilakukan Faridah Ainur Rohmah didapat hasil bahwa diskusi kelompok tidak efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meskipun terjadi perbedaan antara pre-test dan post-test yang dilakukan dalam penelitian tersebut.

Penelitian Ardiansyah (2014) dalam Naskah Publikasinya yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta” didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik dan murotal terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa S1 semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian Ardiansyah memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti dalam variabel bebas dan variabel terikat akan tetapi memiliki perbedaan pada perlakuan yang diberikan dalam penelitian

Ardiansyah yakni dengan menggunakan metode musik klasik dan murotal sedangkan dalam penelitian yang dilakukan peneliti perlakuan yang diberikan adalah bermain musik angklung.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Metode Bermain Musik Angklung terhadap Penurunan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa” dirasa masih jarang ditemui sehingga penelitian dengan judul tersebut dirasa layak untuk dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

### **C. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh pemberian metode bermain musik angklung terhadap penurunan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.

Adapun manfaat dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi klinis dan psikologi pendidikan mengenai Pengaruh pemberian metode bermain musik angklung terhadap penurunan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis dari adanya penelitian ini diharapkan bermain musik angklung menjadi alternatif untuk menurunkan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.