

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan setiap individu yang selalu berubah-ubah dalam menjalankan kehidupan, tentunya banyak hal yang harus dilakukan dan dilewati oleh setiap individu tanpa terkecuali, bahkan saat usia masih berada pada masa anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia, tidak lepas dari yang dinamakan proses perjalanan kehidupan, baik perjalanan hidup yang menyenangkan, hingga perjalanan hidup yang kurang menyenangkan yang dapat terjadi dalam kehidupan setiap individu. Tidak semua individu mampu menjalankan kehidupan dengan baik, dan lancar, atau tidak semua individu dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan, adapun individu yang belum mampu untuk menjalani dan mengatasi proses perjalanan hidup, terutama dalam perjalanan hidup yang kurang menyenangkan dalam kehidupan, seperti halnya adanya tekanan, dorongan, serta tuntutan yang mengharuskan individu untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik dalam semua hal, baik dari sisi kepribadian, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, hingga pertemanan. Tuntutan-tuntutan tersebut tentunya tidak sedikit yang menimbulkan suatu permasalahan dalam diri individu itu sendiri. Tekanan dan tuntutan yang besar dalam diri individu menjadikan individu senantiasa berusaha untuk dapat memenuhi tekanan dan tuntutan yang diterima, namun dari adanya tuntutan dan tekanan dalam diri individu, tidak sedikit pula individu yang belum

mampu untuk dapat menjalankan dan memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut, serta tidak sedikit pula dari banyaknya tekanan dan tuntutan yang diterima individu menimbulkan dampak yang kurang baik pada diri individu, seperti konsentrasi menurun, tidak percaya diri, cemas, frustrasi, hingga stres, dan semua dampak tersebut dapat terjadi pada setiap individu tanpa terkecuali. Kehidupan alangkah lebih mudah apabila semua tuntutan, semua kebutuhan dapat terpenuhi dengan mudah tanpa adanya hambatan-hambatan. Namun setiap individu tentunya haruslah berusaha agar dapat mencapai tujuan tersebut. Adanya hambatan, halangan, dan kesukaran yang muncul dalam berusaha merupakan suatu stresor bagi individu, dan apabila stresor tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka dapat menjadi stres. Stresor dapat menimbulkan beberapa keadaan yang dapat menjadikan sumber stres yaitu, frustrasi, konflik, tekanan.

Menurut Sarafino (2011), stres disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya biologis, psikologi, dan sosial seseorang. Kondisi ini bisa menjadikan seseorang tertekan secara psikis yang disebabkan pengalaman fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Menurut Lovallo (2005) kondisi stres memiliki dua komponen yaitu fisik, melibatkan tubuh dan psikologis, bagaimana individu memahami keadaan dalam kehidupan mereka. Menurut Terry dan Olga (dalam Aprianto 2015), stres adalah sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketisaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan

kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana seseorang memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana jika berpikir bahwa dirinya dapat mengatasi semua yang menuntukan apakah tidak merasakan stres, merasakan *distress* atau *eustres*.

Menurut Lazarus, (dalam Sarafino 2011), transaksi dalam stres umumnya melibatkan proses penilaian kognitif, penilaian kognitif adalah proses mental orang yang menilai dua faktor, pertama apakah permintaan mengancam kesejahteraan fisik atau psikologis mereka dan, kedua sumber daya yang tersedia untuk memenuhi permintaan. Stres bersifat individu dan dapat merusak apabila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakan (Suryaningsih dkk, 2013). Stres didefinisikan sebagai ‘permintaan pada tubuh, secara fisik atau mental, yang melebihi kemampuan orang (Gmelch, 1993). Stres adalah suatu keadaan ketika beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kemampuan mengatasi beban itu, (Slamet dkk dalam Surtaningsih dkk 2013).

Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith (1). Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain; sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. 2). Aspek Psikologis stres berupa gejala psikis, gejala emosi, gejala tingkah laku. Gejala psikis dari stres antara lain, gejala kognisi, kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Gejala emosi,

kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi, dan Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan *interpersonal*.

Penjelasan aspek-aspek diatas sejalan dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh narasumber pertama mahasiswa magister kenotariatan, yang menyampaikan bahwa ketika merasa stres dan tertekan akan tuntutan-tuntutan tugas akademik, mahasiswa tersebut menjadi sulit berkonsentrasi, penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal, sulit tidur, mudah marah, melupakan jam makan, wajah yang tidak terawat, menjadi pelupa, tidak peduli dengan sekitar, cemas, serta sering merasa sakit kepala, bahkan juga mempengaruhi terlambatnya datang bulan. Selain itu, ketika ingin tertidur pikiran dipenuhi dengan tugas-tugas dari dosen, magang, dan tugas akhir, sehingga hal ini mengakibatkan menjadi tidak dapat tidur, tubuh menjadi tidak sehat, tidak fit, fokus menjadi terbagi-bagi, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, perasaan menjadi gelisah, cemas, khawatir, jantung selalu berdebar-debar, hingga merasa sulit untuk mengatur napas.

Serta sejalan pula dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh narasumber kedua mahasiswa magister kenotariatan, yang mengatakan bahwa ketika ingin mengalami stres, tekanan, tuntutan mahasiswa tersebut merasa menjadi semakin terbebani, merasa tidak sanggup untuk menjalani dan mencapai semua tuntutan-

tuntutan dan tekanan yang dimiliki, dan apabila hal itu terjadi mahasiswa tersebut juga merasa dirinya menjadi tidak lagi bersemangat, tidak percaya diri dan tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki, selain itu juga kepala menjadi sangat sakit, menjadi mudah lupa, menjadi lebih sensitive atau mudah marah, tidak fokus, sulit konsentrasi, *mood* menjadi jelek, menjadi malas untuk merawat diri, muka menjadi berjerawat, kusam, seperti orang sakit, bahkan mahasiswa juga menyampaikan ketika stres, tertekan, memiliki banyak tuntutan, siklus menstruasi atau datang bulannya menjadi terganggu dan kacau. Kemudian ketika sedang terpikir akan tuntutan-tuntutan, tekanan, dorongan yang dimiliki jantung menjadi berdebar-debar atau berdetak dengan sangat cepat, bahkan juga sering kali pada saat tidak sedang memikirkan semua tuntutan-tuntutan dan tekanan tersebut jantung sering kali tiba-tiba berdebar dengan cepat, dan ketika jantung berdebar cepat, membuat pernapasan menjadi sulit diatur.

Stres dapat terjadi pada siapa pun tanpa terkecuali, siswa, mahasiswa, karyawan, maupun seorang pemimpin. Stres tidak dapat dikatakan sebagai suatu permasalahan yang ringan ataupun permasalahan yang sulit untuk diatasi. Pada dasarnya stres terjadi karena adanya stresor yang memicu, seperti adanya tekanan, tuntutan, dari dalam dan luar diri seseorang. Tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan tersebut dapat diatasi dan diselesaikan apabila individu mampu untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan atau tugas-tugas yang diberikan secara baik, serta apabila individu tidak menjadikan tekanan dan tuntutan tersebut sebagai suatu permasalahan atau

pemikiran, maka individu tidak akan dengan mudah merasa stres dan tertekan. Stres sendiri dapat dihindari oleh setiap individu dengan berbagai macam cara seperti ketika diberikan banyak tugas oleh dosen ataupun pekerjaan oleh bos, individu dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan perasaan dan hati yang menerima, serta menjadikannya sebagai motivasi dalam diri, keyakinan dalam diri untuk dapat dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, tanpa menjadikan tugas tersebut sebagai suatu permasalahan dan tekanan diri yang diterima. Apabila seseorang dapat menyelesaikan suatu tugas yang diberikan dengan lapang dada, ikhlas dan dengan suasana hati yang baik tentunya semua tugas yang diberikan dapat terselesaikan dengan baik. Kemudian cara lain yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya stres ialah, tidak mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan, tugas yang diberikan dalam jangkang waktu yang sudah mendekati waktu *deadline* yang telah ditentukan, selain itu meminta bantuan kepada orang lain yang lebih paham dan mengerti dalam penyelesaian suatu tugas dan pekerjaan yang dimiliki, sehingga tugas dan pekerjaan tersebut tidak menjadi suatu permasalahan atau pemikiran dalam diri.

Kondisi saat ini banyak individu yang tidak dapat mengatasi tekanan-tekanan, tuntutan-tuntutan yang menjadi pemicu terjadi stres, pada saat ini tekanan dan tuntutan banyak menimbulkan permasalahan dalam diri individu serta menimbulkan dampak yang kurang baik dalam diri individu baik secara fisik maupun psikologis dalam diri individu. Saat ini tidak sedikit individu mengalami stres baik stres akan tugas kuliah, maupun stres terhadap pekerjaan. Tekanan dan tuntutan yang diperoleh

menjadi suatu permasalahan dan pemikiran bagi individu tidak mampu untuk mengatasinya, hal ini tidak hanya menimbulkan dampak dalam penyelesaian tugas dan pekerjaan yang diberikan, melainkan juga menimbulkan dampak secara fisik dan psikologi pada diri individu, seperti gelisah, emosi menjadi tidak stabil, sulit berkonsentrasi, merasa lelah, sulit tidur, tidak memiliki semangat, menjadi khawatir terhadap semua yang dikerjakan, tidak memiliki minat, dll. Permasalahan inilah yang banyak terjadi pada saat ini, tidak hanya terjadi pada individu yang memiliki pekerjaan melainkan juga terjadi pada mahasiswa serta siswa. Tekanan dan tuntutan tidak hanya dirasakan oleh individu yang sudah memiliki pekerjaan melainkan juga dirasakan oleh mahasiswa yang di mana tekanan dan tuntutan dari kampus, orang tua, dan lingkungan sekitar juga menjadi salah satu stresor pemicu stres pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir, baik dalam jenjang pendidikan S1, S2 maupun S3.

Mahasiswa memiliki tuntutan-tuntutan dari dalam dan luar diri sendiri untuk dapat segera menyelesaikan akademiknya. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidak-mampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain, (Septiani, dalam Gamayanti 2018). Faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu 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 berpikir yang lebih baik (Heiman & Kariv, dalam Gamayanti 2018).

Permasalahan diatas disebabkan adanya tekanan yang besar dari dalam diri mahasiswa sendiri dan adanya tekanan yang besar dari luar diri mahasiswa, seperti adanya tekanan dari orang tua, keluarga, serta teman-teman, dan adanya tekanan dari kampus untuk dapat segera menyelesaikan tugas akhir tersebut tepat waktu, hal inilah yang menyebabkan banyak mahasiswa menjadi tertekan dan stres dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain tuntutan untuk dapat segera menyelesaikan akademik, adapun tuntutan untuk dapat menyelesaikan akademik dengan nilai yang terbaik. Pendapat lain disampaikan oleh Abdulghani (dalam gamayanti 2018) yang mengatakan bahwa stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan mempengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut Smet (Aditama, 2017), faktor yang mempengaruhi stres antara lain, 1). Variabel dalam diri individu meliputi, umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi. 2). Karakteristik kepribadian meliputi, introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan,

locus of control, kekebalan, ketahanan. 3). Variabel sosial-kognitif meliputi, dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan. 4). Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal. 5). Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Faktor-faktor stres menurut Andreasen (Musradinur, 2016); 1). Lingkungan, yang terdiri dari, sikap lingkungan, tuntutan dan sikap keluarga, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). 2). Diri sendiri, terdiri dari, kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai, dan proses internalisasi diri yaitu tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan. 3). Pikiran, berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan, dan berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Menurut Kozier & Erb (Musradinur, 2016), faktor-faktor stres yaitu, 1). Sifat stressor yaitu pengetahuan individu tentang bagaimana cara mengatasi dan dari mana sumber stressor tersebut serta besarnya pengaruh stressor pada individu tersebut, membuat dampak stres yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda. 2). Jumlah stressor yaitu banyaknya stressor yang diterima individu dalam waktu bersamaan.

Jika individu tersebut tidak siap menerima akan menimbulkan perilaku yang tidak baik. Misalnya marah pada hal-hal yang kecil. 3). Lama stressor yaitu, seberapa sering individu menerima stressor yang sama. Semakin sering individu mengalami hal yang sama maka akan timbul kelelahan dalam mengatasi masalah tersebut. 4). Pengalaman masa lalu, yaitu pengalaman individu yang terdahulu mempengaruhi cara individu menghadapi masalahnya. 5). Tingkat perkembangan, artinya tiap individu memiliki tingkat perkembangan yang berbeda.

Sejalan dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh narasumber pertama mahasiswa magister kenotariatan, yang mengatakan mengalami kesulitan, merasa tertekan, stres dalam menjalani dan menyelesaikan akademik, hal ini disebabkan pada saat mulai memasuki semester tiga telah diminta untuk mulai mengerjakan tugas akhir (tesis), yang di mana pada semester tiga tersebut masih terdapat jadwal perkuliahan yang padat, selain itu juga tugas-tugas besar lainnya dari dosen juga membuat mahasiswa menjadi semakin tertekan dan stres dalam menyelesaikan tugas akhir. Tugas-tugas besar yang diberikan dosen bukan hanya sekedar membuat makalah atau tugas lainnya, melainkan mahasiswa diberikan tugas untuk membuat akta tanah, dan tugas akta tanah tersebut harus dibuat dan dikerjakan dengan cara ditulis tangan dikertas folio dan juga diketik, dan membuat akta tanah tidaklah sedikit, dan tidak pula sebentar, menulis tangan dan mengetik akta tanah membutuhkan waktu yang lama, serta membutuhkan pikiran, dan tenaga yang banyak

Sejalan pula dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh narasumber kedua mahasiswa magister kenotariatan, yang menyampaikan bahwa, memiliki tekanan, tuntutan yang besar tersebut karena adanya tekanan, tuntutan dari kampus, dari keluarga bahkan teman, yang dimana kampus menuntut dan menekankan untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu, menyelesaikan semua tugas dan kewajiban perkuliahan sesuai dengan yang telah ditentukan. Kampus menuntut mahasiswa untuk bisa memulai mengerjakan tugas akhir pada semester tiga yang dimana pada semester tiga masih menjalani proses perkuliahan didalam kelas, serta tentunya juga dengan tugas yang lebih berat dan lebih banyak dibandingkan disemester satu dan dua, kemudian juga pada saat memasuki semester empat mahasiswa memang sudah tidak lagi menjalani proses perkuliahan dikelas, namun masih terdapat proses magang yang harus dijalani serta laporan yang harus diselesaikan. Ada banyaknya tuntutan, tekanan inilah yang membuat fokus mahasiswa menjadi terbagi, sehingga membuat keduanya tidak dapat berjalan dengan lancar, dan karena permasalahan inilah mahasiswa merasa menjadi semakin tertekan, terbebani, dan stres.

. Kemudian selain itu ketika memasuki semester empat mahasiswa memang tidak lagi menjalani perkuliahan seperti semester sebelumnya, namun menjalani proses magang disalah satu kantor notaris, ini jugalah yang menjadi salah satu faktor stres dan tekanan yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir, yang dimana mahasiswa dituntut untuk dapat menjalani proses magang dan menyelesaikan tugas akhir dalam waktu yang bersamaan. Banyaknya tuntutan yang tidak hanya dari

internal diri maupun eksternal diri, mahasiswa dituntut untuk dapat segera menyelesaikan tugas akhir namun mahasiswa masih dalam proses menjalani perkuliahan didalam kelas, serta proses magang yang harus dilakukan, dan tentunya juga dengan berbagai macam tugas-tugas lainnya. Tuntutan-tuntutan inilah yang membuat mahasiswa menjadi stres dan tertekan dalam menjalani proses perkuliahan dan penyelesaian tugas akhir. Tekanan-tekanan dari kampus yang menuntut untuk dapat segera menyelesaikan tugas akhir, kemudian tekanan dari keluarga yang menuntut untuk dapat segera menyelesaikan pendidikan, serta tekanan dalam diri sendiri yang terkadang merasa tidak sanggup menjalani semuanya dalam waktu yang bersamaan. Hal inilah yang membuat mahasiswa menjadi tidak dapat fokus dalam pengerjaan, penyelesaian tugas akhir.

Menjadi mahasiswa tentu tidaklah mudah, banyak hal yang harus dilalui, tidak hanya duduk dikelas dan mendengarkan apa yang disampaikan dosen kepada mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya dapat belajar dan menimbah ilmu didalam kelas perkuliahan, melainkan juga diluar kelas perkuliahan, seperti mengikuti kuliah umum, seminar, serta pelatihan. Menjadi mahasiswa Magister (S2), tentunya lebih banyak lagi tuntutan, bahkan tugas-tugas besar dan lebih berat yang harus mahasiswa jalani, menjadi mahasiswa magister tentunya berbeda dengan mahasiswa S1, dari segi pengetahuan tentunya mahasiswa magister lebih banyak memahami, mengetahui ilmu-ilmu dasar dari jurusan yang diambil, selain itu juga tuntutan akan tugas-tugas dari setiap pertemuan kuliah jauh lebih berat dan sulit dari mahasiswa S1, selain itu

faktor dari internal dari dalam diri mahasiswa juga mempengaruhi terjadi stres pada mahasiswa, seperti ketika mahasiswa sudah menikah dan memiliki anak, fokusnya terbagi menjadi lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang belum menikah, hal ini dikarenakan mahasiswa yang sudah menikah tidak hanya fokus akan pendidikannya, melainkan juga harus fokus untuk dapat mengurus suami serta anak (apabila sudah memiliki anak). Kemudian dalam pengerjaan tugas akhir (tesis) pada mahasiswa magister S2 jauh lebih mendalam dan terperinci dalam proses penelitiannya, serta tentunya tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir juga lebih besar dikarenakan waktu masa studi yang jauh lebih singkat dibandingkan mahasiswa S1.

Ada banyaknya tuntutan-tuntutan itulah yang membuat tidak hanya sedikit mahasiswa yang merasa stres akan tuntutan-tuntutan yang dirasakan, dimulai dari tuntutan keluarga, kampus hingga teman-teman yang menginginkan untuk dapat segera menyelesaikan pendidikan magister secepat mungkin. Tidak jarang pula muncul gejala-gejala umum stres yang terjadi dan dirasakan oleh mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir, seperti tidak dapat tidur, sering kali melupakan makan, perasaan yang gelisah, serta *mood* yang berubah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, serta perasaan khawatir.

Psikologi memiliki banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk mengelola dan menurunkan stres, antara lain, pelatihan relaksasi, kognitif perilaku, manajemen stres, terapi relaksasi, terapi zikir, terapi musik, *mindfulness* dan lain

sebagainya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam, (2017) menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres. Penelitian Anggraieni & Subandi, (2014). juga menemukan hasil bahwa Terapi Relaksasi zikir dapat menurunkan stres, dan hasil Penelitian Cahyono & Koentjoro, (2015) juga menemukan hasil bahwa *Appreciative Inquiry Coaching* dapat menurunkan stres. Selain itu penelitian (Willianto & Adiyanti, 2012) menemukan bahwa terapi musik kognitif perilaku dapat menurunkan stres. Banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan mengelola stres, salah satu ialah Terapi musik.

Terapi musik musik didefinisikan sebagai sebuah aktifitas teroiutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Terapi musik yang diterima klien disesuaikan secara fleksibel dengan memperhatikan tingkat usia, terapi musik bekerja langsung pada sasaran dengan tujuan terapi yang spesifik. Sasaran yang hendak dicapai termaksud komunikasi, intelektual, motorik, emosi, dan keterampilan sosial (Djohan, 2009). Staum, (Djohan, 2009), mengatakan bahwa terapi musik merupakan sebuah aplikasi yang unik dalam membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan menghasilkan perubahan positif dalam perilaku. Menurut *American Music Therapy Association* (Djohan, 2009) Terapi musk telah ditetapkan sebagai pelayanan kesehatan yang sama dengan terapi fisik. Terapi ini terdiri dari penggunaan musik

secara terapeutik di segala usia.,Karena terapi musik memiliki kekuatan dan bukan media teknis diagnostik, maka memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang unik.

Musik dapat menurunkan stres karena musik berperan dalam menyeimbangkan gelombang otak. Semakin lambat gelombang otak, maka semakin santai, puas, dan timbulnya rasa damai dalam diri (Campbell dalam Dewi 2009). Musik diyakini dapat mempengaruhi perkembangan otak di awal kehidupan karena sifatnya yang plastis. Stimuli musik pada awal perkembangan juga dapat memberikan pengaruh untuk jangka waktu yang panjang, (Djohan 2009). Perasaan manusia terikat dengan musik karena memiliki konsistensi dan lingkungan yang sama dalam merespons musik. Sebab respon terhadap musik terdiri dari proses kognitif yang menyertakan emosi dalam wujud perilaku. Musik yang mempengaruhi suasana hati akan berefek meningkatkan konsentrasi (Djohan 2009).

Mendengarkan musik dapat mengembangkan keterampilan kognisi, seperti memori dan konsentrasi, mendengarkan musik merupakan proses menghadapi persoalan ekspresi diri melalui lingkungan yang kreatif. Musik dapat menstimulasi respons relaksasi, motivasi atau pikiran, imajinasi dan memori yang kemudian diuji dan didiskusikan secara individu atau kelompok penduduk. Terdapat delapan alasan penggunaan musik dalam kegiatan terapeutik antara lain; 1) sebagai audionalgesik atau penenang, 2) sebagai aktivitas mem-fokuskan perhatian, 3) meningkatkan relasi terapis/pasien/dan keluarga, 4) memberdayakan proses belajar, 5) sebagai stimulator auditoria tau menghilangkan kebisingan, 6) menata kegembiraan dan interaksi

personal, 7) sebagai penguat untuk keterampilan fisiologis, emosi, dan gaya hidup, 8) mereduksi distres pada pikiran (Djohan 2009).

Musik yang bersifat relaksasi harus memiliki tempo sama atau dibawah denyut jantung saat istirahat (72 kali atau kurang), dinamikanya dapat diprediksi, harmoni yang menyenangkan, irama teratur tanpa perubahan mendadak, dan kualitas nada seperti alat musik gesek, flute piano atau alat musik yang dipadu secara khusus (Robb, dalam Darliana 2008). Tempo musik dapat digunakan untuk menyelaraskan keadaan fisiologis dan merubah irama di dalam tubuh (irama jantung atau pola nafas) yang disebabkan oleh irama musik (Maranto, dalam Darliana 2008). Menurut (Nilsson dalam Larasati 2017), karakteristik musik yang bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, temponya 60-80 beat per minute, dan tidak ber lirik. Tempo 60-80 beat per minute akan sangat sinergis dengan alat musik yang digunakan untuk menimbulkan efek terapi.

Banyak macam jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi, diantaranya musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, pop rock, dan keroncong. Salah satu diantaranya adalah musik instrumental. Musik Instrumental bermanfaat menjadikan badan, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat (Aditia, dalam Larasati 2017). Terapi musik instrumental merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat dan respon stres secara fisiologi, kognitif, emosional dan perilaku (Campbell, dalam Zahra 2016). Instrumental yang dianjurkan adalah lebih banyak string, misalnya

gitar, harpa, biola, piano, dengan minimal drum atau perkusi (Wigram, dalam larasati 2017). Menurut Eka Setyani, (dalam Puspitasari 2017) musik instrumental adalah musik yang berisikan hanya suara alat musik tanpa ada lirik atau suara vokal dari penyanyi. Musik instrumental serupa dengan musik klasik, karena biasanya musik klasik juga tidak mempunyai lirik. Mendengarkan musik instrumental itu sangat bermanfaat, diantaranya manfaat yang sangat populer yaitu bisa membuat pendengarnya merasa relaks.

Terapi musik memiliki manfaat, menurut Campbell (dalam dewi 2009) musik memiliki beberapa manfaat, yaitu; Musik menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, musik mempengaruhi pernapasan, musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah, musik mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak serta koordinasi tubuh, musik juga mempengaruhi suhu badan, musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres, musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran, musik mengubah persepsi kita tentang waktu, musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran, musik dapat meningkatkan produktivitas, musik meningkatkan asmara dan seksualitas, musik merangsang pencernaan, musik meningkatkan daya tahan, musik meningkatkan penerimaan tak sadar terhadap simbolisme, musik dapat menimbulkan rasa aman dan sejahtera.

Alat musik piano adalah instrumental yang memiliki range nada sangat luas hingga mencapai lebih dari 7 oktaf yang tidak dimiliki oleh instrumental lainnya,

karena itu piano mampu menampilkan lagu-lagu ekspresif dengan perbendaharaan nada rendah dan tinggi yang beragam (Banhard, (dalam Pandapotan 2017). Piano memiliki suara yang sangat indah, piano mampu memproduksi suara yang sangat lembut, bahkan mampu memproduksi suara yang sangat kuat (Herna 2018).

Stres apabila tidak ditangani dan tidak dikelola dengan baik akan dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi diri individu, dalam hal ini stres dapat terjadi kepada siapa pun. Banyak cara yang dapat dilakukan guna untuk menangani, mengatasi, mengelola stres, salah satu dengan Terapi musik. Terapi musik dapat diterapkan kepada siapa pun. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan mengkaji lebih dalam mengenai stres pada mahasiswa magister kenotariatan dalam penyelesaian tugas akhir, untuk menurunkan stres pada mahasiswa magister kenotariatan dalam penyelesaian tugas akhir peneliti akan memberikan terapi instrumental piano. Apakah terapi musik instrumental piano dapat efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa magister kenotariatan.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik Instrumental piano terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister kenotariat dalam penyelesaian tugas akhir.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memperkaya intervensi psikologi dalam mengatasi stres, dalam bidang psikologi klinis
- b. Memberikan gambaran mengenai pengaruh terapi musik instrumental piano terhadap penurunan stres

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang tengah mengerjakan tugas akhir dalam mengatasi stres pengerjaan tugas akhir.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi masyarakat pada umumnya dalam mengatasi stres

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian mengenai penurunan stres dan terapi music antara lain,

1. Penelitian Ridha, Citra, Anisah, & Andi meneliti tentang “pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi”. Hasil penelitian menunjukkan nilai *pretest* dan *posttest* ditemukan nilai p sebesar 0.066 yang artinya $p > 0.05$ dan nilai t sebesar 2.242. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi zikir. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian Ridha, Citra, Anisah, & Andi dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, terdapat perbedaan subjek penelitian

dimana penelitian Ridha, Citra, Anisah, & Andi meneliti pada mahasiswa magister profesi psikologi sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa megister kenotariatan. Serta pada Ridha, Citra, Anisah, & Andi meneliti tentang pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres, sedangkan peneliti meneliti tentang pengaruh terapi musik instrumental piano terhadap penuruan stres, selain itu pada penelitian Ridha, Citra, Anisah & Andi menggunakan pendekatan psikologi yang berbasis islam, serta menggunakan metode anilisi *paired sample T test*, sedangkan pendekatan psiskologi pada penelitian penliti menggunakan pendekatan biopsikologi, seerta menggunakan metode analisis statistik uji *man – whitney U* dan uji *wilcoxon*.

2. Penelitian Adareth dan Purwoko meneliti mengenai “musik klasik menurunkan tingkat stres mahasiswa yang akan menghadapi ujian”, hasil penelitian uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik antara kedua kelompok ($p=0,002$), sedangkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada denyut jantung ($p=0,308$), tekanan darah diastolik ($p=0,205$), dan kecemasan ($p=0,721$) antara kedua kelompok, yang berarti perbedaan yang bermakna hanya didapatkan pada tekanan darah sistolik, hasil ini menunjukkan bahwa musik klasik tidak dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang akan menghadapi ujian secara signifikan. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian Adareth dan Purwoko dengan penelitian yang akan diteliti peneliti, terdapat perbedaan subjek penelitian dimana Adareth dan Purwoko meneliti

terhadap mahasiswa yang akan menghadapi ujian, sedangkan subjek penelitian peneliti terhadap mahasiswa magister kenotariatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain itu pada penelitian Adareth dan Purwoko menggunakan analisis data uji T tak berpasangan, dan uji *man – whitney*, sedangkan pada penelitian peneliti akan menggunakan analisis uji *man whitney* dan uji *wilcoxon*. Namun terdapat juga persamaan yaitu sama-sama menggunakan media musik untuk terapi, dan hanya berbeda pada jenis musik yang akan digunakan, yang dimana penelitian Adareth dan Purwoko menggunakan musik klasik, sedang peneliti menggunakan musik intrumental piano.

3. Penelitian Lora meneliti mengenai “pengaruh pendekatan kognitif untuk mengurangi stres dalam penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas ahmad dahlan”, hasil penelitian uji statistic dengan analisis kuantitatif menggunakan non parametrik test dengan *friedman test chi-square* 10,000 dengan tingkat signifikansi 0,007 ($p < 0,001$) dan uji *Mann-Whitney* pada *gain score pre-post* kelompok eksperimen dan kontrol, yang menghasilkan nilai $z -2,611$ dengan taraf signifikansi 0,009 ($p < 0,01$). Hasil yang didapat memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat stres dalam penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan stres dalam penyesuaian diri sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian Lora dengan penelitian yang akan diteliti peneliti, terdapat perbedaan subjek penelitian dimana Lora

meneliti terhadap mahasiswa baru dalam penyesuaian diri, sedangkan subjek penelitian peneliti terhadap mahasiswa magister kenotariatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Serta terdapat perbedaan dimana Lora meneliti tentang pendekatan kognitif, sedang peneliti akan meneliti tentang musik intrumental piano, selain itu pada penelitian lora menggunakan analisi *friedmant test* dan *man whitney U-test* sedangkan pada penelitian peneliti akan menggunakan analisis data uji *man whitney* dan uji *wilcoxon*.

Berdasarkan penjelasan diatas banyak penelitian-penelitian yang telah dilakukan mengenai stres dan terapi musik, ada pula yang sudah pernah melakukan penelitian tentang penurunan stres menggunakan terapi musik klasik namun belum ada yang meneliti tentang pengaruh terapi musik instrumental piano terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister kenotariatan .