

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan suatu kunci untuk mewujudkan cita-cita negara dalam berbagai sektor dan aspek kehidupan, seperti kedisiplinan, etos kerja, nilai, dan moral (Muhardi, 2004). Bangsa Indonesia memiliki fungsi dan tujuan pendidikan nasional yang diatur dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan No. 20 tahun 2003 pasal 3. Fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan, membentuk watak serta peradaban bangsa, sedangkan tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Sedangkan pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Pendidikan tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (Undang-Undang Sistem Pendidikan No. 20 tahun 2003).

Seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi dinamakan mahasiswa (Hartaji, dalam Nurnaini, 2014). Melalui Pendidikan Tinggi, mahasiswa diharapkan berkembang menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa (Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012). Sehat yang dimaksud merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, dan social (Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009). Sehat mental sendiri menurut WHO adalah suatu kondisi sejahtera yang meliputi kemampuan-kemampuan mengelola stres, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan sumbangan bagi orang lain (Dewi, 2012).

Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir sampai dewasa awal, yaitu berusia 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2012). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, perencanaan dalam bertindak bahkan dinilai sebagai manusia yang tercipta untuk selalu berpikir (Siswoyo, 2007). Namun di sisi lain, mahasiswa juga memiliki kemungkinan mengalami stres karena berbagai perubahan seperti lingkungan belajar, teman-teman yang baru, dan tuntutan untuk hidup mandiri (Santrock, 2003). Selain itu, faktor akademik juga menyumbangkan potensi stres bagi mahasiswa seperti perubahan gaya belajar, tugas-tugas, dan target pencapaian nilai (Santrock, 2003).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Sudrajat (2008) juga menyatakan bahwa belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya tuntutan untuk mampu melakukan berbagai kegiatan seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang umumnya dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa sehingga menimbulkan stres seperti kelelahan fisik maupun mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang tidak stabil. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi (Potter & Perry, 2005).

Stres adalah respon individu terhadap adanya bahaya atau ancaman yang menghasilkan sekumpulan perubahan fisiologis dalam tubuh (Pinel, 2009). Musabiq & Karimah (2018) menemukan bahwa sumber-sumber stres yang dialami oleh mahasiswa adalah 29,3 % berasal dari masalah intrapersonal, 18,6 % berasal dari masalah interpersonal, 25,2 % berasal dari masalah lingkungan, dan 26,9 % berasal dari masalah akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah akademik merupakan sumber stres (*stressor*) cukup besar yang dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres yang disebabkan oleh adanya stresor akademik inilah yang disebut dengan stres akademik (Desmitha, 2010). Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik muncul akibat adanya tuntutan akademik

yang melebihi kemampuan individu. Senada dengan pendapat tersebut, Rahmawati (2012) juga menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Sedangkan stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah suatu penilaian mahasiswa mengenai ketidakseimbangan antara stresor akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi-reaksi tertentu dalam diri mahasiswa tersebut.

Gadzella (1994), menjelaskan bahwa stres akademik memiliki sembilan aspek yang dibagi ke dalam dua bagian yaitu stresor dan respon. Aspek-aspek yang termasuk ke dalam stresor adalah frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Kemudian, aspek-aspek yang termasuk ke dalam respon adalah fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Apabila seseorang memenuhi kesembilan aspek tersebut, maka dapat diindikasikan bahwa individu tersebut mengalami stres akademik. Stres akademik dalam rentang normal dan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran, namun tingkat stres sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran karena dapat menurunkan kemampuan dalam memperhatikan dan mengerjakan sesuatu (Potter & Perry, dalam Suwartika, dkk, 2014).

Stres akademik masih terus menjadi masalah yang menghancurkan dan mempengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan siswa hingga saat ini (Reddy, Karishmarajanmenon and Anjanathattil, 2018). Hasil penelitian Maia & Dias (2020) menyatakan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam gangguan psikologis yaitu kecemasan, depresi dan stres pada mahasiswa di periode pandemi

Covid-19 dibandingkan dengan periode normal. Penyebab terbesar stres mahasiswa Indonesia selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran (Livana, dkk, 2020), sulit berkonsentrasi, dan sulit memahami materi yang diberikan (Hassanah, dkk, 2020).

Hasil skrining terhadap 53 mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, didapat 30 orang mengalami stres akademik kategori sedang hingga tinggi (Arifin, 2020). Selain itu hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas, ditemukan bahwa 20,7% mengalami stres ringan, 30,1% mengalami stres sedang, 16,1% mengalami stres berat, dan 4,6% mengalami stres sangat berat (Handayani, 2020). Hamzah (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa STIKES Graha Medika, 6,9 % mengalami stres normal, 12,7 % mengalami stres ringan, 34,8% mengalami stres sedang, 26% mengalami stres berat, dan 19,6% mengalami stres sangat berat.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan terhadap delapan mahasiswa di Yogyakarta pada 3 sampai 5 November 2020 melalui wawancara online menggunakan aplikasi *whatsapp*. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994) sebagai acuan. Melalui wawancara tersebut, diketahui bahwa tujuh orang mahasiswa merasa kesulitan mengatur waktu belajar, kesulitan menolak ajakan teman untuk jalan-jalan di saat tugas kuliah belum dikerjakan, merasa tertekan karena tugas-tugas kuliah serta pola tidur yang tidak teratur (lima orang di antaranya juga mengalami pola makan yang tidak teratur), merasa harus menyelesaikan tugas dengan sempurna, mudah lelah, merasa bersalah (tiga orang di antaranya juga sering

menangis saat mengerjakan tugas yang sulit), menjadi lebih sensitif, dan pikiran terasa penuh. Sedangkan satu orang lainnya, merasakan hal yang sama, namun merasa mampu untuk mengontrol emosi sehingga suasana hati masih didominasi oleh perasaan-perasaan positif.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa tujuh dari delapan responden memenuhi aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (1994), yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, serta mengalami respon stres pada fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Mahasiswa diharapkan untuk tidak mengalami stres akademik yang terlalu tinggi, karena menurut Goff A.M (dalam Suwartika, Nurdin & Ruhmadi, 2014), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.

Secara lebih terperinci, Musabiq & Karimah (2018) menjabarkan bahwa stres akademik berdampak pada kondisi fisik mahasiswa dengan nilai sebesar 32%. Dampak fisik tersebut muncul dalam bentuk kelelahan, sakit kepala, gangguan makan, nyeri, badan pegal, kesehatan tubuh menurun, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan. Dampak kedua yang ditimbulkan dari stres yaitu dampak emosi dengan nilai sebesar 27%. Dampak emosi tersebut muncul dalam bentuk mudah marah, mudah menangis, suasana hati buruk, sensitif, mudah tersinggung, tertekan, sedih, risih, khawatir, murung, dan hampir frustrasi.

Dampak ketiga dari stres yaitu dampak perilaku dengan nilai sebesar 25%. Dalam hal ini mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk, kecenderungan untuk menyendiri dan malas berbicara atau

berinteraksi dengan orang lain, lebih pendiam, malas mengerjakan tugas, menjadi pemalu, tidak percaya diri, dan berteriak tanpa alasan. Dampak terakhir yang dihasilkan dari stres adalah dampak kognitif dengan nilai sebesar 16%. Mahasiswa yang terkena dampak kognitif dari stres merasakan sulit untuk konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain, pikiran tidak tenang, bingung, panik, sering termenung, berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti.

Respon stres setiap individu memang berbeda-beda, tergantung dari penilaian dan *coping* stres yang dimiliki oleh individu tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Kemampuan adaptasi dan strategi koping yang kurang baik akan menimbulkan dampak negatif dan pada akhirnya membuat stres tidak dapat teratasi (Rasmun, dalam Hasanah, dkk, 2020). Oleh sebab itu para peneliti terdahulu telah mencoba memberikan berbagai macam intervensi untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa maupun mahasiswa. Beberapa di antaranya adalah teknik *self-instruction* (Nurmaliyah, 2014), *expressive writing* (Muhtadini, 2018), dan relaksasi otot progresif (Lusiana, 2019). Hasil dari intervensi-intervensi tersebut telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik.

Secara umum, stres memang dapat diatasi dengan beberapa metode antara lain melalui *progressive relaxation*, hipnosis, *biofeedback*, latihan pernapasan, meditasi *mindfulness*, metode kognitif, dan terapi musik (Lehrer, Woolfolk, & Sime 2007). Mengacu pada teori tersebut, peneliti memilih terapi musik sebagai metode intervensi dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Alasan

peneliti menggunakan terapi musik dalam penelitian ini adalah karena menurut Natalina (2013), musik memiliki ritmik yang mampu memberikan irama teratur pada sistem kerja jantung manusia, dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon beta-endorfin atau hormon kebahagiaan, sehingga manusia akan mengalami kesehatan fisik maupun psikologis.

Selain itu, subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa, telah memenuhi kriteria yang sesuai untuk menjalani terapi musik menurut Djohan (2006). Kriteria tersebut antara lain memiliki kepekaan auditori yang baik, memiliki respon yang baik terhadap musik, dan gagal memenuhi terapi atau perlakuan lainnya (Djohan, 2006). Sesuai dengan teori tersebut, Papilaya dan Huliselan (2016) menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan gaya belajar auditorial, dengan kata lain, mahasiswa memiliki kemampuan auditori yang baik. Selanjutnya, hasil penelitian Bakti (2018) menyatakan bahwa mahasiswa memperoleh dampak positif dari mendengarkan musik seperti stres dan kecemasan yang berkurang.

Beberapa penelitian dengan metode-metode tertentu memberikan hasil yang kurang memuaskan dalam menurunkan stres pada mahasiswa, misalnya pada penelitian Lora (2015) yang menerapkan teknik intervensi dengan pendekatan kognitif pada mahasiswa psikologi UAD, menyatakan bahwa terdapat beberapa subjek yang tidak mengalami penurunan stres secara signifikan setelah memperoleh perlakuan. Demikian pula, Agista (2011) dalam penelitiannya menyatakan bahwa stres pada mahasiswa FBS UNNES belum teratasi sepenuhnya setelah memperoleh konseling dengan pendekatan behavioral. Begitu juga dengan

teknik hipnoterapi lima jari (Astuti, dkk, 2017) yang juga tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan stres akademik.

Oleh karena beberapa alasan yang telah disebutkan di atas, maka peneliti memilih terapi musik untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini. Mahasiswa akan lebih mudah menjalani terapi musik sebagai metode dalam menurunkan stres dibandingkan dengan metode-metode lainnya, karena terapi musik tidak membutuhkan kerja otak yang berat (Geraldina, 2017), hemat biaya dan praktis untuk dilakukan (Chan, dalam Ispriantari, 2015). Mahasiswa cukup menggunakan indera pendengaran dan membiarkan sistem syaraf menghantarkan alunan musik ke dalam bagian otak yang memproses emosi (Reza, dkk, 2007).

Terapi musik sejauh ini didefinisikan sebagai sebuah aktifitas terapiutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan, 2009). Sejalan dengan pengertian tersebut, Larasati (2017) juga menyatakan bahwa terapi musik adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik dan mental dengan menggunakan media musik secara khusus dalam rangkaian terapi. Musik menyentuh manusia dengan cara merambat melalui udara sebagai penghantar, yang kemudian berpotensi untuk meresonan perasaan pendengar melalui perubahan dari negatif ke positif serta meningkatkan emosi gembira dan tenang (Djohan, 2006).

Terapi musik sendiri memiliki berbagai macam model dengan teknik-teknik penyajian yang berbeda-beda. Wigram (2002) menyebutkan ada lima

macam teknik dalam terapi musik yang paling sering digunakan yaitu, Terapi Musik Analitis, Terapi Musik Kreatif, Terapi Musik Improvisasi, Terapi Musik Behavioral, dan *Music and Imagery*. Setiap teknik dalam terapi musik tersebut memiliki metode atau langkah-langkah yang berbeda-beda dalam penyajiannya, dan harus orang yang memiliki profesi sebagai terapis musik sekaligus sudah pernah mengikuti pelatihan secara spesifik pada teknik terapi musik tertentu yang boleh membawakannya (Djohan, 2006).

Peneliti memilih teknik *Music and Imagery* untuk dijadikan sebagai bentuk perlakuan dalam penelitian ini. Pemilihan ini didasarkan pada cara penyajian yang cukup sederhana, peralatan yang mudah didapat, dapat diberikan untuk kelompok, dan ketersediaan fasilitator penelitian yang cukup mudah ditemui dibandingkan model terapi musik lainnya. Terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* merupakan sebuah proses yang terjadi ketika visualisasi ditimbulkan selama mendengarkan musik (Djohan, 2006). Sejalan dengan pengertian tersebut, Blake & Bishop (1994) juga menyatakan bahwa *Music and Imagery* adalah sebuah teknik terapi musik dengan mendengarkan musik klasik dalam keadaan santai untuk meningkatkan visualisasi dan mencapai kesembuhan serta aktualisasi diri.

Ada banyak jenis atau *genre* musik di dunia ini yang tentunya memiliki karakteristik yang berbeda-beda pula. Musik yang berada pada *genre* yang sama biasanya memiliki kemiripan karakteristik tertentu yang terkait dengan instrumentasi, struktur ritmis, dan *pitch* musik (Tzanetakis & Cook, 2002). Jenis musik yang paling banyak digunakan dalam terapi musik dengan teknik *Music*

and Imagery adalah musik klasik. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa *genre* musik lain juga bisa digunakan sebagai media dalam proses terapi dengan tetap memperhatikan elemen-elemennya (Natalina, 2013).

Elemen-elemen musik yang perlu diperhatikan dalam terapi musik antara lain irama, melodi, harmoni, *timbre*/warna suara, dinamika, dan bentuk (Berger, 2002). Secara umum, Djohan (2006) menyatakan bahwa jenis musik yang memiliki daya untuk menyembuhkan adalah musik yang menenangkan pikiran, memberikan rasa rileks pada tubuh, dan membantu istirahat. Selain itu, musik dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit sangat dianjurkan untuk digunakan dalam terapi musik, karena dapat memberikan keadaan istirahat yang optimal (Moekroni & Analia, 2016).

Wigram (2002), menjelaskan bahwa prosedur pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terdiri atas empat tahap yaitu *prelude*, induksi (penggalan masalah), wisata musik, dan *postlude*. Tahap pertama yaitu *prelude* (15 sampai 20 menit), merupakan titik keberangkatan yang dilakukan dengan cara menggali dunia kehidupan subjek dan pengalaman kesadaran serta masalah yang sedang dialaminya. Tahap kedua yaitu induksi (2 sampai 7 menit), merupakan tahap ketika terapis memberikan sugesti verbal kepada subjek untuk merilekskan tubuh dan mempersiapkan imajinasi. Tahap ketiga yaitu wisata musik (10 sampai 15 menit), merupakan tahap ketika subjek mendengarkan musik dalam keadaan santai dan membiarkan pikiran menghasilkan visualisasi apapun. Tahap keempat yaitu *postlude* (20 sampai 30 menit) yang merupakan tahap penutup. Pada tahap tersebut subjek akan dibimbing oleh terapis secara perlahan untuk kembali ke

kondisi normal dengan tetap menjaga konsentrasi kemudian masing-masing subjek akan menuangkan visualisasinya ke dalam sebuah gambar dan mendiskusikannya dalam kelompok.

Mendengarkan musik dalam keadaan santai adalah tahap terpenting dalam terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*, karena pada tahap inilah, proses terapi sedang berlangsung. Terapis hanya akan memberikan pengantar singkat pada awal pemutaran musik, setelah itu subjek akan dibiarkan mendengarkan musik dan mengizinkan visualisasi muncul dalam pikiran masing-masing subjek. Musik bekerja secara bertahap dengan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk menciptakan perasaan nyaman dan menurunkan gejala-gejala stres (Merrit, dalam Larasati, 2017). Endorfin sering dikenal sebagai pereda rasa sakit alami yang dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011). Musik akan merangsang pengeluaran gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang alfa yang membantu menjaga perasaan bahagia dan membantu dalam menjaga mood, dengan cara membantu tidur, memberikan perasaan tenang serta melepaskan depresi (Cann, dalam Permatasari, dkk, 2015). Selain itu terapi musik dapat membuat stimulus nyeri yang ditransmisikan ke otak menjadi lebih sedikit, sehingga persepsi pada nyeri akan berkurang dan subjek akan mengalami kesejahteraan fisik (Smeltzer & Bare 2008).

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa terapi musik memberikan hasil yang efektif terhadap penurunan stres dan kecemasan salah satunya adalah, penelitian Maryana, Arini, & Suryani (2014) yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan stres kerja perawat di Unit

Perawatan Kritis. Selain itu, Elisabeth, dkk (2019) juga telah melakukan penelitian dengan judul pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Mitra Bunda Persada Batam tahun 2017, dengan hasil yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik. Demikian pula, hasil penelitian Alfiansyah, Rochmawati, & Purnomo (2016) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres pada pasien isolasi di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik menjadi salah satu faktor yang mampu menurunkan stres. Stres tersebut secara khusus akan difokuskan pada stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “apakah teknik *Musik and Imagery* dalam terapi musik dapat berpengaruh terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Music and Imagery* dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian dilakukan tidak semata-mata hanya untuk mencapai tujuan, melainkan harus memberikan manfaat bagi

pengembangan ilmu pengetahuan setidaknya pada bidang ilmu yang diteliti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan sumbangan ilmu yang baru bagi Psikologi, terutama dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan serta dapat memperkaya referensi dalam konteks kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

b. Secara Praktis

Penelitian ini akan memberikan manfaat secara praktis bagi mahasiswa dalam menurunkan stres akademik yaitu melalui terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*.