

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Pasal 1). Pendidikan menjadi kualifikasi yang harus dimiliki oleh individu dalam meningkatkan daya saing menghadapi globalisasi. Menjawab kebutuhan ini, maka dibutuhkan pendidikan lanjutan yang biasa dikenal dengan pendidikan tinggi (UU Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi).

Mengutip kembali dari Undang-undang Nomor 12 tahun 2012, yang menyebutkan bahwa pendidikan tinggi merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional memiliki peran strategis dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora serta kebudayaan dan pemberdayaan bangsa Indonesia yang berkelanjutan. Pendidikan tinggi dapat ditempuh melalui satuan pendidikan atau institusi yang menyelenggarakannya yaitu perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri atau swasta seperti yang tercantum juga dalam UU Nomor 12 tahun 2012.

Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di Perguruan Tinggi selama kurun waktu tertentu, dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Bertens, 2005). Pada umumnya, mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun di mana usia ini termasuk ke dalam fase perkembangan dewasa awal (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Masa dewasa awal memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda dengan periode sebelumnya. Terdapat beberapa tugas perkembangan masa dewasa awal yaitu melaksanakan tanggung jawab sebagai mahasiswa dan mempersiapkan diri menuju jenjang karir (Santrock, 2002).

Selama menempuh pendidikan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam segala hal dan mampu mengambil keputusan sendiri. Berbeda sekali di pendidikan dasar sampai menengah mereka masih dibimbing dan diarahkan secara penuh. Perubahan ini banyak menimbulkan masalah penyesuaian dan berakibat negatif pada prestasi belajar dan performansinya secara keseluruhan (Rohmah, 2006). Menurut Rahmi (2008) belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan berat yang menuntut upaya tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya. Kemudian ketika mahasiswa telah menempuh semester akhir, mahasiswa

diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Abdullah, Sarirah, & Lestari, 2017).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan merupakan karya ilmiah yang ditulis yang berdasarkan hasil penelitian (Darmono & Hasan, 2002). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006).

Mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, seringkali menghadapi berbagai kendala ketika mengerjakan skripsi. Maritapiska (2003) menyebutkan beberapa kendala tersebut di antaranya kesulitan menentukan judul, mendapatkan referensi, banyaknya revisi dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui, dan lain-lain. Tamalati (2012) menambahkan bahwa beberapa mahasiswa tingkat akhir

yang masih mengambil mata kuliah mengalami kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah atau skripsi. Lingkungan sosial baik lingkungan keluarga maupun pertemanan juga menuntut agar mahasiswa segera menyelesaikan skripsinya agar lulus kuliah tepat waktu. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambarnya (Andarini & Fatma, 2013).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orang tua, teman-teman, dosen, maupun keinginan sendiri (Andarini & Fatma, 2013). Tuntutan internal merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan kepribadian masing-masing individu, sedangkan tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di perkuliahan dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya (Halgin & Whitbourne, 2010). Selama proses menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survei lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan

pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya (Darmono, 2002).

Sunarty (2016) menambahkan bahwa hambatan mahasiswa dalam penulisan skripsi yang tergolong dalam kategori sikap dari mahasiswa sendiri diantaranya komitmen yang kurang untuk menulis atau menyusun skripsi. Selanjutnya, hambatan internal yang dihadapi mahasiswa dalam penulisan skripsi adalah takut jika naskah skripsi tidak disetujui pembimbing, skripsi dikerjakan sambil lalu (dedikasi rendah), sulit memfokuskan perhatian pada rencana penulisan skripsi, tidak ingin berbuat salah dalam menulis skripsi (perfeksionisme), tidak suka tantangan dalam penulisan skripsi dan kurang gigih atau ulet dalam penulisan skripsi (Sunarty, 2016). Permasalahan, dan hambatan yang muncul ketika dalam tahap pengerjaan skripsi ini disebut stressor (Rafikasari, 2015)

Menurut Hardjana (2002) stres adalah keadaan atau konadisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi tuntutan–tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008). Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak

bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stress (Gunawati, Hartati, & Liatiara, 2006). Adapun gejala yang menunjukkan mahasiswa mengalami stress mengerjakan skripsi menurut Hardjana (1994) antara lain: a) gejala fisik, b) gejala emosional, c) gejala intelektual, dan d) gejala interpersonal.

Setiap orang pasti mengalami stres, akan tetapi masing-masing individu memiliki kemampuan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi stres (Hasan, 2008). Pendak (2009) mengemukakan bahwa 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). Dariyo (2003) menambahkan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh 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.

Mengacu pada teori tersebut, mengutip dari Turner dan Helms (1995) kapasitas kognitif dewasa muda atau dewasa awal berada dalam taraf operasional formal bahkan kadang mencapai taraf penalaran pasca-formal (*post-formal reasoning*). Kemampuan ini ditandai dengan pemikiran yang bersifat dialektikal, yaitu kemampuan memahami, menganalisis dan mencari titik temu dari ide, gagasan, teori, pendapat, dan pemikiran. Terkait dengan hal

ini, Looker dan Gregson (2005) mengemukakan bahwa ketika seseorang dapat menginterpretasi situasi ketika stress 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.

Mengacu pada hal yang telah dijabarkan di atas, hakikatnya mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi dapat mengatasi stres, hambatan dan tuntutan tersebut karena mahasiswa sebagai seorang individu yang memiliki akal, pancaindra, kekuatan positif, dan juga kemampuan berpikir dialektikal yang berperan penting untuk mengatasi stres. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi idealnya dapat mengelola stres yang dialami dengan baik sehingga dapat dimanfaatkan menjadi stres yang positif sehingga pengerjaan skripsi lancar (Rafikasari, 2015), tetapi kondisi ideal ini bertentangan dengan kondisi yang terjadi. Penelitian terdahulu yang dilakukan Hermawan (2016) terhadap 41 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 51,2 % mahasiswa mengalami stres sedang, 17,1% mahasiswa mengalami stres rendah dan 31,7% mahasiswa mengalami stres tinggi. Penelitian yang dilakukan Adwiyah (2017) terhadap 75 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Fakultas Ekonomi Manajemen 2013 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta didapatkan sebanyak 96%

mahasiswa mengalami stres ringan, 4% mahasiswa mengalami stres sedang dan tidak ada mahasiswa yang mengalami stres berat.

Hal ini diperkuat dengan hasil *pre-eliminary* pada penelitian awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 4-7 Mei 2018 melalui wawancara pada sebelas orang mahasiswa yang terdiri dari delapan orang perempuan dan tiga orang laki-laki dengan menggunakan gejala stres menurut Hardjana (2002) sebagai acuan, mendapatkan hasil lima orang mahasiswa mengalami stres berupa gejala emosional, yakni sulit fokus, merasa sedih, kesal, suasana hati berubah-ubah, dan merasa putus asa. Dua orang mahasiswa mengalami stres dengan gejala intelektual berupa sulit berpikir jernih ketika mengerjakan revisi skripsi, sering berpikiran negatif, mengalami kebosanan. Dua orang mengalami stress berupa gejala fisik, antara lain mengalami kesulitan tidur, pola makan berubah, dan badan terasa lesu. Dua orang sisanya mengalami stres dengan gejala interpersonal berupa mudah kesal dengan orang lain saat ditanya mengenai skripsi, mudah membatalkan janji dan bersikap membentengi diri.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas, menunjukkan angka stress pengerjaan skripsi pada mahasiswa yang masih menunjukkan adanya kecenderungan stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi.

Ketika mahasiswa mengalami stres, berbagai perubahan akan terjadi dalam tubuh dan pikirannya. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan akan berdampak pada seluruh

kehidupannya (Rohmah, 2006). Satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan, disebut dengan *distress*. Satu jenis stres lainnya justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustress*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya (Sarafino, 2008).

Menurut Hardjana (2002) terdapat beberapa metode yang menjadi faktor untuk menurunkan stres, diantaranya a) pendekatan farmakologis, b) pendekatan perilaku, c) pendekatan kognitif, d) meditasi dan hipnosis, dan e) musik. Faktor yang dipilih pada penelitian ini untuk menurunkan stres mengerjakan skripsi adalah faktor musik. Alasan pemilihan musik sebagai faktor yang dapat menurunkan stres mengerjakan skripsi adalah musik sebagai salah satu metode nonfarmakologi yang minim efek samping, dapat meminimalisir biaya pengobatan, dan mudah didapat bagi siapa saja (Windyastuti & Setiyawan, 2016). Hal senada juga disampaikan Chan (dalam Ispriantari, 2016) bahwa musik merupakan strategi yang praktis, murah, dan mudah digunakan untuk meminimalkan kecemasan stres, dan nyeri. Sekalipun demikian, tidak semua musik yang dapat digunakan dan dapat menurunkan stres, penelitian yang dilakukan oleh Smith (2004) menyebutkan bahwa musik Mozart lebih efektif mereduksi stres dibanding musik *new age*.

Arthin (2008) menjelaskan bahwa musik dengan irama kurang lebih 60 ketukan per menit, yang artinya tempo yang lambat, memiliki efek menenangkan. Musik dengan tempo tersebut termasuk musik yang lembut,

musik lembut juga efektif menurunkan tingkat insomnia pada seseorang, dan salah satu contoh musik dengan irama lembut adalah musik gamelan Jawa. Musik gamelan Jawa dengan nada laras slendro memiliki ketukan hampir sama dengan musik Mozart yaitu dengan tempo kurang lebih 60 ketukan/menit, musik dengan frekuensi 40-60 Hz juga telah terbukti menurunkan kecemasan, menurunkan ketegangan otot, mengurangi nyeri, dan menimbulkan efek tenang (*American Music Therapy Association, 2008*).

Peneliti memilih gamelan Jawa karena memiliki karakteristik yang khas. Gamelan Jawa mengandung nilai filosofi yang tinggi, sedangkan musik lainnya kurang mengandung nuansa filosofi karena hanya menonjolkan komposisi nada, *partitur* (ketukan nada dalam sebuah karya musik), dan *patreng* (harmonisasi tangga nada yang digunakan dalam musik) (Sunaryo, 2005).

Gamelan Jawa merupakan alat musik yang muncul dari sejarah kebudayaan Jawa yang didalam perkembangannya selalu dipakai mengiringi pagelaran wayang maupun pengisi suatu pagelaran adat istiadat orang Jawa (Prasetyo, 2012). Musik gamelan biasa disebut dengan seni karawitan. Menurut Supanggah (2002) musik gamelan memiliki enam unsur pokok, yaitu: 1) laras, 2) ritme, 3) ricikan atau instrument, 4) organisasi musikal, 5). Komposisi musikal, dan 6) estetik.

Pemberian terapi musik bertujuan membantu pencapaian perubahan tingkah laku dan alam perasaan (Mucci, 2002). Efektivitas dari terapi musik pada respon psikologis dilakukan oleh Chan dkk yang dilakukan di Hongkong pada tahun 2009. Penelitian ini dilakukan pada 37 responden yang berusia 65

tahun. Hasil yang didapatkan adalah setelah kurun waktu 1 bulan terjadi penurunan yang signifikan (Chan, dkk, 2009).

Terapi musik telah menjadi pelengkap pada terapi gangguan jiwa seperti skizofrenia, perilaku kekerasan, gangguan alam perasaan atau mania dan depresi, gangguan emosional, stres, dan kecemasan (Rahmawati, Haroen, & Juniarti, 2008). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Khotib, Yuwantari, dan. Penelitian lain dilakukan oleh DeNora (2000) terhadap sekelompok perempuan Amerika dan Inggris, untuk melihat bagaimana musik dapat digunakan untuk mengolah, mempertahankan, dan meningkatkan kualitas emosi. Hasilnya menunjukkan bahwa secara nyata musik dirasakan sebagai sarana untuk menata dan meningkatkan kualitas diri baik pada aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Hendriyadi (2001) menyatakan anak yang lebih sering mendengarkan musik gamelan lebih matang kestabilan emosinya dibandingkan dengan anak yang jarang atau tidak pernah mendengarkan musik gamelan. Menurut Campbell (2001) musik klasik jawa atau gamelan jawa berpengaruh terhadap emosi seseorang karena terdapat tiga unsur, yakni: *beat*, *ritme*, dan *harmoni*. Ketiga unsur tersebut terdapat dalam gamelan yang merupakan unsur utama dalam musik gamelan jawa dengan partiture, *beat*, *ritme* yang kompleks. Komposisi nada musik gamelan jawa lebih berfluktuasi antara nada tinggi dan rendah yang menstimulan kuadran C bagian otak (berfungsi sebagai kontrol emosi) sehingga kuadran C berkembang hingga 80% (Campbell, 2001).

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa stres dalam mengerjakan skripsi masih banyak dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dan tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dan sangat terkait sekali dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu. Stres dalam kadar yang rendah dapat menjadi tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik, tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan akan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Kondisi ini dianggap mengkhawatirkan karena dapat berakibat pada penundaan penyelesaian skripsi sehingga target kelulusan yang diinginkan tidak dapat tercapai.

Penelitian ini akan menitikberatkan pengaruh musik gamelan Jawa dalam menurunkan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini apakah musik gamelan Jawa dapat berpengaruh menurunkan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik gamelan Jawa terhadap penurunan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa

2. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian dilakukan tidak semata-mata hanya untuk mencapai tujuan, melainkan harus pula memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan setidaknya pada bidang ilmu yang diteliti. Manfaat yang diharapkan dapat diambil dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sumbangan teoritis bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi ilmu Psikologi dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan, serta memperkaya referensi yang telah ada sebelumnya.

b. Manfaat Praktis

Sumbangan praktis untuk masyarakat khususnya bagi orang tua, dosen, dan atau seluruh elemen dalam perguruan tinggi, termasuk di dalamnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, agar tereduksi untuk menurunkan stress sehingga skripsi yang dikerjakan dapat selesai tepat waktu