

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Stres adalah sebuah perubahan atau gangguan emosional yang disebabkan oleh stresor.¹ Tingkat stres pada mahasiswa cukup tinggi,^{2,3} oleh karena adanya perbedaan sistem belajar yang bermakna dari jenjang sekolah menengah ke tingkat pendidikan tinggi, berupa metode belajar mengajar yang baru, standart akademis tertentu yang harus dipenuhi, dan juga suasana pergaulan yang baru antar mahasiswa.² Selain itu, terdapat juga faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti kesiapan dalam menghadapi ujian, cara belajar, dan penguasaan materi yang kurang. Jika respon terhadap stresor pada mahasiswa tidak terakomodasi dengan baik, maka dapat terjadi kondisi kecemasan.³ Studi mengatakan bahwa tingkat kecemasan tertinggi adalah menjelang ujian. Hal tersebut dihubungkan dengan ketakutan untuk gagal, dan dapat memberikan efek negatif bagi performa seorang mahasiswa.⁴ Kecemasan menjelang ujian dapat menurunkan kemampuan memori, dan dapat menyebabkan gangguan psikis yang menimbulkan gejala somatis, seperti nyeri perut, peningkatan tekanan darah dan denyut jantung.³

Pembelajaran di pendidikan dokter memunculkan tingkat stres dan kondisi tekanan psikis yang tinggi.¹ Empat stresor terbesar pada mahasiswa kedokteran

adalah jadwal yang padat, beban studi yang besar, penyelesaian tugas yang tertinggal, dan persiapan ujian. Tingkat stres tertinggi terjadi pada persiapan ujian.⁵ Hal tersebut dapat mengganggu fungsi tubuh, psikis, dan kognitif mahasiswa.^{1,5}

Saat seseorang mengalami stres, sistem saraf otonom akan terpicu, yang menyebabkan supresi dari sistem saraf parasimpatis dan aktivasi dari sistem saraf simpatis. Hal tersebut akan menyebabkan berbagai efek dalam tubuh, seperti vasokonstriksi pembuluh darah, peningkatan tekanan darah, peningkatan kontraktilitas otot, pelepasan hormon stres, dan juga peningkatan denyut jantung. Semua hal itu disebut dengan reaksi "*fight or flight*".⁶ Reaksi tersebut dapat menyebabkan hipertensi, resistensi insulin, dan menjadi faktor risiko terjadinya gangguan jantung koroner.⁷

Sering kali stresor tidak dapat dihindari, namun mahasiswa dapat belajar untuk menghadapinya dengan cara yang baik, sehingga perubahan fungsi tubuh terkait stres pun dapat dihindari. Kemampuan untuk mengontrol stres akan membuat mahasiswa lebih tenang, dan dapat mengurangi gangguan jantung dan permasalahan kesehatan lainnya.⁷

Terdapat berbagai usaha yang dapat dilakukan dalam menghadapi stres, seperti bersosialisasi, terapi kognitif, pelatihan berpikir positif, relaksasi, hipnoterapi, humor, dan terapi musik.⁸ Terapi musik masih jarang dilakukan di Indonesia, namun sudah terbukti menurunkan tekanan darah yang dapat diinisiasi oleh stres. Beberapa penelitian di negara lain menunjukkan adanya efektivitas dari terapi musik dalam mengurangi nyeri, kecemasan, menurunkan denyut jantung, maupun hipertensi.^{9,10}

Musik klasik memiliki peran dalam regulasi sistem tubuh. Stimulasi musik klasik memiliki efek positif terhadap sistem kardiovaskular, dan juga terbukti dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Musik klasik dapat membantu otak menginduksi gelombang alfa yang berperan dalam penangkapan berbagai informasi yang ada dan juga penurunan tekanan darah.¹⁰ Oleh karena hal tersebut, musik klasik digunakan sebagai media untuk membantu proses belajar dan mengontrol respon tubuh terhadap stresor.¹¹

Penelitian mengenai musik klasik dalam kehidupan dewasa muda masih jarang dilakukan, dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh terapi musik klasik terhadap respon fisik dan psikis mahasiswa di Indonesia dalam menghadapi stresor perkuliahan. Berdasarkan penelitian yang sudah ada, musik dengan intensitas nada rendah dan ketukan sebanyak 50 – 70 ketuk per menit dapat meningkatkan daya ingat dan menimbulkan rasa tenang.¹¹ Berdasarkan hal tersebut, perlu diteliti lebih lanjut apakah musik klasik dengan kriteria tersebut dapat menurunkan stres pada mahasiswa kedokteran, terutama saat menjelang ujian.

1.2 Permasalahan penelitian

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, dapat diuraikan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah musik klasik dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran yang akan menghadapi ujian?
2. Apakah musik klasik dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung yang merupakan respon fisik tubuh mahasiswa fakultas kedokteran yang akan menghadapi ujian?
3. Apakah musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan yang merupakan respon psikis mahasiswa fakultas kedokteran yang akan menghadapi ujian?

1.3 Tujuan penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan umum :

Untuk membuktikan bahwa musik klasik dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran yang akan menghadapi ujian.

Penelitian ini memiliki tujuan khusus :

1. Untuk membuktikan bahwa musik klasik dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung yang merupakan respon fisik tubuh mahasiswa fakultas kedokteran yang akan menghadapi ujian.

2. Untuk membuktikan bahwa musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan yang merupakan respon psikis mahasiswa fakultas kedokteran yang akan menghadapi ujian.

1.4 Manfaat penelitian

1. Bidang pengetahuan

Untuk memperkaya pengetahuan mengenai kegunaan dari musik klasik dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, khususnya fakultas kedokteran.

2. Bidang pelayanan

Sebagai bahan pertimbangan dalam konseling keluarga maupun universitas, dalam mencegah tingginya angka stres mahasiswa, khususnya fakultas kedokteran dalam menghadapi stresor perkuliahan.

3. Bidang penelitian

Sebagai studi awal, dimana data yang diperoleh dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut, dalam mengetahui kegunaan musik klasik sebagai terapi *adjuvant* non farmakologi bagi mahasiswa, khususnya fakultas kedokteran, dalam menghadapi stresor perkuliahan yang ada.

1.5 Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul	Peneliti	Metodologi	Hasil
Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients The Cochrane database of systematic reviews	Bradt J, Dileo C, Potvin N	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian : quasi randomized trial • Jumlah sampel : 1369 • Variabel bebas : pemberian musik • Variabel kontrol : tingkat stres dan kecemasan pasien 	Intervensi musik memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Pemberikan terapi musik membantu meningkatkan kualitas tidur pasien yang sedang menjalani perawatan jantung ataupun operasi.
Effect of music on blood pressure, pulse rate and respiratory rate of asymptomatic individuals: A randomized controlled trial	Siritunga S, Wijewardena K, Ekanayaka R, Mudunkotuwa P	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian : randomized control trial • Jumlah sampel : 252 (perlakuan 127, kontrol 125) • Variabel bebas : pemeberian musik selama 22 menit • Variabel terikat : tekanan darah, denyut jantung, frekuensi pernafasan 	Terdapat penurunan yang signifikan pada sistol, diastol, denyut jantung, dan frekuensi pernafasan pada subjek yang diperdengarkan musik klasik selama 22 menit.

Pengaruh Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah	Saloma Klementina Saing	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian Pre test-post test control group design • Jumlah sampel : 88 siswa (44 siswa kelompok perlakuan, 44 siswa kelompok kontrol) • Variabel bebas : Pemaparan musik klasik selama 30 menit • Variabel terikat : penurunan tekanan darah 	Penurunan tekanan darah pada siswa yang diperdengarkan musik klasik lebih besar dibandingkan dengan penurunan tekanan darah siswa yang tidak diperdengarkan musik klasik
Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik di RSUD Tugurejo Semarang	Muhammad Suherly, Ismonah, Wulandari Meikawati	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian : one group pre test-post test • Jumlah sampel : 28 subjek • Variabel bebas : pemaparan musik klasik • Variabel terikat : penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi 	Terdapat perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang setelah diperdengarkan musik klasik

Penulis telah melakukan upaya penelusuran pustaka dan tidak menjumpai adanya penelitian atau publikasi sebelumnya yang telah menjawab permasalahan penelitian. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian yang baru, yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut adalah :

1. Pada penelitian sebelumnya, perlakuan diberikan pada situasi yang normal, tanpa ada stresor yang diberikan
2. Pada penelitian sebelumnya, perlakuan diberikan untuk melihat penurunan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi
3. Pada penelitian sebelumnya, variabel yang dinilai berupa tekanan darah, denyut jantung, dan frekuensi pernafasan, tanpa menilai tingkat kecemasan subjek.

