

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjelang semester terakhir pada jenjang perkuliahan selalu identik dengan kesibukan mengerjakan tugas akhir yang dialami oleh mahasiswa yaitu skripsi. Skripsi adalah salah satu jenis karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang memenuhi syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (Soemanto, 2009 dalam Rafikasari, 2015). Mahasiswa yang tidak mempunyai kesiapan dalam menghadapi skripsi, mengalami kecemasan bila hasil skripsinya diujikan di depan para dosen, sulit membagi waktu dengan aktivitas lain misalnya untuk bertemu dosen, kesulitan dalam mengerti permasalahan atau gagasan yang dituangkan dalam penyusunan skripsi dan kurang memahami teknik penyusunan skripsi yang benar dapat menyebabkan mahasiswa berhenti dalam menyelesaikan skripsi (Wulandari, 2012). Hal ini menjadi fenomena tersendiri dikalangan mahasiswa sebab tidak dapat dipisahkan dari stres. Stres adalah respon fisik dan psikis dari setiap individu terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan individu sehari-hari (Priyoto, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mengisi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang terdiri dari 14 pertanyaan pada tanggal 16 Desember 2020 kepada 16 mahasiswa semester VII di Universitas Gresik dan seluruhnya mengatakan stres. Sebagian besar mahasiswa yang menderita stres membiarkan stres tanpa melakukan pengobatan dan akibatnya dapat

mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa tersebut, malas beraktifitas dan mengurung diri. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan berdampak pada kesehatan seperti gastritis, sakit kepala, dan lain sebagainya. Selain pengobatan farmakologi, stres juga bisa ditangani dengan pengobatan non-farmakologi seperti terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosanty (2014) yang berjudul “Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi” didapatkan hasil bahwa adanya perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik mozart. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Roni *et al.* (2020) yang berjudul “*The Influence of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level On First Grade Students at Nursing Undergraduate Study Program*” didapatkan hasil bahwa ada efek terapeutik dari mewarnai mandala pada perubahan tingkat stres. Akan tetapi pengaruh kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala terhadap perubahan tingkat stres dalam menyusun skripsi belum dijelaskan secara pasti.

Prevalensi kejadian stres di dunia cukup tinggi dimana menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Menurut Riskesdas Kemenkes tahun 2018 menunjukkan prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) sebesar 9,8 persen dari total penduduk berusia lebih dari 15 tahun. Prevalensi ini menunjukkan peningkatan sekitar 6% dibanding pada 2013. Di Indonesia banyak fenomena mahasiswa tidak mampu dalam mengelola stres, dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas 14 juta orang

atau 6% mengalami stres. Di Jawa Timur sendiri prevalensi penduduk yang mengalami Gangguan Mental Emosional sebesar 6,82 % dari subjek yang dianalisis (Riskesdas, 2018). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mengisi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang terdiri dari 14 pertanyaan pada tanggal 16 Desember 2020 kepada 16 dari total 17 mahasiswa semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 12 yang menyusun tugas akhir di Universitas Gresik didapatkan 9 mahasiswa mengalami stres ringan, dan stres sedang didapatkan 7 mahasiswa.

Stres yang dialami mahasiswa berasal dari berbagai sumber, baik masalah akademik yang kaitannya dengan kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan penyelesaian tugas, prestasi akademik yang rendah, dan masalah kesehatan. Apabila stres tersebut tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yaitu gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman, dalam jangka panjang akan menimbulkan gangguan pada tubuh seperti tukak lambung, penyakit jantung, dan berbagai penyakit lainnya (Atmaningtyas, 2010). Berdasarkan pemaparan tersebut, penting adanya penanganan khusus untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir. Penanganan kondisi stres dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Berdasarkan ilmu kedokteran, terapi musik disebut sebagai terapi pelengkap (*Complementary Medicine*). Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan keinginan, seperti musik klasik, instrumentalia, dan *slow* musik. Banyak jenis musik yang dapat diperdengarkan namun musik yang menempatkan kelasnya sebagai musik bermakna medis adalah musik klasik seperti Mozart

karena musik ini memiliki magnitudo yang luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa, ketenangan, dan membuat pendengarnya lebih rileks (Campbell, 2002).

Selain dengan terapi musik klasik mozart, pemberian terapi mewarnai mandala juga dapat menurunkan tingkat stres. Seperti yang dikemukakan oleh Khaira (2016) bahwa *art therapy* merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan stres. Mewarnai memungkinkan peserta berhenti berfokus terhadap stresor yang dialami dan hanya fokus pada tugas mewarnai sehingga memunculkan efek relaksasi pada diri individu, selama lima belas menit mewarnai akan mengurangi stres individu sebesar dua puluh persen (Puzakulics, 2016). Mewarnai Mandala berbeda dengan mewarnai pada umumnya yaitu memiliki pola yang khas berupa bentuk garis lengkung atau lingkaran–lingkaran dan berpola geometris yang dinilai tidak hanya memiliki nilai estetika yang baik namun mampu untuk memulihkan keadaan psikologis (Holbrook & Comer, 2017 & Harms, 2011).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Mewarnai Mandala Terhadap Perubahan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala terhadap perubahan tingkat stres dalam menyusun skripsi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menjelaskan pengaruh kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala terhadap perubahan tingkat stres dalam menyusun skripsi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres dalam menyusun skripsi sebelum kombinasi terapi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala.
2. Mengidentifikasi tingkat stres dalam menyusun skripsi setelah kombinasi terapi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala.
3. Menganalisis pengaruh kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala terhadap perubahan tingkat stres dalam menyusun skripsi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa setelah pengaruh kombinasi terapi musik klasik mozart dan terapi mewarnai mandala terhadap perubahan tingkat stres.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai masukan bagi institusi pendidikan khususnya bagi perawat sebagai upaya intervensi pada penderita stres untuk mengetahui alternatif pengobatan dan derajat kesehatan.

2 Manfaat Bagi Masyarakat

Sebagai manfaat bagi individu (responden) dan keluarga tentang stres, penangan serta faktor yang dapat memperburuk stres, sehingga individu mengetahui penatalaksanaan yang tepat apabila terjadi stres.

3 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan serta dapat mengaplikasikan ilmu langsung ke pasien melalui asuhan keperawatan jiwa.