

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa seringkali menerima tekanan dalam berbagai macam keadaan dan menyikapi tekanan tersebut secara bervariasi. Beberapa menganggap tekanan tersebut sebagai sebuah tantangan, adapula yang menganggap tuntutan sebagai sesuatu yang berbahaya yang menghantui dirinya dan menilai skripsi adalah sebuah konflik terbesar dalam menyelesaikan tugas akhir (Setiawan & Imamah, 2023). Tugas akhir merupakan ketentuan awal bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar kelulusan menjadi seorang sarjana, selain itu menjadi karya ilmiah yang ditulis dengan langkah penelitian ilmiah, dimana tidak seluruh mahasiswa memiliki merasa siap ketika menghadapi skripsi (Putri, 2020). Penulisan skripsi mengajarkan mahasiswa untuk belajar mempertimbangkan suatu peristiwa, skripsi berguna bagi tenaga kerja pendidik untuk memahami tahap interpretasi dan ilmu mahasiswa akan pengetahuan sewaktu mereka peroleh pada saat perkuliahan (Putri, 2020).

Kecemasan hampir dialami oleh setiap orang dan merupakan hal biasa yang dialami oleh individu terhadap kondisi yang individu rasakan (Bukit, 2022). Terlebih lagi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, yang mana pada pengerjaan skripsi tersebut banyak mendapatkan hambatan dan kendala yang menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa dalam beragam masalah internal maupun eksternal (Maria, 2022). Hal ini yang akan menimbulkan perasaan khawatir, gelisah, cemas, dan mengalami perasaan tidak aman dihubungkan dengan bahaya baik dari internal ataupun eksternal diri terhadap mahasiswa tingkat akhir (Setiawan & Imamah, 2023).

Ada tiga gejala kecemasan yaitu gejala fisik, somatik dan fisiologis. Gejala fisik ditandai dengan berkeringat banyak, jantung berdetak kencang, tremor, gelisah, tiba-tiba sakit kepala, dan mudah marah, gejala somatik ditandai dengan keluar keringat dingin, dan kesulitan bernapas, sedangkan gejala psikologis ditandai dengan konsentrasi menurun, tidak bisa bersikap santai, suka lupa, tidur tidak teratur, takut mengikuti bimbingan, menghindar, merasa bodoh, sedih, perasaan tidak tenang, dan tidak percaya diri (Anitasari, 2024).

Kecemasan muncul sebagai respon dari fisiologis tubuh untuk memperkirakan suatu masalah yang akan datang sebagai rintangan dan halangan, jika kecemasan muncul sangat berlebihan hingga akan melemahkan dan mengganggu mahasiswa dalam menghadapi skripsi bila tidak diatasi dengan benar (Suyanti, 2021). Setiap mahasiswa yang mengalami kekhawatiran akan menjatuhkan keunggulan akademis karena menurunnya prestasi pikiran mahasiswa tersebut (Wakhyudin & Putri, 2020). Masalah ini tidak hanya menguji kecerdasan mental mahasiswa namun juga akan menguji kecerdasan emosi dan perasaan mahasiswa (Suyanti, 2021).

Penduduk yang mengalami kecemasan didunia sebesar 3,6%, kecemasan paling banyak dialami oleh wanita 4,6% dibandingkan laki-laki yang hanya 2,6%, rata-rata jumlah penduduk yang menghadapi kecemasan sebanyak 264 juta (Setiawan & Imamah, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun (2017) terdapat 450 juta diseluruh dunia menghadapi permasalahan kesehatan yang diakibatkan oleh kecemasan, diprediksi 150 juta usia muda, 57% total komunitas yang menghadapi kecemasan yang diakibatkan oleh beban tanggung jawab tugas saat belajar (Setiawan & Imamah, 2023).

Menurut Riskesdes tahun 2018 Prevalensi kecemasan nasional sebesar 6% pada kelompok usia 15 sampai 23 tahun (Fatuban, 2022). Sedangkan prevalensi kecemasan kelompok usia 15-23 tahun di DIY sebesar 8,1% (Nekada, 2023). Prosedur pengerjaan skripsi mengakibatkan 28% mahasiswa mengalami panik, sebanyak 26,40% mengalami kecemasan sedang, sebanyak 18,90% mengalami kecemasan berat 18,90%, sebanyak 17,00% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, dan sebanyak 9,40% mahasiswa tidak mengalami cemas (Maria et al., 2022).

Cornelia (2023) menemukan data bahwa sebanyak 47% mahasiswa mengalami kecemasan pada saat mengerjakan skripsi dengan penyebab yang berbeda-beda. Terdapat 4 mahasiswa menghadapi kecemasan saat mengerjakan tugas akhir akibat orang tua selalu mendesak agar skripsi anaknya selesai tepat waktu, terdapat 6 mahasiswa cemas akibat biaya skripsi mahal, 8 mahasiswa cemas akibat takut bertemu dengan dosen pembimbing, 9 mahasiswa cemas karena melihat teman-temannya sudah selesai mengerjakan tugas skripsi, 9 mahasiswa

cemas karena dikejar deadline dan waktu yang singkat, 10 mahasiswa cemas karena tidak mengerti dengan tugas-tugas nya. Maka berdasarkan hasil penelitian Cornelia(2023) diatas menyatakan tingginya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai faktor masalah (Nekada, 2023).

Jika kecemasan terhadap mahasiswa tidak segera diatasi dengan baik maka akan menimbulkan dampak buruk bagi mahasiswa berupa mahasiswa akan menghindar, tidak ingin mengerjakan skripsi, pola makan menurun, tidur tidak teratur, menjadi malas, tidak percaya diri, konsentrasi menurun, merasa ketakutan, khawatir, memperkirakan bahaya, membesar-besarkan bahaya, takut hilang kendali, dan menghilang yang akan mengakibatkan mahasiswa mengalami keterlambatan, dan menghambat kelulusan mahasiswa tingkat akhir sehingga tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu (Suyanti, 2021).

Ada beberapa penanganan dalam menurunkan tingkat kecemasan secara teori, yaitu berupa terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan penggunaan obat yang bisa mengurangi tingkat kecemasan seperti pemberian obat serotonin selektif reuptake inhibitor, sedangkan terapi non farmakologis yaitu dengan pemberian tehnik relaksasi. Jenis-jenis tehnik relaksasi yang telah digunakan adalah relaksasi nafas dalam, relaksasi benson, guided imagery, relaksasi progresif, terapi musik, distraksi dan massage. Tehnik relaksasi yang menghubungkan latihan pernapasan dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot, sangat sederhana dan praktis karena memiliki gerakan yang sederhana dan bisa dilaksanakan kapan dan dimana saja. Tehnik ini dilaksanakan dengan merelaksasi otot, pikiran dan jiwa yang memiliki tujuan untuk menurunkan kecemasan (Nusa & Damansyah, 2023).

Usaha yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya untuk meringankan kecemasan siswa terhadap skripsi adalah dengan cara memberikan intervensi dengan pendekatan nonfarmakologis berupa terapi tehnik relaksasi otot progresif terhadap mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan, namun penelitian Setiawan (2023) menyebutkan tehnik relaksasi otot progresif tidak memiliki efek untuk menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir (Setiawan & Imamah, 2023).

Sehingga peneliti akan memberikan intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan bagi mahasiswa, meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan diri pada individu itu sendiri. Intervensi yang peneliti pilih dalam penelitian ini yang akan diberikan kepada mahasiswa adalah dengan pendekatan nonfarmakologis berupa mendengarkan terapi musik klasik. Lagu dipercaya sebagai alat yang dapat digunakan untuk terapi ataupun pendekatan dengan irama yang mempunyai seni yang digunakan untuk mengilustrasikan suatu gagasan serta pada pendengarnya (Rumbiak, 2023). Musik klasik bisa mendorong otak bagian kanan untuk menumbuhkan inspirasi daya berpikir individu dan musik klasik bisa menurunkan kekhawatiran pada saat individu mendengarkannya, keselarasan musik yang didengarkan melalui lubang telinga maka melintasi bagian gendang telinga dan melalui saraf koklearis mengarah ke otak, yang mengakibatkan perbedaan terhadap suasana hati, pikiran dan emosi yang menimbulkan kedamaian dan rileks pada saat melakukan kegiatan, sekaligus menurunkan kecemasan (Rumbiak, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Jessica pada tahun 2023 membuktikan bahwa penatalaksanaan terapi musik klasik tidak berpengaruh untuk menurunkan kecemasan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, hal ini disebabkan oleh waktu pemberian intervensi yang hanya dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu (Rumbiak, 2023). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Edward (2017) dengan waktu pemberian terapi intervensi yang dilakukan selama 4 hari berturut-turut selama 1 minggu menunjukkan terapi musik klasik bisa meringankan kecemasan dan membuat ketenangan pada mahasiswa dengan suatu perihal berupa perbedaan yang sangat baik secara emosi, psikologis, fisik dan sosial, hal ini membuktikan bahwa semakin sering terapi musik klasik dilakukan, maka hasilnya akan semakin bagus untuk menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek yang lebih terasa (Tridiyawati & Wulandari, 2022). Sehingga peneliti akan memberikan intervensi terapi musik klasik yang dilaksanakan dengan waktu 2 minggu selama 6 kali terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

Perbedaan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Edward (2017), Jessica (2023) dan dengan penelitian sekarang adalah, pada penelitian Edward

menggunakan metode *Quasi Eksperimental* dengan desain *Non Equivalent Control Group Design* dan menerapkan intervensi selama 4 hari berturut-turut selama 1 minggu, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Jessica menggunakan metode *True Experiment Posttest Only Control Group Design* dengan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana penentuannya menggunakan *Random Assignment* dengan intervensi yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah dengan menggunakan metode *Pre- Eksperimental* dengan pendekatan *One Grup Pretest-Posttest Design* dan akan diberikan intervensi selama 6 kali dalam 2 minggu.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 9 Februari 2024 kepada 10 mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun tugas akhir didapatkan data hasil wawancara bahwa, terdapat 10 mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan dengan berbagai gejala kecemasan yang beragam, antara lain gejala sulit tertidur, sulit berkonsentrasi, panik secara tiba tiba, sulit mengontrol emosi, sering menyendiri dikamar, deg-degan, tidak nafsu makan, berkeringat dingin, gemetar, jantung berdetak kencang, nadi berdenyut kencang, gelisah, menangis secara tiba tiba, mata lelah. Lebih lanjut lagi, 10 mahasiswa tersebut mengatakan mereka berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan berbagai terapi yaitu 2 orang melakukan terapi tehnik relaksasi nafas dalam, 3 orang menyanyi jika kecemasan muncul, 1 orang memejamkan mata agar tertidur, 2 orang menonton drama, 3 orang bercerita tentang masalahnya dengan orang tua dan teman.

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti bermaksud meneliti pengaruh terapi musik klasik kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan diatas maka bisa dirumuskan permasalahan berikut ini: Apakah terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan terhadap mahasiswa sebelum dilakukan terapi musik klasik.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan terhadap mahasiswa setelah dilakukan terapi musik klasik.
- c. Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai salah satu sumber bagi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan mahasiswa.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Penulis

Meningkatkan wawasan dan pengalaman serta pengetahuan langsung mengenai cara mengatasi kecemasan saat sedang menghadapi skripsi.

#### b. Bagi Mahasiswa

Menambah pengetahuan cara mengatasi kecemasan yang muncul saat menghadapi skripsi tingkat akhir.

c. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, khususnya pasien, keluarga, dan tenaga medis diharapkan bisa menambah informasi untuk mengembangkan terapi alternatif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

d. Bagi Dunia Pendidikan

- 1) Menjadi salah satu intervensi dalam upaya mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.
- 2) Bisa memajukan pengetahuan dibidang keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan mahasiswa tingkat akhir.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANING  
YOGYAKARTA