PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN TINGKAT STRESS MAHASISWA SEMESTER VII ILMU KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI SEKOLAH TINGG ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA HUSADA BOJONEGORO

(MUSIC THERAPY GIVING EFFECT TO THE REDUCTION OF ANXIETY AND STRESS LEVEL NURSING STUDENTS SEMESTER VII SCIENCE SCHOOLS FACING THESIS IN STIKES ICSADA BOJONEGORO)

Ferawati dan Siti Amiyakun
STIKES ICSADA Bojonegoro
Jl. Dr. Wahidin no. 68 A
E-mail : ferawati969@gmail.com
nurse_mia05@yahoo.co.id

ABSTRAK

Stress adalah suatu kondisi dimana tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Stress dikaitkan bukan karena penyakit fisik lebih mengenai kejiwaan. Karena pengaruh stress tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh. Studi tentang kesehatan jiwa, telah menunjukkan terapi music sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi music terhadap tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Experiment dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah 47 responden. Data dikumpulkan dengan mengisi kuesioner DASS. Pengolahan data dengan uji Wilcoxon Match Pairs Test. Hasil dari penelitian yaitu sebelum dilakukan pemberian terapi music didapatkan 7 mahasiswa atau (16,67%) mengalami stress berat. Setelah diberikan intervensi terapi music diketahui 7 orang mahasiswa (16,67%) mengalami penurunan tingkat stress. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian terapi music terhadap tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro ((0,000) dan nilai Z hitung – 6,557 sedangkan Z table 1,96 (Z hitung > Z table) berarti Ho ditolak sehingga Ha diterima).

***Kata Kunci**: Terapi Musik, Tingkat Stress.*

ABSTRACT

Stress is a condition where the body is disrupted due to psychological pressure. Stress is associated not due to physical illness is more about the mental. Because of the influence of the stress then physical illness can arise due to the weakness and lack of endurance. The study of mental health, music therapy has shown very effective in relieving anxiety and stress, encourage relaxation and relieve feelings of depression. The purpose of this study was to determine the effect of music therapy on the stress level of students before and after therapy is given musik.Penelitian a Quasi Experiment study using a design one group pretest-posttest design. The sample was 47 respondents. Data were collected by filling out questionnaires DASS. Data processing by Wilcoxon Match Pairs Test. Results of the research that prior to giving music therapy students or obtained 7 (16.67%) experienced severe stress. After being given music In therapy interventions known 7 students (16.67%) decreased level of stress. In conclusion there is the effect of music therapy on the level of stress in students of Nursing Science College of Health Sciences Insan Scholar (0,000) and the Z count - 6.557 while the Z table ρ Husada Bojonegoro 1.96 (Z count> Z table) means Ho is rejected so Ha is received).

***Key words:** Music Therapy, Stress Levels.*

PENDAHULUAN

Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 5 ayat 1 menyatakan bahwa "Setiap warga mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu" dan pasal 2 ayat 1 menyatakan "Pemerintah Nasional dan Pemerintah Daerah wajib memberikan layanan dan kemudahan, serta menjamin terselenggaranya pendidikan yang bermutu bagi setiap warga Negara tanpa diskriminasi".

Guna mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas dan handal, maka seseorang menempuh pendidikan hingga ke jenjang Perguruan Tinggi. Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi sebelum seseorang dinyatakan lulus Perguruan Tinggi, yakni menulis skripsi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis. Skripsi adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1). Skripsi inilah yang juga menjadi salah satu pembeda antara jenjang pendidikan Sarjana (S1) dan Diploma (D3).

Buat sebagian mahasiswa, skripsi adalah sesuatu yang lumrah. Tetapi buat sebagian mahasiswa yang lain, skripsi bisa jadi momok yang terus menghantui dan menjadi mimpi buruk. Banyak juga yang belajar "lebih baik sakit gigi dari pada bikin skripsi". Ada beberapa hal yang musti dipenuhi sebelum seorang mahasiswa bisa menulis skripsi. Tiap universitas/fakultas memang mempunyai kebijakan tersendiri, tetapi umumnya persyaratan yang harus dipenuhi hampir sama. Misalnya, mahasiswa harus sudah memenui sejumlah SKS, tidak boleh ada nilai D atau E, IP Kumulatif semester tersebut minimal 3.00, dan seterusnya. Skripsi tersebut akan ditulis dan direvisi hingga mendapat persetujuan dosen pembimbing. Setelah itu, mahasiswa harus mempertahankan skripsi di hadapan penguji dalam ujian skripsi nantinya. Nila bisa bervariasi, dan terkadang bisa saja mahasiswa harus mengulang skripsi (tidak lulus). Skripsi juga berbeda dari tesis (S2) dan disertasi (S3). Untuk disertasi, mahasiswa S3 memang diharuskan untuk menemukan dan menjelaskan teori baru. Sementara untuk tesis, mahasiswa bisa menemukan teori baru atau memverikasi teori yang sudah ada. Sementara untuk mahasiswa S1, skripsi adalah "belajar meneliti". Jadi, skripsi memang perlu disiapi secara serius.

Proses penyusunan skripsi yang sering kali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu stressor bagi mahasiswa. Dampak stress yang ditimbulkan bagi mahasiswa akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan keseharan, interaksi personal, dan psikologis.

Stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stress dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stress tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut. Stress dapat member stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan, dan dalam hal ini, suatu stress positif dan bahkan diperlukan. Namun pada kenyataannya banyak stress yang dapat mengakibatkan penyesuaian yang buruk, penyakit fisik dan ketidakmampuan untuk mengatasi atau koping terhadap masalah (Potter dan Perry, 2005). Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya suatu hubungan antara peristiwa kehidupan yang menegangkan atau penuh stress dengan berbagai kelainan fisik dan psikiatrik (Zuyina & siti, 2008).

Dampak begi kesehatan, stress akan menurunkan system kekebalan tubuh. Tubuh manusia pada dasarnya dilengkapi dengan sistem kekebalan untuk mencegah serangan penyakit. Istilah "kebal" ini dikemukakan oleh dua orang peneliti yaitu Memmler dan Wood untuk menggambarkan pengaruh penyakit tertentu, dengan cara memproduksi antibodi. Sistem kekebalan tubuh manusia ini bekerja untuk menjaga keseimbangan tubuh, baik fisik maupun psikis yang cara kerjanya diatur oleh otak. Seluruh sistem tersebut sangat mungkin dipengaruhi oleh factor psikologis seperti stress.

Pada tingkat stress yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya penderita lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, jarang berkumpul dengan sesamanya, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, mudah marah. Mudah emosi. Tidak heran kalau akibat dari sikapnya ini mereka dijauhi oleh rekan-rekannya. Respon negative dari lingkungan ini malah semakin menambah stress yang diderita karena persepsi yang selama ini penderita bayangkan ternyata benar, yaitu bahwa penderita kurang berharga

dimata orang lain, kurang berguna, kurang disukai, kurang beruntung, dan kurang-kurang yang lainnya.

TEMPO Interaktif Rabu, 17 Desember 2008 memberitakan seorang mahasiswa Universitas YAI tewas terjatuh dari lantai 13 gedung Universitas Atmaja pada Senin (15/12), melakukan bunuh diri karena kesulitan menyelesaikan skripsi dan meraih gelar sarjananya. Merasa kesal dan frustasi mahasiswa tersebut netak melompat terjun bebas dari gedung berlantai 13. Aksi tersebut dilakukan saat keadaan sepi karena kampus sedang dalam kondisi ujian. Hal serupa juga terjadi di Bantul. Sulitnya mencari dosen untuk keperluan penyusunan tugas akhir atau skripsi membuat Eko Prasetyo (25) mahasiswa PTS Yogyakarta warga Gadingsari Ketalo Kecamatan Sanden Bantul memutuskan bunuh diri. Korban ditemukan dalam keadaan sudah tewas gantung diri di dapur rumahnya, (15/1) sekitar pukul 09.00 WIB.

Berbeda dengan kasus di atas, DETIK Surabaya memberitakan stress menghadapi ujian skripsi, Hanggoro Dwi Nugroho (22) melampiaskan dengan cara nyimeng. Akhirnya mahasiswa semester 10 Fakultas Ekonomi Universitas Airlangga Surabaya ditangkap oleh petugas di tempat kost dengan barang bukti 2,88 gram ganja kering.

Studi tentang kesehatan jiwa, telah menunjukkan terapi muasik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah, dam memperbaiki konflik.

Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat mood menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata. Musik juga bisa mengajak untuk turut bernyanyi dan menari atau mengantar kepada sebuah suasana santai. Intinya musik adalah penghibur.

Menurut H.A Lingerman dalam bukunya yang berjudul “The Healing of Musik” musik berfungsi untuk : 1) meningkatkan vitalitas fisik; 2) menghilangkan kelelahan; 3) meredakan kecemasan dan ketegangan; 4) meningkatkan konsentrasi; 5) memperdalam hubungan dan memperkaya persahabatan; 6) merangsang kreativitas dan kepekaan; 7) memperkuat karakter dan perilaku positif.

Di Amerika Utara dan Eropa, para ahli terapi musik bekerja di pusat-pusat rehabilitasi dan berbagai rumah sakit, terapi musik adalah intervensi musik untuk memulihkan, menjaga dan memperbaiki kesehatan emosi, fisik, psikologis dan spiritual, berbagai literature mendukung keampuhan terapi musik.

Pada tahun 1998, Don Campbell, seorang musisi sekaligus pendidik, bersama Dr. Alfred Tomatis yang psikolog, mengadakan penelitian untuk melihat efek positif dari beberapa jenis musik. Hasilnya dituangkan dalam buku mereka yang di Indonesia diterbitkan dengan judul Efek Mozart, memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreaktivitas dan menyehatkan tubuh. Banyak fakta menarik yang diungkap Campbell dan Tomatis. Diantaranya, adanya hubungan yang menarik antara musik dan kecerdasan manusia.

UNESCO Music Council telah menegaskan, pertama musik klasik adalah alat pendidikan. Kedua, musik adalah alat untuk mempertajam rasa intelektial manusia (Intellect Einfullung). Musik yang demikian biasanya mempunyai keseimbangan antara empat unsure musk, yakni melodi, harmoni, irama (rhythm) dan warna suara (timbre). Musik yang memenuhi persyaratan ini adalah musik klasik, semi klasik, musik rakyat juga musik tradisional seperti karawitan.

Penulis telah melakukan studi pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Insan Cendekia Husada. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis pada diketahui jumlah mahasiswa semester VII program studi Ilmu Keperawatan yakni 20 orang, 16 mahasiswa diantaranya sedang menghadapi skripsi. Dari jumlah tersebut 16 mahasiswa telah dilakukan wawancara oleh penulis mengeluhkan stress akibat menghadapi skripsi. Mereka mengeluh cemas, takut, tertekan, gelisah, sulit makan dan tidur. Cara mereka dalam mengatasi stress tersebut bermacam-macam. 8 mahasiswa mengurangi stress dengan mendengar musik, 3 mahasiswa dengan cara pergi jalan-jalan ke pusat perbelanjaan, 5 mahasiswa dengan menonton TV yang acaranya humor menyelesaikan skripsinyaHal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester VII program studi Ilmu Keperawatan dalam menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Quasi Experiment (eksperiman semu) dengan menggunakan rancangan one grouppretest-postest design (Notoatmodjo, 2002).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester VII Prodi Ilmu Keperawatan yang sedang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro yang sudah berjumlah 61 orang. Menurut Arikunti (2002) apabila subyek penelitian kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Besar sampel pada penelitian ini 46 orang. Sampel diambil dengan caraSystematic random sampling. Teknik ini secara sistematik memilih sampel berdasarkan pola tertentu misalnya kelipatan angka, alphabet, ataupun system lain yang identik. Proses pengambilan sampel, setiap urutan ke 'K' dari titik awal yang dipilih secara random.

HASIL PENELITIAN

1. KarakteristikResponden

Responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 orang mahasiswa semester VII Ilmu Keperawatan dalam menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan SekolahTinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

No.	JenisKelamin	Jumlah (Σ)	Presentase (%)
1	Laki-laki	28	66,67
2	Perempuan	14	33,33
Total		42	100

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tingg iIlmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

No.	Umur	Jumlah (Σ)	Presentase (%)
1	21 tahun	2	4,76
2	22 tahun	24	57,14
3	23 tahun	13	30,95
4	24 tahun	3	7,14
Total		42	100

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Mahasiswa Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

No.	Kelas	Jumlah (Σ)	Presentase (%)
1	A	52,38	4,76
2	B	47,62	57,14
Total		42	100

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stress Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Musik Pada Mahasiswa Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

No.	Tingkat Stress	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	7	16.67	0	0.00
2	Sedang	20	47.62	1	2.38
3	Ringan	15	35.71	41	97.62
Total		42	100	42	100

2. UjiStatistik

Tabel 5. Hasil Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro

	Hitung	Tabel
ρ(signifikan)	**0**	**0,05**
Z	**-4,823**	**1,96**

PEMBAHASAN

1. Tingkat stress pada mahasiswa semester VII Ilmu Keperawatan dalam menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro sebelum dilakukan terapi music

Dari hasil pretest pada sampel menunjukkan bahwa mahasiswa semester VII Ilmu Keperawatan dalam menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro mengalami stress berat (16,67%), yang mengalami stress sedang (47,62%), dan (35,71%) mengalami stress ringan. Hal ini sesuai penelitian Newswire (2004) yang dilakukan pada 1000 orang menunjukkan bahwa orang dengan pendidikan sarjana dilaporkan 44% nya mengalami stress berat, orang dengan pendidikan SMA 38% yang mengalami stress berat, sedangkan mereka dengan drop out SMA hanya 30% yang mengalami stress berat. Newswire (2004) juga menyatakan bahwa mereka dengan pendidikan yang lebih tinggi mengalami stress yang lebih berat yang berefek bagi kesehatannya.

Sukses tidaknya seorang mahasiswa di perguruan tinggi sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Mahasiswa diharapkan mempunyai semangat hidup yang tinggi, rasa optimis yang besar dan motif sukses yang tinggi pula sehingga diharapkan mahasiswa dapat sukses dan menjalani kehidupan di Perguruan Tinggi dan mempunyai prestasi yang optimal. Kenyataannya yang dihadapi mahasiswa tidak seperti yang diharapkan. Banyak masalah yang dihadapi mahasiswa dan tidak sedikit mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis seperti stress dan bahkan depresi. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa pesimis terhadap masa depannya, keinginan untuk suksesnya semakin lama semakin surut yang pada akhirnya mempengaruhi motivasi berprestasinya.

Menurut Walker (2002), salah satu faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stress yaitu faktor psikologis dan sosial. Contohnya tidak dapat memenuhi harapan orangtua seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, tinggal kelas, dan penolakan sosial.

Dari penjelasan di atas seorang mahasiswa dituntut oleh orangtua mereka untuk segera lulus akademik. Dengan lulusnya mahasiswa tersebut orangtua merasa bangga terhadap putra-putri mereka. Karena desakan itu pula menjadikan mahasiswa tertekan dan mengalami stress.

Mu'tadin (2003) mengatakan bahwa kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa diataranya adalah kesulitan dalam mencari judul skripsi, kesulitan untuk mencari literatur atau bahan bacaan, dana yang terbatas atau takut menjumpai dosen pembimbing. Kesulitan ini yang akhirnya menyebabkan mahasiswa tertekan kehilangan motivasi dengan kata lain tidak dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Sehingga menimbulkan stress.

Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada yang sedang menghadapi skripsi banyak yang mengeluhkan kesulitan dalam mencari bahan literatur. Koleksi buku-buku di perpustakaan milik kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada dirasa mereka belum lengkap sehingga mereka harus mencari di perpustakaan lain. Mereka lebih memilih mencari di perpustakaan lain yang dirasa mereka lebih lengkap dari pada harus membeli buku sendiri. Hal tersebut tentu saja membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Mereka tahu perpustakaan yang akan membantu mereka dalam mencari literatur, akan tetapi itu menimbulkan masalah lagi yaitu sarana agar mereka bisa mengunjungi perpustakaan yang dirasa mereka tidak dekat tersebut. Bagi mahasiswa yang memiliki sepeda motor masalah tersebut selesai, akan tetapi itu adalah sebuah masalah bagi mahasiswa yang tidak mempunyai sepeda motor sendiri. Tentu saja hal tersebut menimbulkan masalah pada diri mahasiswa tersebut. Mereka akan terus memikirkan bagaimana caranya agar mereka tetap bisa mendapatkan literatur yang mereka butuhkan. Dari hal tersebut menimbulkan stress.

Kesulitan lain yang dihadapi mahasiswa yakni dalam menemui dosen pembimbing. Beruntunglah mahasiswa yang mempunyai dosen pembimbing yang mudah untuk diajak kerjasama. Maksudnya mudah ditemui, tidak mempersulit. Ada beberapa dosen pembimbing yang susah untuk ditemui. Mereka sibuk dengan urusannya sendiri. Hal itu tentu saja mengakibatkan mahasiswa emosi. Mereka takut jika hal itu akan menghambat proses penyusunan skripsinya, sehingga perlu waktu lebih lama untuk menyelesaikan skripsinya.

Proses penyusunan skripsi yang berlangsung lama mengakibatkan stress berat. Stress berat yaitu keadaan stress kronis dan berlangsung beberapa minggu bahkan sampai beberapa tahun (Potter dan Perry, 2005).

Pada tingkat stress yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri

dan harga diri. Akibatnya penderita lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, jarang berkumpul dengan sesamanya, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, mudah marah, mudah emosi. Tidak heran kalau akubat dari sikapnya ini mereka dijauhi oleh rekan-rekannya. Respon negative dari lingkungan ini malah semakin menambah stress yang diderita karena persepsi yang selama ini penderita bayangkan ternyata benar, yaitu bahwa penderita kurang berharga di mata orang lain, kurang berguna, kurang disukai, kurang beruntung, dan kurang-kurang yang lainnya. Hal itulah yang sering dialami oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro.

2. Tingkat stress pada mahasiswa semester VII Ilmu Keperawatan dalam menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro sebelum dilakukan terapi musik

Setelah dilakukan terapi musik terjadi penurunan tingkat stress pada 27 (64,29%) dengan kriteria 7 orang sampel (16,67%) mengalami penurunan dari tingkat stress berat menjadi stress sedang dan 20 orang sampel (47,62%) dari stress sedang menjadi ringan, sedangkan 15 orang sampel tidak mengalami penurunan yakti tetap mengalami stress ringan. Penelitian tentang terapi musik juga pernah dilakukan oleh Mega Pratiwi (2008). Beliau meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi hasilnya sebelum terapi musik 20 orang (64,50%) mengalami kecemasa ringan dan 11 orang (35,50%) mengalami kecemasan sedang, setelah diberikan terapi musik hasilnya 19 pasien tidak mengalami cemas atau (61%) dan 12 pasien mengalami cemas ringan (39%).

Penelitian lain oleh Satiadarma (2000) dilakukan dengan cara mengukur suhu kulit menggunakan alat Galvanic Skin Respon (GSR). Pada saat subyek penelitian mendengarkan musik hingar-bingar, maka suhu kulit lebih rendah dari pada suhu basal (suhu normal individu tersebut tanpa musik). Sebaliknya, ketika musik lembut diperdengarkan, suhu kulit meninggi dari biasanya. Hal ini menunjukkan adanya suatu hormone stress yang dilepaskan oleh otak, yaitu Adrenalin, yang dapat mempengaruhi bekerjanya pembuluh darah di kulit untuk vasokonstriksi (menyempit) atau vasodilatasi (melebar). Pada kondisi stress, adrenalin banyak dikeluarkan dan pembuluh darah kulit menyempit, sehingga suhu kulit menurun. Kesimpulannya adalah jenis musik hingar-bingar dapat menyebabkan stress sedangkan musik lembut memiliki efek menenangkan. Terkadang mahasiswa yang stress mengalami hiperhidrosis (keringatan pada telapak kaki atau telapak tangan), dengan musik maka dapat menenangkan sehingga hyperhidrosis dapat berkurang.

Penelitian oleh Ann Ekeberg menunjukkan pengaruh jenis musik terhadap denyut jantung. Siswa di sebuah sekolah menjadi subyek penelitian dan mereka diukur kecepatan denyut nadinya sebelum mendengar musik. Kemudian musik jenis hard rock diperdengarkan selama 5 menit. Semua siswa harus tetap duduk tenang dikursi mereka. Pada akhir tes, denyut nadi diperiksa kembali dan dicatat. Hasilnya adalah peningkatan denyut nadi sebesar 7-12 denyut permenit. Berbeda hasilnya pada saat diperdengarkan musik klasik. Pada akhir test denyut nadi mengalami penurunan (Sondang, 2007).

Studi tentang kesehatan jiwa, telah menunjukkan terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah, dan memperbaiki konflik. Melihat efek pemberian terapi musik tersebut, maka dianjurkan orang untuk hidup sehat dan menghindari stress, salah satu caranya dengan musik.

3. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro.

Menurut Potter dan Perry (2005), gejala-gejala stress dapat muncul berupa gejala stimulus seperti tremor, palpitasi (berdebar-debar), hiperdrosis (keringatan pada telapak kaki atau telapak tangan), muka pucat, sering buang air kecil, rasa sempit untuk bernafas, mulut rasa kering, rasa tersangkut ketika menelan. Gejala neuromuskuler tampak berupa gerakan kedutan atau gerakan tidak sadar, menggigit bibir atau jari tangannya, tidak mantap saat duduk ataupun berdiri. Akibat tonus otot yang meningkat dapat mengakibatkan berbagai bentuk rasanyeri dan

sakit, misalnya sakit kepala, sakit pada tengkuk, leher, punggung dan sakit persendian, juga dapat terjadi migren. Menjadi cepatnya denyut jantung yang meningkat dapat menimbulkan rasa nyeri pada otot-otot dada, menyebabkan ketakutan akan sakit jantung.

Gejala yang lain yang tampak pada dimensi mental dan emosional berupa pelupa, sulit konsentrasi, tidak peka perasaan, emosi labil, pemarah, mudah kesal, tersinggung, mudah takut, gangguan tidur, gangguan makan. Infeksi berupa kadar kortikosteroid yang berlebihan menyebabkan menurunnya daya tahan sehingga rawan terhadap penyakit yang disebabkan virus atau bakteri seperti pilek, sariawan, herpes, jerawat, bisul, radang amandel, infeksi saluran kemih.

Gejala stress juga mempengarhi seksual-reproduksi berupa pada wanita menstruasi dapat menjadi tidak teratur bahkan berhenti, pada pria dapat terjadi menurunnya spermatogenesis (karena menurunnya hormone gonadotropik dan testosteron), premature ejaculation, impoten, dapat menurunkan libido dan orgasme baik wanita maupun pria. Gastrointestinal berupa mual, muntah, konstipasi (sembelit), hilang nafsu makan, sakit maag.

Dari teori tersebut mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi biasanya mereka mengalami jantung berdebar, hiperhidrosis (keringatan pada telapak kaki atau telapak tangan), sulit konsentrasi, emosi labil, pemarah, mudah kesal, tersinggung, mudah takut, gangguan tidur, gangguan makan, dan bagi mahasiswa perempuan ada yang terganggu siklus menstruasinya.

Mendengarkan musik bisa membantu membuat pikiran dan tubuh lebih rileks serta mengembalikan energi menjadi lebih bertenaga. Bahkan, bila mendengarkan musik secara teratur pada waktu yang tepat, ternyata bisa menjadi sebuah terapi yang mendatangkan manfaat yang lebih bear bagi kesehatan. Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang ketika menghadapi masalah atau tekanan berat (Hidayatullah, 2008). Dari teori tersebut berarti dengan mendengarkan musik maka mahasiswa yang mengalami stress menghadapi skripsi dapat teralihkan perhatiannya. Mahasiswa lebih fokus mendengarkan musik daripada memikirkan masalah skripsinya dalam beberapa waktu.

Mary Griffith, seorang ahli fisiologi, mengemukakan bahwa hipotalamus mengontrol berbagai fungsi saraf ototnom, seperti bernapas, denyut jantung, tekanan darah, pergerakan usus, pengeluaran hormon tiroid, hormone adrenal cortex, hormon sex, bahkan dapat mengontrol seluruh metabolism tubuh. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi negatif seperti amarah, cemas dan stress terkadang timbul tanpa disadari dan stimulus emosi negative ini diterima oleh bagian otak yang disebut sistem Limbik. Sistem Limbik terdiri dari Amiglada, Thalamis, Hipothalamus berhubungan langsung dengan sistem otonom menyebabkan gangguan seperti gangguan jantung, hipertensi maupun gangguan saluran cerna, sehingga jantung akan berdetak lebih cepat dank eras juga tekanan darah dapat meninggi.

Detak jantung juga bisa berubah akibat jenis musik yang berbeda. Hal ini bisa berarti proses bernapas semakin lambat, detak jantung juga semakin lambat, serta adanya respon relaksasi. Karena itu, terapi musik bisa melawan dan mencegah dampak kerusakan akibat stress. Terapi musik tidak hanya membuat rileks tetapi juga memperbaiki kesehatan secara umum.

Musik masuk melalui telinga, menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak, seperti sistem Limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Dengan mendengarkan musik, sistem Limbik ini teraktivasi dan individu pun menjadi rileks. Saat keadaan rileks inilah tekanan darah menurun. Selain itu alunan musik menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut Nitrio oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah.

Tidak sedikit mahasiswa yang jantungnya berdebar-debar ketika sedang menghadapi dosen pembimbing hanya untuk berkonsultasi tentang skripsinya. Mereka takut dimarahi karena salah dalam penyusunan skripsi mereka. Tidak hanya itu jika proposal mereka sudah disetujui maka mahasiswa tersebut diwajibkan untuk melakukan seminar yang dihadiri oleh dosen pembimbing dan mahasiswa lain. Nantinya dosen pembimbing dan mahasiswa tersebut menanyakan mengenai proposal yang ditulis. Hal tersebut sering sekali mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan merasakan jantung berdebar-debar. Dengan terapi musik mahasiswa menjadi rileks.

Pengaruh yang dihadirkan oleh musik dengan jenis irama tertentu, ternyata tidak saja dirasakan oleh manusia. Dr. T.C. Singh –

Kepala Bagian Botani pada Universitas Annamalia di India melakukan penelitian tentang pengaruh musik terhadap tanaman. Beliau menemukan bahwa tanaman yang secara terus menerus diperdengarkan musik klasik akan tumbuh 2 kali lebih cepat. Beliau juga meneliti lebih lanjut tentang alat musik manakah yang memberikan dampak percepatan pertumbuhan ini, dan ternyata biola adalah alat musik yang paling memberikan pengaruh terhadap percepatan pertumbuhan tanaman. Yang lebih menarih dari penelitian Dr. Singh adalah bahwa generasi berikutnya dari tanaman yang diberikan stimulasi musik akan menunjukkan perbaikan genetika: lebih besar ukurannya, lebih banyak daunnya. Musik telah juga mengubah kromosom tumbuh-tumbuhan.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa musik klasik adalah salah satu jenis musik yang terbaik untuk relaksasi dan juga meditasi. Musik klasik jaman Barok dibuktikan sebagai musik yang paling efektif untuk mengurangi stress. Para komponis yang terkenal dari jaman ini antara lain adalah J.S. Bach, G.F. Handel, Brahms, Vivaldi, dan Mozart. Mereka yang meneliti pengaruh musik klasik terhadap penurunan stress atau relaksasi juga menemukan bahwa pada waktu mendengarkan musik klasik dan dihubungkan denga mesin EEG (Electroencephalogram) = mesin yang mengukur aktivitas gelombang otak, ditunjukkan pencatatan aktivitas gelombang otak yang sama dengan aktivitas gelombang otak yang bermeditasi.

Terapi musik telah menjadi salah satu pelengkap pada terapi gangguan juwa seperti skizofrenia, perilaku kekerasan, gangguan alam perasaan seperti mania dan depresi, gangguan emosional, stress dan kecemasan (MacKay, 2002). Terapi musik sekaran digunakan secara lebih komprehensif termasuk untuk mengatasi rasa sakit, manajemen stress, atau stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Djohan, 2006).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai terapi musik terhadap tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro dapat diambil kesimpulan:

1. Sebelum dilakukan pemberian terapi musik didapatkan 7 orang mahasiswa atau 16,67% mengalami stress berat.
2. Tingkat stress mahasiswa setelah diberikan intervensi terapi musik diketahui 27 orang mahasiswa (64,29%) mengalami penurunan tingkat stress.
3. Ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro (ρ (0,000) dan nilai Z hitung -4,823 sedangkan Z tabel 1,96 (Z hitung > Z tabel) berarti H0 ditolak sehingga Ha diterima).

Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan penelitian peneliti memberikan saran:

1. Bagi perawat jiwa
   a. Agar kegiatan terapi music dapat digunakan untuk membantu mengurangi stress pada perawat karena aktivitas sehari-hari.
   b. Agar kegiatan terapi music digunakan oleh perawat kepada pasien untuk membantu mengurangi tingkat stress di Rumah Sakit Jiwa.
2. Bagi mahasiswa
   Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Agar metode terapi music dapat diterapkan guna mengurangi tingkat stress kehidupan sehari-hari.
3. Bagi peneliti
   Penelitian kembali dapat dilakukan dengan subyek penelitian yang berbeda untuk membandingkan dengan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aemilia, S. (2007), Efek Musik Pada Tubuh Manusia, 2007. Samjeff, 30 Oktober.
2. Akper Unipdu. (2004) Stress dan Adaptasi [internet]. Jombang : Akper Unipdu. Tersedia dalam : http://akperunipdu.blogspot.com [diakses 19 Februari 2009].
3. Amirullah, (2008) Bunuh Diri Gara – gara Skripsi Tidak Juga Selesai, 2008. Tempo Interaktif, 17 Desember.
4. Ariana, Atika Dian. (2005), Efektifitas Terapi Humor (Humor Therapy) Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasisa Baru Fakultas Psikologi

Universitas Airlangga Surabaya. Skripsi, Universitas Airlangga.
5. Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Prakter). Rineka Cipta. Jakarta.
6. Asrori, S. (2009) Psikologi Remaja, Karakteristik dan Permasalahannya, 2009. http://netsains.com, 13 April.
7. Bonitha. (2008), Gue. Remaja Banget, 2008. http://mitracentramuda.com, 30 Juli.
8. Brunner & Suddarth. 2001. Keperawatan Medikal Bedah I. Jakarta : EGC.
9. Chris, W. & Setyowati, H. (2004) Terapi Alternatif. Jakarta : Yayasan Spiritia.
10. Djohan. 2006. Terapi Musik, Teori dan Aplikasi. Yogyakarta : Galang Press.
11. Effendi, Zainal. (2008)Stress Ujian Skripsi, Dwi Nekat Nyimeng, Ya di Bui. 2008. DetikSurabaya, 25 Februari 2009.
12. Erfandi. (2009) Konsep Terapi Musik, 2009. Puskesmas Oke, 16 Januari 2009.
13. Green, Chris W dan Hertin Setyowati. 2004. Terapi Alternatif. Jakarta : Yayasan Spiritia.
14. Gunarsa, D, Singgih. 2008. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Jakarta : Gunung Mulya.
15. Hariyanto, Suci Wahyu. (2005), Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stress Psikologi Pada Usia Lanjut di Wirosaban RW XIV Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
16. Hidayat, A. 2007. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika.
17. Kemala, Indri. (2007), Stress Pada Remaja. Makalah, Universitas Sumatra Utara.
18. Looker, Terry & Gregson, Olga. 2004, Managing Stress, alih bahasa Haris Setiawan, editor dalam bahasa Indonesia Budiarso. London : Teach Yourself.
19. Notoatmojdo, Soekidjo. 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
20. Nursalam. 2003. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.
21. Potter dan Perry, 2005. Fundamental Keperawatan I. Jakarta : EGC
22. Prabowo, H. (2007), Tritmen Meta Musik Untuk Menurunkan Stress. Vol 2 ISSN : 1858 – 2559. Hal B65 – B70. Universitas Gunadarma.
23. Rahmawati, Ade. (2006), Motivasi Berprestasi Mahasisa Ditinjau Dari Pola Asuh. Makalah, Universitas Sumatra Utara.
24. Rasmin. 2004. Panduan Stress. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
25. Riwidikdo, Handoko. 2006. Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendika Press
26. Riwidikdo, Handoko. 2007. Statistik Kesehatan Belajat Mudah Teknik Analisa Data dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Software SPSS). Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
27. Setyonegoro. 2005. Manajemen Stress. Arcan. UNAIR.
28. Slamet, Surapti. 2001. Pengantar Psikologi Klinis. Universitas Indonesia. UNAIR
29. Sriati, A. (2008), Tinjauan Tentang Stress. Makalah, Universitas Padjadjaran
30. Sugiyono. 2007. Statistika Untuk Penelitian. Bandung : CV. Alfabeta
31. Sundeen, Stuart. 2005. Buku Saku Keperawatan Jiwa edisi 9, alih bahasa Achir
32. Wahyuni, Erna Dwi. (2006), Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar. Skripsi, Universitas Airlangga.
33. Waskita, Daru. (2008) Stress Urus Skripsi, Mahasiswa Bunuh Diri, 2008 Okezone, 25 Februari 2009.
34. Zuyina & Siti. 2008. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta : Mitra Cendekia