

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Mahasiswa adalah seseorang yang telah terdaftar dan sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi. Pada perguruan tinggi umum, mahasiswa yang menuntaskan suatu masa pendidikan diwajibkan untuk menulis skripsi. Djarwanto (2017) berpendapat, skripsi merupakan kajian ilmiah yang disusun oleh mahasiswa yang diperoleh dari hasil penelitian berlandaskan analisis data.

Skripsi merupakan sebutan yang dipakai di Indonesia untuk mendeskripsikan karya ilmiah dalam bentuk tulisan yang menjelaskan hasil kajian suatu perguruan tinggi yang membicarakan suatu permasalahan atau situasi pada bidang keilmuan tertentu menggunakan pedoman yang berlaku (Djarwanto, 2017).

Fauziah dan Balgies (2018) berpendapat, panduan dalam menyusun skripsi setiap kampusnya pasti beda-beda. Akan tetapi, dasar umum dalam menyusun skripsi yaitu:

- a. Mahasiswa memperoleh dosen yang bertugas sebagai pembimbing dalam penyusunan skripsi.
- b. Pengajuan konsep penelitian memakai minimal 10 jurnal yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.
- c. Pengecekan konsep penelitian dilakukan oleh ketua prodi serta tim yang berwenang.

- d. Ketika konsep penelitian sudah diterima, mahasiswa mulai menyusun proposal.
- e. Melakukan seminar perihal proposal yang telah dibuat.
- f. Ketika sudah lulus dalam seminar proposal, mahasiswa melaksanakan penelitian sesuai dengan masalah yang ingin diteliti.
- g. Melakukan penyusunan skripsi
- h. Mengikuti pengujian skripsi
- i. Apabila dalam pengujian skripsi lulus, maka bisa memperoleh gelar sarjana.

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Pengertian

Pada umumnya stres adalah suatu tindakan secara mental dari seseorang terkait gangguan hidup yang tidak sesuai harapan, dipandang sebagai tanggungan dalam hidup, serta mengganggu ketenteraman dalam hidup (Mumpun & Wulandari 2016). Santrock (2013) menyatakan stres adalah tindakan seseorang perihal peristiwa yang menyebabkan stres dan tidak mampu berkonfrontasi

Stres akademik juga merupakan stres desakan akademik yang melampaui kecakapan beradaptasi seseorang yang merasakannya (Wilks, 2018). Desmita (2015) berpendapat stres akademik adalah tindakan pada desakan akademik sehingga mahasiswa merasa tertindas, menyebabkan siswa merasa tidak berdaya dan tegang serta mengubah perilakunya.

Stres akademik adalah tindakan yang timbul dikarenakan adanya perasaan tegangan dari desakan akademik yang wajib dituntaskan oleh seseorang (Olejnik & Holschuh, 2017). Busari (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah sebuah supresi yang timbul dikarenakan individu mempunyai kemauan untuk memperlihatkan serta mempersembahkan hasil paling baik pada saat ujian atau test, akan tetapi terdapatnya *deadline* yang menjadikan mahasiswa merasa tegang.

Oleh sebab itu, berlandaskan teori yang pakar ungkapkan, bisa diambil kesimpulan stres akademik adalah reaksi yang timbul disebabkan oleh rangsangan-rangsangan berupa *challenge* serta desakan akademik yang mengakibatkan adanya rasa tegang, ketidaknyamanan dalam perasaan, serta tingkah laku yang berubah.

2.2.2 Aspek-aspek Stres Akademik

Sun, Dunne dan Hou (2017) berpendapat ada 5 aspek dalam stres akademik, antara lain:

1. Tegangan Belajar

Tegangan pada pembelajaran adalah tekanan yang dijumpai seseorang saat belajar di sekolah atau di rumah. Tekanan pada seseorang bisa datang pada tingkat orang tua, teman sebaya, serta tes.

2. Tanggungan Tugas

Beban kerja berkaitan dengan tugas-tugas yang harus dilakukan oleh seseorang di sekolah. Tanggungan yang dirasakan oleh seorang individu, seperti PR, tugas sekolah, serta tes.

3. Khawatir akan nilai

Sisi kognitif dikaitkan dengan kemampuan untuk mendapatkan wawasan baru. Hal ini berkaitan dengan tahapan intelektual seseorang. Seseorang yang mengalami stres akademik mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi serta melupakan hal-hal yang menurunkan bobot pekerjaannya.

4. Harapan pada diri

Hal ini berkaitan dengan kecapan individu untuk mempunyai ekspektasi dalam dirinya. Orang yang menjumpai stres akademik memiliki harapan yang lebih rendah dari diri mereka sendiri. Misalnya, tidak sesuai dengan ekspektasi orang tua serta guru ketika kinerja akademik selalu gagal, rendah dan tidak terduga.

5. Putus asa

Putus asa mengacu pada reaksi psikis individu pada saat mereka merasa tidak bisa mencapai tujuan yang ingin mereka capai dalam hidup mereka. Orang yang mengalami stres sekolah akan merasa sulit paham dalam pembelajaran serta menyelesaikan tugas sekolahnya.

Hardjana (2012) menuturkan, sedikitnya ada 4 unsur yang bisa memicu stres secara akademik, antara lain:

a. Fisiologis

Unsur fisiologis mengacu pada sesuatu yang tampak dan dapat diamati secara fisik serta perilaku pribadi. Ini termasuk berkeringat, peningkatan tekanan darah, insomnia, sembelit, varises, serta sakit kepala.

b. Psikis

Psikis terkait dengan beberapa emosi seseorang. Aspek emosional yang terkait pada stres akademik meliputi perubahan yang cepat dan ekskresi emosi sederhana sedih, tertekan serta marah.

c. Kognitif

Unsur kognitif dikaitkan dengan kecakapan individu untuk memperoleh wawasan baru. Aspek kognitif memiliki kaitan dengan tahap intelektual seseorang. Seseorang yang berada di bawah tekanan akademik cenderung tidak dapat mempertahankan konsentrasinya dan cepat melupakannya, yang mengurangi bobot pekerjaan mereka.

d. Perseorangan

Aspek perseorangan memiliki kaitan dengan kecakapan menjalin dan berkomunikasi dengan orang lain. Seseorang yang merasakan stres akademik mengalami cenderung sulit dalam bersosialisasi. Sehingga mudah untuk menyalahkan orang lain, karena orang tersebut

menjumpai kurangnya rasa percaya diri pada mereka sendiri dan orang lain, tetapi tidak ingin dalam posisi salah.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Yumba (2018) menuturkan, ada 2 faktor yang bisa menjadi pengaruh pada stres akademik, antara lain:

1. Interaksi dengan orang lain

Hubungan dengan orang lain bisa memberikan pengaruh pada stres sekolah, terutama konflik interpersonal serta teman sebaya di sekolah, masalah keluarga, dan frustrasi. Teman di sekolah misal teman sekamar, sahabat serta pacar.

2. Faktor Pribadi

Faktor pribadi meliputi individu dari individu ke individu. Hal ini bisa berbentuk pola istirahat, makan, masalah finansial, kesehatan, tekanan untuk bertanggung jawab dan jenis kelamin.

3. Faktor Akademik

Faktor-faktor yang bisa memberikan pengaruh pada stres akademik adalah pertumbuhan akademik, nilai yang diperoleh buruk, jam belajar, kesulitan memahami bahasa, ujian, serta absen dari kelas.

4. Faktor Sekitar

Faktor lingkungan yang bisa memberikan pengaruh pada stres sekolah termasuk kurangnya liburan dan istirahat, kondisi hidup yang

buruk, perpisahan orang tua, dan relokasi ke kota baru yang memerlukan adaptasi ulang.

Fink (2016) berpendapat, faktor yang bisa memberikan pengaruh pada stres akademik ada dua macam diantaranya :

- a. Pelaku biologis, penyebab stres adalah aktivitas dan kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres dipengaruhi oleh aktivasi tiga sistem utama yang saling terkait dari otak. Sistem otak yang mempengaruhi otak adalah sensorik, homeostasis dan adrenalin hormonal.
- b. Faktor lingkungan, penyebab stres lingkungan adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan. Semakin tinggi kedudukan serta peran sosial seseorang, maka semakin besar pula beban dan tekanan yang harus dipikulnya. Misalnya, bagi seorang mahasiswa, semakin tinggi pendidikannya, semakin besar kewajiban dan tanggung jawabnya, yang bisa mengakibatkan stres akademik.

2.2.4 Tingkat Stres

Rasmun (2014) mengemukakan, ada 3 tingkatan dalam stres, antara lain:

1. Stres ringan, dalam tahap ini intensitas terjadinya hanya terjadi selama beberapa jam. Stres pada tahap ini tidak memberikan pengaruh pada aspek fisiologis seseorang. Melupakan, mengkritik tidur, semua orang bisa merasakan stres ringan. Peristiwa ini tidak dapat menyebabkan penyakit kecuali terus-menerus dihadapi.

2. Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Stres sudah memiliki efek fisik dan mental pada seseorang. Stres yang tepat, misalnya, kontrak yang belum terselesaikan, memiliki beban kerja yang berlebihan dan keluarga yang pergi untuk waktu yang lama..
3. Stres berat adalah stres yang berlangsung berminggu-minggu atau bertahun-tahun lebih lama daripada stres sedang. Penyebab stres yang parah termasuk stres, seperti hubungan perkawinan yang tidak seimbang, kesulitan keuangan, serta riwayat penyakit fisik yang panjang.

2.2.5 Pengukuran Stres

Lovibond (1995, Iqbal 2015) menuturkan, ukuran stres akademik menggunakan *Depressive Anxiety Stress Scale (DASS)*. *Depressive Anxiety Stress Scale (DASS)* adalah seperangkat skala subjektif yang dirancang untuk mengukur keadaan emosi negatif, seperti depresi, kecemasan, stres.

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) terdiri dari 42 pertanyaan serta dirancang untuk melakukan pengukuran keadaan emosi yang ada, serta proses baru pemahaman dan tindakan yang dapat diterapkan.

Tergantung pada keadaan emosi, banyak hal yang umumnya dapat dijelaskan oleh stres. *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)* bisa dipergunakan baik untuk kelompok maupun individu untuk tujuan penelitian. Ada 14 pertanyaan yang dirancang khusus untuk mengukur stres, terutama yang berkaitan dengan stres, dengan sedikit perubahan.

Nilai Skala :

1. Skor 0 hingga 14 = normal
2. Skor 15 hingga 18 = Stres Ringan
3. Skor 19 hingga 25 = Stres sedang
4. Skor 26 hingga 33 = Stres Berat
5. Lebih dari 34 = Stres sangat berat

2.2.6 Penatalaksanaan Stres

Manajemen stres adalah metode yang memberikan individu kemampuan untuk secara efektif mengatasi stres yang mereka hadapi. Manajemen stres ini membebani partisipasi aktif individu dalam mengembangkan keterampilan manajemen stres. Sedangkan menurut Setyoadi (2011), ada beberapa jenis teknik pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres karena teknik pengobatan manajemen stres yang sangat efektif, diantaranya :

a. Terapi kognitif

Terapi kognitif adalah terapi individu yang berfokus pada masalah jangka pendek yang bertujuan membantu individu mempelajari cara efektif untuk mengobati gejala penyakit dan mengatasi masalah stres.

b. Terapi musik

Terapi musik adalah terapi kesehatan menggunakan musik untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Jenis-jenis musik yang dapat digunakan dapat

dipilih dan digunakan sesuai dengan selera pribadi seperti musik klasik, kerala roncon, orkestra, dan musik kontemporer.

c. Terapi spiritual

Perawatan psikologis adalah perawatan yang lebih dekat dengan keyakinan individu yang bertujuan untuk memperkuat mental dan konsep diri pengunjug, mengembalikan pandangan buruk tentang rumahnya, dan mengurangi stres. Misalnya dalam Islam, pengobatan spiritual ini umumnya menggunakan doa dan dzikir.

d. Terapi relaksasi nafas dalam

Adalah pernapasan perut yang berirama dan rileks dengan mata tertutup pada frekuensi lambat. Teknik relaksasi ini merupakan cara untuk meredakan ketegangan, menghilangkan rasa sakit, merasa benar-benar rileks, menghilangkan kecemasan dan mengurangi stres.

2.3 Musik

2.3.1 Pengertian Musik

Musik adalah irama, nada atau suara yang meliputi suatu lagu yang disusun sedemikian rupa dengan menghasilkan suara dengan menggunakan alat harmonisasi (Eisar Gabela 2014). Definisi musik seringkali berbeda dengan definisi lagu. Sebuah lagu adalah berbagai suara berirama (berbicara, menyanyi, membaca, dll).

Meskipun musik serta lagu sangat erat kaitannya, definisi musik lebih luas dari lagu. Lagu ini merupakan bagian dari dua jenis karya

musik, dengan lirik dan tanpa lirik, disebut juga musik instrumental (Chang ET, 2012).

2.3.2 Bagian-bagian Musik Dan Pengaruhnya

Umumnya seluruh tipe musik dapat dipakai sebagai media terapi, tetapi perlu mengetahui terlebih dahulu apakah jenis musik yang dipilih berpengaruh terhadap pikiran. Pengaruh dari tubuh dan pikiran tentunya akan berbeda dari setiap nada, ritme, melodi, harmoni, timbre, bentuk serta gaya musik yang diperoleh. Kandungan musik yang dipilih sesuai dengan masalah dan tujuan yang dicapai (Ashwani A, 2011).

Musik memiliki pengaruh pada hidup seseorang. Musik memiliki tiga bagian penting: irama, ritme, dan harmoni. Irama memengaruhi tubuh, ritme memengaruhi jiwa, dan harmoni memengaruhi emosi. Contoh paling jelas bagaimana ritme mempunyai pengaruh pada tubuh ialah konser rock. Tentu saja, tidak ada penonton dan tidak ada pertunjukan di konser rock yang tidak bergerak. Semuanya bekerja dengan baik dan ada kemungkinan kehilangan kendali. Salah satu gerakan yang paling populer saat mendengarkan musik rock adalah "*Head Assault*". Di sinilah gerakan kepala berubah menjadi ketukan besar dalam musik rock. Tubuh seolah mengejanya tanpa henti. (Trappe, 2012).

Ketika orang yang keras kepala mendengarkan musik yang teratur dan indah, itu membuat pikiran lebih mudah dan lebih nyaman. Bahkan di luar negeri, di rumah sakit, memainkan banyak lagu indah dalam menyembuhkan pasien. Kondisi ini membuktikan bahwa ritme dapat

memberikan dampak yang signifikan terhadap psikologi manusia (Trappe, 2012). Dan campuran dapat memiliki dampak besar pada emosi. Setiap menonton film horor, ada harmoni sedih (melodi) yang membuat takut penonton. Ritual keagamaan banyak digunakan secara harmonis dan membawa ruh manusia ke dalam ranah peribadatan. Meditasi memungkinkan manusia untuk mendengar suara alami dan harmonis yang terdengar di sekitar mereka (Trappe, 2012).

Musik merupakan elemen yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Ketegangan-ketegangan meningkatkan emosi dan dapat memberikan pengaruh pada keadaan psikologis seseorang. Musik dapat digunakan sebagai sarana relaksasi dan penyembuhan, serta dapat membantu memperbaiki depresi dan diharapkan dapat menyembuhkan pasien. Motivasi untuk melawan penyakit meningkatkan kualitas hidup pasien dan yang menentukan kesembuhannya (Chi GC, 2011).

2.3.3 Aliran/Genre Musik

Aliran/gendre musik memiliki jenis yang berbeda-beda dilihat dari instrumen yang digunakan dan irama lagu yang dimainkan. Gendre juga ditentukan melalui teknik musik, gaya, tema dan latar belakang musik (*The New Encyclopedia Britanica*, 2013).

Genre musiknya dapat dikelompokkan sebagai berikut (*The New Encyclopedia Britanica*, 2013):

1. Musik Klasik. Musik klasik umumnya mengacu pada musik klasik Eropa, tetapi terkadang Persia, India, serta musik klasik lainnya.

Musik klasik Eropa terdiri dari beberapa era seperti barok, klasik serta romantis.

2. Musik Gospel. Musik Injil dijiwai oleh suara dan sering kali bertema Kristen. Di Indonesia, musik gospel dibawakan oleh banyak musisi antara lain Franky Sihombing, Giving My Best, Nikita, True Worshipers.
3. Jazz adalah genre musik live yang menggabungkan musik blues, ragtime dan Eropa, terutama musik grup. Contoh sub-cabang jazz antara lain Dixieland, swing, bebop, hard bop, cool jazz, free jazz, jazz fusion, Smooth jazz, dan CafJazz.
4. Blues diperkenalkan oleh Afrika Amerika yang berevolusi dari musik Afrika Barat. Belakangan, jenis musik blues ini dapat memberikan pengaruh pada banyak genre pop pada masa ini, termasuk ragtime, jazz, big band, rhythm and blues, rock and roll, country, dan pop.
5. R&B (Irama dan blues) adalah musik tradisional Afrika-Amerika, khususnya musik pop hitam yang ada dari tahun 1940-an hingga 1960-an, bukan jazz atau blues.
6. Funk juga pernah dibawakan oleh musisi Afrika-Amerika, seperti James Brown, ParliamentFunkadelic, dan Sly and the Family Stone.
7. Yang tertua, rock and roll, adalah perpaduan dari berbagai genre di akhir 1940-an, tahun itu para musisi seperti Chuck Berry, Bill Haley, Buddy Holly, dan Elvis Presley. Hal ini kemudian didengar oleh pecinta musik di seluruh dunia, sementara pada pertengahan 1960-an

beberapa band Inggris, seperti *The Beatles*, mulai meniru dan menjadi terkenal.

8. Musik pop. Musik pop berasal dari istilah “populer” yang artinya terkenal. Musik pop adalah nama genre musik yang disukai oleh banyak pendengar, terutama yang bersifat komersial. Biasanya genre musik ini populer untuk sementara waktu, kemudian menghilang. Genre pop ini sangat digemari masyarakat karena lagu-lagunya yang mudah dipahami. Dia selalu berbicara tentang hubungan cinta antara orang-orang atau kehidupan sosial masyarakat. Musik ini menggunakan tempo, ritme, dan harmoni yang mudah dan sederhana. Oleh karena itu, genre musik ini dapat dengan mudah ditiru dan diterima oleh penontonnya.

2.3.4 Manfaat Musik

Musik adalah teknik relaksasi untuk meningkatkan, memelihara dan mengembangkan kesehatan mental, fisik dan spiritual. Kemper dan Danhauer mengungkapkan pendapat mereka bahwa musik bermanfaat. Selain kemampuannya untuk meningkatkan kesejahteraan seseorang, musik juga dapat mengurangi rasa sakit, stigma dan pikiran yang tidak menyenangkan serta dapat membantu mengurangi kecemasan (Dewi M, 2019).

Penggunaan musik pada umumnya bersifat klinis, sosial, dan edukatif. Oleh karena itu, musik diperlukan untuk pengobatan, pendidikan atau tindakan pada aspek sosial dan psikologis (Wang CF, 2014). Campbell menjelaskan bahwa musik dapat menyeimbangkan gelombang

otak. Gelombang otak dapat diubah oleh musik atau suara yang dihasilkan sendiri. Kesadaran normal terdiri dari gelombang beta, yang berkisar dari sekitar 14 hingga 20 hertz.

Gelombang beta terjadi jika Anda dapat mengatur perhatian Anda ketika Anda berada di dunia luar dan merasakan emosi negatif yang kuat dalam kehidupan sehari-hari Anda. Kecemasan dan peningkatan kesadaran ditandai oleh gelombang alfa, dengan gangguan 8-13 hertz. Kreativitas, meditasi, dan periode puncak tidur dicirikan oleh gelombang *theta* 4-7 hertz, sedangkan tidur nyenyak, meditasi dalam, dan ketidaksadaran menghasilkan gelombang delta dalam kisaran 0,5 hingga 3 hertz. Semakin lambat gelombang otak, semakin nyaman, tenang, dan tenang yang Anda rasakan (Dewi M, 2019). Campbell menjelaskan musik mempunyai manfaat, sebagai berikut :

- a. Musik menyeliputi bunyi serta perasaan ofensif.
- b. Musik bisa membuat lambat serta menjadi penyeimbang aliran otak.
- c. Musik dapat berpengaruh terhadap pernapasan.
- d. Musik berpengaruh terhadap detak jantung, nadi, serta tekanan pada darah.
- e. Musik dapat meredakan tegangnya otot serta melakukan perbaikan pada pergerakan dan koordinasi tubuh.
- f. Musik bisa berperan sebagai pengatur hormon.
- g. Musik bisa membuat kuat ingatan serta wawasan.
- h. Musik bisa membuat kuat daya ingat serta wawasan.

- i. Musik bisa membuat tingkatan daya.
- j. Musik menumbuhkan kasih serta sensualitas
- k. Musik memberikan rangsangan pada pencernaan.
- l. Musik memberikan peningkatan akan ketahanan tubuh.

2.4 Terapi Musik

2.4.1 Pengertian

Terapi musik memperlakukan menggunakan metode yang tepat untuk menyetarakan melodi, ritme, dan suara. Terapi musik dapat diterima oleh organ pendengaran dan dikirim ke bagian tengah otak yang disebut sistem limbik yang mengatur emosinya (Cervellin G, 2011). Terapi musik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas pikiran dan tubuh dengan stimulasi suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, nada, bentuk, dan gaya, yang disusun untuk menciptakan musik yang bermanfaat bagi kesehatan pikiran dan tubuh (Wang CF, 2014).

Komposisi yang tepat antara ritme, tempo, dan harmoni yang sama untuk tujuan terapi musik yang efektif dan terapi musik menggunakan musik. Oleh karena itu, terapi musik yang efektif tidak bisa hanya menggunakan musik (Djohan 2016). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi musik merupakan pengobatan universal, dan diterima oleh semua orang karena tidak memerlukan fungsi otak yang berat untuk mengartikan musik. Terapi musik dapat dengan mudah diterima oleh sistem pendengaran kita, dan melalui saraf pendengaran yang diarahkan ke bagian otak yang memproses emosi tersebut (sistem limbik).

2.4.2 Manfaat Terapi Musik

Musik memiliki kekuatan untuk menyembuhkan penyakit dan meningkatkan kemampuan mental. Ketika musik diterapkan untuk pengobatan, itu juga dapat meningkatkan, memulihkan, dan menjaga kesehatan mental, fisik, emosional, mental, dan sosial. Karena itu memiliki kebaikan musik. Artinya, musik itu nyaman, tenang, terstruktur dan universal. Oleh karena itu, banyak proses dalam hidup kita yang selalu berirama. Misalnya, semua detak jantung napas kita berulang dan berirama (Wang CF, 2014).

Musik mempunyai peran besar pada pikiran dan tubuh manusia. Misalnya, ketika seseorang mendengar irama atau distorsi musik (bahkan tanpa lagu), orang tersebut dapat langsung merasakan pengaruh musik tersebut. Ada musik yang membuat orang senang, sedih, menyentuh, kesepian, menghancurkan, dan mengenang masa lalu.

2.4.3 Jenis Terapi

Pada dasarnya hampir semua jenis musik dapat digunakan untuk terapi musik. Namun pertama-tama kita perlu mengetahui dampak dari masing-masing jenis musik pada pikiran kita. Irama, melodi, harmoni, suara, bentuk dan gaya musik dari setiap nada memiliki pengaruh lain pada pikiran dan tubuh kita. Dengan terapi musik, isi konten musik disesuaikan dengan masalah dan tujuan yang kita inginkan.

Musik memiliki pengaruh besar pada kehidupan manusia. Musik juga memiliki tiga bagian penting: ketukan, ritme, dan harmoni. Ketukan memberikan pengaruh pada tubuh, jiwa yang berirama, dan semangat harmoni (Wang CF, 2014). Contoh paling jelas bagaimana sedikit bisa berdampak besar pada tubuh adalah konser rock. Tidak ada keraguan bahwa penonton dan pemain akan berada di konser rock di mana mereka tidak bisa bergerak.

Bahkan jika segala sesuatu di tubuh Anda bergerak keras berdasarkan musik, Anda cenderung lepas kendali. Salah satu gerakan yang terkenal saat mendengarkan musik rock adalah "Head Shirasu", yaitu gerakan memutar kepala mengikuti irama musik rock yang berisik. Tubuhku mengikutiku seolah-olah aku terbebas dari kelelahan (Wang CF, 2014).

Jika hati seseorang sedang bermasalah, cobalah mendengarkan musik yang indah dengan ritme yang teratur. Maka pikiran Anda akan lebih rileks dan ringan. Bahkan di luar negeri, rumah sakit telah memainkan banyak lagu indah untuk merawat pasien. Itu salah satu buktinya, dan ritmenya berdampak besar pada jiwa manusia.

Ini memiliki pengaruh besar pada semangat harmoni. Ketika menonton film horor, merinding gemetar ketakutan ketika saya mendengar melodi yang menakutkan. Melodi yang menarik jiwa manusia ke dalam ranah peribadatan, seperti upacara keagamaan, juga banyak digunakan.

Dalam meditasi, seseorang mendengar melodi suara alam di sekitarnya (Wang CF, 2014).

Terapi musik yang efektif memakai musik dengan konten musik yang tepat, yaitu bit, ritme dan harmoni, sesuai dengan maksud dan tujuan terapi musik. Oleh karena itu, terapi musik yang efektif tidak dapat menggunakan musik apapun.. Menurut Djohan, (2016) jenis-jenis metode terapi musik diantaranya :

1. Terapi Musik Aktif.

Dalam terapi musik aktif pasien diajak untuk bernyanyi, belajar bermain dengan alat musik, dan membuat lagu yang lebih pendek, sesuai catatan. Artinya, pasien diajak untuk aktif berinteraksi dengan dunia musik. Tentu saja, kita membutuhkan bimbingan terapis musik yang kompeten yang akan mampu melakukan terapi musik aktif.

2. Terapi Musik Pasif

Terapi Ini merupakan teknik yang sederhana, murah serta efektif. Bagi pasien, cukup mendengarkan dan mengapresiasi musik yang sesuai dengan masalahnya. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah memilih jenis musik yang tepat sesuai dengan kebutuhan pasien.

Oleh karena itu, ada banyak jenis lagu terapi musik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan pasien. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang besar terhadap

kehidupan manusia. Menurut para ahli, musik memiliki dampak pada kesehatan mental, fisik, mental dan emosional seseorang.

2.4.4 Tujuan Diberikan Terapi Musik

Menurut Wang CF, (2014) Terapi musik bisa memberikan arti yang berbeda bagi setiap orang, namun semua terapi memiliki maksud dan tujuan yang sama, yaitu:

1. Memberikan bantuan mencurahkan suatu perasaan.
2. Memberikan pemulihan pada tubuh
3. Memberi dampak yang baik pada hati serta emosi
4. Membantu peningkatan ingatan
5. Menjadi penyedia harapan dalam melakukan interaksi serta melakukan pembangunan dalam emosional
6. Memberikan bantuan dalam meringankan stres, pencegahan pada penyakit, serta mengurangi rasa nyeri.

2.4.5 Teknik Yang Tepat Memberikan Terapi Musik

Untuk hasil yang maksimal, yang terbaik adalah mengetahui apa yang harus dilakukan secara detail. Menurut Djohan, (2016) untuk berlatih terapi musik, perlu lebih memperhatikan langkah-langkah berikut:

1. Untuk mencapai ketenangan fisik yaitu bisa dengan cara melakukan relaksasi tehnik progresif. Tahapan relaksasi progresif terdiri dari mengendorkan, melancarkan otot tubuh dengan pengaturan nafas. Saat melakukan relaksasi ini aturlah posisi yang nyaman seperti tiduran atau

duduk. Agar musik mudah mudah dicerna dengan baik serta tersalurkan keseluruh tubuh dibutuhkan relaksasi.

2. Setelah istirahat fisik, saatnya telah tiba untuk memasuki fase istirahat mental, dan kemudian istirahat mental. Alih-alih terapi, langkah ini memandu anda menggunakan kata-kata yang disajikan oleh instruktur terapis anda. Tujuannya adalah untuk memiliki suasana di mana mereka dapat meredakan ketegangan dan kecemasan yang mereka rasakan. Ada baiknya untuk fokus pada pencapaian tujuan Anda. Musik insidental membantu membangkitkan perasaan rileks.
3. Stimulus atau rangsangan musik. Untuk memaksimalkan efektivitas terapi musik, dengarkan musik secara intensif dan hati-hati. Varian musik dapat menembus pikiran tanpa gangguan dalam bentuk ketidakstabilan emosi, kebisingan dan kurangnya konsentrasi. Saat mendengarkan musik, anda dapat mengambil posisi sekitar 0,5 meter dari kaset atau menggunakan Walkman Anda. Pastikan volumenya tidak terlalu besar atau terlalu kecil dan sesuai. Intinya, volume memungkinkan anda untuk sepenuhnya fokus pada kenyamanan Anda.

2.4.5 Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres

Ketika keseimbangan terganggu, individu merasa stres. Ketika seseorang merasa bahwa tekanan dari suatu stressor melebihi daya tahan kita terhadap tekanan tersebut, orang baru akan mengalami stres. Stres yang berlebihan atau stres yang melebihi daya tahan tubuh dapat

menyebabkan peningkatan hormon *adrenokortikotropik* (ACTH) yang merupakan hormon stres (Fitriana, 2017).

Orang dapat mencoba menemukan harmoni batin melalui musik. Oleh karena itu, musik adalah alat yang berguna bagi seseorang untuk menemukan harmoni batinnya. Hal ini sangat diperlukan, karena seseorang yang memiliki keharmonisan batin, ia akan lebih mudah menghadapi tekanan, ketegangan, rasa sakit dan segala macam gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya.

Selain itu, musik juga dapat mengembalikan frekuensi non-harmonis ke getaran normal dan sehat melalui nada suara, mengembalikannya ke keadaan normal. Salah satu alasannya adalah musik dapat membangkitkan rangsangan ritmis, yang kemudian ditangkap oleh organ pendengaran dan kemudian diproses di sistem saraf tubuh dan kelenjar otak, dan kemudian interpretasi suara disusun kembali menjadi ritme internal.

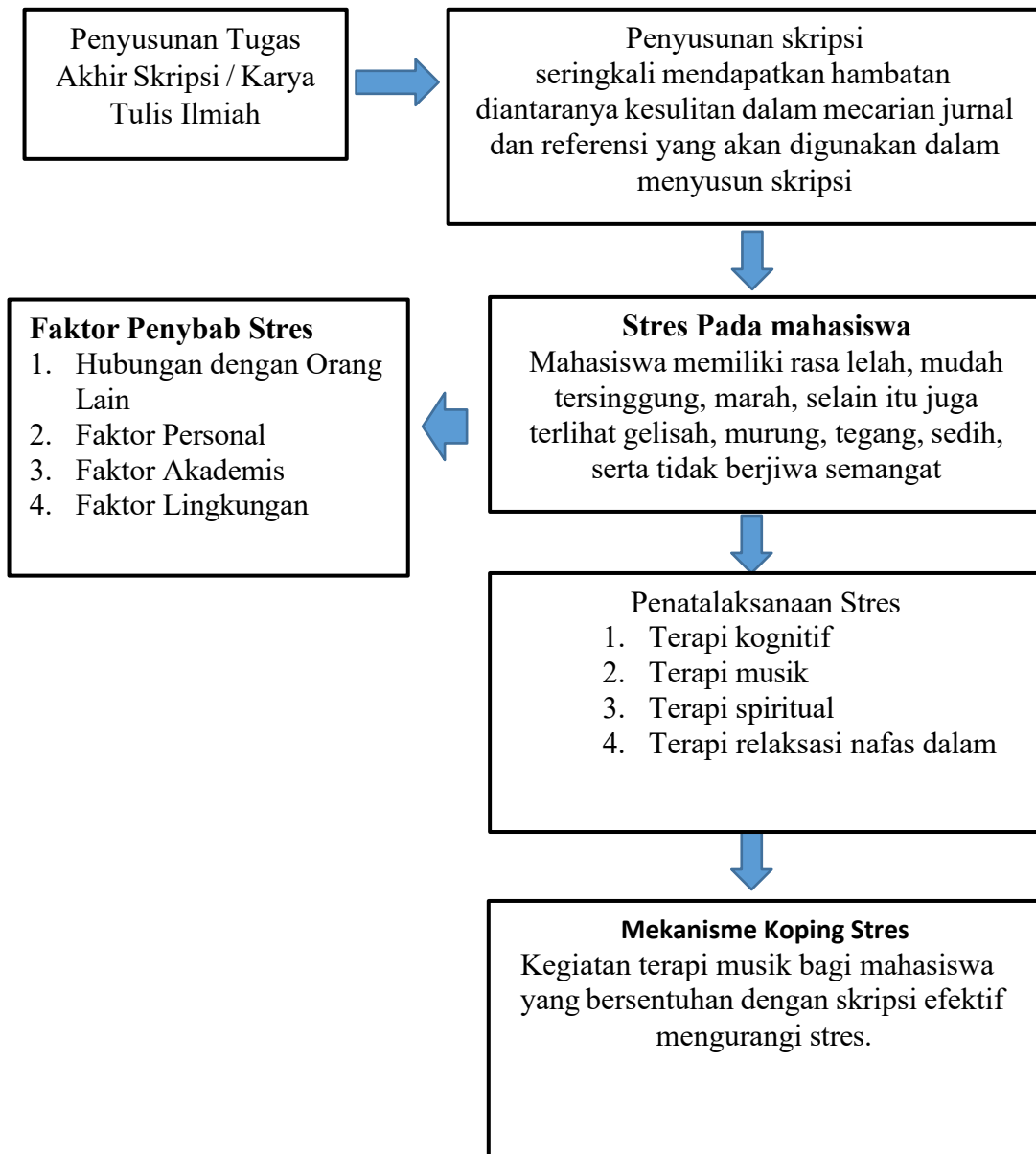
Ritme internal ini memberikan pengaruh pada metabolisme fisik manusia, sehingga proses berjalan lebih baik. Metabolisme yang lebih baik memungkinkan tubuh untuk membangun sistem kekebalan yang lebih baik, dan sistem kekebalan yang lebih baik memungkinkan tubuh untuk merespon lebih stabil terhadap serangan penyakit. (Satiadarma, 2012).

Musik memiliki keunggulan sebagai terapi yang disebut penguasaan diri, yang berarti kemampuan untuk mengendalikan diri. Musik mengandung getaran energi. Karena getaran ini berfungsi untuk

mengaktifkan sel-sel seseorang, ketika sel-sel ini diaktifkan, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih aktif dan menjalankan fungsinya. Juga, musik dapat meningkatkan serotonin dan hormon pertumbuhan, serta menurunkan hormon ACTH.

Bagan 2.1 Kerangka Konsep

Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi



Sumber : Setyoadi (2011), Yumba (2018)