

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Indonesia saat ini sedang dilanda suatu wabah yang disebut dengan *coronavirus disease-19* (COVID-19) yang melanda hampir seluruh dunia. Dengan adanya wabah ini, Kementerian Pendidikan dan Budaya (KEMENDIKBUD) mengeluarkan Surat Edaran No.4 Tahun 2020 yang salah satu isinya yaitu mengubah sistem pembelajaran menjadi pembelajaran daring. Pembelajaran daring merupakan kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet sebagai metode penyampaian dan interaksi yang difasilitasi oleh pemanfaatan teknologi. Dengan diberlakukannya pembelajaran daring, tidak sedikit pelajar atau mahasiswa yang mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan rasa ketakutan yang tidak jelas datangnya darimana, ketika merasa gelisah, seseorang akan merasa canggung atau khawatir atau mungkin memiliki firasat bahwa bencana akan terjadi meskipun dia tidak yakin mengapa perasaan yang melemahkan ini bisa terjadi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus ansietas (Videbeck, 2008). Kecemasan dapat muncul ketika individu menghadapi pertemuan baru dan merupakan ketegangan psikologis seperti memasuki sekolah, memulai posisi baru, seseorang yang menghadapi tugas akhir (Penyusunan Skripsi), seorang kekasih yang akan melangsungkan ke jenjang pernikahan, seseorang yang akan melanjutkan pekerjaannya. sekolah ke tingkat yang lebih tinggi, pasangan yang akan mempunyai buah hati yang pertama dengan resiko tinggi dalam melahirkannya, keluarga yang menghadapi perpecahan, orang-orang yang mengalami permasalahan di dalam ranah pekerjaannya, dan orang-orang yang mengalami kehilangan atau kekurangan harta benda, teman-teman dan keluarga karena peristiwa bencana, kebakaran (Sundeen, 2007). Berdasarkan hasil wawancara yang

dilakukan oleh Febriyanti dan Mellu (2020) menyatakan bahwa kecemasan mahasiswa keperawatan bertambah karena virus ini tidak teridentifikasi, dan alat pelindung diri yang mulai langka dan harganya meningkat drastis. Mahasiswa juga merasa cemas akan kebutuhan logistik karena kiriman berupa bahan makanan dan uang dari orangtua terlambat dan mahasiswa juga tidak bisa pulang ke rumah karena adanya pembatasan sosial. Kecemasan tersebut dapat diatasi dengan melakukan terapi psikologis yang digunakan adalah terapi musik. Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau.

Djohan menyatakan bahwa terapi musik mampu menjadi sebuah terapi untuk rileksasi dan mampu kesehatan mental, fisik maupun kesehatan mental. (Djohan, 2006). Kemper dan Danhauer (2005) menjelaskan tentang manfaat dalam musik, dalam musik tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan saja, musik juga mampu meredakan rasa sakit, mampu meringankan perasaan dan pikiran yang kacau, dan mampu mengurangi rasa cemas. Ada banyak cabang dari terapi musik itu sendiri, salah satunya terapi musik klasik. Terapi musik klasik adalah penggunaan musik sebagai alat terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi (Agung, 2014).

Selain dengan pemberian terapi musik, kecemasan juga dapat diredam dengan melakukan muhasabah. Muhasabah adalah salah satu sumber dasar pemahaman diri dan informasi diri yang dapat mempengaruhi pengaruh terhadap jiwa seseorang, dan motivasi untuk belajar dan dapat meningkatkan prestasi belajar individu, dapat mendorong keyakinan penuh harapan dan energi baru sehingga siswa dapat menangan diri mereka sendiri untuk berbuat baik, bukan bermalasan, tidak berbohong, berperilaku adil dan semakin merasakan kedekannya dengan sang maha pencipta (Andriyani, 2017).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan pada beberapa mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana tingkat akhir, tidak

sedikit dari mereka yang merasa cemas dalam mengikuti pembelajaran secara daring terutama pada saat praktikum. Praktikum yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan dilaksanakan di rumah masing-masing tanpa bimbingan dari dosen secara langsung. Mahasiswa hanya diberi materi dan melakukan praktikum dengan mencari pasien yang ada di lingkungannya.

Hal ini yang menyebabkan mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana mengalami kecemasan karena merasa khawatir dengan masa depannya. Selain itu, pemberian materi yang kurang dan pengalaman yang cukup juga menjadi salah satu faktor mahasiswa tersebut mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yudha, Kiswati, dan Hadidi (2015), tingkatan kecemasan pada mahasiswa setelah diberikannya sebuah terapi musik di STIKes Dr. Soebandi Jember sebagian besar merupakan kecemasan tingkat ringan, dan terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik di STIKes Dr. Soebandi Jember. Muthmainah (2019) menyatakan pemicu utama timbulnya kecemasan dalam tingkat akhir perkuliahan adalah keluarga, diri sendiri, lingkungan, dan tuntutan agar segera menyelesaikan skripsi dan mencari pekerjaan. Metode muhasabah dalam mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, dan metode yang digunakan dalam penanganan kecemasan adalah dengan teknik bermuhasabah, kemudian teknik muhasabah diri, yang pertama dilakukan adalah mengevaluasi diri, bertaqwa, bersyukur, khusnudzon, dan berdoa.

Berdasarkan uraian di atas, belum ada yang meneliti mengenai terapi musik klasik dan muhasabah diri terhadap kecemasan pada mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Terapi Musik Klasik Dan Muhasabah Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi*

*Kasus Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Umum Kelas 3C Angkatan 2018 Universitas Bhakti Kencana Bandung)*".

## **B. Rumusan Masalah**

Dilihat dari penjelasan di latar belakang, maka dapat ditentukan beberapa rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester akhir dimasa pandemi?
2. Bagaimana dampak terapi musik klasik dan muhasabah terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berkesinambungan dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian diarahkan untuk mendeskripsikan hasil analisis penelitian di lapangan secara khusus diantaranya sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kecemasan terhadap mahasiswa keperawatan semester akhir dimasa pandemi
2. Mengetahui dampak terapi musik klasik dan muhasabah terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

### **1. Secara Teoritis /Akademis**

Dengan penelitian ini saya berharap mampu memberikan manfaat dalam mengembangkan wawasan keilmuan tentang terapi musik klasik dan muhasabah terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, mengingat hal ini sangat penting untuk diketahui orang banyak, karena dampak pandemi ini menyerang kepada masyarakat seluruh dunia khususnya pelajar.

## **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran, wawasan baru, juga informasi yang dapat dijadikan ilmu praktisi bagi masyarakat untuk menjadikan pribadi yang sehat, berfikir positif dan tidak mudah cemas dalam menghadapi pandemi covid-19.

## **E. Kerangka Pemikiran**

Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat berupa ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena sesuatu yang mengecewakan dan ancaman terhadap keinginan pribadi (Pratiwi, 2010). Pada dasarnya kecemasan merupakan sebuah hal yang wajar yang dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang bersifat umum, dimana seseorang merasa takut dan kehilangan rasa percaya dirinya yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Kecemasan terhadap mahasiswa sering terjadi ketika menghadapi masalah terutama mahasiswi yang berada di tingkat akhir semester, mahasiswa harus dihadapkan dengan adanya tugas akhir atau skripsi yang dimana itu menjadi syarat untuk mendapatkan gelar. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan dengan pemikiran mengenai masa depannya mereka. Kecemasan setiap mahasiswa pun akan berbeda-beda tingkatannya ditunjukkan dengan tingkat kesulitan mata kuliah atau jurusan yang mereka ambil.

Setiap masalah pasti ada jalan keluarnya, seperti halnya dengan kecemasan, rasa cemas yang dirasakan mahasiswa dapat diatasi dengan melakukan muhasabah. Muhasabah merupakan salah satu strategi yang tepat untuk mengetahui kondisi individu terhadap dirinya sendiri. Secara Psikologis, cara untuk memperbaiki diri ialah muhasabah dapat dinamakan

sebagai bentuk introspeksi diri yang lahir dari keinginan individu untuk menjadi lebih baik dalam berperilaku, atau merupakan cara pandang terhadap segala sesuatu, yang dilakukan atau hanya sebatas pertimbangan.

Teknik dalam muhasabah dapat disebut dengan teknik mawas diri. Yang dimaksud dengan mawas diri ini adalah mempelajari kembali secara lebih dalam ke hati nurani. Dengan perenungan atau introspeksi diri, selain membuka jalan kesadaran bagi seseorang atas apa yang mereka lakukan, mereka juga dapat bergerak lebih dekat kepada Allah, memotivasi seseorang untuk memiliki keberadaan yang signifikan dalam tubuh dan jiwa yang kokoh, sebagai bukti perilaku manusia. Melakukan.

Al-Ghozali mengemukakan bahwa muhasabah ialah bentuk tindakan perhatian didalam diri yang dilakukan supaya kita mengetahui kebaikan dan keburukan apa yang telah kita lakukan semasa hidup. Begitupun juga dalam mengontrol motivasi dalam belajar, maka dari itu dianjurkan untuk melakukan muhasabah.

Selain dengan melakukan muhasabah, terapi musik juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan. Terapi musik membantu individu yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka mengeluarkan perasaan mereka membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu menangani masalah, dan memperbaiki masalah. Terapi musik juga merupakan salah satu obat dalam mengelola tekanan stress dan kecemasan.

Pada dasarnya berbagai macam musik benar-benar dapat digunakan dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Namun, seringkali dianjurkan memilih musik dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit. Ini menghasilkan keadaan istirahat yang optimal. Musik klasik sering digunakan sebagai sumber atau acuan karena musik klasik berirama tenang dan alunannya lembut. Pemilihan musik klasik lebih didasarkan pada keyakinan banyak ahli, bahwa irama dan ketukan pada musik klasik itu

mengikuti kecepatan denyut jantung pada manusia yaitu sekitar 60 detik/menit (Bloom, 2002).

## **F. Hasil Penelitian Terdahulu**

Terdapat beberapa penelitian atau karya ilmiah yang mengkaji mengenai terapi musik, muhasabah, akan tetapi penelitian yang khusus membahas mengenai terapi musik klasik dan muhasabah terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebelumnya tidak ada yang melakukannya. Di bawah ini adalah beberapa karya ilmiah yang relevan dengan penelitian kami :

1. Skripsi, Widigdo Rekso Negoro, *Pengaruh Musik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesare Dengan Tindakan Subarachnoid Blok (Sab) Di Rsu Mitra Delima Bululawang , Malang, Jawa Timur*, yang berisi : “Sebelum di berikan sebuah terap[i] musik klasik terhadap kelompok intervensi mayoritas adalah cemas berat, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas mengalami panik. Setelah pasien di berikan sebuah terapi musik menggunakan terapi musik klasik maka didapat hasil dari kelompok mayoritas intervensi adalah mengalami tida cemas, dan pada kelompok kontrol mayoritas adalah panik.”
2. Skripsi, Siti Shahilatul Arasy, *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) Di Era Kontemporer*, yang berisi : “dengan berkembangnya zaman, muhasabah sangat penting untuk diperhatikan dan diamalkan, sehingga mampu menyesuaikan diri dan menjalani hidup secara benar secara ajaran agama. Dengan ini manusia mampu mencapai kesejahteraan hidup duniawi-ukhrawi, dan inilah sikap yang dibutuhkan manusia-manusia sekarang ditengah gemerlapnya era modern-kontemporer.”
3. Skripsi, Ardhalia Zuraida Habiba, *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaka di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan,*



*Kabupaten Sidoarjo*, yang berisi : “Emosi negatif mampu datang dari mana saja, dalam skripsi ini timbulnya emosi negatif itu dikarenakan kurangnya penerimaan diri yang menimbulkan konseli tidak percaya diri dan akhirnya menutup diri dari lingkungan sekitarnya, dan ini sangat berdampak kepada diri konseli, karena konseli selalu meyalahka dirinya sendiri dan konseli menganggap bahwa dirinya tidak berguna dan selalu dipandang sebelah mata oleh lingkungan sekitarnya. Setela dilakukannya terapi muhasabah dan dengan diberi sebuah musik instumen dan diberi kata-kata motivasi, konseli mampu memikirkan dampak dari setiap perbuatan yang dilakukannya, dan mulai berintropeksi diri agar mampu mengelola emosi negatifnya.”

4. Skripsi, Ika Atmala Sari, *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*, yang berisi : “Konseli mampu merubah kebiasaan buruk pada remaja yag dimana remaja itu sering keluar malam hingga larut dan konseli mampu mengurangi jamnya tersebut, memiliki kemauan belajar, membiasakan diri supaya mampu berdisiplin dan berusaha untuk menjauhi sifat teman-temannya yang membuat menjadi pribadi negatif.”
5. Jurnal, Bastri dan Denny Lisbetty Lingga, *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasn Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Pusat Rsup H. Adam Malik Medan Tahun 2018*, Jurnal Keperawatan Priority, Vol 2, No. 2, Juli 2019. Yang berisi : “Kecemasan pada pasien pre operasi ketika sebelum di beri sebuah terapi musik klasik kebanyakan pasien dalam keadaan cemas tingkat sedang yaitu 24 orang, kecemasan berat 8 orang, dan tingkat kecemasan ringan serta panik tidak ada. Ketika pasien telah diberikan sebuah terapi musik klasik, pasien tingkat kecemasan ringan itu menjadi 10 orang, kecemasan sedang menjadi 20 orang, dan pasien yang mengalami kecemasan berat menjadi 2 orang. Pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pre operasi di



Instalasi Bedah Pusat RSUP. H. Adam Malik Medan menunjukkan hasil yang signifikan dari pemberian terapi musik klasik”

6. Jurnal, Anindita Vidyawati dan Muhimmatul Hasanah, *Efektivitas Musik Klasik untuk Menciptakan Suasana Hati Positif pada Siswa SMP Semen Gresik*, Psikosains, Vol 14, No 1, Februari 2019. Yang berisi : efektivitas dari musik klasik untuk menciptakan suasana hati pada siswa SMP Semen Gresik terlihat dari pernyataan subjek mengenai kondisi yang dirasakan pada kelompok eksperimen setelah mendengarkan musik klasik, dari hasilnya merasa lebih senang, rileks, bersemangat, mampu mendengarkan guru dikelas dengan baik, dan memperbaiki perasaan suasana hati yang awalnya merasa ingin marah namun setelah mendengarkan musik klasik merasa menjadi lebih tenang.”

## **G. Sistematika Penulisan**

Agar memahami lebih jelas penulis skripsi ini dibagi menjadi lima bab, sistematika penulisan skripsi ini ialah sebagai berikut:

Bab I, pada bab ini penulis akan menjelaskan latar belakang munculnya masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, langkah-langkah penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II, dalam kajian teori membahas teori yang berkesinambungan mengenai tema yang di teliti, adapun teori pembahasannya adalah tentang terapi musik klasik dan muhasabah terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

Bab III, metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta lokasi dan waktu penelitian.

Bab IV, merupakan hasil penelitian yaitu tentang Terapi Musik Klasik dan Muhasabah Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, penelitian ini pada mahasiswa D3 Keperawatan Umum Kelas 3C Angkatanam 2018 Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Bab V, penutup yang meliputi simpulan dan saran.

