

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres sering dideskripsikan sebagai suatu perasaan yang berlebihan, tegang, dan cemas¹. Stres tidak dapat dipisahkan dari segala aspek kehidupan individu. Stres dapat dialami setiap individu dan memiliki efek negatif jika individu tidak mampu mengendalikan dan mengatasi stresnya.² Gregson (2007) mengemukakan bahwa secara terminologi stres adalah adanya ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu.³

Berdasarkan sebuah studi yang dipublikasikan oleh *American Psychological Association* (2010) stres lebih sering terjadi pada wanita karena wanita lebih sering mengalami cemas dan depresi saat menghadapi masalah. Hormon menjadi salah satu penyebabnya.⁴

Wanita diciptakan memiliki hormon yang berubah-ubah yang sangat berpengaruh terhadap suasana hati. Hormon yang paling berpengaruh yaitu hormon estrogen.

Stres menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Stres memiliki peran timbulnya empat macam penyakit utama seperti depresi, kanker, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit sistem imun seperti HIV/AIDS karena adanya penurunan fungsi imun.⁵

Mahasiswa dalam kegiatannya, juga tidak terlepas dari stres. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian. Stres akademik merupakan masalah serius yang harus diperhatikan di berbagai negara. Setiap mahasiswa bercita-cita untuk meraih kesuksesan akademis demi mencapai kehormatan, kebanggaan keluarga, dan mobilitas sosial. Hal ini mengakibatkan tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan yang luar biasa bagi mahasiswa.¹

Keadaan stres dapat memicu aktivasi aksis *Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA). Peningkatan stres dan perasaan gelisah dalam jangka panjang akan

memengaruhi fungsi daripada aksis *Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA)* ini kemudian akan menyekresikan kortisol dan katekolamin pada manusia. Kortisol dan katekolamin dapat diukur kadarnya dalam darah, urin, dan saliva. Dalam 20 tahun terakhir, kortisol saliva telah menjadi *biomarker* penentu tingkat stres terpopuler.⁶

Sekresi kortisol meningkat pada pagi hari dan sebaliknya menurun pada malam hari. Hal tersebut disebabkan karena adanya irama sikardian. Namun, kadar kortisol dapat meningkat secara cepat ketika tubuh melakukan respon terhadap stres.⁷

Banyak cara dalam mengatasi stres, salah satunya adalah mendengarkan musik.⁴ Khususnya musik klasik memiliki banyak pengaruh positif dalam menangani stres dan memberikan pengaruh relaksasi dibandingkan dengan *genre* musik lainnya.⁸

Dalam penelitian Labbe (2007) disebutkan bahwa mendengarkan musik santai klasik dan dipilih sendiri dapat menghasilkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan, kemarahan, dan gairah sistem saraf simpatik, dan meningkatkan relaksasi dibandingkan dengan mereka yang duduk diam atau mendengarkan musik metal berat.⁹ Kemper (2005) mengemukakan bahwa musik secara luas digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan.¹⁰

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik mengurangi stres melalui pemeriksaan kadar kortisol saliva menggunakan *Delta Biologicals Salivary Cortisol kit* dengan metode ELISA.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah penelitian ini adalah apakah musik *Frederic Chopin Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* menurunkan kadar kortisol saliva?

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud

Maksud penelitian ini adalah mengetahui bahwa terapi musik dapat dijadikan sebagai terapi psikologis yang sederhana tetapi memberi manfaat yang nyata di masa kini dan masa yang akan datang.

1.3.2 Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh musik *Frederic Chopin Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* dalam menurunkan kadar kortisol saliva.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Manfaat penelitian akademis ini adalah mengetahui pengaruh musik *Frederic Chopin Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* dalam menurunkan kadar kortisol saliva sehingga dapat dijadikan sebagai terapi stres.

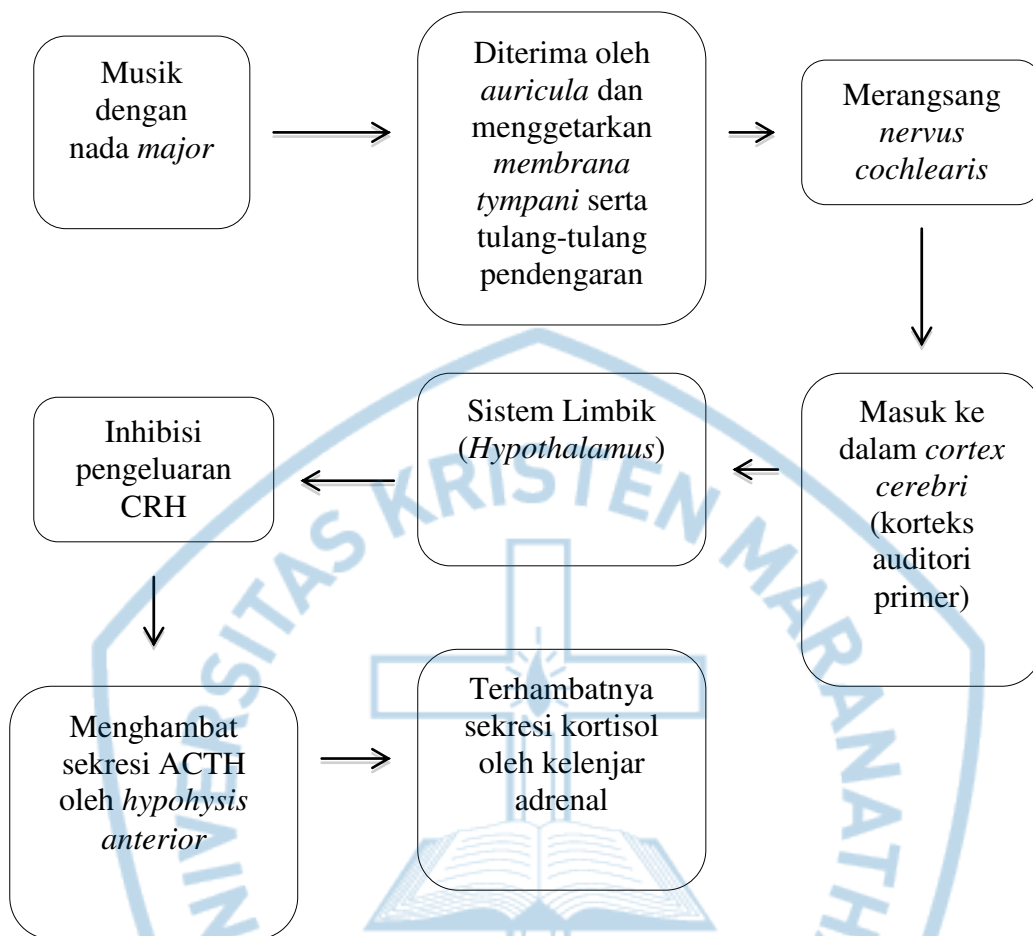
1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah untuk memberi informasi kepada masyarakat tentang pengaruh musik *Frederic Chopin Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* dalam mengurangi stres yang ditentukan berdasarkan kadar kortisol saliva.

1.5 Kerangka Pemikiran

Musik berupa gelombang suara longitudinal yang didengarkan ditangkap oleh *auricular dextra et sinistra* kemudian menuju *meatus acusticus exsternus*, menggetarkan membran timpani dan tiga tulang pendengaran, masuk ke telinga bagian dalam, kemudian merangsang *nervus cochlearis* dan memasuki jaras pendengaran berakhir di korteks auditori pada *lobus temporalis* di otak. *Lobus temporalis auditorius* berhubungan dengan sistem limbik.¹¹ Gelombang musik yang ditangkap kemudian menyebabkan stimulasi aktivitas *hypothalamus* sehingga menghambat pengeluaran hormon *corticotropin-releasing factor* (CRF), yang mengakibatkan kelenjar *hypophysis anterior* terhambat mengeluarkan *adenocorticotropic hormone* (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noreadrenalin. Hal tersebut juga akan menghambat sekresi hormon tiroksin oleh kelenjar tiroid.¹²

Musik *Frederic Chopin Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* merupakan musik yang ringan, hidup dan memiliki susunan nada *Allegro Major*.¹³ Musik ini termasuk dalam daftar *The Most Relaxing Piece of Classical Music for Piano* yang cocok dipakai sebagai terapi musik.¹⁴ Chopin merupakan salah satu komposer terhebat pada era Romantik yang karyanya sangat ekspresif. Musik dengan nada *major* menginduksi perasaan senang dan menenangkan (relaksasi) secara signifikan menurunkan kadar kortisol. Musik *Frederic Chopin Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* yang ditangkap oleh telinga kemudian dibawa menuju otak akan memberikan efek inhibisi terhadap sekresi hormon stres.¹³



Gambar 1.1. Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Hipotesis Penelitian

Musik Frederic Chopin *Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* menurunkan kadar kortisol saliva.