

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi saat individu mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin<sup>1</sup>.

Kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi yang sesuai. Jadi dalam kadar yang rendah kecemasan itu diperlukan karena kecemasan merupakan hal normal yang terjadi menyertai pertumbuhan, perubahan, mengalami suatu hal baru, dan dalam menemukan identitas diri sendiri. Akan tetapi apabila dibiarkan tanpa kendali, kecemasan akan mengakibatkan kesulitan, prestasi belajar yang rendah bahkan kematian dini<sup>1</sup>.

Data riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah penduduk Indonesia.<sup>2</sup>

Mahasiswa atau mahasiswi yang sedang belajar di perguruan tinggi rentan mengalami kecemasan, karena mempunyai target untuk menjadi seorang sarjana. Penyebab kecemasan pada mahasiswi dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswi dapat bersumber dari kemampuan mahasiswi dalam mengikuti pelajaran<sup>3</sup>.

Mahasiswa kedokteran rentan terhadap kecemasan. Kecemasan ini bisa muncul pada berbagai tahapan kuliah di dalam pendidikan kedokteran (Pasaribu, 2010),

penelitian mengenai kecemasan pada mahasiswi kedokteran sudah pernah dilakukan. Penelitian oleh Carolin (2010) di salah satu universitas di Indonesia terhadap 90 mahasiswi kedokteran didapatkan gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran sebesar 71%. Secara keseluruhan, prevalensi kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran masih cukup tinggi, yaitu berkisar 30-70%, kecemasan pada mahasiswi kedokteran dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar dan penurunan daya ingat.<sup>3</sup>

Faktor yang memengaruhi gangguan kecemasan adalah jenis kelamin. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa wanita berisiko dua kali lebih banyak didiagnosis menderita gangguan kecemasan dibandingkan dengan pria.<sup>4</sup>

Usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah mendengarkan musik dengan bunyi atau nada yang menyenangkan untuk didengar seperti musik klasik. Musik-musik klasik mempunyai keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkan, irama, melodi dan frekuensi tinggi pada musik klasik merangsang dan memberdaya pada daerahdaerah kreatif dan motifasi pada otak. Musik klasik memberi rasa nyaman tidak saja ditelinga tetapi juga bagi jiwa yang mendengarnya. Pemberian musik klasik, diharapkan remaja akan memperkuat mental dan psikisnya dan mendapatkan ketenangan.<sup>4</sup>

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia.<sup>4</sup> Semua jenis musik dapat digunakan dalam terapi, tidak hanya musik klasik, asalkan musik yang digunakan memiliki ketukan 70-80 kali per menit yang sesuai irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik yang sangat baik untuk kesehatan.<sup>4</sup>

Musik yang paling bermanfaat bagi kesehatan seseorang yaitu jenis musik klasik. Telah terbukti bahwa musik yang disusun oleh Bach, Mozart, dan komposer Italia lainnya adalah yang paling efektif dalam memberikan efek distraksi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Luqman Prihananda & Ariana

Maliya (2011) yang berjudul “*Effect of classical music therapy on the anxiety level of hemodialysis patients at the PKU Muhammadiyah Hospital of Surakarta*”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, identifikasi masalah yang akan diteliti adalah apakah musik Mozart dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mengikuti ujian.

## **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan bagi mahasiswa pendengar musik klasik Mozart *Sonata In D Major*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek musik klasik Mozart *Sonata In D Major* pada penurunan tingkat kecemasan.

## **1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

### **1. Manfaat Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran tentang manfaat penggunaan musik klasik, khususnya Mozart *Sonata In D Major* sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan agar dapat dilakukan sebagai terapi kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha saat menghadapi ujian.

## 1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

### 1.5.1. Kerangka Pemikiran

Seseorang yang sedang cemas, sistem saraf simpatisnya akan teraktivasi dan mengakibatkan tersekresinya substansi *neurotransmitter* seperti serotonin dan asetilkolin oleh batang otak ke dalam aliran darah dan ruang interselular sistem saraf. Ketika aliran darah tadi melewati ginjal, glandula adrenal mensekresi *norepinephrine* dan *dopamine* serta *epinephrine*. *Neurotransmitter* yang dilepaskan oleh sistem *neurohormonal* tersebut yang menyebabkan konstiksi seluruh pembuluh darah tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan aktivitas jantung, peningkatan aliran darah, pelebaran pupil mata dan sebagainya.<sup>5</sup>

Alunan musik Mozart *Sonata in D major* yang bertempo lambat, dengan ketukan dasar yang tetap dan tenang, serta melodi yang berlarut-larut, memberikan pengaruh yang kuat bagi pasien sehingga tercipta suatu keadaan relaksasi dimana pasien merasa lebih nyaman dan tenang. Keadaan relaksasi akan memicu teraktivasinya sistem saraf parasimpatis yang berfungsi sebagai penyeimbang dari fungsi sistem saraf simpatik.<sup>8</sup>

Musik klasik yang didengarkan seseorang akan masuk telinga dalam bentuk suara, menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak, jaras dilanjutkan ke hipokampus dan diteruskan ke amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, sinyal kemudian diteruskan ke hipotalamus.<sup>8</sup>

Hipotalamus akan mengaktifkan hormon endorfin dan serotonin. Perubahan tingkat serotonin,<sup>8</sup> serotonin yang dihasilkan akan merangsang hipotalamus anterior sebagai pusat parasimpatis, aktivasi sistem saraf parasimpatis menimbulkan efek inotropik dan kronotropik negatif pada jantung yang menyebabkan penurunan kuat kontraksi dan frekuensi jantung. Selain itu, di hipotalamus juga akan merangsang area preoptik yang akan menimbulkan efek penurunan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah.<sup>5</sup>

Sebagai ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, otak tengah (*midbrain*) mengeluarkan *gamma amino butyric acid* (GABA) yang berfungsi sebagai penghambat dihantarkannya impuls-impuls listrik dari satu neuron ke neuron yang lain oleh *neurotransmitter* di dalam sinaps, selain itu juga *midbrain* mengeluarkan enkephalin, dan beta endorfin.<sup>9</sup>

### 1.5.2. Hipotesis Penelitian

Musik klasik Mozart *Sonata In D Major* dapat menurunkan tingkat kecemasan.

