

BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan suatu sindrom yang timbul setelah seseorang melihat, mendengar suatu keadaan yang ekstrim. Seseorang bereaksi terhadap pengalaman tersebut dengan rasa takut dan tidak berdaya (Kaplan & Sadock, 2015). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat ujian berlangsung (Hashmat *et al.*, 2008). Ujian identifikasi merupakan salah satu bentuk evaluasi yang dilakukan oleh laboratorium anatomi Fakultas Kedokteran UNISSULA. Ujian tersebut dilaksanakan guna menilai performa mahasiswa dalam memahami organ. Salah satu cara untuk mengatasi stres yaitu dengan mendengarkan musik. Penelitian sebelumnya menunjukan bahwa terdapat pengaruh mendengarkan murottal al-quran terhadap tingkat stres selama ujian identifikasi anatomi (Abshor, 2016). Akan tetapi, belum ada yang meneliti perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik dalam menurunkan stres selama ujian identifikasi yang diuji menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*).

Hasil observasi sebelumnya yang dilakukan Istadi (2013) pada praktikan ujian identifikasi Laboratorium Anatomi FK UNISSULA modul pencernaan angkatan 2012 dari 81 mahasiswa ditemukan 32 mahasiswa mengalami stres ringan, 36 mahasiswa stres sedang, dan 13 mahasiswa stres

berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Abshor (2016) menunjukkan hasil bahwa pada praktikan ujian identifikasi Laboratorium Anatomi FK UNISSULA modul *musculoskeletal* angkatan 2014 dari 120 mahasiswa ditemukan pada kelompok yang mendapatkan murottal ditemukan 6 orang tidak stres, 35 orang stres ringan, 19 orang stres sedang dan tidak ditemukan yang mengalami stres berat. Mahasiswa pada kelompok yang tidak mendapatkan murottal ditemukan 4 orang stres berat, 37 orang stres sedang, 19 orang stres ringan. Kondisi ini apabila tidak ditangani secara optimal akan menimbulkan banyak efek negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Goff (2011) dan Widiyanti (2007) bahwa stres yang dirasa terlalu berat oleh mahasiswa dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik, serta dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negatif seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif). Keadaan stres tersebut akan berpotensi menurunkan prestasi siswa dalam bidang akademik (Hutabarat, 2009).

Seseorang yang mendengarkan murottal dan musik klasik dapat menurunkan stres (Abshor, 2016; Tjahjani, 2015). Akan tetapi, mekanisme keduanya berbeda dalam hal menurunkan stres yaitu dalam murottal **pertama** seseorang mendengarkan lantunan Al-Qur'an yang mempunyai makna / arti serta secara fisik mengandung unsur suara manusia ketika terbiasa mendengarkan ayat-ayat al-qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan

mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Siswantinah, 2011). **Kedua** seseorang mendengarkan murottal yang merdu akan masuk telinga dalam bentuk suara atau audio, kemudian akan menuju saraf koklearis yang kemudian akan dibawa ke otak yaitu di cerebrum bagian lobus frontal akan mengaktifkan gelombang delta kemudian akan mengurangi tingkat kecemasan, nyeri dan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh serta menimbulkan rasa percaya diri, damai dan merasakan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa (Shahidan & Norsiah, 2015; Oken, 2005), sedangkan dalam musik klasik **pertama** seseorang mendengarkan musik klasik yang mempunyai elemen tempo, melodi dan harmoni yang dihasilkan musik klasik merupakan stimulus untuk mengoptimalkan kemampuan belajar, ketajaman mengingat, menimbulkan ketenangan, meningkatkan konsentrasi, dan menimbulkan relaksasi ketika lagu atau musik tersebut didengarkan sebanyak 6 kali (Sloboda, 2011). **Kedua** seseorang mendengarkan musik klasik, maka harmonisasi dalam musik klasik yang merdu akan masuk telinga dalam bentuk suara atau audio, kemudian akan menuju saraf koklearis yang kemudian akan dibawa ke otak yaitu di sistem limbik bagian hipokampus akan mengaktifkan gelombang alfa kemudian akan menimbulkan relaksasi, perangsangan saraf otonom dan perubahan perasaan emosi (Mindlin, 2009; Mentz, 2003).

Upaya untuk menurunkan tingkat stres pada praktikan ujian identifikasi perlu dilakukan, karena efek negatif dari stres yang akan menurunkan konsentrasi dan gangguan memori mahasiswa yang akan berakibat pada penurunan prestasi akademik, sehingga penelitian ini perlu dilakukan. Berdasarkan dari masalah tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian eksperimen tentang perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat stres selama ujian identifikasi di Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat stres selama ujian identifikasi di Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat stres selama ujian identifikasi di Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1. Untuk mengetahui tingkat stres pada kelompok yang tidak mendengarkan murottal dan musik klasik.

1.3.2.2. Untuk mengetahui tingkat stres pada kelompok mendengarkan murottal.

1.3.2.3. Untuk mengetahui tingkat stres pada kelompok mendengarkan musik klasik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya terkait masalah stres.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada praktikan Ujian Identifikasi Laboratorium Anatomi.