

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ansietas atau kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan suatu penyerta yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman dari sesuatu yang baru atau belum pernah dicoba, dan dari penemuan identitas diri sendiri serta arti hidup (Kaplan & Sadock, 2007). Ujian merupakan salah satu *stresor* yang dapat memicu timbulnya ansietas pada mahasiswa (Dinda, 2016). Ujian identifikasi merupakan salah satu bentuk evaluasi yang dilakukan oleh laboratorium anatomi Fakultas Kedokteran UNISSULA. Ujian identifikasi dilakukan dengan tujuan untuk menilai performa mahasiswa dalam memahami organ, sesuai materi yang sudah diberikan berupa tentiran organ sebelumnya. Ujian identifikasi hampir serupa dengan ujian *prepost*, tetapi ujian identifikasi materi ujiannya lebih banyak dan peserta ujian dituntut untuk melaksanakan secara cepat dan tepat. Hal ini merupakan pengalaman yang baru bagi mahasiswa, yang akan menyebabkan timbulnya ansietas pada mahasiswa selama ujian identifikasi. Mendengarkan musik merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat ansietas mulai dari musik klasik hingga musik murottal (Chlan & Savik, 2011). Penelitian pengaruh mendengarkan murottal maupun musik klasik terhadap tingkat ansietas dengan menggunakan instrumen DASS telah dilakukan oleh peneliti, yang hasilnya mendengarkan murottal maupun musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat

ansietas (Ulil, 2015 ; Devi & Farida, 2011 ; Abdillah, 2014). Akan tetapi, masih belum ditemukan penelitian tentang perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik dengan alat ukur ansietas dari DASS, mana yang lebih menurun tingkat ansietasnya, terutama untuk menurunkan tingkat ansietas selama ujian identifikasi.

Semua orang mungkin pernah mempunyai pengalaman merasakan ansietas, baik itu ansietas tingkat ringan, sedang dan bahkan berat. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang tingkat ansietas sebelum ujian praktikum pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang diujikan pada 50 responden, menunjukkan 98% mahasiswa mengalami ansietas selama ujian praktikum, dengan 4% mahasiswa tidak mengalami ansietas, 55% mahasiswa mengalami ansietas tingkat ringan, 38% mahasiswa mengalami ansietas tingkat sedang, dan 8% mahasiswa mengalami ansietas tingkat berat sekali (Abdillah, 2014). Keseluruhan responden mengalami ansietas dengan persentase tertinggi pada ansietas tingkat ringan (55%). Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa saat menghadapi tes atau ujian berupa identifikasi akan timbul ansietas pada mahasiswa. Ansietas berat yang dialami mahasiswa dapat disebabkan karena mahasiswa terlalu memikirkan tentang ujian identifikasi yang akan dihadapi, memiliki perasaan tidak siap menghadapi ujian identifikasi, menganggap ujian identifikasi sebagai mimpi buruk yang menakutkan, dan memiliki perasaan takut gagal menyelesaikan ujian identifikasi sehingga khawatir mendapatkan nilai dibawah standar (Hasby dkk, 2013). Ansietas yang timbul ketika menghadapi ujian akan

mempengaruhi performa mahasiswa yaitu mahasiswa dengan tingkat ansietas yang lebih rendah memiliki performa yang akan lebih baik dibanding mahasiswa yang mengalami ansietas sedang dan tinggi (Hasby dkk, 2013). Ansietas tersebut akan mempengaruhi organ viseral dan motorik, pikiran, persepsi, dan bahkan pembelajaran sehingga akan berdampak buruk pada performa mahasiswa ketika melaksanakan ujian (Dinda, 2016). Artinya, ansietas yang dialami oleh mahasiswa selama ujian identifikasi bisa berdampak buruk pada fungsi kognitif mahasiswa sehingga mempengaruhi performa mahasiswa ketika ujian identifikasi yang bisa menurunkan prestasi akademik mahasiswa tersebut.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat ansietas yaitu dengan cara mendengarkan murottal dan musik klasik. Kedua musik tersebut masing-masing mempunyai perbedaan dalam menurunkan tingkat ansietas. Membaca atau mendengarkan murottal akan menghasilkan sejumlah frekuensi hingga sampai kepada sistem pendengaran kemudian frekuensi tersebut akan berpindah dan mempengaruhi sel-sel otak melalui saluran elektrik yang terdapat pada sel-sel tersebut (Kahel, 2013). Peranan frekuensi di otak yang paling dominan adalah rangsangan gelombang delta. Akibat adanya rangsangan yang dihasilkan oleh gelombang delta dengan mendengarkan murottal akan mempengaruhi pengeluaran hormon endorfin. Kemudian rangsangan tersebut sampai pada beberapa organ target, sehingga mengurangi tingkat ansietas, nyeri dan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh dan menimbulkan rasa percaya diri, rasa optimisme, mendatangkan

ketenangan, damai, dan merasakan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa (Oken, 2004 ; Kahel, 2013 ; Remolda, 2009). Berbeda halnya dengan mendengarkan musik saja selain musik murottal salah satunya musik klasik, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Natalia & Dwita, 2002), menjelaskan bahwa saat mendengarkan musik klasik lewat sistem pendengaran maka akan diterima sel-sel elektrik otak oleh peranan paling dominan adalah gelombang alfa, kemudian otak akan memproses apa yang didengar dan diteruskan ke beberapa organ target hingga menimbulkan efek relaksasi. Salah satunya adalah sistem saraf otonom dan organ jantung, akibat rangsangan gelombang alfa detak jantung akan cenderung mengikuti atau sinkron dengan kecepatan musik tersebut. Hal ini menjelaskan bahwa mendengarkan musik klasik dengan tempo yang lebih besar akan mengakibatkan detak jantung semakin besar pula dan seseorang akan menjadi lebih bersemangat begitu pula sebaliknya (Natalia & Dwita, 2002). Artinya mendengarkan murottal maupun musik klasik dapat menimbulkan efek relaksasi dengan cara perangsangan saraf otonom, pengeluaran hormon endorfin, dan pengaktifan gelombang delta serta gelombang alfa di otak.

Upaya untuk meneliti perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa selama ujian identifikasi perlu dilakukan. Namun penelitian ini belum atau masih jarang ditemukan dan dilakukan oleh peneliti lain khususnya di Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat ansietas selama ujian identifikasi”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan mendengarkan murottal dan musik klasik terhadap tingkat ansietas selama ujian identifikasi anatomi pada mahasiswa fk unissula angkatan 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui tingkat ansietas pada kelompok kontrol.

1.3.2.2 Untuk mengetahui tingkat ansietas pada kelompok perlakuan yang mendengarkan murottal dan musik klasik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya terkait masalah ansietas khususnya dikalangan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan untuk intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada mahasiswa selama ujian identifikasi.