

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk keempat terbanyak di dunia, dengan jumlah mahasiswa berkisar pada 7,6 juta pada tahun 2021.¹ Lebih spesifik lagi, jumlah mahasiswa kedokteran Indonesia pada tahun 2022 berkisar pada 176.110 orang.² Dengan begitu banyaknya jumlah mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan lanjut, begitu pula dengan tingkat stres terkait pendidikan yang terjadi akibat tuntutan pendidikan yang semakin meningkat seiring berjalannya waktu. Bukan suatu rahasia lagi bahwa kuliah kedokteran memiliki tuntutan akademik yang tinggi, komitmen waktu yang panjang, lingkungan yang berat, tekanan emosional, serta beban finansial.

Stres akademik diartikan sebagai tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik yang melahirkan respons berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang berasal dari tuntutan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan untuk mengatasinya. Tingginya kebutuhan dokter di Indonesia menunjukkan seberapa pentingnya pengendalian stres akademik terhadap jumlah dokter di Indonesia. Menurut Menkes 2022, Indonesia dikatakan masih memerlukan sekitar 172.508 dokter untuk dapat memenuhi rasio ideal yang dikemukakan WHO yaitu 1 dokter banding 1000 warga.³ Tingkat stres akademik dapat dibagi menjadi tiga tingkatan atau derajat, yaitu ringan, sedang dan berat. Tingkatan tersebut dilihat berdasarkan jenis stres dan reaksi terhadap stresor.

Tentunya, stres akademik tidak dapat dianggap sepele, sebagaimana dapat dilihat pada beberapa penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh stres akademik pada minat dan kondisi mentalnya selama mengikuti kelas perkuliahan.⁴ Sebuah studi oleh Varshney et al mengatakan bahwa salah satu motivasi pikiran dan tindakan bunuh diri adalah stres akademik dan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran yang melakukan tindak bunuh diri adalah pria dengan umur awal 20 tahun.⁵ Oleh sebab itu, diperlukan suatu metode intervensi untuk mengurangi stres akademik yang terjangkau dan mudah dilakukan.

Musik adalah bagian dari kehidupan sehari-hari dan merupakan suatu bentuk kesenian yang menggunakan medium suara yang diorganisasikan di dalam suatu waktu. Musik telah berkembang dari zaman ke zaman menjadi seperti yang dikenal dan diketahui sekarang. Musik merupakan suatu pengalaman multi-sensorik dan motorik yang sangat kaya, yang dapat mempengaruhi berbagai regio otak yang berbeda. Sehingga, musik dikaitkan dengan pengendalian emosi dan stres. Tidak hanya itu, ketersediaannya secara umum menjadikan musik sebagai suatu metode intervensi stres akademik yang cukup mudah dijangkau, dapat digunakan kapan pun, dimana pun, dan oleh siapa pun, terlepas dari status, usia, kedudukan sosial, dan sebagainya. Keberagaman musik yang ada pun menjadi suatu daya tarik, dimana seseorang dapat menyesuaikan jenis musik yang dikonsumsi dengan selera pribadi. Beberapa jenis musik yang umum diantaranya adalah musik klasik, *jazz/blues*, *rock*, *hard rock*, *pop*, *EDM*, *new age*, *hip-hop*, *latin*, *soul/funk*, *folk*.

Berbagai penelitian telah mengemukakan pengaruh preferensi musik terhadap stres akademik. Penggunaan musik lambat atau ringan diasosiasikan dengan penurunan tingkat stres signifikan serta pengendalian emosi menuju emosi positif, serta dapat mempengaruhi tingkat energi dan menjadi strategi *coping* dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, penggunaan musik berat dengan irama cepat dan volume besar dikaitkan dengan tingkat stres tinggi, depresi, dan agresi. Secara spesifik, sebuah studi oleh Anyanwu et al menunjukkan adanya pengaruh penggunaan musik latar dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi pada laboratorium diseksi kadaver dengan populasi mahasiswa Nigeria. Di lain sisi, sebuah penelitian mengemukakan efek negatif musik dimana penggunaannya justru menurunkan konsentrasi sehingga tidak tercapai konsentrasi total.

Berdasarkan berbagai literatur yang telah diamati, belum ada penelitian yang secara spesifik membandingkan antara preferensi jenis musik dengan tingkat stres akademik. Hal ini terjadi akibat sulitnya menguantifikasi preferensi jenis musik dikarenakan sifatnya yang subjektif untuk setiap orang. Sehingga, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan.

1.2 Perumusan Masalah

Walaupun sudah pernah dilaporkan atau dipublikasikan pada penelitian sebelumnya, tetapi hubungan preferensi jenis musik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa belum terungkap dengan jelas.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik pop pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
2. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik rock pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
3. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik hip-hop pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
4. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik latin pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
5. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *soul/funk* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
6. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *hard rock* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
7. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik EDM pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
8. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *new age* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
9. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *folk* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
10. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik klasik pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?
11. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *jazz/blues* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH?

12. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik pop pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
13. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik rock pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
14. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik hip-hop pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
15. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik latin pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
16. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *soul/funk* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
17. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *hard rock* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
18. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik EDM pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
19. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik new age pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
20. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *folk* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
21. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik klasik pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?
22. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *jazz/blues* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH?

23. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik pop pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
24. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik rock pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
25. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik hip-hop pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
26. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik latin pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
27. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *soul/funk* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
28. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *hard rock* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
29. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik EDM pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
30. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *new age* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
31. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *folk* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
32. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik klasik pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?
33. Apa hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *jazz/blues* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH?

1.4 Tujuan Umum dan Tujuan Khusus

1.4.1 Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat hubungan dari preferensi jenis musik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa FK UPH.

1.4.2 Tujuan khusus

Secara khusus, tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik pop pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
2. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik rock pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
3. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik hip-hop pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
4. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik latin pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
5. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *soul/funk* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
6. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *hard rock* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH

7. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik EDM pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
8. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *new age* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
9. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *folk* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
10. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik klasik pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
11. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *jazz/blues* pada tingkat stres akademik ringan pada mahasiswa FK UPH
12. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik pop pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
13. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik rock pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
14. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik hip-hop pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
15. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik latin pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH

16. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *soul/funk* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
17. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *hard rock* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
18. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik EDM pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
19. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *new age* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
20. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *folk* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
21. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik klasik pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
22. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *jazz/blues* pada tingkat stres akademik sedang pada mahasiswa FK UPH
23. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik pop pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
24. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik rock pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH

25. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik hip-hop pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
26. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik latin pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
27. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *soul/funk* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
28. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *hard rock* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
29. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik EDM pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
30. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *new age* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
31. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *folk* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
32. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik klasik pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH
33. Untuk mengetahui hubungan dari preferensi terhadap jenis musik *jazz/blues* pada tingkat stres akademik tinggi pada mahasiswa FK UPH

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Menambah pemahaman mengenai hubungan preferensi jenis musik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa FK UPH
2. Menambah literatur mengenai hubungan musik terhadap stres akademik
3. Menjadi landasan penelitian selanjutnya mengenai hubungan preferensi jenis musik terhadap tingkat stres akademik

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Menjadi saran dan masukan bagi mahasiswa dan pihak akademik dalam penggunaan musik dengan tujuan mengelola stres akademik
2. Memberikan informasi dari kegunaan musik dalam meregulasi stres akademik