

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa diwajibkan menempuh masa studi minimal sekitar 3,5 tahun dan menyelesaikan tahap akhir pendidikan melalui penyusunan skripsi. Menurut Anton (dalam Puspitasari, 2013), mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan cenderung mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang dapat menyelesaikannya tepat waktu. Kondisi ini semakin dirasakan ketika proses pengerjaan skripsi memasuki tahap akhir, di mana keterbatasan waktu membuat mahasiswa merasa tertekan dan seolah dikejar oleh waktu. Situasi tersebut berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Menurut Nevid (2005), Kecemasan umum nya ditandai oleh berbagai gejala yang mencakup aspek fisiologis, behavior,, dan kognitif. Gejala fisik bisa berupa perasaan gugup, gemetar, sesak di dada, keringat berlebih, telapak tangan berkeringat, pusing, mulut atau tenggorokan kering, napas pendek, jantung berdebar, anggota tubuh terasa dingin, perut tidak nyaman, mual, dan gejala fisik lainnya. Dari sisi perilaku, kecemasan bisa terlihat dari perilaku menghindar, bergantung pada orang lain, atau gelisah. Sementara itu, gejala kognitif meliputi kekhawatiran, rasa takut atau cemas terus-menerus tentang masa depan, kesulitan berkonsentrasi, dan merasa segala sesuatu di luar kendali.

Barrios & Hartmann (1997) (dalam Eric & David 2010) juga menyatakan hal yang serupa Gejala kecemasan dapat di lihat dari tiga sistem respons yang saling berhubungan, yaitu: fisik, kognitif, dan perilaku. Pertama gejala fisik ini merupakan tanda-tanda umum dari kecemasan. Secara keseluruhan, respons melawan atau lari menghasilkan aktivasi umum dari seluruh metabolisme. Akibatnya, individu tersebut mungkin merasa panas dan memerah dan, karena aktivitas ini, aktivitas tersebut membutuhkan banyak energi, ia akan merasa lelah dan terkuras setelahnya. Kedua gejala kognitif gangguan kecemasan, sulit untuk fokus pada tugas sehari-hari karena perhatian mereka tersita oleh pencarian terus-menerus terhadap ancaman atau bahaya. Ketiga gejala perilaku dorongan ini mungkin muncul sebagai ketukan kaki, kegelisahan, atau mudah tersinggung, atau sebagai pelarian atau penghindaran, meminta penangguhan, atau bahkan berpura-pura sakit. Sayangnya, penghindaran adalah hal yang mengabadikan kecemasan, meskipun ada perasaan lega sementara.

Mahasiswa merasa cemas karena mahasiswa sering memandang skripsi sebagai suatu beban yang berat. Selain itu, tuntutan dari orang tua agar segera menyelesaikan studi ikut menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya gejala kecemasan. Ketika melihat teman-teman sudah selesai mengerjakan skripsi sementara dirinya masih belum selesai, mereka juga akan merasakan kecemasan. Padahal seharusnya seorang mahasiswa tidak menganggap skripsi sebagai beban yang harus di pikirkan, sebaliknya mahasiswa seharusnya giat untuk mengerjakan skripsi karena skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang memang wajib di kerjakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang ingin lulus dengan predikat sarjana.

Jika gejala kecemasan tidak segera ditangani, dampaknya bisa meluas, seperti sering mengalami mimpi buruk, cenderung menilai makna hidup secara negatif, menurunnya kualitas hidup, serta munculnya masalah emosional seperti depresi akut dan gangguan psikosa (Cukor, 2008). Seseorang yang hidupnya dipenuhi kecemasan akan merasa hidupnya hampa.

Dalam perspektif Islam, kecemasan seringkali muncul ketika seseorang merasakan kehampaan hidup. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa bosan, hampa, putus asa, serta kehilangan minat dan inisiatif dalam menjalani kehidupan. Mereka merasakan bahwa hidup tidak memiliki makna dan tujuan. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan sifat mudah gelisah dan berkeluh kesah sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Ma'arij ayat 19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١)

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir.” (Q.S. Al-Ma'arij: 19-21)

Ayat tersebut di atas menjelaskan manusia memiliki kecenderungan sifat mudah gelisah dan serakah. Hal ini tampak dari perilaku manusia yang ketika menghadapi musibah, meskipun dalam kadar yang kecil, sering menunjukkan kesedihan yang mendalam serta keluh kesah yang berlebihan (Katsir, 2004). kondisi tersebut menggambarkan hati manusia yang dipenuhi rasa takut yang kuat hingga menimbulkan keputusasaan. Penjelasan tersebut juga menunjukkan bahwa

manusia cenderung memiliki sifat tidak tenang, mudah diliputi kecemasan, rasa takut, serta perasaan selalu kurang terhadap apa yang dimiliki.

Survei kesehatan mental yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan bahwa 61,5% dari total 4.010 responden di Indonesia mengalami kecemasan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan psikologis paling banyak dialami oleh kelompok usia 17–29 tahun serta kelompok usia di atas 60 tahun. Jika ditinjau dari rentang usia tersebut, mahasiswa termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Berdasarkan fakta di atas penulis berinisiatif untuk melakukan survei awal dengan membagikan angket yang di laksanakan di Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Imam Bonjol Padang yang di sebarakan kepada 18 orang mahasiswa, adapun data hasil survei yang di lakukan oleh peneliti:

Tabel 1.1
Hasil Survei Awal Penelitian

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Total
1	Apakah anda sering merasa gelisah saat mengerjakan skripsi?	88,9% 16 orang	11,1% 2 orang	100%
2	Apakah anda sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi?	83,3% 15 orang	16,7% 3 orang	100%
3	Apakah anda merasa denyut jantung Anda meningkat setiap kali ingin berdiskusi dengan dosen pembimbing?	61,1% 11 orang	38,9% 7 orang	100%
4	Apakah anda sering mengeluh saat mengerjakan skripsi?	77,8% 14 orang	22,2% 4 orang	100%
5	Apakah anda sering gagal fokus saat mengerjakan skripsi?	83,3% 15 orang	16,7% 3 orang	100%
Rata-rata		78,88%	21,12%	100%

Berdasarkan tabel 1.1 di atas peneliti melakukan survei awal yang disebarkan ke 18 mahasiswa di Prodi Psikologi Islam yang menjawab Ya dapat di jumlahkan menjadi 394,4%, hasil tersebut di bagi 5, karena pertanyaan survei di atas terdapat 5 pertanyaan di dapatkan rata-ratanya 78,88% mahasiswa merasakan gejala kecemasan saat mengerjakan skripsi. Hal ini membuktikan bahwa banyak nya mahasiswa yang merasa cemas saat mengerjakan skripsi. Kecemasan dapat di tangani dengan cara memberikan psikoterapi, obat-obatan, dan juga relaksasi.

Penindakan kecemasan bisa diberikan dalam wujud pemberian obat-obatan serta penindakan psikoterapi maupun psikologis. Salah satu strategi kegelisahan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi yang dimaksud adalah mendengarkan musik religi, karena musik bisa merenggangkan otot, syaraf serta pikiran yang mampu membuat pendengarnya tenang (Syafiq, 2003).

Hagemann (2019) terapi musik secara efisien bisa mengurangi kecemasan pada penderita hemodialisis. Tidak hanya tidak mempunyai dampak samping, pengobatan musik juga merupakan pengobatan non-invasif, mudah, serta menyenangkan dan bisa kurangi komplikasi serta biaya perawatan.

Menurut Plato (dalam Djohan, 2009), musik dapat dipahami sebagai suatu hukum moral. Musik memiliki kemampuan untuk menyebarkan semangat ke alam semesta, seolah menjadi “sayap” yang membawa pendengarnya terbang ke dalam dunia imajinasi, mengalami perasaan sedih, gembira, serta merasakan kehidupan dari berbagai sisi. Musik merupakan karya yang terdiri dari bunyi atau syair yang

dilantunkan dengan nada tertentu dan mempunyai arti khusus. secara umum, musik yang diciptakan oleh seseorang bertujuan untuk memberikan nasihat, pesan, atau menggambarkan pengalaman hidupnya. Selain sebagai sarana ekspresi, musik juga memiliki fungsi terapeutik, karena mampu menghibur jiwa, memotivasi diri, dan mendorong refleksi diri. Dengan demikian, musik dapat meningkatkan rasa kasih sayang, empati, dan kepedulian terhadap sesama.

Menurut Guli dan R (2010), musik religi diartikan sebagai lagu yang memiliki lirik serta unsur bunyi yang memuat nilai-nilai dakwah. Musik religi tidak hanya disampaikan secara langsung, tetapi juga dapat dinikmati melalui berbagai media, seperti YouTube, Spotify, dan platform digital lainnya. Melalui proses mendengarkan tersebut, pendengar dapat merasakan kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta serta terdorong untuk membangkitkan perasaan emosional dan religius dalam dirinya.

Di berbagai kafe peneliti banyak melihat kalangan mahasiswa yang mengerjakan tugas sambil mendengarkan musik, baik genre klasi, rock, religi dan lainnya. Hal ini membuktikan mahasiswa juga mendengarkan musik untuk mendampingi kegiatannya, tidak terkecuali skripsi. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa musik dapat menurunkan tekanan darah, metabolisme dasar dan pernafasan sehingga dapat mengurangi tekanan terhadap respons fisiologis (Djohan, 2020).

Peneliti menemukan ada beberapa jenis musik religi dan penyanyi yang biasa di dengar oleh kalangan mahasiswa seperti, lagu dari Sulis yang berjenis

gambus, Habib Syech bin Abdul Qadir Assegaf yang berjenis shalawat, dan popo religi yang dipopulerkan oleh Ungu, Opik, Haddad Alwi dan Maher Zain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Wardani (2024) mengenai pengaruh terapi musik religi terhadap kecemasan pada ibu hamil di Desa Purbatua, Kecamatan Padangsidempuan Tenggara, menunjukkan bahwa terapi musik religi memberikan efek positif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Sebanyak 25,83% responden mengalami penurunan kecemasan, sementara sebagian lainnya tetap tidak mengalami perubahan, dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan. Hasil uji Independent Test menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang menandakan adanya pengaruh signifikan terapi musik religi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik berpotensi membantu menurunkan gejala kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan takut dan kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Kondisi ini sering muncul ketika individu berada dalam situasi yang menimbulkan tekanan, seperti saat menghadapi penyusunan skripsi. Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah teknik relaksasi. Musik termasuk salah satu bentuk relaksasi yang dapat membantu mengurangi gejala kecemasan karena memiliki efek menenangkan, memberikan kenyamanan, serta membantu individu menjadi lebih rileks.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis terdorong untuk melakukan kajian lebih lanjut tentang “Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Religi terhadap

Gejala Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh intensitas mendengarkan musik religi terhadap gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan penelitian yang dilakukan, maka permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi sebagai:

1. Kategorisasi intensitas mendengarkan musik religi pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam
2. Kategorisasi gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi
3. Apakah ada pengaruh intensitas mendengarkan musik religi terhadap gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kategorisasi intensitas mendengarkan musik religi pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam.
2. Untuk mengetahui kategorisasi gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh intensitas mendengarkan musik religi terhadap gejala kecemasan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan serta pengembangan pengetahuan, terutama dalam ilmu psikologi agama dan psikologi klinis dan dari hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi peneliti yang lain yang hendak melaksanakan penelitian dengan permasalahan yang sama serta dapat menambah referensi maupun sumber bagi penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti terkait Pengaruh Intensitas Mendengarkan Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Skripsi ini yaitu dapat memberikan pengalaman bagi peneliti selama melakukan penelitian dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah diberikan.

- b. Bagi Mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pada Mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang paham akan terkait Pengaruh Intensitas Mendengarkan

Musik Religi terhadap Gejala Kecemasan pada Mahasiswa baik dari segi positif maupun negatifnya.

F. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Latar belakang, indentifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI

Landasan teori dasar setiap variabel, pengaruh antar variabel, kerangka konseptual, penelitian terdahulu, hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validasi dan reliabilitas, uji coba skala penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV PEMBAHASAN

Berisikan hasil penelitian dan pembahasan terdiri dari persiapan, pelaksanaan, deskripsi data penelitian, analisis data, hasil penelitian, dan hasil uji hipotesis.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil pengolahan data penelitian.