

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KENYAMANAN

MAHASISWA STIKes MITRA HUSADA MEDAN

Destin Murni Yanti Ndraha,

STIKes Mitra Husada Medan

Email: destinndraha18121999@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa-mahasiswi adalah seseorang yang belajar diperguruan tinggi yang memiliki peran penting dalam bangsa dan negara. Mahasiswa memiliki peran dan fungsi terhadap perubahan kerah yang lebih baik, sumber daya manusia yang bermoral dan pengontrol kehidupan. Kenyamanan adalah suatu kondisi perasaan seseorang yang merasa nyaman berdasarkan persepsi masing-masing individu. Sedangkan nyaman merupakan suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual akibat beberapa faktor kondisi lingkungan. Terapi yang diperlukan untuk memberikan rasa nyaman, rileks salah satunya adalah terapi music dimana terapi musik mampu memberikan rasa rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan nyaman, melepaskan rasa gembira dan sedih serta melepaskan rasa sakit. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara Kesehatan fisik, mental, emosional, social and spiritual. Hal ini disebabkan karena music memiliki beberapa kelebihan,yaitu bersifat nyaman, menenangkan, rileks, berstruktur dan universal.

Kata Kunci: Terapi Musik, Mahasiwa, kenyamanan responden

LATAR BELAKANG

Mahasiswa-mahasiswi merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh atau menjalani pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi seperti sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum ialah universitas. Sejarahnya, mahasiswa dari berbagai negara memiliki peran yang cukup penting dalam sejarah suatu negara. Mahasiswa-mahasiswi memiliki peran dalam melakukan perubahan kearah yang lebih baik, sumber daya manusia, bermoral baik dan pengontrol kehidupan. Dalam kehidupan serta proses belajar mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dan fokus, memiliki jadwal perkuliahan yang padat serta banyaknya tugas yang harus diselesaikan serta dalam penyusunan skripsi.. Keseharian mahasiswa yang sibuk dan memiliki banyak peran dan tugas. Dengan itu, perlu dilakukannya terapi-terapi yang mampu memberikan rasa rileks dan nyaman terhadap mahasiswa-mahasiswa itu sendiri.

Musik sebagai salah satu cabang kesenian merupakan kebutuhan yang universal. Keberadaannya tak terpisahkan dalam

kehidupan manusia yang memberikan kenikmatan estetis, memberikan relaksasi atau hiburan, sebagai media ekspresi diri, representasi simbolis, respon fisik, media tarapeutik, sebagai sarana pemersatu masyarakat yang sedang mengalami krisis, sebagai media Pendidikan dan pembelajaran, memvalidasi institusi sosial dan keagamaan, dan budaya.

Keberadaan musik sebagai media terapi terapi pada masyarakat saat ini sangat menarik untuk dikaji. Musik memiliki beberapa aktivitas yang dalam kontek Pendidikan maupun terapi musical menjadi bagian penting dalam mencapai tujuan yang diharapkan, kegiatan tersebut bisa berupa mendengarkan music, merespon musik dengan gerak brirama, bernyayi, membaca notasi music, dan bermain alat musik. Metode music merupakan salah satu cara untuk memberikan rasa nyaman, secara keseluruhan music dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik mampu memberikan rasa rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan nyaman, melepaskan rasa gembira dan sedih serta melepaskan rasa sakit. Ketika musik

diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara Kesehatan fisik, mental, emosional, social and spiritual. Hal ini disebabkan karena music memiliki beberapa kelebihan,yaitu bersifat nyaman, menenangkan, rileks, berstruktur dan universal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan bagian penelitian yang berisi uraian tentang gambaran alur penelitian yang menggambarkan pola pikir peneliti dalam melakukan penelitian yang lazim disebut paradigma penelitian. Pada bagian ini diuraikan jenis atau bentuk penelitian, seperti survey deskriptif, survey analitik, eksperimen atau kuasi eksperimen, atau studi kasus.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan langsung kepada responden, yang digunakan untuk mencari pengaruh terapi musik terhadap tingkat kenyamanan responden di STIKes Mitra Husada Medan tahun 2020.

Lokasi dan Jadwal Penelitian

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Lantai 2 Gedung F STIKes Mitra Husada Medan.

Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian dilakukan pada hari Selasa, tanggal 20 Oktober 2020 pukul 15.00 WIB – 16.00 WIB.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi Semester V Tingkat III Sarjana Kebidanan sebanyak 6 orang.

Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini digunakan sebanyak 6 responden dari 6 populasi. Cara pengambilan sampel berdasarkan total populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Yang dimana biasanya disebut sensus yang artinya semua populasi dijadikan sampel.

HASIL

Persiapan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pertama kali mempersiapkan tempat yaitu di Lantai 2 gedung F Studyng Room 7 di STIKes Mitra Husada Medan, selanjutnya menyiapkan speaker dan instrument music, yaitu music Gitar, Piano, Saxophone, dan Mozart. Yang diambil dari link :
<https://youtu.be/UfVHw2HZ6Js> (Gitar),
https://youtu.be/WJ3-F02-F_Y (Piano),

<https://youtu.be/zOqXchhT0tg> (saxophone),
<https://youtu.be/Rb0UmrCXxVA> (mozart).

Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan oleh 6 responden.

Responden pertama :

Gitar : ”melodi gitar sangat enak didengar dan cocok untuk orang-orang yang sedang galau seperti saya”.

Piano : “melodi piano sangat bagus sehingga membuat hati sangat damai dan tenang saat mendengarkannya”.

Saxophone : “alunan saxophone menghanyutkan, namun suaranya begitu keras, membuat telinga sakit dan tidak enak didengar”.

Mozart : “saat mendengarkan Mozart saya jadi ingin menari dengan irama dan ketukan nada yang naik turun sekaligus mengingat sebuah kartun Tom and Jerry”.

Responden kedua :

Gitar : “perasaan saya itu nyaman, rileks, tenang dan membuat saya mengingat mantan pacar”.

Piano : “ketika saya mendengarkannya membuat saya nyaman, rileks, dan lama kelamaan menghanyutkan saya dalam tidur”.

Saxophone : “saya sangat menyukai ini, membuat saya nyaman, rileks, santai, mengalihkan pikiran ke hal yang saya sukai seperti berada didalam air”.

Mozart : “saya kurang menyukai music ini, karena membuat saya bingung”.

Responden ketiga :

Gitar : “saya merasa terhanyut oleh alunan music yang membawa saya teringat masalah saya bersama orang tersayang”.

Piano : “ketika mendengar music piano serasa berada diatas tempat tidur yang membawa saya ke alam mimpi”.

Saxophone : “saya merasa sedang berjalan-jalan ke pergunungan menaiki bus dan sambil memandang kehijauan disekitar jalan”.

Mozart : “saya merasa terombang-ambing oleh ombak jadi membuat saya pusing”.

Responden keempat :

Gitar : “saya merasa nyaman serasa sedang berkumpul dan bercanda bersama sahabat”.

Piano : “dari music ini saya merasakan nyaman tetapi disertai sedikit rasa sedih dan membuat saya galau”.

Saxophone : “saya merasa nyaman seolah-olah sedang berkumpul dengan keluarga, dibuai, ditimang-timang oleh ibu saya”.

Mozart : “saya merasakan kebingungan, dan berdebar seolah saya berada disuatu ruangan yang tidak tau dimana arah keluar dari ruangan tersebut”.

Responden kelima :

Gitar : ”suara gitar sangat enak, saya langsung terbuai oleh petikan dan iramanya, sehingga membuat saya rileks”.

Piano : “saya menyukai piano dan membuat mata saya terpejam untuk tidur”.

Saxophone : “saya tidk suka dengan music ini, karena terlalu pelan”.

Mozart :” music ini membuat saya ingin menari”

Responden keenam :

Gitar : “saya merasakan kenyamanan diawal music, namun lama kelamaan saya merasa sedih”.

Piano : “saya merasa nyaman rileks dan beban saya seakan hilang”.

Saxophone : “saya nyaman dan merasa senang”.

Mozart : “rasanya saya ingin marah”.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapatkan dari semua responden :

Responden pertama : mengatakan lebih menyukai gitar dan piano daripada music yang lainnya.

Responden kedua : mengatakan music yang paling saya suka adalah saxophone.

Responden ketiga : yang palng saya sukai adalah gitar dan saxophone.

Responden keempat : diantara keempat music tersebut saya lebih menyukai saxophone dan gitar karena membuat saya sangat nyaman.

Responden kelima : saya lebih menyukai music gitar.

Responden keenam : saya lebih menyukai music piano dan saxophone.

Dari keenam responden didapatkan :

4 responden menyukai saxophone

4 responden menyukai gitar

2 ressponden menyukai piano

Tidak ada responden yang menyukai Mozart.

Dapat disimpulkan bahwa music yang paling disenangi adalah saxophone dan gitar.dalam mendengar music, responden mengatakan sangat senang dan merasa rileks, nyaman dan segala beban serasa hilang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diteliti memperlihatkan bahwa responden merasa senang, Bahagia, nyaman, rileks karena mendengar musik. Hal ini disebabkan karena penurunan hormone adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormone stress. Rasa nyaman yang timbul pada saat mendengarkan musik dapat diakibatkan karena kelenjar hipofisis melepaskan endorphin, yang terjadi akibat aktivitas elektrik yang tersebar diotak. Sehingga, mendengarkan music yang disukai membuat seseorang akan merasa lebih santai dan akhirnya bisa menurunkan ketegangan dan kecemasan terhadap stressor yang dihadapi. Penurunan hormon ACTH menyebabkan seseorang menjadi rileks, nyaman dan tenang. Secara fisik intervensi music juga dapat mempengaruhi aktivitas system saraf. Setelah diberikan terapi musik responden merasakan

lebih tenang, rileks, nyaman, melepaskan rasa sedih dan senang serta melepaskan rasa sakit.

Hasil penelitian ini tidak terlepas dari konsep bahwa musik bersifat tarapeutik artinya dapat menyembuhkan dan memberikan rasa nyaman. Salah satu manfaat music sebagai terapi adalah self-mastery yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri, musik juga dapat meningkatkan serotonin dan pertumbuhan hormone yang sama baiknya menurunkan hormone ACTH (hormon stress).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari 6 responden mahasiswi STIKes Mitra Husada Medan Semester V didapatkan lebih banyak responden menyukai music gitar dan saxophone. Dari pernyataan responden bahwa music gitar dan saxophone memberikan kenyamanan, rileks dan santai. Maka dengan itu music gitar dan saxophone sangat efektif didengarkan saat lelah.

Saran

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan eksperimen terhadap music lainnya. Untuk para mahasiswa bidan, ketika melakukan asuhan diharapkan mampu mengimplementasikan langsung kepada pasien agar lebih rileks.

DAFTAR PUSTAKA

Dwi U, Rachma N. 2019. Pengaruh Pemberian Terap Music Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. Jurnal Perawat Indonesia

PH Livana, Dkk. Juli 2017. Efektifitas Terapi Music Pada Nyei Persalinan Kala I Fase Laten., Jurnal Ners Widya Husada Volume 4 No 2 Hal 47-52.

Anik Maryuni. 2015. Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik.,ETN,RN. Dkk. .

Raharjo Eko. 2015. Musik Sebagai Media Terapi.. Semarang

Yuliana S, Hidayati E. 2015. Pengaruh Terapi Music Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan KYAI Ageng Majapahit Semarang. University Research Colloquium

Rahmawati I, Haroen, Juniarti. 2008. Perbedaan Tingkat Stress Sebelum Dan Sesudah Terapi Music Pada Kelompok Remaja Kabupaten Sumedang.