

Pengaruh Bermain Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Unisba Tahun 2018

The Effect Of Playing Music On The Level Of Anxiety At First-Degree Students Of Faculty Of Medicine Unisba Year 2018

¹Muhammad Angga Ghiyatama, ²Dicky Santosa, ³Waya Nurruhyuliawati

^{1,2}*Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116*

email: ¹g.muhammad.angga@gmail.com, ²drdickysantosamm@gmail.com, ³wayaajah@gmail.com

Abstract. Anxiety disorder is a disorder with excessive fear and anxiety. In dealing with anxiety, there needs to be an effort, including playing music. Playing music can reduce anxiety hormones, such as cortisol and thyroxine. This research was conducted to see the effect of playing music on the level of anxiety in first-year students of UNISBA medical faculty in 2018. This research was conducted at the Faculty of Medicine UNISBA in April 2018. The study used a cross-sectional method with a total sample of 77 first-degree students who filled respondent data form and approve informed consent. It is said that playing music is more than equal to 20 minutes in one session and at least three times for two weeks. Data were analyzed by chi square test. Data obtained through respondent data form and questionnaire (Beck Anxiety Inventory/BAI). Research shows that the majority of musicians who play music are in mild, while those who do not play music are the majority in moderate of anxiety levels, this shows that first-degree students who have the habit of playing music have lower anxiety levels than those who do not play music, with p value = 0,000 ($p < 0,05$). Playing music affects the production of pleasure hormones, such as endorphins and dopamine. Playing music has an influence on the anxiety level of first-year students of UNISBA medical faculty in 2018.

Keywords: Anxiety level, first-year students, play music

Abstrak. Gangguan kecemasan adalah gangguan dengan adanya ketakutan dan cemas berlebih. Dalam menangani kecemasan, perlu adanya suatu upaya, diantaranya adalah bermain musik. Bermain musik dapat menurunkan hormon kecemasan, seperti kortisol dan tiroksin. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh bermain musik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran UNISBA tahun 2018. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran UNISBA pada bulan April 2018. Penelitian menggunakan metode *cross-sectional* dengan *total sample* sebanyak 77 orang mahasiswa tingkat pertama yang mengisi form data responden dan menyetujui *informed consent*. Dikatakan bermain musik adalah lebih dari sama dengan 20 menit dalam satu sesi dan minimal tiga kali selama dua minggu. Data dianalisis dengan uji *chi square*. Data diperoleh melalui form data responden dan kuesioner (*Beck Anxiety Inventory/BAI*). Penelitian menunjukkan bahwa yang bermain musik tingkat kecemasannya mayoritas berada di ringan, sedangkan yang tidak bermain musik tingkat kecemasan mayoritas di sedang, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama yang mempunyai kebiasaan bermain musik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak bermain musik, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Bermain musik mempengaruhi produksi hormon kesenangan, seperti endorfin dan dopamin. Bermain musik memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran UNISBA tahun 2018.

Kata Kunci : Bermain musik, mahasiswa tingkat pertama, tingkat kecemasan

A. Pendahuluan

Stres didefinisikan sebagai suatu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan masalah dalam kehidupan.¹ Stres merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan, kecemasan ataupun depresi yang terjadi pada seseorang. Gangguan kecemasan ini diketahui merupakan salah satu penyakit penyerta yang paling sering dari depresi.^{1,2} Gangguan kecemasan adalah gangguan yang dikarakteristikan dengan adanya ketakutan dan cemas yang berlebihan dan dihubungkan dengan adanya gangguan perilaku.³ Gangguan kecemasan merupakan suatu tipe dari gangguan psikiatri yang paling sering terjadi. Kecemasan disebabkan interaksi faktor-faktor biopsikososial, termasuk kerentanan genetik yang berinteraksi dengan situasi, stres, atau trauma yang menghasilkan kumpulan gejala klinis.^{3,4} Perempuan memiliki kemungkinan mengalami gangguan kecemasan dua kali lebih besar dari laki-laki, dan sering terjadi sebelum usia 25 tahun.⁵

Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Sanitiara, dkk. di fakultas kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014, dan juga penelitian pada tahun 2017 oleh Andreas Yohan Hardjoesanto, dkk., pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama, menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran tingkat pertama memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat yang lebih lanjut untuk mengalami stres, kecemasan dan depresi.^{7,8}

Cara untuk mengatasi kecemasan, adalah dengan melakukan *self-help*, yaitu pendekatan dengan cara membantu menyelesaikan masalah. bentuk terapi yang termasuk *self-help* diantaranya adalah berolahraga, yoga, meditasi, mendengarkan musik, dan termasuk bermain musik.^{1,7,8} Musik dan juga bermain musik dapat meningkatkan fungsi dari otak, bermusik dapat menenangkan dengan mempengaruhi sistem saraf parasimpatis, hal ini didasari dari fungsi saraf parasimpatis yang berlawanan dengan saraf simpatis yang dikenal dengan *flight and fight*, dan mengurangi kadar kortisol yang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kecemasan.^{1,9,10} Musik dan bermain musik memiliki efek terapi ketika dilakukan selama 20-60 menit dalam satu sesi dan selama dua minggu sebanyak tiga kali.^{11,12} Musik dan bermain musik efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang, lebih efisien dalam melakukannya, karena tanpa disadari bernyanyi sering sekali mahasiswa lakukan dalam kegiatannya, seperti menunggu pada saat jam perkuliahan.^{1,9,10,13,14}

Didasari pentingnya menurunkan angka kejadian kecemasan, dan juga dampaknya yang begitu luas yang dapat mengganggu seluruh bidang kehidupan jika tidak ditangani, oleh sebab itu saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Bermain Musik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran UNISBA tahun 2018. Untuk melihat apakah ada pengaruh dari bermain musik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran UNISBA.

B. Landasan Teori

Gangguan kecemasan adalah gangguan yang dikarakteristikan dengan adanya ketakutan dan cemas yang berlebihan dan dihubungkan dengan adanya gangguan perilaku.³ Gangguan kecemasan merupakan suatu tipe dari gangguan psikiatri yang paling sering terjadi. Kecemasan disebabkan interaksi faktor-faktor biopsikososial, termasuk kerentanan genetik yang berinteraksi dengan situasi, stres, atau trauma yang

menghasilkan kumpulan gejala klinis.^{3,4} Perempuan memiliki kemungkinan mengalami gangguan kecemasan dua kali lebih besar dari laki-laki, dan sering terjadi sebelum usia 25 tahun.⁵

Stressor akan menyebabkan adanya stimulus yang akan dikirimkan ke hipotalamus dan bagian otak. Stimulus kemudian akan menstimulasi sistem saraf otonom dan endokrin. *Neurotransmitter* dan endokrin yang telah diuraikan di atas dapat menstimulasi sistem saraf simpatik yang akan menyebabkan adanya aktivasi dari fungsi saraf simpatik tersebut, yang akan mempengaruhi tanda vital pada setiap bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. *Neurotransmitter*, *epinephrine* dan *norepinephrine* akan menyebabkan respirasi meningkat, membuat konstiksi pembuluh darah perifer, meningkatkan glikogenolisis. Ketika adanya bahaya tersebut berakhir, serabut saraf parasimpatik akan membalikan proses ini dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sampai kondisi kecemasan teratasi.¹⁵

Adanya gejala-gejala dari gangguan kecemasan tentu perlu adanya suatu upaya untuk menurunkan gangguan tersebut, karena gangguan kecemasan belum terdapat obat yang dapat menyembuhkannya, tetapi *treatment* yang digunakannya memiliki tujuan untuk menurunkan gejala-gejala yang terlihat pada gangguan kecemasan tersebut. Oleh sebab itu, berbagai macam cara penatalaksanaan untuk kecemasan ini dilakukan, salah satunya adalah dengan musik termasuk juga bermain musik yang dapat menurunkan dari tingkat kecemasan dan depresi seseorang.

Secara definisi musik adalah ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; juga merupakan nada atau suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu), sedangkan secara definisi main, bermain menurut KBBI memiliki artian melakukan permainan untuk menyenangkan hati (dengan menggunakan alat-alat tertentu atau tidak), dengan demikian, maka bermain musik memiliki artian melakukan permainan musik dengan menggunakan alat musik ataupun tidak dengan menggunakan alat musik, yaitu bernyanyi.^{16,17}

Bermain musik memiliki beberapa manfaat, yaitu musik dan bermain musik dapat meningkatkan fungsi dari otak, bermusik dapat menenangkan, dapat mempengaruhi sistem saraf parasimpatik, dan dapat mengurangi kadar kortisol yang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kecemasan.^{1,9,10,13} Dengan bermain musik seseorang akan merasakan kepuasan.⁹ Bermain musik efektif terhadap kelelahan, khawatir, dan *anxiety* atau kecemasan. Bermain musik juga dapat membantu otak untuk lebih santai, dan dapat membantu meningkatkan dan memperbaiki volume bagian otak depan atau *prefrontal cortex*. Ketika adanya bahaya ataupun kondisi yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berakhir, serabut saraf parasimpatik akan membalikan proses ini dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sampai kondisi kecemasan teratasi. Musik dan bermain musik memiliki efek terapi ketika dilakukan selama 20-60 menit dalam satu sesi dan selama dua minggu sebanyak tiga kali.^{11,12}

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 77 mahasiswa kedokteran yang mengisi form data responden dan menyetujui *informed consent*, didapatkan hasil sebagai berikut;

Tabel 1 Distribusi Kebiasaan Bermain Musik

Bermain Musik	Frekuensi	Persentase
Ya	62	80,5%
Tidak	15	19,5%
Total	77	100,0

Dari 77 orang mahasiswa tingkat pertama terdapat 62 orang yang bermain musik, dan hanya 15% yang tidak bermain musik

Tabel 2 Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
berat	7	9,1
sedang	26	33,8
ringan	44	57,1
Total	77	100,0

Dari data tersebut terlihat bahwa mayoritas dari 77 mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat kecemasan ringan.

Tabel 3 Pengaruh Bermain Musik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran UNISBA Tahun 2017/2018

	Tingkat Kecemasan						Nilai p
	Berat		Sedang		Ringan		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Bermain Musik	5	33,3%	7	46,7%	3	20,0%	0,000
Bermain Musik	2	3,2%	19	30,6%	41	66,1 %	

Data tersebut menunjukkan hasil, yaitu sebanyak 41 orang (66,1 %) yang bermain musik tingkat kecemasannya ringan, sedangkan yang tidak bermain musik tingkat kecemasan ringannya hanya 3 orang (20,0%), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama yang mempunyai kebiasaan bermain musik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak bermain musik.

Dari hasil analisis yang dilakukan, didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh bermain musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran UNISBA tahun 2018.

Data yang didapatkan memiliki kesesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa musik dan bermain musik dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Bermain

musik dan musik termasuk salah satu bentuk dari CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan cara *self-help* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang.¹⁴ Adanya gejala-gejala dari gangguan kecemasan tentu perlu adanya suatu upaya untuk menurunkan gangguan tersebut, karena gangguan kecemasan belum terdapat obat yang dapat menyembuhkannya, tetapi *treatment* yang digunakannya memiliki tujuan untuk menurunkan gejala-gejala yang terlihat pada gangguan kecemasan tersebut. Oleh sebab itu, berbagai macam cara penatalaksanaan untuk kecemasan ini dilakukan, salah satunya adalah dengan musik termasuk juga bermain musik yang dapat menurunkan dari tingkat kecemasan.

Bermain musik memiliki beberapa manfaat, yaitu musik dan bermain musik dapat meningkatkan fungsi dari otak, bermusik dapat menenangkan, dapat mempengaruhi sistem saraf parasimpatik, dan dapat mengurangi kadar kortisol yang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kecemasan.^{1,9,10,13} Dengan bermain musik seseorang akan merasakan kepuasan.⁹ Bermain musik efektif terhadap kelelahan, khawatir, dan *anxiety* atau kecemasan. Bermain musik juga dapat membantu otak untuk lebih santai, dan dapat membantu meningkatkan dan memperbaiki volume bagian otak depan atau *prefrontal cortex*. Ketika adanya bahaya ataupun kondisi yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berakhir, serabut saraf parasimpatik akan membalikan proses ini dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sampai kondisi kecemasan teratasi. Musik dan bermain musik memiliki efek terapi ketika dilakukan selama 20-60 menit dalam satu sesi dan selama dua minggu sebanyak tiga kali.^{11,12} Hormon yang berperan dalam kesenangan atau kebahagiaan, yaitu endorfin, dopamin, serotonin, dan oksitosin. Fungsi dari keempat hormon tersebut membuat tubuh menjadi rileks, sehingga mereduksi kecemasan seseorang.^{1,9,10,13,14} Ketika seseorang tersebut bermain musik maka yang terjadi adalah peningkatan produksi hormon kebahagiaan tersebut, sedangkan hormon kortisol dan tiroksin mengalami penurunan.

D. Kesimpulan

Terdapat pengaruh bermain musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran UNISBA tahun 2018.

E. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diharapkan perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai yang telah dilakukan ini, sehingga penelitian ini bisa sebagai acuan informasi dalam pembuatan penelitian yang sama dengan metode yang lain. Bagi institusi pendidikan dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan tambahan untuk mendukung sarana dan prasarana untuk bisa mencegah dan mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Ghasemi M, Lotfollahzadeh H, Kermani-Ranjbar T, Kharazifard MJ. Effect of music practice on anxiety and depression of iranian dental students. *J Dent (Tehran)* [Internet]. 2017 May [diunduh 2018 Januari 3];14(3):138–43. Tersedia dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29167685>
- Leubner D, Hinterberger T. Reviewing the effectiveness of music interventions in treating depression. *Front Psychol* [Internet]. 2017 [diunduh 3 Januari 2018];8:1109. Tersedia dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28736539>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

- Yates AWR, Editor C, Bienenfeld D. Anxiety disorders : background, anatomy, pathophysiology [Internet]. Medscape. 2014 [diunduh 14 Januari 2018]. Tersedia dari: <https://emedicine.medscape.com/article/286227-overview#a4%0Ahttp://emedicine.medscape.com/article/286227-overview>
- Craske MG, Stein MB. Anxiety. *Lancet* [Internet]. 2016 Dec 17 [diunduh 14 Januari 2018];388(10063):3048–59.
Tersedia dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27349358>
- Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas). (2013). Badan penelitian dan pengembangan. Kementerian Kesehatan RI tahun 2013. [diunduh 29 Nov 2017]. Tersedia dari: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Sanitiara, Nazriati E, Firdaus. Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau tahun 2013/2014. *Kedokteran Universitas Riau*. 2014;1(2):1–9.
- Hardjosoento AY, Jusup I. Hubungan antara tingkat depresi dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama. 2017;6(2):288–96.
- The advantages of learning to play musical instruments - bahrain music institute [Internet]. [diunduh 18 Februari 2018].
Tersedia dari: <https://bahrainmusic.com.bh/the-advantages-of-learning-to-play-musical-instruments/>
- Iwanaga, Moroki. Subjective and physiological responses to music stimuli controlled over activity and preference. *J Music Ther* [Internet]. 1999 [diunduh 18 Februari 2018];36(1):26–38.
Tersedia dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10519843>
- Larasati DM. Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim muara enim unyted. 2017;
- Rosanty R. Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. 2014;3(2).
- Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & sadock’s synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
- Bimbingan J. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*. 2017;3:31–42.
- Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & sadock’s synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
- Arti kata musik - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online [Internet]. [diunduh 27 Januari 2018]. Tersedia dari: <https://kbbi.web.id/musik>
- Arti kata main - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online [Internet]. [diunduh 27 Januari 2018]. Tersedia dari: <https://kbbi.web.id/main>