

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang memiliki kerentanan cukup tinggi terhadap stres akademik, yang dapat dipicu oleh berbagai beban dan tuntutan selama menempuh pendidikan tinggi. Tuntutan tersebut mencakup tanggung jawab akademik mulai dari penyelesaian tugas perkuliahan, penyusunan skripsi atau tugas akhir, hingga persiapan menghadapi ujian akhir dan transisi menuju dunia kerja. Namun, tekanan yang dirasakan mahasiswa tidak hanya bersumber dari aspek akademik saja, tetapi juga dipicu oleh ekspektasi keluarga, dinamika sosial, serta kompleksitas ketidakpastian masa depan¹. Situasi tersebut menempatkan mahasiswa pada kondisi yang rawan terhadap berbagai gangguan psikologis, terutama stres yang berakar dari tingginya beban akademik yang mereka pikul. Stres adalah bentuk reaksi tubuh, baik secara fisik maupun psikologis, yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ancaman atau tekanan dari lingkungannya².

Kondisi stres yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan serius, seperti hipertensi, penurunan imunitas, hingga penyakit kardiovaskular³. Selain secara farmakologis, penanganan stres dapat dilakukan melalui intervensi non-farmakologis, di antaranya melalui aplikasi terapi mewarnai mandala serta terapi musik klasik mozart. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salisanasti et al. (2025) yang berjudul “Efektivitas *Art Therapy* dalam Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang” didapatkan hasil bahwa aktivitas mewarnai mandala memberikan efek terapeutik yang signifikan terhadap perubahan tingkat stres mahasiswa⁴. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih et al. (2025) yang berjudul “Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi” menunjukkan hasil adanya perbedaan signifikan pada tingkat stres responden antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi⁵. Meski demikian, sejauh ini belum ada penjelasan yang pasti mengenai bagaimana dampak

penggabungan antara terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik mozart terhadap perubahan tingkat stres akademik mahasiswa.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 mengungkapkan fenomena di mana satu dari empat orang di seluruh dunia diprediksi akan menghadapi masalah kesehatan mental. Dalam hal ini, kondisi stres yang berkepanjangan menjadi faktor pemicu utama yang perlu diwaspadai⁶. Fenomena ini tercermin pada populasi mahasiswa, di mana angka kejadian stres di tingkat dunia mencapai 71%, sementara di wilayah Asia tercatat sebesar 61,3%. Di Indonesia sendiri, angka ini menunjukkan kondisi yang lebih mengkhawatirkan dengan prevalensi mencapai 87,5%. Mayoritas mahasiswa dilaporkan berada pada kategori stres tingkat sedang, yaitu sekitar 71,6%⁷. Menurut Kemenkes tahun 2023 menunjukkan angka kejadian Gangguan Mental Emosional (GME) di Indonesia tercatat mencapai 1,4% pada tahun 2023. Fenomena ini paling banyak ditemukan pada populasi usia muda (rentan 15 hingga 24 tahun) dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yakni sebesar 2%⁸.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 23 April 2026 terhadap 15 responden dari total 91 mahasiswa semester VI Program Studi Kebidanan angkatan 2023 menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). Peneliti memfokuskan pada sub-skala stres yang terdiri dari 7 butir pernyataan (item nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, dan 18). Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 60% (9 orang), mengalami stres dalam kategori sedang hingga sangat berat, sementara 33,3% (5 orang) berada dalam kategori normal dan 6,7% (1 orang) dengan kategori ringan. Selain hasil kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara awal kepada 5 orang mahasiswa kebidanan angkatan 2023. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa sumber stres utama yang dirasakan mahasiswa berkaitan dengan kekhawatiran dalam memulai penyusunan skripsi, kekhawatiran menunggu nama-nama pembimbing skripsi yang belum juga keluar, khawatir bagaimana cara memulai bimbingan dengan pembimbingan skripsi, tuntutan akademik yang semakin tinggi di semester VI, serta kecemasan dalam menghadapi dunia magang di semester VII nanti.

Stres yang dirasakan mahasiswa apabila tidak ditangani dengan benar atau dibiarkan begitu saja tanpa pengelolaan yang baik akan menimbulkan berbagai

dampak negatif. Bressert dalam Musabiq & Karimah (2018) menjelaskan beberapa dampak negatif nya yakni, seperti sulit tidur, jantung berdebar, otot tegang, hingga demam dan hilangnya energi. Selain itu, juga menyebabkan munculnya rasa panik, mudah marah, serta penurunan fungsi memori. Hal ini juga dapat memengaruhi fungsi sosial mahasiswa, yang ditandai dengan kecenderungan untuk menyendiri, menghindari interaksi sosial, serta munculnya perasaan malas yang menghambat produktivitas akademik⁹.

Melihat kondisi di atas, maka diperlukan penanganan yang tepat dan spesifik guna membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menurunkan beban stres akademik yang mereka alami. Upaya penanganan terhadap stres, dapat menggunakan pendekatan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Salah satu alternatif non-farmakologi yaitu terapi musik. Dalam tinjauan medis, terapi musik diklasifikasikan sebagai terapi pelengkap (*Complementary Medicine*). Implementasinya memungkinkan fleksibilitas dalam pemilihan genre musik, seperti musik bertempo lambat, musik klasik dan instrumental yang dapat disesuaikan dengan preferensi individu. Di antara berbagai genre musik yang ada, musik klasik memiliki kedudukan khusus dalam dunia medis khususnya musik klasik mozart, karena pengaruhnya yang signifikan terhadap perkembangan ilmu kesehatan. Hal ini disebabkan oleh karakteristik nadanya yang lembut, yang mampu menstimulasi kemunculan gelombang alfa pada otak, sehingga menciptakan efek tenang dan relaksasi yang mendalam bagi pendengarnya¹⁰.

Tidak hanya terapi musik klasik mozart yang memberikan efek menenangkan, namun terapi mewarnai mandala pun terbukti mampu menurunkan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan pendapat Utami et al. (2023) bahwa terapi mewarnai berperan sebagai media untuk mengalihkan fokus dari sumber stres menuju aktivitas yang lebih produktif. Kegiatan ini menjadi sarana ekspresi emosional melalui proses kreatif, di mana penggunaan warna memungkinkan seseorang untuk melepaskan beban psikologis yang dirasakan¹¹. Berbeda dengan mewarnai pada umumnya, mewarnai mandala memiliki karakteristik unik berupa pola geometris dengan garis lengkung dan lingkaran yang khas. Selain keindahan visualnya, struktur pola yang teratur ini dinilai memiliki kekuatan terapeutik yang mampu membantu memulihkan kondisi psikologis seseorang¹².

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan keefektifan masing-masing terapi secara tunggal. Pada intervensi musik klasik Mozart, penelitian Purwaningsih et al. (2025) dan Agustin et al. (2025) menunjukkan bahwa musik tersebut secara mandiri efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa^{5,58}. Di sisi lain, penelitian Salisanasti et al. (2025) dan Salawaty et al. (2023) juga membuktikan bahwa terapi mewarnai mandala secara tunggal mampu mereduksi stres akademik secara signifikan pada mahasiswa^{4,32}. Meskipun masing-masing terapi tersebut efektif secara mandiri, peneliti memutuskan untuk menggabungkan keduanya berdasarkan prinsip sinergi multi-sensori. Menurut Kada et al. (2020), intervensi yang melibatkan lebih dari satu indra secara bersamaan, yakni stimulus auditori dari musik klasik Mozart dan stimulus visual-motorik dari aktivitas mewarnai mandala, terbukti mampu memecah fokus dan menciptakan efek pengalihan pikiran (*distraksi*) yang jauh lebih kuat dan holistik dibandingkan jika hanya menggunakan satu jenis terapi⁵⁹. Kombinasi ini mengurangi ketegangan saraf simpatis dengan lebih cepat, sehingga diharapkan memberikan efek terapi yang lebih optimal bagi mahasiswi.

Dari uraian yang telah dijelaskan penelitian ini akan meneliti tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi Mewarnai Mandala dan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswi Kebidanan Angkatan 2023 Universitas Andalas”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik mozart.
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas sesudah diberikan intervensi kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik mozart.
3. Mengetahui pengaruh kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan angkatan 2023 Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai kombinasi terapi mewarnai mandala dan terapi musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswi dan menambah wawasan tentang cara menulis karya ilmiah, serta agar dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang di dapat semasa perkuliahan.

1.4.2 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan juga sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai mewarnai mandala dan musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi serta menambah ilmu pengetahuan dan perkembangan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.4 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, menambah pengetahuan mahasiswa terkait terapi kombinasi mewarnai mandala dan musik klasik mozart yang dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.