



Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa Baru dengan Musik sebagai Media Relaksasi

Indik Syahrabanu¹, Rio Pranata²

^{1,2} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: f1081211056@student.untan.ac.id, riopranata@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat stress mahasiswa baru dengan musik yang didengarkan sebagai media relaksasi. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu angket skala likert yang disebar ke satu kelas mahasiswa baru terdiri dari 31 responden. Penelitian ini menghasilkan tingkat stress mahasiswa yang tinggi dengan persebaran berdasarkan ciri fisiologis terdapat 48% mengalami stress tingkat sedang dan 52% mengalami stress tingkat berat. Persebaran data untuk tingkat stress berdasarkan ciri psikologis yaitu 26% responden mengalami stress tingkat sedang dan 74% mengalami stress tingkat berat. Berdasarkan uji korelasi versi de vaus, hasil menunjukkan bahwa nilai Pearson Correlation yang mendapatkan 0,965 untuk stress fisiologis dan 0,964 untuk stress psikologis dengan Sig. (2-tailed) < 0,05 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa baru dengan mood saat mendengarkan musik dan termasuk dalam kekuatan hubungan mendekati sempurna.

Kata Kunci: Tingkat Stress, Fisiologis, Psikologis, Musik, Relaksasi

PENDAHULUAN

Memilih musik serta kenyamanan yang dirasakan saat memutar musik perlu diperhatikan supaya keadaan rileks dapat tercapai maksimal. Musik membuat kondisi relaksasi sehingga individu lebih efisien dan mudah terlelap. Musik direkomendasikan sebagai media relaksasi yang berguna membantu kualitas tidur menjadi lebih baik. Dalam penanganan pasien hipertensi dengan terapi musik jenis tradisional kecapi suling sunda juga menunjukkan ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian ini menjadi bahan masukan bagi perawat pelaksana agar mengaplikasikan musik sebagai salah satu pilihan penanganan nonfarmakologi (Supriadi et al., 2015). Adanya terapi farmakologi dikombinasikan dengan terapi nonfarmakologi seperti diet sehat, olahraga teratur, yoga, meditasi, serta latihan relaksasi, relaksasi terbukti memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan stress. Menurut penelitian British Journal of Psychiatrist memaparkan

musik memiliki dampak baik untuk bermacam gangguan kesehatan, dan digunakan sebagai media yang bisa mengurangi tingkat kejenuhan (Antonio & Halim, 2020). Penelitian membuktikan terapi GIM (Guided Imagery and Music) memperlihatkan penurunan tingkat stress yang dialami guru di sekolah dasar (Herlinah et al., 2018). Sejalan dengan penelitian tersebut, Pemanfaatan musik berupa musik klasik pada siswa dapat dirasakan berupa membangkitkan semangat belajar, menghilangkan perasaan jenuh dan bosan dalam belajar, melatih konsentrasi siswa, meningkatkan mood siswa, mengurangi rasa cemas, dan mengatasi masalah tidur siswa (Hutagalung & Sinaga, 2022). Musik bisa menyeimbangkan IQ (Intellegence Quotient) dan EQ (Emosional Quotient) sehingga dapat memberikan hasil yang baik bagi siswa. Selain itu musik juga mempengaruhi kondisi fisiologis. Fisiologis yang relaks akan membangkitkan semangat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses belajar yang nantinya akan berpengaruh juga terhadap psikologis siswa. Relaksasi dengan iringan musik membuat pikiran selalu siap dan mampu untuk lebih berkonsentrasi dalam proses pembelajaran terutama dalam menerima pelajaran (Hasan, 2018). Adanya relaksasi musik pada siswa membuat perasaan tenang dan dapat meningkatkan konsentrasi dan imajinasi serta kretivitas (Fahriaty, 2013).

Stress dapat menimpa semua orang dari berbagai usia, dari berbagai pekerjaan, hingga berbagai tingkat ekonomi dalam masyarakat. Individu yang mengalami stress ditandai dengan adanya perubahan pola tidur, pola makan, dan adanya kesulitan konsentrasi (Hidayati et al., 2021). Stress yang diakibatkan tingkat pekerjaan yang tinggi banyak terjadi dimasyarakat Indonesia terutama didaerah ibukota. Banyaknya tuntutan pekerjaan mulai dari revolusi industri hingga kualitas sumber daya yang semakin meningkat membuat sumber daya manusia juga harus mengikuti perkembangan jaman (Antonio & Halim, 2020). Pengelolaan stress yang baik tentunya sangat diharapkan demi mendapatkan ketenangan dalam hidup. Setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap stress Individu merespon stress melalui 2 jalur yaitu respon yang berkaitan dengan psikis atau disebut dengan respon psikologis dan respon yang berkaitan dengan fisik atau respon fisiologis. Respon psikologis ditunjukkan dengan gejala ketakutan, perasaan tidak berdaya, serta kecemasan. Sedangkan respon fisiologis ini mengaktifkan respon HPA (hipotalamus-pituitari-adrenal) aksis yang nantinya mensekresikan hormon kortisol. Semakin tinggi

tingkatan stress individu, semakin meningkat pula sekresi hormon kortisol oleh kelenjar adrenal (Fitriatun et al., 2014). Respon fisiologis bisa kita lihat secara langsung seperti menurunnya atau naiknya nafsu makan, pusing, sakit kepala, serta kelelahan. stress yang berkelanjutan tentu saja dapat mengganggu kinerja dan produktivitasnya dalam berbagai aspek kehidupan.

Stress bisa dialami oleh anak-anak yang berada dalam masa persekolahan dan tak terkecuali pada anak-anak usia pra-sekolah. Salah satu penyebabnya adalah hospitalisasi atau rawat inap. Mereka yang belum mengerti apa yang sedang mereka hadapi, lingkungan perawatan yang pasti dianggap asing, serta perpindahan dengan anggota keluarga untuk sementara waktu harus mereka hadapi dapat mempengaruhi pikiran anak (Wahyuni, 2013). Selain itu, pada saat hospitalisasi, pasti dilakukan pemasangan infus yang bisa menimbulkan rasa nyeri pada anak karena terjadi penusukan intravena untuk pemasangan infus (Purwati et al., 2010). Selain itu, orang tua yang menemani anaknya juga pasti mengalami kecemasan. Kecemasan adalah emosi yang timbul sebagai akibat dari suatu keadaan yang tidak pasti atau spesifik yang ditandai dengan perasaan gelisah dan tidak nyaman (Wahyuni, 2013). Ada banyak cara untuk mengurangi kecemasan, seperti merelaksasi otot, menggunakan teknik menarik napas yang dalam, mengambil obat penenang, berkonsultasi dengan ahlinya tentang masalah yang dihadapi, dan mengalihkan perhatian dari masalah tersebut dengan mendengarkan musik, berolahraga, atau membaca buku. Namun, berkonsultasi dengan ahlinya dan mendengarkan musik adalah yang paling efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan rata-rata seorang ibu sebelum dan sesudah mendapatkan konseling dan mendengarkan musik (Nurhayati & Riyanto, 2013).

Pada kasus mahasiswa tingkat akhir baik program sarjana maupun program magister juga terjadi. Stress yang terjadi saat penyusunan skripsi bisa terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan serta masalah yang ditemui, antara lain revisi yang berulang, sulitnya mencari referensi, lamanya respon atau umpan balik yang diberikan oleh dosen pembimbing, dan keterbatasan waktu dalam melakukan penelitian (Gayatri et al., 2022). Tekanan-tekanan yang didapatkan mahasiswa tingkat akhir ini pada

akhirnya membuat mereka jenuh yang nantinya akan berdampak pada lamanya penulisan skripsi atau thesis yang dikerjakan. Tentunya diharapkan adanya intervensi yang tepat agar mahasiswa tingkat akhir dapat menurunkan tingkat stress yang dialami. Meditasi yang dilakukan pada mahasiswa dengan terapi meditasi yang menggunakan suara musik alam membuktikan dapat menurunkan tingkat stress yang dialami serta dapat menjadi terapi komplementer (Ayunia et al., 2019).

Transisi yang terjadi pada mahasiswa baru tentu saja akan mengejutkan bagi mereka. Perubahan suasana kelas serta peraturan-peraturan yang berlaku disekolah pasti akan berbeda dengan yang ada di bangku perkuliahan. Mulai dari perubahan jadwal pelajaran yang tersusun rapi dan tidak ada perubahan selama pelaksanaannya akan berbeda dengan dunia perkuliahan yang setiap saat jadwal bisa berubah sewaktu-waktu. Selain itu, ketika telah menjadi mahasiswa, mahasiswa baru ini dituntut untuk mandiri dan aktif lagi menggali pengetahuan-pengetahuannya. Berada di fase yang nyaman selama lebih kurang tiga bulan pasca Asessmen Nasional tentu saja membuat mahasiswa baru menjadi sangat santai terhadap kehidupannya. Setelah memasuki perkuliahan, mahasiswa baru dikagetkan dengan banyaknya kegiatan khusus mahasiswa baru serta tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Kelelahan baik fisik ataupun psikologis ini tentu akan berdampak pada tingkat stress yang dialami. Adanya penelitian ini diharapkan dapat membuktikan intervensi musik sebagai media yang bisa membuat tingkat stress pada mahasiswa baru kelas 1A Reguler tahun 2023 Universitas Tanjungpura menurun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala likert melalui googleform yang disebar pada tanggal 28 September 2023, terdiri 18 pertanyaan untuk tingkat stress mahasiswa (Nadialista Kurniawan, 2021) dan tanggal 9 Oktober 2023, terdiri dari 12 pertanyaan untuk angket tentang pengelolaan stress melalui musik (Moniaga, 2019). Dilakukan uji korelasi menggunakan software spss versi 25 untuk kemudian datanya diolah menggunakan Microsoft excel 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tingkat Stress Mahasiswa

Setelah dilakukan penyebaran angket kepada 31 responden, dipatlah tingkat stress mahasiswa yang terbagi menjadi dua jenis yaitu berdasarkan fisiologis dan psikologis yang datanya disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Stress Mahasiswa Berdasarkan Fisiologis

No	Kategori	F	F (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	15	48
3	Berat	16	52
Total		31	100

Merujuk pada table 1, diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stress yang ringan adalah 0%, mahasiswa dengan tingkat stress sedang adalah 48%, dan mahasiswa dengan tingkat stress berat adalah 52%.

Tabel 2. Tingkat Stress Mahasiswa Berdasarkan Psikologis

No	Kategori	P	P (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	8	26
3	Berat	23	74
Total		31	100

Merujuk pada tabel 2, diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stress ringan adalah 0%, mahasiswa dengan tingkat stress sedang adalah 26%, dan mahasiswa dengan tingkat stress berat adalah 74%.

Pengelolaan Stress Melalui Musik

Tabel 3. Pengelolaan Stress Melalui Musik Berdasarkan Mood

No	Kategori	Mood	Mood (%)
1	Buruk	0	0
2	Sedang	5	16
3	Baik	26	84
Total		31	100

Merujuk pada tabel 3, diketahui bahwa setelah mendengarkan musik yang disukai, mood mahasiswa dengan kategori buruk 0%, mood dengan kategori sedang 26%, dan mood dengan kategori baik adalah 84%.

Uji Korelasi Tingkat Stress Berdasarkan Ciri Fisiologis dengan Mood Saat Mendengarkan Musik

		mood	stressfisiologis
mood	Pearson Correlation	1	.965**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	31	31
stressfisiologis	Pearson Correlation	.965**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uji korelasi dengan pengambilan keputusan membandingkan nilai Sig. (2-tailed) dengan 0,05, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka ada korelasi atau hubungan yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa berdasarkan ciri fisiologis dengan mood saat mendengarkan musik.

Uji Korelasi Tingkat Stress Berdasarkan Ciri Psikologis dengan Mood Saat Mendengarkan Musik

		mood	stresspsikologis
mood	Pearson Correlation	1	.964**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	31	31

stresspsikologis	Pearson Correlation	.964**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uji korelasi menggunakan pengambilan keputusan membandingkan nilai Sig. (2-tailed) dengan 0,05, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka ada korelasi atau hubungan yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa berdasarkan ciri psikologis dengan mood saat mendengarkan musik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pedoman derajat hubungan uji korelasi adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa berdasarkan ciri fisiologis dengan mood yang dirasakan saat mendengarkan musik jika dilihat dari nilai Pearson Correlation 0,965 menunjukkan derajat korelasi mendekati sempurna. Begitu juga dengan tingkat stress mahasiswa berdasarkan ciri psikologis dengan mood yang dirasakan saat mendengarkan musik dilihat dari nilai Pearson Correlation 0,964 menunjukkan derajat korelasi mendekati sempurna menurut versi De Vaus (Fakhri et al., 2018)

Dalam situasi stres, hipotalamus dapat diaktifkan, yang mengontrol dua sistem neuroendokrin, korteks adrenal dan sistem simpatis. Impuls saraf dari hipotalamus, yang mengaktifkan berbagai organ dan otot polos, dapat memberikan reaksi kepada sistem saraf simpatik yang telah dikontrol. Misal, meningkatnya denyut jantung dan melebarnya pupil (dilatasi pupil). Hipotalamus mensekresi faktor pelepasan CRF (corticotropin releasing factor), yang merupakan bahan kimia yang bekerja untuk kelenjar hipofisis yang terletak di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis kemudian mensekresikan adrenocorticotropic hormone (ACTH), yang dibawa ke korteks adrenal melalui aliran darah dan mengaktifkan pelepasan berbagai hormon, termasuk hormon kortisol. Aktivasi cabang simpatik saraf otonomik dan berbagai kombinasi pelepasan hormone stres melalui aliran darah memengaruhi respons fight dan flight. (Widyaningrum, 2015).

Stress fisiologis (fisik) merupakan stressor yang berakibat ketegangan pada tubuh penderita seperti suhu badan sangat panas atau terlalu dingin, luka, sakit kronis, atau mengalami nyeri (Syafa, 2018). Pada umumnya, individu yang mengalami stress merasakan

beberapa ciri atau gangguan secara fisik seperti gangguan organ tubuh yang menjadi hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu. Contohnya muscle myopathy pada otot tertentu yang mengencang atau melemah, tekanan darah menjadi naik, terjadi maag, atau diare. Lalu ada gangguan pada sistem reproduksi wanita yaitu amenorrhea atau tertahannya menstruasi, kegagalan ovulasi pada wanita, impoten yang terjadi pada pria, berkurangnya produksi semen pada pria, hingga kehilangan gairah seks. Adanya gangguan sistem pernapasan seperti asma, dan gangguan-gangguan lain seperti migrane, tegang otot, jerawat, dan rambut rontok (Widyaningrum, 2015).

Menurut Lazarus dan Folkman, 1984 (Maros & Juniar, 2017), stress psikologis merupakan suatu keadaan internal yang saling berhubungan dengan kondisi sosial dan lingkungan yang dinilai individu sebagai beban atau sesuatu yang melampaui batas kemampuan yang bisa mengancam kesejahteraan. Ciri yang dialami individu yang mengalami stress secara psikologis yaitu sulit berkonsentrasi, sulit membuat atau mengambil keputusan, meragukan diri sendiri, mudah lupa, perubahan suasana hati yang cepat, sensitif dan mudah marah, panik, cemas, dan frustrasi (Maros & Juniar, 2017).

Terapi musik adalah jenis terapi di mana musik digunakan untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial seseorang. Musik berfungsi sebagai teknik distraksi yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri, keadaan stres, dan tingkat kecemasan dengan mengalihkan perhatian orang dari rasa cemas dan sakit mereka untuk membuat mereka merasa lebih tenang. (Aini & Samban, 2021). Pemberian musik, dapat mempengaruhi proses pelepasan katekolamin menuju pembuluh darah. Kelenjar tubuh akan secara otomatis menghasilkan banyak katekolamin sebagai reaksi terhadap stres. Jumlah katekolamin yang berlebihan dapat meningkatkan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, dan pernapasan, menurunkan produksi darah ke usus dan jaringan perifer, dan meningkatkan produksi darah ke organ vital seperti otak, jantung, dan ginjal (Siauta et al., 2023). Ini tentunya akan mempengaruhi fisiologis individu. Dalam hal ini, bagi individu yang menderita stress pemberian musik sebagai intervensi media relaksasi mampu mempengaruhi dan mengurangi pelepasan katekolamin ke pembuluh darah, yang membuat katekolamin dalam plasma menjadi rendah (Aini & Samban, 2021). Akibatnya, dapat membuat denyut jantung menurun, konsumsi oksigen yang berkurang, sehingga frekuensi bernapas menjadi lambat (Ita Herawati, 2022) yang bisa membuat tubuh mengalami kondisi

relaks. Selain itu, ketika seseorang mendengarkan musik, nada atau harmoni yang indah masuk ke telinga dalam bentuk suara, membuat gendang telinga bergetar, yang membuat cairan dalam telinga bergetar. Getaran ini kemudian sampai ke sel-sel rambut dalam koklea dan menuju otak melalui saraf koklearis, menghasilkan imajinasi yang indah di otak kanan dan kiri, yang menghasilkan relaksasi. (Pekajangan, 2012) Relaksasi adalah teknik yang bisa memfokuskan tubuh dan pikiran menjadi rileks dengan proses progresif yang akan melepaskan ketegangan otot setiap bagian tubuh. Relaksasi bermanfaat diberbagai situasi yaitu jenuh karena belajar, dapat memberi semangat, kecemasan yang berkurang, melatih konsentrasi saat belajar, hingga membangkitkan motivasi belajar (Hutagalung & Sinaga, 2022). Musik bekerja pada sistem saraf otonom yang merupakan bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung agar tidak berdetak terlalu lambat atau terlalu kencang, dan fungsi otak bagian perasaan dan emosi (Aini & Samban, 2021). Teori ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat memengaruhi sistem saraf otonom, yaitu sistem saraf simpatis dan parasimpatis, yang menghasilkan reaksi relaksasi. Akibatnya, terapi musik mungkin merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi gejala depresi pada orang tua (Pratama & Puspitosari, 2019). Ini pasti akan memperbaiki perilaku baik gejala fisik dan psikologis orang yang depresi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan stress dan musik sebagai media relaksasi, dapat disimpulkan bahwa tingkat stress berdasarkan ciri fisiologis pada mahasiswa baru dengan kategori ringan 0%, sedang 48%, dan berat 52%. Tingkat stress berdasarkan ciri psikologis pada mahasiswa baru dengan kategori ringan 0%, sedang 26%, dan berat 74%. Terdapat hubungan antara tingkat stress mahasiswa berdasarkan ciri fisiologis dengan mood yang dirasakan saat mendengarkan musik melalui uji korelasi dengan pengkategorian versi de vaus dengan tingkat hubungan yang mendekati sempurna.

Saran yang diberikan adalah setiap individu yang memiliki ciri-ciri stress baik secara fisiologis maupun psikologis bisa melakukan terapi musik secara mandiri agar terjadi relaks diseluruh tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., & Samban, P. (2021). Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Menjelang Persalinan. 1–103. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/597/>
- Antonio, N., & Halim, M. (2020). Ruang Rekreasi Musik di Papanggo, Tanjung Priok. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(2). <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8510>
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stress pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4927>
- Fahriaty, H. E. (2013). Peningkatan Kemampuan Menulis Puisi Melalui Penerapan Strategi Sugestopedia. 2nd International Seminar on Quality and Affordable Education, Isqae. <https://humanities.utm.my/education/wp-content/uploads/sites/6/2013/11/12.pdf>
- Fakhri, S., Kusnendar, M., & Rosiah, R. (2018). Korelasi Kesiapan Belajar Mandiri Pembelajar Bahasa Jepang Dengan Hasil Belajar Shochukyu Kaiwa. 9–17. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/23404>
- Fitriatun, I., Wiyono, N., & Setyanto, A. T. (2014). The Effect of Listening to The Verses The Quran to Decrease Stress on The Cervical Cancer Patients. *Jurnal Psikologi Universitas Sebelas Maret*, 1(2). <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/84>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.3974>
- Hasan, H. (2018). Media Musik (Lagu) dalam Pembelajaran Bahasa Arab Tingkat MI. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*. <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.53>
- Herlinah, H., Herqutanto, H., & Adi, N. P. (2018). The influence of Guided Imagery and Music (GIM) relaxation on primary school teachers' stress. *Health Science Journal of Indonesia*, 9(1). <https://doi.org/10.22435/hsji.v9i1.463>
- Hidayati, R. W. H., Nirmalasari, N., & Susilowati, L. (2021). Penurunan Stres Ibu Pada Saat Masa Pandemi Covid 19 Di Posyandu Kunir V Wirobrajan Melalui Terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari dan Musik. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 3(1). <https://doi.org/10.30989/jice.v3i1.582>
- Hutagalung, P. C. N., & Sinaga, T. (2022). Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi. *Grenek Music Journal*, 11(1). <https://doi.org/10.24114/grenek.v11i1.34965>
- Ita Herawati. (2022). Efektifitas Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender dan Distraksi Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri pada Ibu

- Post Sectio Caesarea. *JURNAL ANTARA KEBIDANAN*, 5(1), 47–55.
<https://doi.org/10.37063/ak.v5i1.658>
- Maros, H., & Juniar, S. (2017). Tinjauan Pustaka Stress Kerja. Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 1–23.
[http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/28550/F.BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/28550/F.BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Moniaga, M. B. (2019). Pengaruh Storytelling Terhadap Willingness to be Vip user Melalui Mood dan Romantic Feeling pada Single Women Sebagai Pengguna Digital Music Streaming Service di Indonesia. 282.
<https://dewey.petra.ac.id/catalog/digital/detail?id=43640>
- Nadialista Kurniawan, R. A. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh dimasa Pandemi Covid-19. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699.
<http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Nurhayati, F., & Riyanto, A. (2013). Efektifitas Mendengarkan Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di BPM Wanti Mardawati, Amd. Keb. In *Jurnal Kesehatan Kartika* (Vol. 8, Issue 3).
- Pekajangan, T. M. (2012). Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. V(2).
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32622252/Efektivitas_Terapi_Murotal_dan_Terapi_Musik_Klasik_terhadap_Penurunan-libre.pdf?1391107401=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEfektivitas_Terapi_Murotal_dan_Terapi_Mu.pdf&Expires=1697686165&Si
- Pratama, R. N., & Puspitosari, W. A. (2019). Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2).
<https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.302>
- Purwati, N. H., Rustina, Y., & Sabri, L. (2010). Penurunan Tingkat Nyeri Anak Prasekolah Yang Menjalani Penusukan Intravena Untuk Pemasangan Infus Melalui Terapi Musik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v13i1.231>
- Siauta, M., Goha, M. M., & Tamin, S. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(1).
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/734>
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Monica, V. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.80>
- Syafa, M. U. (2018). Deskripsi jenis-jenis stressor fisiologis dan psikologis yang menyebabkan kekambuhan pada penderita rheumatoid arthritis di komunitas. Universitas Muhammadiyah Surakarta 2018, 3.
https://eprints.ums.ac.id/64723/18/NASKAH_PUBLIKASI_MAULIDA_U.pdf
- Wahyuni, N. S. (2013). Terapi Musik Efektif Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3).
<https://doi.org/10.35952/jik.v2i3.73>

Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa Baru dengan Musik sebagai Media Relaksasi
Indik Syahrabanu, Rio Pranata

Widyaningrum, R. (2015). Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Tingkat Stres Terhadap Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Semester 2 Di Fakultas Ilmu Kesehatan. R Medicine > RT Nursing, 2004, 3. <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/3195>