

TERAPI MUSIK KLASIK MENURUNKAN STRES MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Muskhab Eko Riyadi¹, Suha Laily¹, RR. Viantika Kusumasari¹

¹STIKes Surya Global Yogyakarta

muskhabekoriyadi@gmail.com

Classic Music Therapy Reduces The Stress Of Final-Level Nursing Students

Abstract: Stress that occurs in students is usually called academic stress. Stress is often experienced by students because of the many demands in the academic field. A national study of 200,000 students at more than 400 tertiary institutions, states that the incidence of academic stress and depression in students is greater than ever before. Student academic stress can be treated with music therapy, it is stated that music therapy can be used as a medium to reduce academic stress levels in students. This study aims to determine the effect of classical music therapy on the stress level of final-year nursing students. It is a pre-experimental study, with a one-group pre-test-post-test design, in which the researcher measures the stress level of students first, after which they are given classical music therapy treatment, which is then measured by the respondent's stress level after the treatment using the Perceived measuring instrument. Stress Scale. The population in this study were all final-year nursing students at STIKes Surya Global Yogyakarta, namely a total of 152 students. The sample size in this study was 31 respondents. The sampling technique uses a simple random sampling technique. Data analysis used data analysis for categorical data with two paired groups, namely the Wilcoxon test. The results showed that the stress level of students before treatment was severe stress, then after being given treatment the stress level was included in the moderate stress category. The p value is 0.001, which means that classical music therapy has a significant effect on reducing the stress level of final-year nursing students.

Keywords: student, stress, music therapy

Abstrak: Stres yang terjadi pada mahasiswa lazimnya disebut dengan stres akademik. Stres sering dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tuntutan di bidang akademik. Studi nasional terhadap 200.000 mahasiswa di lebih dari 400 perguruan tinggi, menyatakan bahwa angka kejadian stres akademik dan depresi pada mahasiswa lebih besar dari pada sebelumnya. Stres akademik mahasiswa dapat ditangani dengan terapi musik, disebutkan bahwa terapi musik dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Merupakan penelitian pre-eksperimental, dengan desain one group pre-test-post-test design, yaitu peneliti mengukur tingkat stres mahasiswa terlebih dahulu, yang setelahnya diberikan perlakuan terapi musik klasik, yang kemudian diukur tingkat stres responden sesudah perlakuan tersebut dengan menggunakan alat ukur Perceived Stress Scale. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta, yaitu sejumlah 152 mahasiswa. Adapun besar sampel dalam penelitian ini sebesar 31 responden. Teknik pengambilan sampel mempergunakan teknik random sampling sederhana. Analisa data mempergunakan analisa data untuk data kategorik dengan dua kelompok berpasangan, yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa sebelum perlakuan adalah stres berat, kemudian setelah diberi perlakuan tingkat stres masuk dalam kategori stres sedang. Nilai p value sebesar 0.001, yang bermakna terapi musik klasik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Kata kunci: mahasiswa, stres, terapi musik

PENDAHULUAN

Keadaan stres yang terjadi pada mahasiswa lazimnya diistilahkan dengan stres akademik (Puspitha et al., 2018). Stres akademik adalah suatu bentuk negatif dari stres yang membuat mahasiswa mengalami kemalasan baik dalam berfikir dan bertindak untuk melakukan sesuatu kegiatan (Lubis et al., 2021). Hal ini muncul ketika mahasiswa mendapatkan terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakannya dalam waktu yang bersamaan (Ray, 2019). Stres sering dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tuntutan di bidang akademik, salah satunya dalam penyusunan tugas akhir yang mana akan menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa itu sendiri. Individu yang mengalami kegagalan dalam beradaptasi dapat menyebabkan kecemasan, perasaan kurang mengekspresikan diri dan mengalami kesulitan dalam bidang akademik (Nurfitriana, 2016). Bahwa risiko perkembangan masalah kesehatan mental lebih tinggi terjadi pada mahasiswa keperawatan dibandingkan dengan populasi umum dan mahasiswa dalam disiplin ilmu kesehatan lainnya (Aslan & Akturk, 2021).

Studi terhadap 200.000 mahasiswa di lebih dari 400 perguruan tinggi menyatakan bahwa angka kejadian stres akademik dan depresi pada mahasiswa lebih besar dari pada sebelumnya (Agustiningsih, 2019). Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres akademik, dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa faktor yang membuat stres akademik pada

mahasiswa adalah dikarenakan fasilitas pembelajaran yang kurang memadai, kesulitan dalam jangka waktu lama, tugas yang terlalu banyak serta beban akademik yang tinggi (Yikealo et al., 2018).

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat keempat di dunia (Ambarwati et al., 2017). Menurut WHO di tahun 2016, sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, serta 47.5 juta terkena dimensia. Indonesia mempunyai jumlah angka kasus gangguan jiwa yang terus bertambah dikarenakan adanya berbagai latar belakang (Indarwati, 2018).

Stres akademik yang muncul pada mahasiswa dapat ditangani dengan terapi musik. Hasil penelitian tentang terapi tersebut menyebutkan bahwa terapi musik dapat digunakan sebagai media penurunan tingkat stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) (Prasetyo et al., 2018). Hal serupa pun dilakukan oleh peneliti lain yang menyebutkan bahwa terapi musik klasik *Mozart* dapat mengurangi stres pada mahasiswa dengan mendengarkan musik tersebut (Rosanty, 2014). Mendengarkan musik dengan irama lambat akan menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah. Katekolamin merupakan zat yang konsentrasinya dalam plasma dapat mempengaruhi aktivasi simpatoadrenergik dan menyebabkan terjadinya pelepasan hormon stres. Menurunnya konsentrasi katekolamin dalam

plasma mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi (Ismarina et al., 2015). Adapun musik dengan karakteristik lembut tersebut, terdapat dalam musik klasik. Mendengarkan musik klasik dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh (Mutakamilah et al., 2021). Adapun penelitian ini merupakan penelitian dengan responden mahasiswa keperawatan di tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi, yang mana hal tersebut menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya.

Usia remaja menuju dewasa awal merupakan usia untuk belajar terutama pada mahasiswa. Fase ini dapat meningkatkan stres dengan banyak faktor penyebabnya. Salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah penyusunan tugas akhir untuk mengakhiri proses pembelajaran dirinya selama pendidikan. Salah satu terapi non-farmakologi yang mudah dan dapat dilakukan untuk mengatasi stres pada mahasiswa yaitu dengan terapi musik (Gayatri et al., 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, diketahui bahwa masih banyak mahasiswa keperawatan yang mengalami stres ketika sedang menyelesaikan tugas akademik di tingkat akhir. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimental, dengan desain *one group pre-test-*

post-test design. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta sejumlah 152 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan besar sampel, maka besar sampel dalam penelitian ini sebesar 31 responden. Teknik pengambilan sampel mempergunakan teknik random sampling sederhana. Adapun kriteria responden dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis akhir, mahasiswa semester delapan atau sepuluh dan tidak mempunyai riwayat penyakit gangguan kejiwaan.

Penelitian dilaksanakan dari bulan Januari 2022 sampai dengan Juli 2022. Peneliti mengukur tingkat stres mahasiswa terlebih dahulu, yang setelahnya kami memberikan perlakuan terapi musik klasik, dengan cara memperdengarkan musik atau lagu Mozart yang kemudian diukur tingkat stres responden sesudah perlakuan tersebut dengan menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale (PSS)*. Uji validitas dan reliabilitas PSS menunjukkan bahwa validitas indexnya adalah 0.94 dan selanjutnya didapatkan hasil validitas 50.7%, maka item soal angket kuisisioner PSS dinyatakan valid dan uji *alpha-cronbach* didapatkan nilai reliabilitas yaitu 0.60 ($p < 0,01$) dan nilai *alpha-cronbach* pada total skala dimensi yaitu 0.89 dengan rentang 0.87-0.89 yang berarti PSS dianggap *reliable*. Sedangkan uji statistik dalam penelitian ini mempergunakan uji *Wilcoxon*.

Adapun pengukuran tingkat stres sebelum perlakuan dilakukan pada hari pertama, sedangkan pengukuran tingkat stres setelah perlakuan

dilakukan di hari ke tujuh. Terapi musik kami pendengarkan kepada responden pada hari kedua sampai hari keenam dan diperdengarkan dua kali sehari, yaitu di pagi dan sore hari. Musik klasik tiap sekali didengarkan kurang lebih 30 – 40 menit.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	Prosentase
1	12-16 tahun	0	0
2	17-25 tahun	31	100
Total		31	100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia di dalam rentang usia 17 - 25 tahun sebanyak 31 responden (100%), hal ini dikarenakan responden

dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang lazimnya berusia 21 sampai dengan 23 tahun.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1	Laki-laki	2	6.5
2	Perempuan	29	93.5
Total		31	100%

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 29 responden (93.5%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 responden (6.5%). Jenis kelamin responden didominasi perempuan dikarenakan lokasi penelitian ini adalah di STIKes jurusan keperawatan yang lazimnya mahasiswanya adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan

No	Tingkat Stres	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
		Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
1	Ringan	1	3.2	9	29.0
2	Sedang	5	16.1	20	64.5
3	Berat	25	80.7	2	6.5
Total		31	100%	31	100%

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa sebelum diberi terapi musik klasik sebagian besar responden mengalami stres dalam kategori berat, yaitu sebanyak 25 responden (80.7%). Selain itu dapat diketahui bahwa setelah diberi terapi musik klasik sebagian

besar responden mengalami stres dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 20 responden (64.5%).

Adapun bagaimana perubahan tingkat stres responden tiap kategori dari sebelum perlakuan sampai setelah perlakuan terapi musik, akan dijelaskan pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa

Stres Mahasiswa Sebelum Perlakuan	Stres Mahasiswa Setelah Perlakuan								Nilai p
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	1	3.2	0	0	0	0	1	3.2	0.001*
Sedang	3	9.7	2	6.5	0	0	5	16.2	
Berat	5	16.1	18	58.1	2	6.4	25	80.6	
Total	9	29.0	20	64.6	2	6.4	31	100	

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa responden dengan stres berat dan menjadi stres ringan setelah perlakuan adalah sebanyak 5 responden (16.1%), sedangkan mahasiswa yang dengan stres berat dan menjadi stres sedang setelah perlakuan adalah sebanyak 18 responden (58.1%), adapun mahasiswa dengan stres sedang dan berubah menjadi stres ringan setelah perlakuan adalah sebanyak 3 mahasiswa (9.7%). Sedangkan mahasiswa yang tetap mengalami stres berat walau sudah diberikan perlakuan adalah sebanyak 2 mahasiswa (6.4%).

Selain itu dapat diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar 0.001 ($p < 0.05$), yang bermakna bahwa terapi musik klasik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar mengalami stres. Fakta tersebut sesuai dengan pendapat peneliti lain, bahwa dalam kehidupan sehari-hari, terdapat tingkat stres yang lebih tinggi pada wanita jika dibandingkan dengan laki-laki, tetapi tingkat stres tersebut tidak berhubungan dengan performa dari wanita, yang dikarenakan wanita memiliki kesadaran yang juga lebih tinggi akan perasaan cemasnya jika dibandingkan dengan pria (Rastogi & Silver, 2014).

Sebagian besar umur responden dalam penelitian ini adalah 22 tahun, hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa

mahasiswa tingkat akhir merupakan kategori usia dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa dimana seseorang mulai bertanggung jawab untuk menentukan karir serta masa depannya. Menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi adalah kewajiban agar memiliki bekal untuk berkarir (Maftukhah, 2014).

Mendengarkan musik secara teratur pada waktu yang tepat, ternyata bisa menjadi sebuah terapi yang mendatangkan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan. Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang ketika menghadapi masalah atau tekanan berat. Berdasarkan teori tersebut, berarti dengan mendengarkan musik maka mahasiswa yang mengalami stres ketika mengerjakan skripsi dapat teralihkan perhatiannya. Mahasiswa lebih fokus mendengarkan musik daripada memikirkan masalah skripsinya dalam beberapa waktu (Ferawati & Amiyakun, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan terapi musik klasik, sebagian besar mahasiswa dalam kategori stres berat, kemudian setelah diberikan perlakuan sebagian besar stres mahasiswa adalah stres sedang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian lain sejenis, bahwa dimana rata-rata mahasiswa berada pada tingkat stres ringan sebanyak 8 orang dari 16 responden sebelum diberikan terapi musik klasik, sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata mahasiswa tidak stres sebanyak 11 orang dari 16 responden, yang berarti terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik (Tjahjani, 2015). Begitupun

berdasarkan hasil penelitian dari (Rosanty, 2014), bahwa terkait dengan terapi musik klasik dan atau terapi musik klasik *Mozart*, dimana tingkat stres pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik klasik rata-rata berada pada tingkat stres sedang, sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata berada pada tingkat stres normal.

Penelitian lain menyatakan bahwa pada keadaan mendengarkan musik, maka akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon *corticotropin-releasing factor (CRF)*, yang mengakibatkan kelenjar anterior pituitary terhambat mengeluarkan *adrenocorticotrophic hormone (ACTH)* sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal tersebut menyebabkan hormon tiroksin yang dikeluarkan oleh kelenjar tiroid dalam tubuh juga terhambat (Ashwani & Milind, 2011). Hormon tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur, sehingga keadaan mendengarkan musik yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan santai (Fukui et al., 2012).

Ahli lain juga berpendapat, bahwa pemberian musik klasik dapat memberikan efek yang signifikan terhadap fungsi kardiovaskular, salah satunya adalah penurunan tekanan darah sistolik. Penurunan tekanan darah sistolik terjadi karena terapi musik akan menurunkan katekolamin plasma, sehingga terjadi penurunan aktivasi dari *simpatoadrenergik* dan juga terjadi

pelepasan dari *stress released hormones*. Hal tersebut dapat menghasilkan perasaan tenang, dan juga efek parasimpatis lainnya, seperti penurunan denyut jantung, frekuensi nafas, dan juga tekanan darah (da Silva et al., 2014).

Berdasarkan dari beberapa fakta atau penelitian yang telah dilakukan, jenis terapi musik apapun akan mampu menurunkan tingkat stres, terutama musik yang memiliki alunan atau nada yang lembut sehingga membuat pikiran menjadi lebih santai dan mendamaikan perasaan. Salah satu terapi musik terbaik yang dapat diterapkan adalah terapi musik klasik, karena persentase penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik cukup signifikan, terutama terapi musik klasik jenis *Mozart* (Mutakamilah et al., 2021).

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu ketika memberikan perlakuan terapi musik terhadap responden, kami tidak menerapkan terapi secara bersamaan di dalam tempat dan waktu yang sama. Oleh karena itulah bisa jadi ada hal yang bisa mengganggu hasil penelitian dikarenakan kami menemui responden satu demi satu dengan cara *door to door*.

PENUTUP

Terapi musik klasik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir, karena ditemukan adanya perbedaan atau selisih proporsi tingkat stres mahasiswa sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan terapi musik klasik.

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat mengaplikasikan terapi musik klasik (*mozart*) kepada diri sendiri maupun orang lain yang mengalami stres akademik sebagai tindakan mandiri dalam pengontrolan maupun usaha penurunan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, 6(2), 241–250. <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/466/pdf>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466/4081>
- Ashwani, A., & Milind, P. (2011). Harmonizing effect of music on the patients suffering from anxiety. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 2(2), 484–490. <https://ijrap.net/index.php/login/archiveissue?issueid=5>
- Aslan, H., & Akturk, U. (2021). Nursing education stress levels of nursing students and the associated factors. *Annals of Medical Research*, 25(4), 0660–0666. <https://www.annalsmedres.org/index.php/ao/article/view/1134>
- da Silva, S. A., Guida, H. L., Dos Santos Antonio, A. M. de Abreu, L. C., Monteiro, C. B., Ferreira, C., Ribeiro, V. F., Barnabe, V., Silva, S. B., Fonseca, F. L., Adami, F., Petenusso, M., Raimundo, R. D., & Valenti, V. E. (2014). Acute auditory stimulation with different styles of music influences cardiac autonomic regulation in men. *International Cardiovascular Research Journal*, 8(3), 105–110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25177673/>
- Ferawati, & Amiyakun, S. (2015). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 1(1), 1–9. <https://jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/73>
- Fukui, H., Arai, A., & Toyoshima, K. (2012). Efficacy of Music Therapy in Treatment for the Patients with Alzheimer's Disease. *International Journal of Alzheimer's Disease*, 1–6. <https://www.hindawi.com/journals/ijad/2012/531646/>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI INSTITUT ILMU KESEHATAN BHAKTI WIYATA KEDIRI. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1036–1041. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/3974>
- Indarwati. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar* [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/11432/>
- Ismarina, D., Muharyani, P. W., & Herliawati. (2015). Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 124–129. https://jks-fk.ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/26
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia*, 10(1), 31–39. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article>

- le/view/5454
- Maftukhah, M. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi*. Universitas Indonesia.
- Mutakamilah, Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120–132.
- Nurfitriana, P. (2016). *PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyo, D., Bakar, A., & Nurbaity. (2018). TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 5 BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 19–24. <https://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/4967/4214>
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 7(3), 24–33. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2048>
- Rastogi, R., & Silver, E. (2014). Association of Music With Stress, Test Anxiety, and Test Grades Among High School Students. *Journal of Young Investigators*, 26(5), 32–38. <https://www.jyi.org/2014-may/2017/3/29/association-of-music-with-stress-test-anxiety-and-test-grades-among-high-school-students>
- Ray, D. C. (2019). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College*. Journal of College Orientation, Transition, and Retention. <https://pubs.lib.umn.edu/index.php/jcotr/article/view/2578>
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71–78. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/3727/2007>
- Tjahjani, E. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*, 3(1), 10–16. https://jurnal.akbid-griyahasada.ac.id/files/e-journal/vol3_no1/e-journal-3-1-2.pdf
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 6(11). <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=88342>