

LITERATURE REVIEW : TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN STRES PADA REMAJA

Ulfatun Najiha¹, Maryana²

email korespodensi: 102220002@univbatam.ac.id¹, maryana.yen@univbatam.ac.id²
Psikologi, Universitas Batam

Abstrak: Stres adalah masalah yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan sehingga menyebabkan terjadinya gangguan fisik maupun psikologis. Stres dapat terjadi dikarenakan oleh frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi stres adalah dengan terapi musik. Terapi musik dapat membuat individu mengungkapkan perasaan mereka dan membuat perubahan positif pada suasana hati. Tujuan dari literatur ini adalah untuk mengetahui apakah terapi musik dapat menurunkan stres dari beberapa jurnal penelitian yang ditujukan untuk remaja. Metode yang digunakan yaitu metode literatur review. Literature review merupakan penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan lain, yang berkaitan dengan topik penelitian, dan tujuannya sebagai context review dengan mengumpulkan 7 artikel atau jurnal, artikel ini dijadikan sampel. Hasil dari 7 artikel menggambarkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres pada remaja. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres pada remaja, setelah dilakukan terapi musik mereka merasa lebih mudah untuk mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejolak emosi negatif yang dialaminya.

Kata kunci: stres remaja, terapi musik

***Abstract:** Stress is a problem caused by an imbalance between abilities and demands, causing physical and psychological disorders. Stress can occur due to frustration, conflict, pressure, and crisis. One therapy used to deal with stress is music therapy. Music therapy can allow individuals to express their feelings and make positive changes to mood. The aim of this literature is to find out whether music therapy can reduce stress from several research journals aimed at teenagers. The method used is the literature review method. Literature review is a search and research of the literature by reading various books, journals and other publications related to the research topic, and the aim is as a context review by collecting 7 articles or journals, this article is used as a sample. The results of 7 articles illustrate that music therapy can reduce stress in adolescents. The conclusion obtained based on the results obtained shows that music therapy can reduce stress in teenagers, after music therapy they find it easier to overcome stress, tension, pain, and various disturbances or negative emotional turmoil they experience.*

Keywords: adolescent stress, music therapy

PENDAHULUAN

Masa remaja didefinisikan sebagai periode perkembangan yang pesat secara fisik, psikologis maupun intelektual. Menurut Hurlock (Fitri et al., 2018), masa remaja ditandai dengan perkembangan seseorang yang mencakup kematangan emosional, mental, sosial, fisik dan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Menurut Papalia (2014), masa remaja terjadi pada usia 11 sampai dengan 19 tahun dengan latar belakang budaya, sosial dan ekonomi yang berbeda sehingga mempengaruhi perubahan hormon, fisik, kognitif, emosional dan sosial remaja.

Masa remaja juga dikenali sebagai periode peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Salah satu perkembangan yang cenderung lebih tinggi dari masa kanak-kanak adalah perkembangan emosi. Seperti yang diungkapkan oleh Santrock, masa remaja adalah masa dimana jiwa remaja penuh dengan tekanan dan gejala emosi (dalam Natalia & Lestari, 2015). Remaja menjadi seorang yang lebih mudah emosi daripada sebelumnya yang juga berkaitan dengan bagian otak yang mengatur

emosi. Remaja juga menjadi seorang yang takut akan kehilangan orang sekitarnya, takut mengungkapkan pendapat yang berbeda dari orang tuanya dan takut dengan masa depannya. Apabila remaja tidak dapat beradaptasi dengan perkembangan yang terjadi pada dirinya, mereka akan menjadi depresi, marah, tidak dapat meregulasi emosi dan menyebabkan mereka sulit untuk belajar, kenakalan remaja dan permasalahan remaja lainnya (Santrock, 2016). Tahap perkembangan pada remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan (Sutejo, 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, stres dalam ilmu psikologi adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila terjadinya suatu perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres juga dipersepsikan dapat menimbulkan hal-hal yang negatif pada remaja. Stres yang tidak dapat dikendalikan dengan baik akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku seseorang (Lubis et al., 2021). Stres dapat terjadi

dikarenakan oleh frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Selain itu, faktor sosial ekonomi keluarga, lingkungan, teman sebaya, dan disfungsi keluarga merupakan faktor eksternal terkait dengan stres, kecemasan, dan depresi, dimana status sosial ekonomi berhubungan dengan kesehatan secara keseluruhan kondisi, termasuk kepuasan hidup dan kebahagiaan (Guo et al., 2018). Hal ini terbukti di dalam penelitian sebelumnya yaitu keharmonisan keluarga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres remaja (Windarwati et al., 2020).

Menurut Hardjana (N. P. Sari & Yani, 2017) terdapat beberapa metode untuk menurunkan stres diantaranya, pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnosis, dan terapi musik. Salah satu bentuk penanganan stres yang dinilai efektif ialah terapi musik. Tak hanya itu, penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa terapi musik efektif dapat menurunkan stres dan meningkatkan subjective well-being pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua (Aristawati et al., 2022).

Terapi adalah serangkaian upaya dan usaha yang dirancang oleh seorang ahli untuk membantu orang lain, sedangkan musik adalah suatu seni yang yang melukiskan pemikiran dan perasaan manusia melalui keindahan suara dengan teknik dan konsep tertentu untuk membangkitkan emosi individu (Yuliana et al., 2023). Musik juga dapat memberikan energi positif kepada pendengar ketika menghadapi suatu masalah (Andaryani, n.d.). Menurut Nuryanti dkk, musik dapat menghasilkan hormon bahagia (beta-endorfin) (Yuliana & Hafida, 2022). Oleh karena itu, secara psikologis, pengaruh musik dapat membantu individu merasa rileks, membantu mengurangi perasaan sakit dan sedih serta dapat mengurangi stres pada individu menurut Tjahjani (Susanti et al., 2022). Hal ini didukung juga oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari dan Yani (2017) yang membuktikan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Bengkulu.

Maka dari itu penulis menganalisis hasil dari beberapa jurnal penelitian tentang metode

terapi musik untuk menurunkan stres pada remaja. Orang yang mendengarkan musik, akan memiliki mental yang kuat, emosi yang tenang dan hidup yang lebih nyaman dan santai serta menjadikan mereka lebih percaya diri dengan mengembangkan intelektual serta pengetahuan bagi mereka (Andaryani, n.d.)

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi literature review. Literature review merupakan penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan lain, yang berkaitan dengan topik penelitian, dan tujuannya sebagai content review, dalam penulisan ini dilakukan melalui kajian literature, peneliti juga dapat menyatakan secara eksplisit atau tegas. Pencarian literature yang digunakan dalam penelitian ini mengenai terapi musik untuk menurunkan stress pada remaja yang diperoleh dari search engine diantaranya seperti Google scholar. Dengan mengumpulkan 7 artikel atau jurnal, artikel ini dijadikan sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan meta analisis terhadap 7 artikel terpilih. Meta analisis dilakukan dengan cara menganalisa dan mengelompokkan data-data penting berdasarkan penulis, tahun, judul, hasil dan kesimpulan yang di peroleh. Adapun data hasilmeta analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Penulis	Judul	Hasil P value	Simpulan
Dedi Prasetyo, Abu Bakr Nurbaity Bustaman (2018)	TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 5 BAND ACEH	Berdasarkan hasil uji statistik Wilxoco n Signed Rank menggunakan aplikasi SPSS 20 for windows maka diperoleh Z hitung sebesar -2,023 dengan asimptotik signifikan untuk uji dua arah sebesar 0,043 lebih kecil	Dapat disimpulkan bahwa terapi musik islami dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh

		dari pada 0,05 maka ditolak dan diterima, dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres akademik.	
Muhammad Rafi dan Bimayuda Annajma Nalendra (2023)	Pengaruh Musik terhadap Tingkat Stres pada Remaja	Nilai Sig. (signifikan) kurang dari 0,01. Oleh karena itu, hipotesis nihil yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan dari seluruh variabel independen terhadap tingkat stres dapat	Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara musik dan tingkat stres pada remaja

		diterima	
Siti Yuliana & Eni Hidayati (2015)	PENGARUH TERAPI MUSIK UNTUK PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI YAYASAN PANTI ASUHAN KYAI AGENG MAJAPAHIT SEMARANG	Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Uji diperoleh p-value = 0.000 (<0.05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antar kadar stres sebelum pengobatan dengan tingkat stres setelah pengobatan dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh	Hasil uji statistik diperoleh nilai p= 0.000 (<0.05), sehingga pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja.

		h terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada remaja pada Kyai Yayasan Ageng Pantih Asuhan Majapahit Semarang				Artinya pada hari pertama dan hari kedua pembelajaran ada Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik dilaksanakan pada kelompok kelas X SMP Muhammadiyah Aceh Singkil.	tingkat stres pada kelompok kelas X IP Muhammadiyah Aceh Singkil.
Muamm ar Fitra Hadi, Muhammad Nur Wangid(2023)	THE EFFECT OF SAPE DAYAK MUSIC THERAPY TO REDUCING STRESS LEVELS FOR ACEH SINGKIL MUHAMMADIYAH MIDDLE SCHOOL STUDENTS	hasil tes perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik pada hari pertama dan kedua menolak H0. Hal ini terlihat dari nilai Sig. yang lebih kecil dari = 0,05.	Jadi, itu bisa saja terjadi menyimpulkan bahwa terapi musik berpengaruh terhadap penurunan	Herna Alifiani, Milawati Lusiani & Ratu Arini Puspananda (2024)	The effectiveness of korean pop music therapy on the stress levels of adolescents at SMAN 2 Kota Serang in 2023	Berdasarkan Tabel 5, uji statistik Paired Simple T-test menghas ilkan rata-rata perbedaan berpasangan sebesar	Kesimpulannya, penelitian ini menegaskan efektivitas terapi musik Pop Korea dalam menurunkan tingkat stres remaja di SMAN 2 Kota Serang. Hasil positif menunj

		4,889, standar deviasi sebesar 6,351, standar error sebesar 1,497, dan p-value sebesar 0,005	ukkan potensi untuk mengintegrasikan terapi musik sebagai pendekatan holistik untuk mengatasi masalah stres dalam lingkungan pendidikan, sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan siswa secara keseluruhan
Anisaul Chusnia, Sunarko, Sunarko, Bambang Sarwono,	Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman terhadap	Hasil uji diff mann whitney diperoleh p value 0,000 dengan mean rank	Berdasarkan penelitian terapi musik klasik lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres akademi

Sunarmi Sunarmi (2018)	Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja	terapi musik klasik 44,93 dan terapi murotal 26,07 .	k.
Boy Haryono (2019)	EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DENGAN MURROTAL ALQURAN TERHADAP RESAKADEMIK SISWA KELAS X MAN 2 YOGYAKARTA	Hasil uji Paired T Test kelompok Eksperimen didapatkan sig. 0,028 ≤ 0,05 sedangkan kelompok kontrol sig. 0,0928 ≥ 0,05 sehingga Ha diterima dan H0 ditolak	Terapi musik dengan murottal alquran efektif menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta

Tabel 1. Meta Analisis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan judul “Terapi Musik Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh”, dapat disimpulkan, pertama gambaran tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh sebelum diberikan terapi musik islami berada pada kategori tinggi. Hal itu dapat dilihat dari hasil pretest yang diberikan kepada 87 siswa dan terdapat 7 orang siswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Namun saat dimintai kesukarelaannya untuk mengikuti kegiatan yang akan dilangsungkan terdapat 2 orang siswa yang enggan mengikuti sehingga treatment yang dilaksanakan hanya diikuti oleh 5 orang siswa. Dimana hasil pretest dari kelima orang siswa tersebut memiliki rata-rata tingkat stres akademik sebesar 63. Kedua gambaran tingkat stres akademik siswa yang telah diberikan terapi musik islami mengalami penurunan, siswa yang sebelumnya mengalami tingkat stres akademik yang tinggi setelah diberikan treatment didapatkan bahwa tiga orang siswa sudah dikategorikan pada tingkatan sedang, satu orang siswa berada dikategori rendah dan satu orang

siswa berada di tingkatan stress akademik yang sangat rendah. Skor stres akademik pada siswa juga mengalami penurunan yang sangat signifikan dengan rata-rata 34,6. Setelah melakukan uji statistik wilcoxon signed rank diperoleh Z hitung sebesar -2,023 dengan asimptotik signifikan untuk uji dua arah sebesar 0,043 lebih kecil dari pada 0,05 maka ditolak dan diterima, dapat disimpulkan bahwa terapi musik islami dapat menurunkan stres akademik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi musik islami dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh (Prasetyo et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara musik dan tingkat stres pada remaja. Temuan ini secara positif mendukung rumusan masalah, yang bertanya apakah ada pengaruh musik terhadap tingkat stres pada remaja. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh musik terhadap tingkat stres pada remaja dapat dianggap telah tercapai. Dari hasil analisis deskriptif,

mayoritas responden berusia 19 dan 20 tahun dengan jenis kelamin dominan laki-laki. Hasil statistic deskriptif juga menunjukkan bahwa variabel musik memiliki rata-rata sebesar 94,636, dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi 124. Sementara itu, variabel tingkat stres memiliki rata-rata sebesar 79,000, dengan skor terendah 50 dan skor tertinggi 114. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres remaja, dengan nilai R-square sebesar 65,9%. Hasil uji F menunjukkan signifikansi pengaruh keseluruhan musik terhadap tingkat stres. Secara khusus, variabel musik memiliki koefisien regresi sebesar 0.855, dengan signifikansi $p < 0.001$, mengindikasikan bahwa musik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap tingkat stres remaja (Rafi et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja yang menunjukkan tingkat stres di Yayasan Kyai Agung Majapahit Semarang diperoleh hasil penurunan tingkat stres yang ditunjukkan pada tingkat stres sebelum diberi perlakuan terdapat tingkat stres ringan sebanyak

24 orang (85.7%), pada tingkat stres sedang sebanyak 4 orang (14.3%), sedangkan pada tingkat stres setelah diberi perlakuan yaitu normal 13 orang (46.4%), tingkat stres ringan yaitu sebanyak 13 orang (46.4%), pada tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (7.1%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.000 (< 0.05)$, sehingga ada pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja (Yuliana & Hidayati, 2015).

Berdasarkan hasil tes perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik pada hari pertama dan kedua menolak H_0 . Hal ini terlihat dari nilai Sig. yang lebih kecil dari $= 0,05$. Artinya pada hari pertama dan hari kedua pembelajaran ada Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik dilaksanakan pada kelompok kelas X SMP Muhammadiyah Aceh Singkil. Jadi, itu bisa saja terjadi menyimpulkan bahwa terapi musik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada kelompok kelas X SMP Muhammadiyah Aceh Singkil (Hadi & Wangid, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini fokus

pada distribusi tingkat stres remaja sebelum dan sesudah terapi musik Korean Pop di SMAN 2 Kota Serang. Temuan awal mengungkapkan bahwa remaja umumnya mengalami stres karena berbagai faktor, antara lain tuntutan akademis, ekspektasi masyarakat, dan masalah pribadi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti prevalensi stres selama masa remaja awal hingga akhir yang penuh tantangan. Setelah dilakukan penerapan terapi musik Pop Korea pada sampel siswa kelas XI IPA 1-3, diperoleh hasil adanya penurunan tingkat stres yang signifikan. Rerata tingkat stres pasca terapi adalah 14,39, termasuk dalam kategori stres normal berdasarkan kuesioner DASS-42. Hasil positif ini sejalan dengan penelitian serupa tentang efektivitas terapi musik dalam mengurangi stres di kalangan siswa. Studi tersebut menyoroti potensi terapi musik Pop Korea dalam menciptakan suasana yang menenangkan, merangsang respons relaksasi, dan mengalihkan perhatian individu dari pemicu stres. Pengamatan menunjukkan bahwa efek terapeutik disebabkan oleh karakteristik musik, seperti ketukan yang stabil, tempo yang lambat,

dan nada yang merdu. Selain itu, keterlibatan aktif responden dengan lirik dan makna lagu berkontribusi terhadap dampak yang lebih besar terhadap kesejahteraan emosional mereka (Alifiani et al., 2024).

Hasil uji Wilcoxon tingkat stres sebelum dan sesudah hasil terapi musik klasik kedua diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Penurunan jumlah responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada tingkat stres akademik sebanyak 4 anak (11,4%) dan kategori rendah sebanyak 8 anak (22,8%). Setelah terapi musik klasik Kategori mozart tinggi sebanyak 2 anak (5,7%) dan kategori rendah sebanyak 3 anak (8,6%). Itu tingkat stres akademik sebelum melakukan terapi murottal Surat Ar-Rahman kategori tinggi yaitu 4 anak (11,4%) kategori rendah 4 anaknya (11,4%), setelah perlakuan murottal Surah Ar-Rahman kategori tinggi 2 anak (5,7%) dan kategori rendah 3 anak (8,5%). Hasil dari diff mann uji whitney diperoleh p value 0,000 dengan mean rank terapi musik klasik 44,93 dan 26,07 untuk terapi murottal. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan penelitian terapi musik klasik lebih

efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik (Chusnia et al., 2018).

Berdasarkan penelitian di kelas X MAN 2 Yogyakarta, dapat diketahui tingkat stres akademik pada siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan dari kategori stres akademik sangat tinggi sebesar 12% berkurang menjadi 0%, tingkat stres akademik tinggi berkurang dari 8% menjadi 4%, tingkat stres akademik sedang bertambah dari awalnya 20% menjadi 24%, tingkat stres akademik rendah bertambah dari awalnya 48% menjadi 52% dan tingkat stres akademik. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terapi musik dengan murottal alquran terbukti efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta. Penurunan tingkat stres akademik ini dapat dilihat dari hasil signifikansi yang diperoleh antara kelompok eksperimen setelah diberi treatment berupa terapi musik dengan murottal alquran dan kelompok kontrol. Hasil dari pemberian treatment pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig. $0,028 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perubahan tingkat stres akademik pada

siswa kelas X cenderung menurun. Kelompok eksperimen memperoleh hasil nilai sig. $0,928 \geq 0,05$ diartikan tidak ada perbedaan hasil antara pretest dan setelah posttest. Hasil dari uji hipotesis ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak atau terapi musik dengan murottal alquran efektif menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta (Haryono, 2019).

KESIMPULAN

Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Stres akademis yang kebanyakan dialami oleh siswa adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan akademis dan mempersepsikan tuntutan akademis yang diterima sebagai gangguan. Dampak stress terhadap fisik diantaranya kekurangan energi, demam dan pusing, ketegangan otot, peningkatan heart rate dan gangguan tidur. Pada aspek kognitif stress dapat menimbulkan kekhawatiran, kepanikan, sering lupa dan kebingungan. Oleh karena itu stress harus segera di tangani agar stress memperburuk

salah satunya dengan dilakukan terapi musik. Secara keseluruhan berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa terapi musik memberikan pengaruh positif untuk menurunkan stres pada remaja. Setelah dilakukan terapi musik klasik mereka merasa lebih mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang selanjutnya mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Alifiani, H., Lusiani, M., & Puspananda, R. A. (2024). The effectiveness of korean pop music therapy on the stress levels of adolescents at SMAN 2 Kota Serang in 2023. *Science Midwifery*, 11(6), Article 6.

<https://doi.org/10.35335/midwifery.v11i6.1392>

Chusnia, A., Sunarko, S., Sarwono, B., & Sunarmi, S. (2018). Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN MERSI*, 7(2), Article 2.

<https://doi.org/10.31983/jkm.v7i2.5831>

Hadi, M. F., & Wangid, M. N. (2023). THE EFFECT OF SAPE DAYAK MUSIC THERAPY TO REDUCING STRESS LEVELS FOR ACEH SINGKIL MUHAMMADIYAH MIDDLE SCHOOL STUDENTS. *European Journal of Education Studies*, 10(12), Article 12.

<https://doi.org/10.46827/ejes.v10i12.5116>

Haryono, B. (2019). EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DENGAN MURROTAL ALQURAN TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 2 YOGYAKARTA. *Jurnal Riset*

Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling,
5(9), Article 9.

Prasetyo, D., Bakar, A., & Bustamam, N. (2018).

TERAPI MUSIK UNTUK
MENGURANGI TINGKAT STRES
AKADEMIK PADA SISWA SMA
NEGERI 5 BANDA ACEH. *JIMBK:
Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan &
Konseling*, 3(3), Article 3.
[https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/49
67](https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/4967)

Rafi, M. R. M., Nalendra, B. A., & Rafi, M.

(2023). Pengaruh Pengaruh Musik
terhadap Tingkat Stres pada Remaja:
Pengaruh musik terhadap tingkat stres
pada remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan
Pendidikan Musik*, 4(2), Article 2.
[https://doi.org/10.51667/cjppm.v4i2.15
18](https://doi.org/10.51667/cjppm.v4i2.1518)

Yuliana, S., & Hidayati, E. (2015). *PENGARUH*

*TERAPI MUSIK UNTUK PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA DI
YAYASAN PANTI ASUHAN KYAI
AGENG MAJAPAHIT SEMARANG.*