

The Effect Of Music Therapy To Overcome Academic Stress In Students

Veny Ailsya Tsarwah¹, Shaeilla Marcellia Anggraini², Ratih Khairunnisa³, Khoir Annisa Pertiw⁴

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Sumatera Selatan

Corresponding email: ailsyatsarwah@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Music Therapy
Academic Stress
College Student

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berada di kota Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan *One Group Pre and Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang berjumlah 20 orang dengan keseluruhannya merupakan mahasiswa aktif yang sedang mengalami stres akademik. Alat ukur yang digunakan merupakan *Educational Stress Scale For Adolescent (ESSA)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows*, dengan Uji Beda (*Paired Sample T-Test*). Hasil penelitian menunjukkan nilai $t = 8.620$ dan nilai $p = 0.001$, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada penurunan skor stres akademik yang signifikan pada mahasiswa sebelum dan sesudah menerima treatment terapi musik.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of music therapy on academic stress in students in the city of Palembang. The method used in this study is a quantitative experimental research method with a One Group Pre and Posttest Design. The subjects in this study were selected using a purposive sampling technique, totaling 20 people, all of whom were active students who were experiencing academic stress. The measuring instrument used was the Educational Stress Scale For Adolescent (ESSA). Data analysis was carried out using SPSS for windows, with a Difference Test (Paired Sample T-Test). The results showed a t value = 8.620 and a p value = 0.001, so it can be stated that there was a significant decrease in academic stress scores in students before and after receiving music therapy treatment.

Introduction

Dalam dunia perkuliahan, tentunya mahasiswa memiliki kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhi, terutama kewajiban akademik yang menjadi persyaratan dalam studinya. Pada mahasiswa, proses belajar di dunia perkuliahan

tentu berbeda dengan ketika mereka berada di sekolah menengah. Adanya perbedaan sistem belajar yang begitu kontras, kerap menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa untuk dapat menyeleraskan diri dengan situasi belajar dan tuntutan akademik yang ada. Berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi, menjadikan mahasiswa harus mampu dan siap untuk menghadapinya. Apabila mahasiswa tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dan suasana akademik perkuliahan, maka hal ini dapat mempengaruhi dirinya, dan diprediksi akan dapat menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa (Sarafino, 2006).

Stres adalah sebuah kondisi terganggunya tubuh baik secara fisik maupun psikis, yang terjadi akibat tidak seimbang antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang harus dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Situasi yang demikian ini dapat mempengaruhi kondisi emosi, mental, proses berpikir dan perilaku individu (Handoko; Umar, 1998; Prasetyo et al., 2018). Stres dapat terjadi karena adanya stresor yang tidak mampu untuk dihadapi, sehingga kerap memunculkan perasaan-perasaan negatif, seperti cemas, sedih, takut, putus asa dan lain sebagainya. Umumnya, kondisi stres dapat terjadi dalam situasi atau lingkungan apapun, termasuk kondisi ini dapat terjadi di lingkungan pendidikan atau akademik, atau yang disebut juga dengan stres akademik.

Stres akademik adalah bentuk respons peserta didik yang ditimbulkan oleh banyaknya tuntutan tugas yang harus dihadapi dan dipenuhi (Oljenik & Holschuh, 2007). Stres akademik dapat terjadi diberbagai tingkatan atau jenjang pendidikan, termasuk dapat terjadi pada mahasiswa. Stres akademik pada mahasiswa adalah perasaan tertekan yang dialami mahasiswa, baik secara fisik maupun psikologis, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas secara tepat waktu, kurangnya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, dalam Tasalim & Cahyani, 2021). Sementara itu, Ni'matuzahroh (2016) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami seorang di mana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku.

Individu yang mengalami stres akademik cenderung akan menunjukkan gejala atau reaksi baik fisik maupun psikis, seperti gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, pola tidur dan makan yang terganggu; sedangkan gejala psikis yang ditimbulkan dapat berupa kurangnya motivasi diri, sulit berkonsentrasi, takut untuk bersaing, dan prestasi cenderung menurun (Prasetyo et al., 2018). Melihat fenomena yang terjadi, dalam populasi dunia terdapat 38% hingga 71% kejadian stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, sedangkan di Indonesia sendiri

terdapat 55% prevalensi kejadian stres akademik pada mahasiswa dan kondisi ini memiliki resiko yang semakin bertambah setiap tahunnya (Labrague et al., 2018; B & Hamzah, 2020; dalam Seprian et al., 2023).

Kondisi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa ini turut dialami oleh para mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Dalam peninjauan lebih lanjut, penulis telah melakukan wawancara kepada mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Raden Fatah dan menemukan adanya kejadian stres akademik yang dialami mahasiswa. Stres akademik yang dialami mahasiswa UIN Raden Fatah berupa beban tugas yang diberikan dosen, motivasi yang rendah, kurangnya keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan, adaptasi diri dengan situasi akademik yang kurang baik, dan manajemen diri akan kehidupan akademik dan pribadi yang buruk. Melihat fakta yang ada, apabila stres akademik tidak segera diatasi dan dibiarkan berkepanjangan akan dapat menyebabkan masalah kejiwaan (Turner & McCarthy, 2017). Untuk itu, perlu menjadi perhatian khusus karena melihat dampak yang ditimbulkan begitu serius dapat menyebabkan gangguan pada perilaku yang mempengaruhi kehidupan akademik mahasiswa.

Dalam menangani kondisi stres akademik pada mahasiswa, terdapat berbagai macam metode dan teknik terapi yang dapat diberikan dalam menurunkan stres. Dari banyaknya terapi yang ada, salah satu terapi yang banyak digunakan dalam menurunkan stres adalah terapi musik (*Music Therapy*). Terapi musik dapat diterapkan dalam berbagai lingkup, seperti klinis, sosial dan pendidikan, bagi klien yang membutuhkan pengobatan, edukasi atau intervensi dalam aspek sosial maupun psikologis (Wigram dalam Djohan, 2006). Terapi musik adalah sebuah bentuk terapi dengan menggunakan musik sebagai alat treatment dalam menurunkan stres. Musik telah diyakini dapat digunakan untuk merelaksasi diri, meningkatkan konsentrasi, menaikkan mood, meringankan stres dan mengurangi kecemasan karena musik merupakan stimulus pendengaran yang terorganisasi atas harmoni, ritme, melodi, bentuk, dan gaya music, yang membuat pendengarnya mampu untuk meningkatkan konsentrasi, daya ingat dan persepsi sosial (Aizid, 2001).

Secara psikologis, musik dapat menentukan mood, termasuk persepsi dan kognisi individu (Al Amin & Iswinarti, 2020). Adapun dalam berbagai hasil penelitian ilmiah yang dilakukan oleh beberapa ahli menemukan bahwa musik dapat berdampak pada kondisi psikologis individu, seperti berpengaruh terhadap suasana hati, emosi, kognitif (terkait dengan proses berpikir), dan perilaku. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Khadijah (2023) mengenai "Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan", menemukan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, dalam penelitian

lain yang dilakukan oleh Seprian et al. (2023) dengan penelitian mengenai "Penurunan Stres Akademik Dengan Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz Pada Mahasiswa Keperawatan Kota Pontianak", mendapati hasil bahwa terapi musik yang diterapkan efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa keperawatan kota Pontianak. Dengan demikian, penggunaan musik sebagai peralatan terapi sangat di anjurkan dalam menangani, memperbaiki, memelihara, mengembangkan fungsi psikis, fisik, dan kesehatan emosional individu (Djohan, 2005). Berdasarkan pada fenomena stres akademik di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan apakah terdapat pengaruh atau efektivitas terapi musik dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa di kota Palembang.

Method

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dan berjenis penelitian *quasy experiment design* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design (before-after design)* dan *without control group*. Peneliti menggunakan pretest untuk mengetahui tingkat stres (kondisi awal) sebelum diberi perlakuan, sedangkan posttest digunakan untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur data sebelum dan setelah perlakuan diberikan, yang dilakukan dengan mengukur tingkat stres akademik dengan menggunakan kuesioner stres akademik. Selanjutnya, peneliti akan membandingkan data yang peroleh sebelum dan setelah perlakuan diberikan untuk kemudian diukur perubahannya.

Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner stres akademik atau *Educational Stress Scale For Adolescent (ESSA)* dari Sun, et.al. (2011) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. ESSA terdiri dari 16 item yang semuanya merupakan item favorable, yang mengukur lima dimensi stres akademik yang terdiri dari: (1) *pressure from study* (tekanan dari belajar), (2) *workload* (beban kerja), (3) *worry about grades* (khawatir tentang nilai), (4) *self-expectation* (harapan diri), dan (5) *despondency* (kesedihan). Adapun model yang digunakan adalah model skala likert yang disertai lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS) Sangat Tidak Setuju (STS) dengan rentang penilaian 1 sampai 5. Skor 1 diberikan untuk jawaban 'sangat tidak setuju' hingga skor 5 diberikan untuk jawaban 'sangat setuju', sebagaimana skor yang lebih tinggi menunjukkan stres yang lebih besar (Sun, et.al., 2011). Adapun peneliti melakukan sedikit penyesuaian dibeberapa pernyataan item ESSA untuk kesesuaian maksud dari penelitian ini.

Menurut Gravetter, dkk. (2021) "*A population is the set of all the individuals of interest in a particular study; and a sample is a set of individuals selected from a*

population, usually intended to represent the population in a research study". Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berada di kota Palembang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria sampel adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Raden Fatah dan sedang mengalami stres akademik berdasarkan instrumen skala stres akademik. Peneliti menetapkan subjek dalam penelitian ini sebanyak 20 orang partisipan, dengan rentang usia berkisar 18-23 tahun.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh intervensi terapi musik dalam mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah, khususnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi, serta membantu partisipan dalam mengatasi stres akademiknya. Sehingga dalam penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu variabel *Therapy Music (independent variable)* dan variabel Stres Akademik (*dependent variable*). Peneliti menggunakan musik klasik untuk mengintervensi partisipan. Dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan intervensi terapi musik dalam 7 pertemuan secara berturut-turut.

Pertemuan ke-1, peneliti memberi pengenalan dan penjelasan kepada partisipan mengenai tahapan intervensi terapi musik, mengenalkan tentang stres akademik dan terapi musik, serta menjelaskan tentang terapi music untuk mengurangi stres akademik. Selanjutnya peneliti melakukan pretest dengan membagikan kuesioner skala stres akademik ESSA kepada partisipan untuk mengetahui tingkat stres akademik awal yang dialami setiap partisipan. Pada pertemuan ke-2, ke-3, ke-4 dan ke-5, peneliti menginstruksikan kepada partisipan saat sedang mendengarkan musik diperkenankan untuk menggerakkan tubuhnya dan tidak diperkenankan untuk mengeluarkan suara atau mengobrol dengan partisipan lain yang dapat mengakibatkan gaduh, selanjutnya partisipan diminta untuk memejamkan mata agar dapat fokus dalam mendengarkan musik. Peneliti memainkan musik selama 20 menit menggunakan sound system. Pada pertemuan ke-6, peneliti melakukan posttest dengan membagikan kembali kuesioner skala stres akademik ESSA kepada partisipan untuk melihat tingkat stres setelah intervensi diberikan. Pada pertemuan ke-7 terakhir, peneliti meminta partisipan untuk menceritakan pengalamannya setelah mengikuti program intervensi terapi musik, terkait dengan perasaan dan pendapat partisipan mengenai intervensi yang telah diberikan.

Setelah intervensi selesai dilaksanakan, selanjutnya peneliti memberikan hasil kuesioner skala stres akademik ESSA kepada partisipan penelitian dengan tujuan agar partisipan dapat mengetahui perubahan-perubahan stres akademik sebelum dan setelah menjalani intervensi terapi musik. Adapun data yang dikumpulkan dari

hasil skala dianalisis dengan menggunakan program SPSS for windows, dengan metode yang digunakan adalah statistic nonparametrik dengan Uji Beda (*Paired Sample T-Test*) untuk melihat efektivitas terapi musik dalam menurunkan stres akademik mahasiswa.

Results and Discussion

Pemilihan subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yang disesuaikan dengan karakteristik subjek kebutuhan penelitian ini. Adapun subjek penelitian ini secara keseluruhan merupakan mahasiswa aktif yang berada di kota Palembang yang mengalami stres akademik dari tingkat sedang hingga stres tingkat tinggi. Mahasiswa yang terlibat sebagai subjek dalam penelitian ini terdiri dari 6 orang laki-laki dan 14 orang perempuan, dengan jumlah keseluruhan subjek penelitian sebanyak 20 orang. Selain itu, subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan di semester yang berbeda, yakni tersebar di antara semester dua dan semester empat, (Tabel 1).

Table 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Status		
Mahasiswa Aktif	20	100,0
Jumlah	20	100,0
Semester		
Empat	14	70,0
Dua	6	30,0
Jumlah	20	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	30,0
Perempuan	14	70,0
Jumlah	20	100,0

Untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, peneliti telah melakukan pre-test dengan memberikan skala stres akademik sebelum subjek diberikan treatment berupa terapi musik, dan melakukan post-test dengan memberikan kembali skala stres akademik setelah subjek menerima treatment. Dari hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan, peneliti mendapati bahwa terdapat penurunan stres akademik yang dialami mahasiswa. Hasil mengatakan bahwa pada saat pre-test terdapat 3 orang subjek yang mengalami stres akademik tingkat sedang dan 17 orang subjek yang mengalami stres akademik tingkat tinggi, dan setelah diberikan treatment berupa terapi musik

dan post-test terdapat penurunan tingkat stres akademik berupa 15 orang subjek yang mengalami stres akademik tingkat sedang dan 5 orang subjek yang mengalami stres akademik tingkat tinggi, (Tabel 2).

Table 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi Musik

Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
<i>Pre-Test</i>		
Rendah	0	0,0
Sedang	3	15,0
Tinggi	17	85,0
Jumlah	20	100,0
<i>Post-Test</i>		
Rendah	0	0,0
Sedang	15	75,0
Tinggi	5	25,0
Jumlah	20	100,0

Sabagaimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas terapi musik dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa, maka peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan Uji Beda (*Paired Sample T-Test*) dan memperoleh nilai sebesar $t = 8.620$, serta memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0.001$. Berdasarkan pada hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor stres akademik pada mahasiswa yang signifikan, saat setelah menerima treatment terapi musik. Berdasarkan pada hasil yang sudah dipaparkan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa mampu direduksi dengan menggunakan terapi musik yang diberikan peneliti, (Tabel 3).

Table 3. Deskriptif Uji Beda (*Paired Sample T-Test*)

N	Stres Akademik	t	p
20	Pre-Test	8.620	0.001
	Post-Test		

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik pada mahasiswa saat sebelum dan setelah menerima treatment terapi musik. Penelitian yang dilakukan selama tujuh hari berturut-turut ini, berhasil membuktikan efektivitas terapi musik dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa, sehingga pertanyaan yang diajukan peneliti dalam penelitian ini dapat terjawab. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aristawati, Meiyuntariningsih, dan Putri (2022) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan

subjective well-being. Dalam menjalankan kegiatan terapi musik, peneliti terlebih dahulu membangun rapport atau kedekatan sebagai kunci awal keberhasilan penelitian, hal ini dikarenakan agar subjek penelitian dapat merasa nyaman dan saling mengenal satu sama lain, sehingga peneliti menjadi mudah untuk memunculkan stres akademik pada mahasiswa. Sebagaimana diterangkan oleh Prayitno (2004) bahwa kearaban dalam kelompok yang saling mengenal dapat menyelesaikan persoalan dengan sangat baik.

Selanjutnya, pemilihan jenis musik instrumental dengan nuansa pop merupakan bagian paling utama dalam penelitian ini. Musik Pop dipergunakan sebagai alat treatment dikarenakan keseluruhan subjek penelitian memiliki ketertarikan dengan musik pop yang digunakan peneliti dalam penelitian ini. Hal ini didasarkan pada hasil observasi yang menunjukkan bahwa subjek yang mendengarkan musik turut menggerakkan tubuhnya seperti kepala, tangga dan kaki sembari mengiringi dan menikmati alunan musik. Adanya penggunaan tipe musik instrumental dalam penelitian ini didasarkan pada manfaat musik instrumental yang dapat menjadikan tubuh, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat (Swarihadiyanti, 2014). Adapun penelitian yang dilaksanakan selama tujuh hari berturut-turut ini terdiri dari beberapa kegiatan dengan pertemuan pertama sebagai pengenalan, empat hari pertemuan dengan pemberian treatment terapi musik dan dua hari pertemuan dengan pemberian skala stres akademik untuk mengukur perbedaan tingkat stres akademik saat sebelum dan setelah treatment diberikan.

Penelitian ini membuahkan hasil yang positif, di mana terapi musik diketahui efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dengan melakukan treatment sebanyak empat kali pertemuan. Meskipun demikian hal ini tidaklah bersifat permanen. Diperkirakan bahwa terjadinya penurunan stres akademik ini hanya bersifat sementara karena hanya ketika diberikan treatment terapi musik saja dan peneliti berkemungkinan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres akademik kembali apabila mahasiswa yang bersangkutan tidak menerima terapi musik.

Conclusion

Berdasarkan pada pembahasan dan penjabaran hasil penelitian yang berjudul "*Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Palembang*" dapat disimpulkan bahwa terapi musik dengan menggunakan instrumen musik pop efektif dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa, sebagaimana terdapat perbedaan skor stres akademik yang sangat signifikan saat sebelum dan setelah subjek menerima treatment terapi musik. Dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji Beda (*Paired Sample T-Test*) diperoleh nilai sebesar $t = 8.620$ dan nilai signifikansi sebesar $p = 0.001$. Sehingga dapat dinyatakan bahwa

terdapat perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa saat sebelum dan sesudah menerima treatment terapi musik.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki beberapa saran yang diajukan peneliti terhadap mahasiswa dan penelitian selanjutnya. Sebagaimana bagi mahasiswa dianjurkan untuk menggunakan musik sebagai metode untuk mereduksi tingkat stres, terutama dengan memperdengarkan diri menggunakan instrumen musik pop dalam merelaksasi dan memperoleh ketenangan diri. Adapun bagi penelitian selanjutnya diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dilanjutkan dengan meneliti variabel-variabel lain yang belum diteliti, dan juga disarankan dengan subjek penelitian lain selain dari mahasiswa agar diperoleh hasil penelitian yang bervariasi. Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa terdapat kekurangan dan keterbatasan penelitian, baik dari segi waktu penelitian, subjek penelitian, rancangan penelitian atau kurangnya wawasan yang mendalam dari peneliti sendiri, sehingga hasil yang diperoleh belum cukup untuk menggambarkan secara lebih detail dan utuh. Namun, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi masyarakat luas.

References

- Aizid, R. (2011). *Sehat dan Cerdas dengan Terapi Music*. Yogyakarta: Laksana.
- Al Amin, M.F. & Iswinarti. (2020). "Guide Imagery And Music (GIM) Untuk Menurunkan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sebelum Bertanding". *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*. 8(1), 96-108.
- Aristawati, A.R., et al. (2022). "Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua". *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*. 6(1), 43-60.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Gravetter, F.J., et al. (2021). *Essentials of Statistics for the Behavioral Sciences, 10th Edition*. USA: Cengage.
- Khadijah, L.P. (2023). "Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan". *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 1(3), 91-98. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2065>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Ni'matuzahroh, Wardatul Adawiyah. (2016). "Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa

- Menengah Atas Di Pondok Pesantren". *Jurnal Psikologi Terapan*. 4(2), 228-245.
- Olejnik, S.N. & Holschuh, J.P. (2007). *College rules! 2nd Edition How to study, survive, and succeed in college*. New York: Ten Speed Press.
- Prasetyo, D., et al. (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.
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (5th ed)*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Seprian, D., et al. (2023). "Penurunan Stres Akademik Dengan Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz Pada Mahasiswa Keperawatan Kota Pontianak: Studi Quasy Experimental". *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*. 5(10), 3462-3471.
- Sun, J., et al. (2011). "Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students". *Journal of Psychoeducational Assessment*. 29(6), 534-546. Dalam https://www.researchgate.net/publication/236118351_Educational_Stress_Scale_for_Adolescents_Development_Validity_and_Reliability_With_Chinese_Students. Diakses pada 5 Maret 2024.
- Swarihadayanti, Ratih. (2014). "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care Pada Pasien Post Op di Ruang Mawar RSUD Dr. Soedirman Mangun Sumarso, Wonogiri". *Skripsi*. Surakarta: STIKES Kusuma Husada.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik Dan Penanganannya (Guepedia, ed.)*. Guepedia. Retrieved from
- Turner, K., & Mccarthy, V. L. (2017). "Stress And Anxiety Among Nursing Students: A Review Of Intervention Strategies In Literature Between 2009 And 2015". *Nurse Education In Practice*. 22, 2129. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.11.002>
- Umar, Husen. (1998). *Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.