

TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI

Elisa Purwaningsih¹, Hirza Ainin Nur², Heriyanti Widyaningsih³, Ambarwati⁴

¹⁻⁴Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: elisapurwaningsih15@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan respon tubuh terhadap situasi atau tekanan yang dirasakan sebagai ancaman atau tantangan baik fisik maupun psikologis. Dampak stres yang dirasakan mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah meningkatnya kegelisahan, ketegangan, kecemasan, serta sakit fisik. Bahkan stres juga dapat mengakibatkan dampak yang paling fatal yaitu terjadinya bunuh diri pada mahasiswa. Dampak stres tersebut dapat dicegah dengan terapi musik mozart. Terapi musik mozart merupakan jenis musik yang efektif sebagai terapi dalam mengurangi stres. Musik Mozart memiliki kecepatan 60-80 detak per menit yang dapat mengalihkan gelombang otak dari beta ke alfa sehingga dapat membuat rileks dan merangsang bagian kreatif otak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan terapi musik mozart terhadap penurunan stres mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 16 responden. Terapi musik mozart dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit. Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner PSS-10 yang diukur sebelum dan sesudah tindakan. Hasil penelitian selama 7 hari berturut-turut menunjukkan hasil tingkat stres sebelum diberikan tindakan yaitu stres rendah 12,5%, stres sedang 75,0%, stres tinggi 12,5% dan tingkat stres setelah diberikan tindakan yaitu tingkat stres rendah 56,3%, stres sedang 43,7%, dan tidak ada responden yang mengalami stres tinggi. Nilai rata-rata atau mean stres sebelum diberikan tindakan yaitu 18.81 dan sesudah diberikan tindakan yaitu 13.81. Melihat hasil penelitian sebelum dan sesudah tindakan menunjukkan bahwa terapi musik Mozart dapat menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merekomendasikan supaya masyarakat khususnya mahasiswa dapat menerapkan terapi musik mozart untuk mencegah dan mengurangi stres.

Kata kunci : Mahasiswa, Skripsi, Stres, Terapi Musik Mozart

ABSTRACT

Stress is the body's response to situations or pressure perceived as threats or challenges, both physical and psychological. The impact of stress experienced by students in writing their thesis is increased anxiety, tension, worry, and physical pain. Stress can even lead to the most fatal impact, namely suicide in students. The impact of stress can be prevented with Mozart music therapy. Mozart music therapy is a type of music that is effective as a therapy in reducing stress. Mozart's music has a speed of 60-80 beats per minute which can shift brain waves from beta to alpha, thereby relaxing and stimulating the creative part of the brain. The purpose of this study was to determine the description of the application of Mozart music therapy on reducing stress in students before and after the treatment. This research method used a quantitative pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The number of samples was 16 respondents. Mozart music therapy was carried out for 7 consecutive days with a duration of 10 minutes. Measurement of stress levels used the PSS-10 questionnaire which was measured before and after the treatment. The results of the study, conducted over seven consecutive

days, showed that stress levels before the intervention were 12.5% low, 75.0% moderate, and 12.5% high. The stress levels after the intervention were 56.3% low, 43.7% moderate, and no respondents experienced high stress. The mean stress score before the intervention was 18.81 and after the intervention was 13.81. Analyzing the results of the study before and after the intervention, it is clear that Mozart music therapy can reduce stress in final-year students. This study recommends that the public, especially students, can implement Mozart music therapy to prevent and reduce stress.

Keywords: Mozart Music Therapy, Stress, Students, Thesis

LATAR BELAKANG

Stres merupakan respon tubuh terhadap situasi atau tekanan yang dirasakan sebagai ancaman atau tantangan baik itu fisik maupun psikologis (Wind Dylanesia, 2023). Stres disebabkan oleh keadaan eksternal atau internal yang menyebabkan gangguan dan memerlukan respons adaptif dari individu. (Farida Aryahi, 2016). Gejala mahasiswa yang merasa stres adalah perasaan cemas, gelisah, kram pada leher atau bahu, sakit kepala, sesak napas, pikiran terus-menerus, sulit konsentrasi, dan mengalami gangguan tidur (Apipudin dkk., 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi di dunia pada tahun 2020 yang mengalami stres didapatkan hasil sebesar 38% - 71%, prevalensi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Asia pada tahun 2020 sebesar 39,6% - 61,3% sedangkan prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (World Health Organization, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Elita pada tahun 2023 di Fakultas Keperawatan Riau prevalensi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil sebesar 79,4% dari 34 mahasiswa (Elita dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati pada tahun 2019 yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Magelang mahasiswa yang mengalami stres sedang sebesar 57,4 % dan stres berat 7,0% dari 65 mahasiswa (Ambarwati dkk., 2017). Penelitian menurut Kawuran pada tahun 2015 di Kudus didapatkan hasil dari enam fakultas yang mengalami tingkat stres ringan 32%, stres sedang ada 37%, mahasiswa yang mengalami stres berat 27% dari 120 mahasiswa (Kawuryan & Astuti, 2015).

Stres dapat ditangani dengan beberapa metode atau cara yang tepat, antara lain yaitu dengan melakukan pendekatan farmakologis dan non farmakologis (Nur et al., 2022). Terapi non farmakologi meliputi diantaranya olahraga, nutrisi dan diet yang baik dengan cara istirahat yang cukup, melakukan teknik relaksasi yaitu relaksasi nafas dalam, meditasi, yoga, dan terapi musik klasik. Terapi non farmakologi selalu menjadi pilihan karena biaya yang dikeluarkan relatif murah sedangkan terapi farmakologi relatif lebih mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit dan akan menimbulkan efek samping ketergantungan obat. Langkah awal pengobatan stres non farmakologi adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan sehingga dapat mengurangi stres, dengan melakukan terapi relaksasi yang dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan rileks, seperti melakukan terapi musik klasik mozart adi ketenangan dan dapat menurunkan stres (Budi Wijoyo dkk., 2021).

Jenis musik yang efektif mengurangi stres adalah musik Mozart. Musik Mozart memberikan pengaruh yang tidak dimiliki pada musik lainnya. Irama, melodi dan frekuensi musik Mozart dapat menyembuhkan, memulihkan, merilekskan dan merangsang bagian kreatif otak. Musik Mozart dengan kecepatan 60 hingga 80 detak per menit dapat mengalihkan gelombang otak dari beta ke alfa dan membuat rileks (Azizah et al., 2021). Mendengarkan musik klasik mozart merangsang aktivitas hipotalamus dan menekan pelepasan hormon *corticotropin-Releasing Factor* (CRF), yang selanjutnya menghambat pelepasan hormon adrenokortikotropik (ACTH) dari kelenjar pituitari. Pelepasan hormon kortisol, adrenalin, dan norepinefrin oleh hormon adrenal. Hormon tiroksin yang diproduksi kelenjar tiroid di dalam tubuh juga ditekan. Kadar tiroksin yang tinggi menyebabkan penderita mudah lelah, mudah khawatir, gelisah, dan sulit tidur. Oleh karena itu, situasi mendengarkan musik yang dipenuhi emosi tenang dan damai memberikan dampak yang lebih tenang, rileks, dan stres menurun (Kinasih dkk., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Riset ini menggunakan eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding, riset ini akan diukur dengan nilai sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Rukminingsih et al., 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan yang menjalani skripsi di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus yang sejumlah 66 responden, dengan jumlah sampel 16 responden. Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti teknik pengambilan subjek penelitian berdasarkan ciri-ciri khusus yang ditentukan oleh peneliti (Agus Ria Kumara, 2018). Kriteria responden yaitu, mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi, mahasiswa yang mengalami stres, mahasiswa yang dapat berkomunikasi dengan baik. Terapi musik Mozart diberikan selama 7 hari dalam 1 minggu dengan durasi 10 menit yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Penelitian ini dilakukan di ITEKES Cendekia Utama Kudus pada bulan April 2025. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, SOP terapi musik Mozart, dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah tindakan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat. Analisis univariat ini dilakukan menggunakan deskriptif statistik dan distribusi frekuensi dan proporsinya (Sardiyo et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 14 – 20 April 2025 yang dilakukan di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk pengukuran tingkat stres dan panduan standar operasional prosedur terapi musik Mozart jenis Sonata for Two Pianos in D major, K. 448 dengan menggunakan alat *handphone* dan *earphone*. Dalam penelitian ini jumlah sampel yaitu 16 orang, penelitian ini dilakukan pada waktu malam hari sebelum jam tidur responden dilakukan selama 10 menit dalam waktu 7 hari berturut-turut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

	n	Minimal	Maksimal	Mean	Modus	Median
Usia	16	21	23	22.19	22	22.00

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa karakteristik usia responden yaitu sebagian besar (modus) berusia 22, dengan hasil median 22,00 tahun dan rata-rata (mean) 22,19 tahun kemudian usia minimal 21 tahun dan maksimal 23 tahun.

Usia kisaran 21-23 tahun disebut sebagai usia kategori dewasa awal (Aulia & Panjaitan, 2019). Saat memasuki tahap dewasa awal ini individu diharapkan dapat mengambil peran baru dalam kehidupan sosialnya dan diharapkan untuk mengambil keputusan yang akan muncul pada tahap *quarter life crisis* kebanyakan individu yang mengalami tahap ini individu akan mengalami perasaan takut, ragu, dan ketidakberdayaan, sehingga individu akan mengalami stres yang berlebihan (Nugsria et al., 2023).

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati pada tahun 2017 dengan judul "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa" karakteristik responden dalam penelitian ini mengatakan bahwa usia dewasa awal cenderung lebih mudah mengalami stres. Hasil

penelitian karakteristik usia didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). (Ambarwati et al., 2017)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perempuan	10	62,5%
Laki – laki	6	37,5%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 62,5% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 37,5%. Tingkat stres mental yang berkaitan dengan gender memiliki berbagai penyebab, salah satunya berasal dari perspektif budaya dan sosial (Nurhayati et al., 2022). Penyebab stres tidak hanya berasal dari aspek akademis, tetapi gender juga menjadi faktor penting. Gender merujuk pada perbedaan peran antara laki-laki dan perempuan yang telah ada secara sosial sejak lama. Perbedaan dalam tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa juga dipengaruhi oleh sistem sosial yang ada di Indonesia, yaitu sistem patriarki, dimana laki-laki memiliki posisi yang lebih dominan dibandingkan perempuan dalam masyarakat (Karolina et al., 2024).

Hal ini didukung oleh jurnal penelitian yang dilakukan oleh Yoga pada tahun 2018 dengan judul "Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado" dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa 90 responden yang berjenis kelamin laki-laki, 22,9% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 12,1% stress berlebih. Dari 167 mahasiswa perempuan, 35,0% mengalami stress berlebih sedangkan yang stress ringan 30,0%. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki tidak mudah mengalami stress dibandingkan dengan perempuan, karena laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya sedangkan wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah (Yoga P. D. Kountul, 2018).

Tabel 3. Tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus sebelum diberikan tindakan terapi musik Mozart (n=16)

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
Stres Rendah	2	12,5%
Stres Sedang	12	75,0%
Stres Tinggi	2	12,5%
Total	16	100%

Tabel 4. Rata-Rata stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus sebelum diberikan tindakan terapi musik Mozart (n=16)

	n	Minimal	Maksimal	Mean	Modus	Median
Stres	16	12	29	18.81	16	18.00

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa responden sebelum diberikan tindakan terapi musik Mozart. Jumlah responden yang mengalami stres rendah ada 2 responden (12,5%) dan responden yang mengalami stres sedang ada 12 responden (75,0%), responden yang mengalami stres tinggi terdapat 2 orang (12,5%). Hasil penelitian menunjukkan nilai minimal 12, nilai maksimal 29, nilai mean atau rata-rata yaitu 18.81 dan nilai modus 16, nilai median 18.00.

Pengisian kuesioner PSS-10 rata-rata responden mengisi poin terbanyak pada nomor ke 3 dengan pertanyaan "Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa gugup atau stres?" pertanyaan ini sebagian besar responden menjawab dengan poin 3 dimana poin tersebut menunjukkan cukup sering dialami oleh responden. Pertanyaan nomor 3 masuk dalam dampak stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu merasakan gelisah atau gugup, tegang, dan cemas (Farida Aryahi, 2016). Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Gayatri pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri" di dalam penelitian ini responden sebelum diberikan tindakan musik mozart menunjukkan hasil dari 60 responden mengalami stres dengan kategori stres sedang. Penelitian ini menyatakan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa digolongkan stres sedang dan stres berat efek psikologis yang di timbulkan ketika individu mengalami stres, diantaranya terganggunya kesehatan mental, emosi menjadi labil, mudah marah dan bahkan bisa menyebabkan depresi (Gayatri et al., 2022)

Tabel 5. Tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus setelah diberikan tindakan terapi musik Mozart (n=16)

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
Stres Rendah	9	56,3%
Stres Sedang	7	43,7%
Total	16	100%

Tabel 6. Rata-Rata stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus sebelum diberikan tindakan terapi musik Mozart (n=16)

	n	Minimal	Maksimal	Mean	Modus	Median
Stres	16	9	22	13.81	13	13.00

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa responden setelah diberikan tindakan terapi musik Mozart. Jumlah responden yang mengalami stres rendah ada 9 responden (56,3%) dan responden yang mengalami stres sedang ada 12 responden (43,7%). Tidak ada responden yang mengalami stres tingkat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan nilai minimal 9, nilai maksimal 22, nilai mean atau rata-rata 13.81, nilai modus 13 dan nilai median 13.00.

Mendengarkan musik klasik mozart dalam ritme yang lambat mengurangi rilis katekolamin dalam pembuluh darah. Katekolamin adalah hormon yang tingkat keberadaannya didalam plasma darah sehingga dapat berdampak pada pengaktifan sistem simpatoadrenergik dan memicu pelepasan hormon stres, penurunan kadar katekolamin dalam plasma darah dapat membuat tubuh merasa lebih rileks (Eko Riyadi et al., 2023)

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Muskhah Eko 2023 yang berjudul "Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir" dalam penelitian ini mengatakan bahwa tindakan terapi musik klasik memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir, hal ini dibuktikan dengan hasil 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%) (Eko Riyadi et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus selama 7 hari berturut-turut persentase tingkat stres sebelum diberikan tindakan yaitu stres rendah 12,5%, stres sedang 75.0%, stres tinggi 12,5% dan setelah diberikan tindakan stres rendah 56,3%, stres sedang 43,7%, dan tidak ada responden yang mengalami stres tinggi. Nilai rata-rata atau mean sebelum diberikan tindakan yaitu 18.81 dan sesudah diberikan tindakan yaitu 13.81. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik Mozart dapat menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir.

Saran

1. Bagi perawat
Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan terapi musik Mozart sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan stres pada mahasiswa dalam melakukan penyusunan skripsi.
2. Bagi Responden
Diharapkan pada responden yang mengalami stres karena melakukan penyusunan skripsi dapat menerapkan terapi musik Mozart untuk menurunkan stres.
3. Bagi penulis selanjutnya
Diharapkan pada penelitian selanjutnya supaya lebih memperdalam dengan menambahkan jumlah responden dan menguji dengan hipotesis uji hipotesis.
4. Bagi Institusi
Diharapkan dapat menyediakan lebih banyak sumber referensi terutama tentang terapi musik Mozart. Sehingga dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Ria Kumara. (2018). *Metodologi Penelitian (Teknik Purposive)*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Apipudin, A., Rahman, I. A., Suarningsih, P. A., Stikes, D., Ciamis, M., & Stikes, M. (2021). *Stres Level Overview Of Level Iv Students In Completing The Thesis At Stikes Muhammadiyah Ciamis*.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 2).
- Azizah, F. N., Sumarni, S., Sukowati, F., & Kumorowulan, S. (2021). The Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation And Mozart Music Therapy On Premenstrual Syndrome Stress Scores. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 10–14. <https://doi.org/10.31983/Jkb.V11i1.6278>
- Budi Wijoyo, E., Yoyoh, I., & Hastuti, H. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 2021.

- Eko Riyadi, M., Laily, S., Viantika Kusumasari, R., & Surya Global Yogyakarta, Stik. (2023a). *Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Classic Music Therapy Reduces The Stress Of Final-Level Nursing Students* (Vol. 12, Issue 1).
- Eko Riyadi, M., Laily, S., Viantika Kusumasari, R., & Surya Global Yogyakarta, Stik. (2023b). *Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Classic Music Therapy Reduces The Stress Of Final-Level Nursing Students* (Vol. 12, Issue 1).
- Elita, V., Dilaluri, A., & Hariaty. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkp)*, 11.
- Farida Aryahi. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Gayatri, P., Pratiwi, W. N., Pujiastutik, Y. E., Ilmu, I., Bhakti, K., & Kediri, W. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*.
- Karolina, V., Buwono, S., & Wiyono, H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Gender Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Ips Di Fkip Untan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 761–770. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.11500702>
- Kawuryan, F., & Astuti, R. D. (2015). *Identifikasi Stresor Mahasiswa Universitas Muria Kudus*.
- Kinasih, A., Saudah, N., & Prasastia, C. (2021). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Isolasi Covid19 Rsud Bangil Kabupaten Pasuruan*.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2023). Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Nur, G., Putra, W., Ridayanti, P. W., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., & Kesehatan Buleleng, I. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Buleleng I Made Artha Putra Widana. In *Jurnal Kesehatan Midwinerslion* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/midwinerslion>1
- Nurhayati, N. (2022). *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*.
- Rukminingsih, P., Pd, M., Adnan, G., Mohammad, A., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Erhaka Utama Yogyakarta*. www.erhakautama.com
- Sardiyo, Dheo Rimbano, Ade Famalika, Nurun Nadziro, & Henny Satria Diana. (2022). *Metodologi Penelitian* (Ronal Watrianthos, Ed.).
- Wind Dylanesia. (2023). *Peran Musik Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan* (Gerardo Irawan, Ed.).
- World Health Organization. (2020). *Prevelensi Tingkat Stres*. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/mentalhealthstrengthening-ourresponse>.

Yoga P. D. Kountul (2018). *Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.*