



Peran Mendengarkan Musik Sebagai *Self Healing* dalam Penurunan Stres pada Penyintas *Covid-19* di Surabaya

Lucky Abrorry ⁽¹⁾, Dhamoo Aldamma Firmansyah ⁽²⁾

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: ¹ luckyabrorry_fpk@uinsby.ac.id, ² dhamoaldamma@gmail.com

Abstract

The Role of Listening to Music as Self Healing in Reducing Stress in Covid-19 Survivor in Surabaya. *The condition of pandemics Covid-19 has caused many people to be susceptible to stress, one way to lower stress is by listening to music. This study aims to know whether there is a role of listening to music as a form of self-healing for stress reduction on Covid-19 survivors in Surabaya. This study is conducted using the explorative descriptive method. The population of this research is 51.571 Covid-19 survivors in Surabaya, while the sample chosen is 144. The sampling method used in this study is the purposive sampling technique, while the measuring of listening to music uses its own scale. This study is using cross-tabulation of descriptive data for analysis. The research results show that listening to music is considered effective in lowering stress among covid-19 survivors. The result categories are 66.7% considered effective, 21.5% considered very effective, 9.7% considered less effective, and 2.1% considered ineffective.*

Keyword : Music, Stress, Self Healing

Abstrak

Kondisi pandemi *Covid-19* telah menyebabkan banyak orang menjadi stres, salah satu cara untuk menurunkan stres adalah dengan mendengarkan musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran mendengarkan musik sebagai *self healing* dalam penurunan stres pada penyintas *Covid-19* di Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif eksploratif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Populasi penelitian ini adalah 51.571 penyintas *Covid-19* di Surabaya. Sampel penelitian sebanyak 144 penyintas. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive*. Dengan menggunakan skala mendengarkan musik. Analisis data menggunakan deskriptif tabulasi silang. Hasil penelitian menunjukkan mendengarkan musik efektif untuk menurunkan stres pada penyintas *Covid-19*. Dengan sebaran Efektif 66,7%, sangat efektif 21,5%, kurang efektif 9,7%, dan tidak efektif 2,1%.

Kata Kunci : Musik, Stres, Self Healing

Pendahuluan

Self healing adalah tahap proses pemulihan (biasanya dari gangguan psikologis, trauma), diarahkan dan dipandu oleh pasien, seringkali hanya dipandu oleh instingnya. Proses ini menghadapi nasib campuran karena sifatnya yang amatir, meskipun motivasi diri adalah aset yang utama. Nilai penyembuhan diri terletak pada kemampuan untuk beradaptasi dengan pengalaman unik dan kebutuhan individu. Proses ini dapat membantu dan dipercepat dengan teknik introspeksi seperti meditasi dan terapi gestalt (Ishaq, 2007). Penelitian (Bahrien & Ardianty, 2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi pasca tes. Dengan demikian, self healing dengan energi reiki dapat menurunkan tingkat kecemasan cukup efektif.

Selain itu, self healing juga dapat diterapkan dengan hipnosis, terapi qolbu, atau menenangkan pikiran (Yusuf L. N., 2004). Salah satu cara untuk membantu mengatasi stres adalah dengan metode musik. Secara keseluruhan, musik dapat mempengaruhi baik secara fisik maupun psikologis.

Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks dan nyaman, mengurangi stres, menciptakan rasa aman dan bahagia, meluapkan rasa suka dan duka, dan membantu serta mengalihkan rasa sakit (Djohan, 2006). Bagi manusia musik sudah menjadi kebutuhan, dengan musik kita dapat mengkondisikan diri menjadi lebih tenang, dimana musik dapat menghibur dan menenangkan hati karena dapat merangsang perasaan bahagia yang dikirim otak kemudian diiringi dengan detak jantung yang menyesuaikan ritme musik sehingga menciptakan perasaan yang nyaman.

Emosi tersebut dapat menyebabkan individu mengalami perasaan yang positif atau yang lebih baik. Kemudian, emosi dapat memengaruhi penurunan stres. Emosi positif dapat memfasilitasi berbagai proses kognitif seperti kemampuan mengingat, pemecahan masalah, dan kemampuan penggunaan kata (Matlin, 1995). Kondisi pandemi Covid-19 telah menyebabkan sebagian orang merasakan kecemasan atau ketakutan yang berlebihan dan berpikir yang tidak rasional. Tidak jarang mereka memiliki keraguan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Fenomena Covid-19 dapat menyebabkan stres pada sebagian masyarakat, dengan banyak peneliti mengaitkan antara Covid-19 dan stres seperti bagaimana manajemen stres dalam menghadapi Covid-19 (Muslim, 2020; Nuralita & Thrifty, 2021), depresi, kecemasan dan stres remaja (Pertiwi et al., 2021). Stres menurut (King, 2014) adalah respon individu terhadap perubahan dalam lingkungan dan peristiwa yang mengancam kemampuan coping mereka. Tingkat stres yang ditimbulkan pada setiap orang berbeda-beda.

Metode.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah jenis penelitian deskriptif eksploratif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran mendengarkan musik sebagai *self healing* dalam penurunan stres pada penyintas Covid-19 di Surabaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 144 responden dari penyintas Covid-19 di Surabaya. Pengukuran variabel mendengarkan musik menggunakan skala yang disusun sendiri yang terdiri dari 9 aitem.

Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan untuk subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh dengan pengategorian. Dari kategori tersebut dianalisa menggunakan tabulasi silang. Pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 16 for Microsoft Windows*.

Hasil dan Pembahasan

Dari kuisioner yang disebarkan pada subjek, didapati hasil tabulasi silang sebagai berikut:

Tabel 1 Tabulasi Silang Usia, Kategori infeksi dengan Efektifitas

Efektifitas	Kategori infeksi				Total
	Tanpa gejala	Ringan	Sedang	Kritis	Berat

Sangat efektif	usia	16-20	2	1	0	0	3
		21-25	7	13	5	1	26
		26-33	0	0	1	0	1
		35-52	0	1	0	0	1
		Total	9	15	6	1	31
Efektif	usia	16-20	4	6	1	0	11
		21-25	11	36	14	1	64
		26-33	2	7	6	1	16
		35-52	1	2	1	0	5
		Total	18	51	22	2	96
Kurang efektif	usia	16-20	0	2	0		2
		21-25	1	6	2		9
		26-33	1	1	0		2
		35-52	0	1	0		1
		Total	2	10	2		14
Tidak efektif	usia	21-25		2	1		3
		Total		2	1		3

Tabel 1 menunjukkan hasil tabulasi silang tingkat efektifitas mendengarkan musik, usia dan 5 kategori infeksi yaitu dengan tingkatan tanpa gejala, ringan, sedang, berat, dan kritis. Hasil tabulasi silang yang tertinggi menunjukkan pada usia rata-rata 21-25 tahun sangat efektif mendengarkan musik dengan kategori gejala infeksi ringan dengan jumlah 13 orang dari 31 total jawaban responden yang memilih sangat efektif. Untuk jawaban efektif, jawaban terbanyak terdapat pada usia 21-25 tahun dengan kategori gejala infeksi ringan dengan jumlah 36 orang dari total 96 jawaban dari tingkat jawaban yang efektif.

Tabel 2 Tabulasi silang Jenis Musik dan Tingkat Efektifitas

Jenis Musik	Tingkat efektifitas				Total
	Sangat efektif	Efektif	Kurang efektif	Tidak efektif	
Musik klasik	11	17	1	0	29
Jazz	10	22	4	0	36
Blues	1	6	3	0	10
Rohani	3	17	1	1	22
Rock	9	23	0	0	32
Metal	6	10	0	0	16
Hardcore	3	4	0	0	7
Pop	17	59	9	0	85
Rap/Hip Hop	7	17	0	0	24
EDM (Elektronik Dance Music)	5	20	1	1	27
Ska/Reggae	3	9	0	0	12
Funk	1	2	0	0	3
Dangdut	6	26	0	0	32
Country	3	5	1	0	9
R&B	6	21	3	0	30
Musik instrumental	3	20	3	0	26
Musik tradisional	3	5	0	0	8
Lo-fi	3	10	3	0	16
Psychedelic	1	0	0	0	1
Bollywood	0	1	0	0	1
Indie	0	2	0	0	2
Soft rock	0	1	0	0	1
Latin	0	1	0	0	1
K Pop	1	2	0	1	4

Murottal & sholawat	0	3	1	0	4
Bebas	1	2	0	0	3
Nightcore	0	0	1	0	1
Total	31	96	14	3	144

Tabel 2 diatas menunjukkan hasil tabulasi silang jenis musik dan tingkat efektifitas mendengarkan musik. Untuk kategori sangat efektif terdapat 4 jenis musik yang banyak dipilih. Yang pertama ada jenis musik Pop dengan jumlah 17 orang pemilih dari total 31 orang yang memilih tingkat efektifitas sangat efektif. Yang kedua yaitu jenis musik Musik klasik dengan jumlah 11 orang dari total 31 yang memilih tingkat efektifitas sangat efektif. Kemudian yang ketiga jenis musik Jazz dengan jumlah 10 orang dari total 31 orang yang memilih tingkat efektifitas sangat efektif. Yang terakhir jenis musik Rock dengan jumlah 9 orang dari total keseluruhan 31 orang memilih tingkat efektifitas yang sangat efektif.

Tingkat efektifitas yang Efektif ada banyak jenis musik yang paling sering dipilih. Dari 144 responden ada 6 jenis musik yang sering dipilih oleh responden dengan tingkat efektifitas yang efektif. Yang pertama ada 59 orang pemilih yaitu jenis musik Pop. Jenis musik pop paling banyak dipilih responden dengan tingkat efektifitas Efektif dari total 96 orang. Selanjutnya ada 26 orang memilih jenis musik Dangdut dari total 96 orang yang memilih tingkat efektifitas Efektif.

Kemudian jenis musik Rock dipilih sebanyak 23 orang dari total 96 orang yang memilih Efektif. Lalu ada jenis musik Jazz yang dipilih dengan jumlah 22 orang dari total 96 orang yang memilih tingkat efektifitas Efektif. Yang kelima adalah jenis musik R&B dengan jumlah 21 orang dari 96 orang responden yang memilih Efektif. Yang keenam ada 2 jenis musik yang dipilih dengan hasil yang sama. Jenis musik yang dipilih adalah jenis musik EDM (Elektronik Dance Musik) dan Musik instrumental, dengan hasil masing-masing 20 orang pemilih dari 96 total pemilih yang memilih tingkat efektifitas efektif.

Tabel 3 Tabulasi Silang Mendengarkan Musik, Aplikasi, dan Durasi

Mendengarkan Musik	Aplikasi	Lama Mendengarkan					Total
		1 jam	2 jam	3 jam	4 jam	>5 jam	
Selalu	Apple Music	0	0	1	0	1	2
	MP3/Music Player	0	2	1	0	2	5
	Resso	1	0	0	0	0	1
	Sosmed lainya (IG, TikTok, dll)	0	0	0	0	1	1
	Spotify	2	6	5	1	10	24
	Youtube	3	7	4	1	12	27
	Total	4	9	8	1	16	38
Sering	Apple Music	1	0	0	0	1	2
	Joox	2	0	1	0	2	5
	MP3/Music Player	4	3	2	0	0	9
	Resso	0	1	1	0	0	2
	Sosmed lainya (IG, TikTok, dll)	0	1	0	0	0	1
	Total	7	4	4	0	3	18

Jarang	Spotify	8	8	13	3	3	35
	Youtube	15	19	9	3	5	51
	Total	16	22	14	4	6	62
	Apple Music	3	0		0	0	3
	Joox	3	1		1	0	5
	MP3/Music Player	5	2		2	0	9
	Radio	0	2		0	0	2
	Spotify	13	3		1	1	18
	Youtube	19	3		2	0	24
	Total	28	7		2	1	38

Tabel diatas adalah hasil tabulasi data aplikasi dan durasi atau lama mendengarkan musik dengan 2 kategori mendengarkan musik yaitu, selalu dan sering. Berdasarkan hasil tabulasi silang diatas kategori mendengarkan musik Selalu ada 2 aplikasi yang sering dipakai. Yang pertama adalah aplikasi Youtube yang sering digunakan dengan lama durasi >5 jam sebanyak 12 orang dari total keseluruhan 38 orang yang menjawab Selalu mendengarkan musik. Yang kedua adalah aplikasi Spotify sering digunakan oleh 10 orang dengan lama durasi >5 jam dari total 38 orang menjawab Selalu mendengarkan musik.

Kemudian untuk hasil kategori mendengarkan musik Sering terdapat 2 aplikasi yang sering digunakan. Aplikasi youtube dengan hasil sebanyak 19 orang dengan lama durasi 2 jam dari total 62 orang responden. Lalu aplikasi Spotify sebanyak 13 orang dengan lama durasi 3 jam dari total 62 orang responden yang memilih Sering mendengarkan musik.

Tabel 4 Tabulasi Silang Mendengarkan Musik dan Tujuan Mendengarkan Musik

Tujuan mendengarkan musik	Mendengarkan musik				Total
	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah	
Merasa lebih baik	19	16	5	1	41
Nyaman/Tenang	25	28	13	2	68
Senang	18	15	4	1	38
Pikiran fresh	15	19	10	2	46
Menghilangkan bosan/stres	30	58	29	3	120
Just killing time	1	1	0	0	2
Hobby	1	0	0	0	1
Merasa lebih aman dan bahagia	1	0	0	0	1
Menemani olahraga	0	1	0	0	1
Dengar murottal spy selalu ingat Allah	0	0	0	1	1
Biasa aja ga ngaruh, lebih ngaruh baca alquran, dzikir	0	0	1	0	1
Total	38	62	38	6	144

Tabel diatas menunjukkan hasil tabulasi silang tujuan mendengarkan musik dan mendengarkan musik dengan 2 kategori yaitu Selalu dan Sering. Berdasarkan tabel tabulasi silang menunjukkan bahwa terdapat 2 jawaban yang paling banyak dipilih dari

tujuan mendengarkan musik dengan kategori mendengarkan musik Selalu. Jawaban yang paling banyak dipilih adalah menghilangkan bosan/stres sebanyak 30 orang dan nyaman/tenang sebanyak 25 orang dari total 38 orang dari kategori mendengarkan musik Selalu.

Pada hasil kategori mendengarkan musik sering terdapat 3 jawaban teratas yang paling sering dipilih. Pertama yaitu menghilangkan bosan/stres dengan 58 jawaban yang dipilih. Kedua yaitu nyaman/tenang dengan 28 jawaban yang dipilih. Yang ketiga adalah pikiran fresh dengan jawaban 19 orang. Semua hasil jawaban berdasarkan total 62 orang dari kategori mendengarkan musik sering.

Peneliti sendiri mendapat data lapangan dimana tingkat stres pada penyintas *Covid-19* tergolong tinggi ketika melakukan isolasi/isolasi mandiri, dikarenakan pasien yang positif *Covid-19* akan diisolasi selama 14 hari di rumah sakit atau isolasi secara mandiri di rumah jika keadaannya baik-baik saja dan tanpa gejala berat. Terisolasi selama 14 hari tentunya dapat membuat pasien merasa jenuh karena akses yang dibatasi. Pandangan negatif masyarakat juga dapat menambah tingkat stres pada pasien positif *Covid-19*. Masyarakat yang takut tertular virus mengucilkan pasien positif *Covid-19*. Bahkan ada seorang perawat yang diusir dari kontrakan oleh warga karena takut tertular *Covid-19*, meskipun perawat tersebut bukan merupakan pasien positif *Covid-19* (Santoso, 2020). Bagi pasien *Covid-19* yang belum sembuh, terus meningkatnya pasien yang meninggal dunia akibat *Covid-19* dapat menjadi stressor bagi pasien *Covid-19*.

Dari data yang diperoleh melalui kuisioner, peneliti menemukan mendengarkan musik sangat efektif pada usia 16-20 tahun sebanyak 3 orang dengan kategori infeksi 2 orang tanpa gejala dan 1 orang ringan, lalu pada usia 21-25 tahun sebanyak 26 orang dengan kategori 7 orang tanpa gejala, 13 orang ringan, 5 orang sedang, dan 1 orang kritis. Lalu pada usia 26-33 tahun sebanyak 1 orang dengan kategori infeksi sedang sementara pada usia 35-52 tahun sebanyak 1 orang kategori infeksi ringan. Berdasarkan sebaran data diatas peneliti mendapati sebanyak 21,5% dari 144 subjek menganggap mendengarkan musik sangat efektif untuk menurunkan stres ketika melakukan isolasi.

Sementara pada kategori efektif didapati pada usia 16-20 tahun sebanyak 11 orang dengan kategori infeksi 4 orang tanpa gejala, 6 orang dengan kategori ringan, dan 1 orang dengan kategori sedang. Kemudian pada usia 21-25 sebanyak 64 orang dengan kategori 11 orang tanpa gejala, 36 orang ringan, 14 orang sedang, 1 orang kritis, dan 2 orang berat. Untuk kategori usia 26-33 tahun sebanyak 16 orang dengan kategori 2 orang tanpa gejala, 7 orang ringan, 6 orang sedang, dan 1 orang kritis. Yang terakhir pada usia 35-52 tahun sebanyak 5 orang dengan kategori 1 orang tanpa gejala, 2 orang ringan, 1 orang sedang, dan 1 orang berat. Berdasarkan sebaran data diatas peneliti mendapati sebanyak 66,7% dari 144 subjek menganggap mendengarkan musik sangat efektif untuk menurunkan stres ketika melakukan isolasi.

Hasil penelitian ini juga didukung penelitian sebelumnya oleh (Alfiansyah et al., 2016) dimana tingkat stres belum diberikan terapi mendengarkan musik yaitu kategori stres ringan sebanyak 14 responden dan stres sedang sebanyak 22 responden dengan

tingkat stres 20,02, setelah diberikan terapi musik ada tiga kategori tingkat stres yaitu stres normal sebanyak 8 responden, stres ringan sebanyak 23 responden, dan stres sedang sebanyak 5 responden dengan tingkat stres 16,55. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres. Kemudian hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Simanjuntak et al., 2022) bahwa tingkat stres kerja sebelum pemberian terapi musik mengalami perubahan tingkat stres setelah mendengarkan terapi musik klasik. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja pada guru SD selama masa pandemi *Covid-19* di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021.

Dari jenis musik yang didengarkan selama isolasi mandiri sendiri pada kategori sangat efektif pada rentang usia 16-20 tahun diantaranya yaitu musik klasik, jazz, rohani, rock, metal, pop, rap/hip hop, edm, country, r&b, k pop, dan bebas. Sedangkan pada rentang usia 21-25 tahun diantaranya musik klasik, jazz, blues, rohani, rock, metal, hardcore, pop, rap/hip hop, edm, ska/reggae, funk, dangdut, country, r&b, musik instrumental, musik tradisional, lo-fi, dan psychedelic. Kemudian pada rentang usia 26-33 tahun diantaranya musik klasik dan lo-fi, lalu untuk rentang usia 35-52 tahun diantaranya musik klasik, jazz, rock, pop, rap/hip hop, edm, dan dangdut.

Pada kategori efektif pada rentang usia 16-20 tahun jenis musik yang didengarkan yaitu musik klasik, jazz, rohani, rock, pop, rap/hip hop, dangdut, r&b, musik instrumental, musik tradisional, k pop, murottal & sholawat. Kemudian pada rentang usia 21-25 tahun diantaranya musik klasik, jazz, blues, rohani, rock, metal, hardcore, pop, rap/hip hop, edm, ska/reggae, funk, dangdut, country, r&b, musik instrumental, musik tradisional, lo-fi, bebas, bollywood, indie, soft rock, murottal & sholawat. Selanjutnya pada rentang usia 26-33 tahun diantaranya musik klasik, jazz, blues, rohani, rock, metal, hardcore, pop, rap/hip hop, edm, ska/reggae, dangdut, r&b, musik instrumental, lo-fi, k pop, indie, latin. Dan pada rentang usia 35-52 tahun diantaranya rohani, rock, pop, r&b, musik instrumental, lo-fi, murottal & sholawat.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya oleh (de Witte et al., 2020), dimana jenis musik lebih efektif menurunkan stres apabila disesuaikan dengan kebutuhan pasien dalam hal ini pasien menyusun *playlist* lagu sendiri. Sedangkan musik relaksasi dan musik klasik pilihan terapis kurang signifikan dalam menurunkan stres.

Berdasarkan durasi mendengarkan musik, subjek yang mendengarkan musik dengan durasi 1 jam sebanyak 36,8%, 2 jam sebanyak 26,4%, 3 jam sebanyak 15,3%, 4 jam sebanyak 4,9%, dan >5jam sebanyak 16,7%. Tujuan sebagian besar subjek mendengarkan musik yaitu untuk merasa lebih baik, nyaman/tenang, senang, pikiran fresh, menghilangkan bosan/stres.

Dari jenis aplikasi yang digunakan sebanyak 54,9% subjek mendengarkan musik menggunakan aplikasi Spotify dengan sebaran lama mendengarkan selama 1 jam sebesar 16,7%, 2 jam sebanyak 11,8%, 3 jam sebanyak 12,5%, 4 jam sebanyak 3,5%, dan >5 jam sebanyak 10,4%. Untuk aplikasi Youtube sendiri sebanyak 74,3% subjek menggunakan aplikasi ini dengan sebaran lama mendengarkan musik selama 1 jam

sebanyak 28,5%, 2 jam sebanyak 20,1%, 3 jam sebanyak 9%, 4 jam sebanyak 4,2%, dan >5 jam sebanyak 12,5%. Kemudian tujuan subjek mendengarkan musik diantaranya menghilangkan bosan/stres sebanyak 83,3%, nyaman/tenang sebanyak 47,2%, pikiran fresh sebanyak 31,9%, merasa lebih baik sebanyak 28,5%, dan senang sebanyak 26,4%.

Dari hasil di atas, data yang diperoleh peneliti didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (de Witte et al., 2020) dimana dalam beberapa studi mengenai efek mendengarkan musik terhadap stress ditemukan bahwa ketika subjek diperbolehkan memilih *playlist* musiknya sendiri memiliki efek lebih besar terhadap penurunan stress. Sementara untuk durasi sesi terapi musik sendiri, baik dalam setting medis maupun psikologis, studi menunjukkan hanya pada setting medis seringkali dilakukan terapi musik hanya satu sesi saja ketika dibandingkan dengan setting psikologis sama-sama memiliki efek menurunkan stress dalam jangka pendek. Pada setting psikologis sendiri terapi musik dapat dilakukan secara berkelanjutan karena memungkinkan untuk melakukan jadwal terapi secara berulang kali kedepannya, sedangkan untuk setting medis sendiri kurang memungkinkan untuk dilakukan secara kontinu mempertimbangkan kompleksitas pasien (terapi musik ketika treatment kemoterapi, sebelum dan sesudah operasi, maupun perawatan paliatif).

Simpulan

Dari penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat peran mendengarkan musik sebagai *self healing* dalam penurunan stres pada penyintas Covid-19 di Surabaya. Peneliti menemukan bahwa sebanyak 66,7% subjek merasa mendengarkan musik efektif dalam menurunkan stres lalu sebanyak 21,5% subjek merasa mendengarkan musik sangat efektif dalam menurunkan stres. Sedangkan yang merasa kurang efektif sebanyak 9,7% dari sampel dan 2,1% merasas tidak efektif. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan penelitian eksperimen untuk mengkaji tingkatan stres sebelum dilakukan intervensi serta sesudah dilakukan intervensi, selain itu dapat dikaji lebih dalam lagi seberapa signifikan peran terapi musik sebagai *self healing* terhadap stres.

Referensi

- Alfiansyah, G. Y., Rochmawati, D. H., & Purnomo -. (2016). PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN ISOLASI di RSJD Dr. AMINO GONDOHUTOMO PROVINSI JAWA TENGAH. *Karya Ilmiah*, 0(0), Article 0. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/492>
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- de Witte, M., Pinho, S., Stams, G.-J., Moonen, X., Bos, A., & Hooren, S. (2020). Music therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Djohan. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Galangpress.

- Ishaq, I. I. (2007). *Mengenal Usui Reiki I & II Intensif: Sebagai Suatu Bentuk Penyembuhan Ilahi* | Dinas Perpustakaan Dan Kearsipan Provinsi Jawa Timur. <http://118.97.240.83:5758/inlislite3/opac/detail-opac?id=9175>
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (Vol. 1). Salemba Humanika. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1193855>
- Matlin, M. W. (1995). *BUKU: COGNITION 3rd Ed Margaret W. Matlin Harcourt Brace Publishers STATUS PSIKOLOGI KOGNITIF K I N I. Sangat berpengaruh pada psikologi - PDF Free Download*. Adoc.Pub. <https://adoc.pub/buku-cognition-3rd-ed-margaret-w-matlin-harcourt-brace-publi.html>
- Muslim, M. (2020). MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Nuralita, N. S., & Thristy, I. (2021). Mengenali dan Mengatasi Stres di Era Pandemi Covid 19. *JURNAL PRODIKMAS Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 55–58. <https://doi.org/10.30596/jp.v6i1.7684>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AI-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72–77. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Santoso, A. (2020, March 24). *Perawat Pasien Corona Diusir dari Kos dan terpaksa Tinggal di RS Persahabatan*. detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-4951528/perawat-pasien-corona-diusir-dari-kos-dan-terpaksa-tinggal-di-rs-persahabatan>
- Simanjuntak, M. R., Tampubolon, R. F., Manurung, Y., Sibagariang, E. E., & Gultom, D. (2022). PEMANFAATAN TERAPI MUSIK KLASIK DALAM UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRESS KERJA GURU SD SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 29–36.
- Yusuf L. N., S. (2004). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Remaja Rosda Karya.