

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

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S. Psi)



**Disusun Oleh :**

Dhamoo Aldamma Firmansyah.

J71216055

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Peran Mendengarkan Musik Sebagai *Self Healing* dalam Penurunan Stres pada Penyintas *Covid-19* di Surabaya" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 16 Agustus 2022



Dhamoo Aldamma Firmansyah

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PERAN MENDENGARKAN MUSIK SEBAGAI *SELF HEALING* DALAM  
PENURUNAN STRES PADA PENYINTAS *COVID-19* DI SURABAYA**

Oleh :

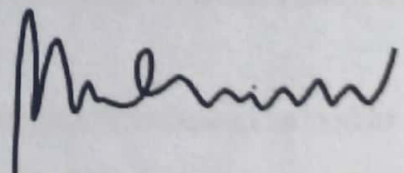
Dhamoo Aldamma Firmansyah

J71216055

Telah disetujui untuk diajukan pada Ujian Skripsi

Surabaya, 26 Juli 2022

Dosen Pembimbing



Lucky Abrorry, M.Psi  
NIP. 197910012006041005

## HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PERAN MENDENGARKAN MUSIK SEBAGAI *SELF HEALING* DALAM  
PENURUNAN STRES PADA PENYINTAS *COVID-19* DI SURABAYA

Yang disusun oleh:  
Dhamoo Aldamma Firmansyah  
J71216055

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal 11 Agustus 2022

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Prof. Dr. Abdul Muhjd, M.Si  
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji  
Penguji I,

Lucky Abrorry, M.Psi  
NIP. 197910012006041005

Penguji II,

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si  
NIP. 196208241987031002

Penguji III,

Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si  
NIP. 197602272009122001

Penguji IV,

Linda Prasetyaning Widayanti, M. Kes  
NIP. 198704172014032003

## PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dhamoo Aldamma Firmansyah.....  
NIM : J71216055.....  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi.....  
E-mail address : [dhamoaldamma@gmail.com](mailto:dhamoaldamma@gmail.com).....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

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

*19* di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Agustus 2022

Penulis

(Dhamoo Aldamma Firmansyah)

## INTISARI

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*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

*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, Stres, Self healing*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	v
INTISARI .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Definisi Variabel.....	13
1. Stres.....	13
2. <i>Self healing</i> .....	17
3. Musik.....	18
B. Kerangka Teoritis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
1. Mendengarkan Musik.....	27
2. Stres.....	28
3. Self Healing.....	28
D. Subjek Penelitian.....	28
1. Pouplasi.....	28
2. Sampel Penelitian.....	28



3. Teknik Sampling.....	29
E. Instrumen Penelitian .....	30
F. Metode Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Hasil Penelitian .....	32
1. Persiapan, Penyusunan Instrumen, dan Pelaksanaan Penelitian .....	32
2. Deskripsi Data Subjek.....	33
3. Deskripsi Data.....	36
4. Data Tabulasi Silang.....	47
B. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP .....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	61
Daftar Pustaka.....	62



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.2 Jumlah Subjek Jenis Kelamin .....	34
Tabel 4.3 Jumlah Subjek Berdasarkan Golongan Darah .....	34
Tabel 4.4 Jumlah Subjek Berdasarkan Agama .....	34
Tabel 4.5 Jumlah Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	35
Tabel 4.6 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan .....	35
Tabel 4.7 Data Bulan Terinfeksi.....	36
Tabel 4.8 Data Lama Penyembuhan .....	36
Tabel 4.9 Data Kategori Infeksi.....	37
Tabel 4.10 Data Tempat Dirawat.....	37
Tabel 4.11 Data Penyakit Bawaan (Komorbid) .....	38
Tabel 4.12 Data Keluarga/Kerabat yang Meninggal.....	39
Tabel 4.13 Data Khawatir Saat Tertular <i>Covid-19</i> .....	39
Tabel 4.14 Data Mendengarkan Musik.....	39
Tabel 4.15 Data Intensitas Mendengarkan Musik.....	40
Tabel 4.16 Data Jenis Musik.....	41
Tabel 4.17 Data Waktu Tertentu Mendengarkan Musik.....	42
Tabel 4.18 Data Kapan Waktu Tertentu Mendengarkan Musik .....	42
Tabel 4.19 Data Lama Mendengarkan Musik.....	43
Tabel 4.20 Data Aplikasi Mendengarkan Musik .....	43
Tabel 4.21 Data Tujuan Mendengarkan Musik .....	44
Tabel 4.22 Data Aktivitas Selama Perawatan.....	45
Tabel 4.23 Data Efektifitas Mendengarkan Musik.....	46
Tabel 4.24 Data Penyanyi Atau Band.....	46
Tabel 4.25 Tabulasi Silang Usia, Kategori infeksi dengan Efektifitas .....	48
Tabel 4.26 Tabulasi Silang Jenis Musik dan Tingkat efektifitas .....	49
Tabel 4.27 Tabulasi Silang Mendengarkan Musik, Aplikasi, dan Durasi.....	51
Tabel 4.28 Tabulasi Silang Mendengarkan Musik dan Tujuan Mendengarkan Musik .....	53

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Rasa gembira merupakan suatu kondisi yang semakin sulit dijumpai saat ini. Banyak di antara individu yang terlihat bersenang-senang di banyak pesta, namun banyak aspek dari kegiatan tersebut pada dasarnya hanya sebuah pelarian dari kesepian. Tekanan hidup yang semakin meningkat belum dapat diselesaikan secara memadai. Tekanan-tekanan psikologis ini semakin diperkuat dengan gaya hidup yang semakin *sedentary lifestyle* atau membatasi pergerakan fisik, namun di sisi lain menjadi konsumen yang nyaris tak terbatas, jika dirunut ke belakang, hasilnya menunjukkan bahwa stres adalah akar penyebab penyakit stres manusia modern (Looker & Gregson, 2005).

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*. Dalam situasi pandemi *Covid-19*, ada dua kelompok masyarakat berdasarkan status kesehatan yang dialami, yaitu belum/tidak terinfeksi dan pernah/telah terinfeksi. Cenderung terdapat perbedaan kondisi emosional dan pola pikir antara orang yang belum terinfeksi dan yang sudah terinfeksi. Pasien positif *Covid-19* sendiri masih terbagi dalam beberapa kategori, yaitu positif tanpa gejala, positif bergejala ringan, positif gejala sedang, dan positif bergejala berat (Kesehatan, 2020). Hal

ini membuat masyarakat semakin berusaha mencari berita tentang *Covid-19*, dan tidak bisa mengategorikan berita dengan benar sehingga menimbulkan kecemasan. Keadaan seperti itu menyebabkan seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan sakit lainnya. Inilah yang disebut kondisi stres.

Dalam penelitian terkait pemetaan gambaran risiko psikologis *Covid-19* di Indonesia, terdapat empat aspek utama pandemi yang menyebabkan distress, yaitu: pembatasan sosial, kekurangan kebutuhan dasar, ancaman infeksi, dan penyesuaian perilaku, dampak positif bagi masyarakat dengan adanya WFH (*Work From Home*) dan *social distancing* terhadap masyarakat antara lain dapat bermanfaat untuk kesehatan, hubungan keluarga yang harmonis dan kegiatan lain seperti meningkatnya perkembangan IT, dan lainnya (Hakim, 2020).

Walaupun dampak negatif yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya pendapatan ekonomi masyarakat, tidak tertutup kemungkinan model belajar online bisa menimbulkan rasa bosan dan jenuh karena kurang efektifnya interaksi secara online, dan lainnya. Dampak negatifnya sangat mungkin menimbulkan stres. Stres ini bisa dialami oleh siswa/mahasiswa yang biasa belajar di sekolah maupun kampus, serta karyawan/pekerja yang biasa bekerja di kantor maupun perusahaan.

Pada dasarnya, *Covid-19* merupakan penyakit flu yang dapat sembuh dengan sendirinya. Yang membuat virus ini begitu menakutkan adalah

kemampuan menularnya dengan mudah dan sangat cepat serta dapat menyebabkan pneumonia dan masih belum ditemukannya vaksin. Pasien yang positif *Covid-19* akan diisolasi selama 14 hari di rumah sakit atau isolasi secara mandiri di rumah jika kondisinya baik-baik saja dan tanpa gejala berat. Karantina selama 14 hari tentu bisa membuat pasien merasa jenuh karena terbatasnya akses. Pandangan negatif masyarakat juga dapat meningkatkan tingkat stres pada pasien positif *Covid-19*. Masyarakat yang takut tertular virus akan mengucilkan pasien yang positif *Covid-19*. Bahkan ada perawat yang diusir dari kontrakan karena warga takut tertular *Covid-19*, meskipun perawat tersebut bukan merupakan pasien positif *Covid-19* (Santoso, 2020). Bagi pasien *Covid-19* yang belum sembuh, angka kematian *Covid-19* yang terus meningkat bisa menjadi sumber stres bagi pasien *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 & Thristy, 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. Stres menurut Lovallo (dalam Sarafino & Smith, 2014) memiliki dua komponen, yaitu fisik yang kaitannya dengan tubuh dan psikologis yang kaitannya dengan bagaimana individu memahami keadaan dalam kehidupannya. Penyebaran yang sangat cepat dan belum adanya obat atau

antivirus dapat menambah perasaan stres terutama bagi pasien yang positif *Covid-19*.

Stres adalah sebuah perubahan atau gangguan emosional yang disebabkan oleh stresor. Tingkat stres dikalangan mahasiswa cukup tinggi, dan jika respon terhadap stresor tidak disesuaikan dengan baik, maka keadaan kecemasan dapat muncul terjadi (Thawabieh & Qaisy, 2012). Hal ini terkait dengan rasa takut gagal dan dapat memberikan efek negatif pada kinerja seorang mahasiswa. Ketika seseorang mengalami stres akan terjadi supresi dari sistem saraf parasimpatis dan aktivitas dari sistem saraf simpatis. Hal tersebut menyebabkan berbagai efek dalam tubuh, seperti vasokonstriksi pembuluh darah, peningkatan tekanan darah, meningkatnya kontraktilitas otot, pelepasan hormon stres dan juga peningkatan denyut jantung. Semua hal ini disebut dengan reaksi "*fight or flight*" (Gasperin et al., 2009).

Seringkali tidak mungkin untuk menghindari stresor, tetapi mahasiswa dapat belajar mengelolanya dengan tepat sehingga perubahan terkait stres pada fungsi tubuh dapat dihindari. Kemampuan mengelola stres akan membuat mahasiswa lebih tenang dan dapat mengurangi masalah jantung. Dalam kamus psikologi, stres diartikan sebagai suatu keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2011). (Gregson, 2007) mengemukakan bahwa secara termologi, pengertian stres adalah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kapasitas yang dimiliki individu. Stres adalah suatu kondisi tidak nyaman dimana manusia mempersepsikan tuntutan dalam suatu

situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011).

Menurut Weiten dan Lloyd (dalam Hardjana, 1994) coping adalah upaya untuk mengurangi, mengatasi atau mentoleransi beban perasaan yang dihasilkan oleh stres. Kegiatan coping itu sendiri misalnya meminimalkan kondisi lingkungan yang tidak aman, toleran (penyesuaian) dengan kejadian atau kenyataan negatif, menjaga keseimbangan emosional, citra diri positif, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Untuk menghadapi faktor-faktor penyebab stres diperlukan beberapa metode dalam menghadapi stres. Metode untuk mengatasi stres seperti: pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan musik.

Salah satu upaya mengurangi tingkat stres dapat dilakukan melalui *self healing*. Dalam praktiknya *self healing* adalah sebuah istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa tubuh manusia sebenarnya adalah sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri sendiri melalui beberapa metode ilmiah tertentu (Bahrien & Ardianty, 2017).

*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. Penyembuhan diri dapat merujuk pada proses homeostatik tubuh yang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis yang melekat dalam organisme (Ishaq, 2007). (Sui, 2009) menyatakan bahwa *self healing* juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang.

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. Musik sudah menjadi hal yang sangat akrab dalam kehidupan manusia. Penemuan berbagai artefak di berbagai belahan dunia menunjukkan bahwa manusia telah menikmati musik sejak era zaman batu. Hingga saat ini musik telah menjadi “sahabat” ketika manusia melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berolahraga, belajar, bermain game, tidur, bahkan ketika seseorang sedang mengalami stres.

Bagi orang-orang yang mendengarkan musik dalam hidupnya, karena musik mampu membuat perasaan yang lebih baik (*feeling better*). Jarang sekali mendengarkan musik dapat menyebabkan perasaan yang buruk. Menurut para ahli perasaan yang lebih baik ini muncul karena relasi musik dengan emosi, yaitu bahwa musik dapat membuat orang senang, sedih, dan juga bisa memberikan ketenangan (Sloboda & Juslin, 2001; Sloboda & O'Neill, 2001). Emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata dapat diungkapkan melalui musik. Jadi memang benar bahwa emosi dalam diri dapat dimunculkan melalui musik (London, 2012). 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).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lebih dahulu ialah pada subjek yang diteliti, pada penelitian (Primadita, 2012) subjeknya adalah mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi, kemudian pada penelitian (Lidyansyah, 2014) subjek adalah karyawan yang mengalami stres di pekerjaannya. Sedangkan pada penelitian kali ini, peneliti ingin meneliti penyintas yang mengalami stres ketika masa perawatan yang mengambil subjek dari penyintas *Covid-19* di Surabaya. Berdasarkan uraian di atas perlu dilakukan penelitian kuantitatif dengan judul “Peran Mendengarkan Musik Sebagai *Self Healing* dalam Penurunan Stres pada Penyintas *Covid-19* di Surabaya”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah adalah “Apakah terdapat Peran Mendengarkan Musik Sebagai Self Healing dalam Penurunan Stres pada Penyintas *Covid-19* di Surabaya”

## **C. Keaslian Penelitian**

Beberapa penelitian mengenai penurunan stres telah dilakukan sebelumnya dari berbagai perspektif, seperti dalam agama, pendidikan, dan industri. Riset penelitian yang pertama dari Frank W. Bond dan David Bunce (Bond & Bunce, 2001) menunjukkan “bahwa intervensi PAR secara signifikan meningkatkan kesehatan mental orang dalam mengurangi stres, tingkat ketidakhadiran karena sakit, dan penilaian kinerja sendiri selama 1 tahun masa tindak lanjut”.

Yang kedua oleh Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2012) meneliti “bahwa terapi tawa bisa diberikan untuk penurunan stres kerja bagi pegawai PT. KAI”. Penelitian yang ketiga berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian Yusufa Ibnu Sina S, Thonthowi Djauhari, dan Anisa Hanifwati (Setiawan et al., 2012), dapat disimpulkan “bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pengaruh olahraga dengan kemampuan toleransi stres pada mahasiswa laki-laki FK-UMM”.

Selanjutnya penelitian yang keempat oleh Gema Agung dan Meita Santi Budiani (Agung & Budiani, 2013) menunjukkan “bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres”.

Yang kelima dari hasil penelitian Myriam V. Thoma, Roberto La Marca, Rebecca Brönnimann, Linda Finkel, Ulrike Ehlert, Urs M. Nater, et al (Thoma et al., 2013) menunjukkan “bahwa mendengarkan musik berdampak pada sistem stres psikobiologis”.

Penelitian keenam yang dilakukan oleh Sri Wiworo Retno Indah Handayani dan Rachmawati (Handayani & Rachmawati, 2015) menunjukkan hasil uji regresi disimpulkan “bahwa dalam penelitian ini ada kolerasi yang sangat signifikan antara *softskills* dengan penurunan stres, artinya *softskills* memengaruhi penurunan stres”.

Penelitian ketujuh dari Suzanne B. Hanser (Hanser, 1985) menunjukkan “adanya hubungan yang signifikan antara terapi musik dengan penurunan stres”. Selanjutnya penelitian yang kedelapan oleh Azis Ritonga dan Bilqis Azizah (Ritonga & Azizah, 2018) menjelaskan “bahwa Salat tahajud memiliki pengaruh terhadap penurunan stres, sehingga salat tahajud diharapkan dapat menjadi salah satu upaya penanganan stres si pelayanan fisioterapi”.

Penelitian kesembilan dari Sulfiani Juhamzah, Widyastuti, dan Ahmad Ridfah (Juhamzah et al., 2018) menunjukkan “ada pengaruh terapi tawa yang sangat signifikan untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Strata 1 Fakultas Psikolgi Universitas Negeri Makassar”.

Kesepuluh, penelitian yang dilakukan oleh Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau (Afnan et al., 2020) menunjukkan “bahwa terdapat

hubungan efikasi diri dan stres mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* berkorelasi”.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, terdapat adanya beberapa kesamaan antara penelitian ini dan sebelumnya pada variabel Y yang diteliti adalah penurunan stres. Subjek penelitian ini adalah para penyintas *Covid-19* di Surabaya dan mendengarkan musik sebagai *self healing* sebagai variabel X, sehingga menunjukkan adanya perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang lain.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peran mendengarkan musik sebagai *self healing* dalam penurunan stres pada penyintas *Covid-19* di Surabaya. Penelitian kali ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi pada peneliti mengenai musik sebagai *self healing* dalam penurunan stres yang saat ini sedang digunakan.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat dalam bentuk teoritis dan praktis sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi pandangan dan referensi bagi peneliti lain, serta menambah pengetahuan berupa karya ilmiah lapangan dibidang psikologi khususnya psikologi klinis.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan mengenai penurunan stres bisa diatasi dengan cara mendengarkan musik sebagai *self healing* salah satunya.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini telah ditulis guna memperjelas setiap isi untuk menghindari duplikasi antar bab dan pembahasannya. Secara keseluruhan, penulisan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab dengan penjelasan masing-masing bab sebagai berikut:

Pada Bab I meliputi latar belakang penelitian, fenomena, fokus penelitian dan rumusan masalah, tujuan penelitian, kekuatan penelitian, penelitian sebelumnya, manfaat penelitian dan diakhiri dengan sistematika pembahasan. Secara umum, dalam bab ini pembahasannya berisi harapan agar pembaca dapat menemukan landasan teori atau pemikiran dari literatur yang dapat dipercaya dan kondisi aktual di tempat penelitian.

Bab II meliputi tinjauan pustaka atau kajian teoritis yang meliputi definisi variabel dari Stres yang isinya aspek dan faktor yang memengaruhi stres, *Self healing*, dan Musik yang dijadikan dasar untuk menunjang penelitian.

Bab III yakni metodologi penelitian yang menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, subjek penelitian, instrumen penelitian dan metode analisis yang digunakan. Secara lebih rinci ,

bab ini menjelaskan alasan menggunakan pendekatan eksploratif kuantitatif dan strategi penelitian yang digunakan.

Bab IV berisi tentang pembahasan dan hasil olah data berupa deskripsi hasil, tabulasi silang dengan pembahasan berdasarkan data demografi subjek secara mendalam.

Bab V ialah bab terakhir dan bab penutup yang merupakan seluruh pembahasan dari bab I hingga bab IV yang dirangkum menjadi kesimpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Definisi Variabel

##### 1. Stres

Stres adalah suatu keadaan terdapatnya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dari diri sendiri dan lingkungan. Pernyataan ini mengandung arti bahwa seseorang bisa dikatakan mengalami stres, kala seseorang menghadapi keadaan tekanan dalam diri akibat tuntutan dari dalam dan dari lingkungan (Piggrem et al., 2007).

(Hurrelmann & Lösel, 1990) menjelaskan bahwa stres bisa terjadi lantaran adanya faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang sering muncul seperti, banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari baik dalam kelompok sebaya, dalam keluarga, di sekolah, maupun di tempat kerja. Tuntutan hidup yang kompleks mengakibatkan seseorang mengalami konflik pada dirinya yang dapat menimbulkan stres (Smet, 1994). Stres bisa terjadi pada siapa saja, diantaranya terjadi pada mahasiswa (Fitria, 2007).

(Sarafino, 1994) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungan yang menyebabkan persepsi jarak antara kebutuhan atau tuntutan yang timbul dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres merupakan tekanan internal dan juga eksternal dan kondisi bermasalah lainnya

dalam kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condition in life*).

Dalam kamus psikologi, stres diartikan menjadi suatu keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2011). (Gregson, 2007) mengemukakan bahwa secara terminologi, arti pengertian stres adalah ketidaksesuaian antara yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki individu. Stres merupakan suatu kondisi tidak nyaman dimana orang mempersepsikan tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011).

Seperti yang dijelaskan oleh (Santrock, 2002), stres adalah respon individu terhadap stimulus luar (*stressor*) yang mengancam individu dan mengurangi kemampuan individu serta mengurangi kemampuan individu dalam menghadapi segala bentuk stres.

Untuk menghadapi faktor-faktor penyebab stres diperlukan beberapa metode dalam menghadapi stres. Metode manajemen stres seperti: pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnosis, dan musik (Hardjana, 1994). Metode musik adalah salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Secara keseluruhan, musik dapat memengaruhi baik secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat orang lebih nyaman, mengurangi stres, memunculkan rasa aman dan sejahtera, meredakan emosi gembira dan sedih, membantu dan menghilangkan rasa sakit (Djohan, 2006).

### **a. Aspek-Aspek Stres**

Ketika seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan stres oleh stres yaitu, aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 1994) diantaranya:

#### 1) Aspek Fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

#### 2) Aspek Psikologis

Meliputi gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi keadaan psikologis seseorang dan menyebabkan keadaan psikologisnya menjadi negatif seperti hilang ingatan, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh seberapa berat atau ringan stres tersebut. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat baik di dalam maupun di luar diri orang yang mengikuti kegiatan akademik di kampus.

### **b. Faktor yang Mempengaruhi Stres**

Stres ditimbulkan oleh banyak faktor yang dikenal sebagai stresor. Stresor adalah stimulus yang memicu atau menyebabkan perubahan. Stresor menunjukkan kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan ini dapat berupa kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau budaya. Stresor secara umum

dapat diklasifikasikan menjadi stresor internal dan eksternal. (Potter & Perry, 2005) menyatakan bahwa stresor internal berasal dari dalam diri seseorang seperti kondisi fisik dan keadaan emosi. Stresor eksternal bersumber dari luar diri seseorang, seperti perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.

(Agoes, 2003) mengemukakan bahwa penyebab stres dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu kategori pribadi dan kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini secara langsung atau tidak langsung memengaruhi individu atau kelompok dan kinerja individu dan kelompok yang terlibat. Pakar lain, (Santrock, 2003) menyatakan bahwa stresor meliputi:

1) Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosi.

2) Faktor kepribadian

Kepribadian tipe A adalah tipe kepribadian yang rentan terhadap stres, dengan ciri-ciri kepribadian yang sangat kompetitif, berkemauan keras, gelisah, mudah tersinggung, dan sifat yang angkuh.

3) Faktor Kognitif

Sesuatu yang menyebabkan stres tergantung pada bagaimana individu mempersepsikan dan menginterpretasikan suatu peristiwa

kognitif. Penilaian secara kognitif adalah menggambarkan istilah yang mendeskripsikan interpretasi individu dari peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya atau mengancam, dan keyakinan mereka dalam pengelolaan yang efektif dari peristiwa ini.

## ***2. Self healing***

*Self healing* merupakan tahap yang diterapkan dalam 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, walaupun motivasi diri adalah aset yang utama. Nilai penyembuhan diri terletak melalui kemampuan untuk beradaptasi dengan pengalaman unik dan persyaratan individu. Proses ini bisa membantu dan dipercepat menggunakan teknik introspeksi misalnya meditasi dan terapi gestalt. Penyembuhan diri bisa merujuk pada proses homeostatik otomatis dalam tubuh yang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis yang melekat pada tubuh (Ishaq, 2007).

(Sui, 2009) menyatakan bahwa *self healing* juga mampu dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini sanggup menaikkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Penelitian oleh Hawkes (dalam Nield-Anderson & Ameling, 2001) menegaskan bahwa ini bisa dicapai melalui banyak mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, olahraga kebugaran, citra, meditasi.

*Self healing* secara harfiah berarti penyembuhan diri, dikarenakan kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*”: suatu proses pengobatan/penyembuhan. *Self healing* dianggap sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui proses keyakinannya dan didukung dari lingkungan dan faktor eksternal. (Crane & Ward, 2016). *Self healing* bukan merupakan penyembuhan penyakit menggunakan obat-obatan, tetapi cara untuk menyembuhkan dengan melepaskan emosi dan perasaan yang tersembunyi dalam tubuh. *Self healing* juga dikenal sebagai rangkaian latihan praktis yang dilakukan secara mandiri selama kurang lebih 15-20 menit minimal 2 kali sehari (Redho et al., 2019).

*Self healing* adalah proses yang membantu menyembuhkan diri sendiri dari masalah psikologis seperti luka dalam (Perianto, 2021). Terapi *self healing* ialah metode penyembuhan menurut diri sendiri yang berfokus pada *mind, body, and spirit*. Menurut NCCAM terdapat beberapa terapi yang diklasifikasikan dalam terapi ini seperti *imagery, music, intervension, humor, yoga, biofeedback, meditation, storytelling, journaling, animal assisted therapy and prayer*.

### **3. Musik**

Para ahli mendefinisikan musik dalam berbagai bahasa, dibawah ini adalah definisi musik. Menurut (Soeharto, 1992) pada “Kamus Musik” menjelaskan konsep musik sebagai ungkapan gagasan melalui bunyi, yang unsur-unsur dasarnya adalah melodi, irama, dan harmoni dengan unsur-unsur pendukung berupa gagasan, sifat dan warna bunyi. (Prier Sj, 1991) sependapat

dengan pandangan Aristoteles bahwa musik adalah curahan kekuatan visual yang berasal dari gerakan rasa dalam rangkaian bunyi yang berirama (melodi).

Herbert Spencer, seorang filsuf Inggris meninjau musik sebagai seni murni tertinggi yang terhormat. Oleh karena itu, musik merupakan pengalaman estetis yang tidak mudah dibandingkan dengan tiap orang, sebagaimana seseorang bisa mengungkapkan sesuatu dengan banyak sekali cara (Lubbock & Ewen, 1963).

Nordoff dan Robinson (Kuwanto & Natalia, 2001) berpendapat bahwa musik digambarkan sebagai pengalaman universal, yang artinya dapat diakses oleh semua orang dan menikmatinya. Musik mengandung pesan universal sehingga dapat mengekspresikan perasaan manusia dan menuntun jiwa pada perasaan yang mendalam.

(Machlis, 2011) memahami musik sebagai bahasa emosi dengan tujuan yang sama. (Jamalus, 1988) mengatakan bahwa musik adalah sebuah karya dan budaya dan seni berupa lagu atau karya musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan pencipta melalui unsur-unsur musik yaitu ritme, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan. Musik adalah seni budaya, hasil cipta, rasa dan kersa insan yang tersusun dari bunyi-bunyian berirama yang indah atau dalam bentuk lagu (Suryana, 2012). Definisi lain dari musik adalah kekuatan fundamental yang sangat efektif untuk menenangkan dan menginspirasi banyak orang (Ortiz dalam Baidah, 2010). Alunan suara nada-nada yang diatur dalam ritme tertentu dapat membantu pembentukan pola



belajar, mengatasi kebosanan dan mencegah kebisingan eksternal (Baidah, 2010). Sebagian besar dari kita menikmati mendengarkan musik tanpa menyadari efeknya. Menurut (Djohan, 2006) musik mempunyai pengaruh yang besar terhadap kehidupan, apalagi selain dapat di dengarkan, dimainkan, diaransemen, dan dipentaskan, musik juga dapat dipelajari secara ilmiah.

Terapi musik yang dilakukan di *Collage of Notre Dame*, Belmont, California memakai stimulus suara (bunyi, musik) untuk mengetahui dampak suara terhadap kondisi stres, dan rileks yang dialami seseorang, kini telah mendunia (Satiadarma, 2002). Namun penerapan terapi musik ini masih sangat jarang, karena masih merupakan hal yang baru, khususnya pada keperawatan. Terapi musik bisa memiliki efek positif pada penurunan stres. Terapi musik adalah teknik yang sangat mudah dan terjangkau, namun efeknya menunjukkan seberapa besar dan seberapa besar pengaruh musik terhadap stres atau keadaan relaksasi seseorang, karena dapat merangsang pelepasan endorfin dan serotonin, yang merupakan sejenis morfin alami, juga metanolin untuk membuat kita merasa lebih rileks pada tubuh orang yang stres (Mucci, 2002).

Penerapan terapi musik mengenai mengurangi stres masih sangat jarang di Indonesia khususnya dalam bidang keperawatan. Penelitian yang dilakukan Regina dan Prabowo pada tahun (2007) terkait terapi meta musik untuk mengurangi stres menggunakan metode mendengarkan musik pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan stres yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, dan hasilnya menunjukkan bahwa terapi

musik mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (Regina & Prabowo, 2007).

Cara-cara mendengarkan musik juga beragam, (Miller, 2017) menjelaskan berbagai cara mendengarkan musik, yaitu mendengarkan secara pasif, mendengarkan secara menikmati, mendengarkan secara emosional, dan mendengarkan secara perseptif.

a. Mendengarkan secara pasif

Cara mendengarkan musik secara pasif merupakan suatu cara mendengarkan musik secara tidak sungguh-sungguh. Dalam hal ini musik hanya dijadikan suatu latar belakang kegiatan lain.

b. Cara mendengarkan secara menikmati

Mendengarkan musik secara menikmati sebenarnya tidak membutuhkan pengetahuan teorimusik yang mumpuni, karena cara mendengarkan musik secara menikmati ini hanyalah sebuah cara mendengarkan musik yang membutuhkan pikiran dan jiwa yang tenang ketika mendengarkan musik sehingga dapat menikmatinya dengan baik, tanpa adanya aktivitas lain.

c. Cara mendengarkan secara emosional

Mendengarkan musik secara emosional adalah cara mendengarkan musik sesuai dengan gejolak yang muncul terhadap diri. Saat mendengarkan sebuah komposisi musik, orang-orang yang mendengarkan musik dengan cara ini akan memperoleh sensasi emosional yang ditimbulkan. Cara mendengarkan musik yang emosional ini tidak dapat

dianggap sebagai cara mendengarkan musik yang baik, sehingga yang disebut apresiasi musik apresiasi musik belum tercapai.

d. Cara mendengarkan secara perseptif

Mendengarkan musik secara perseptif adalah cara mendengarkan musik yang membutuhkan konsentrasi dan pemahaman tentang apa yang didengar. Mendengarkan musik secara perseptif adalah cara yang lebih baik untuk mendengarkan musik daripada mendengarkan musik secara pasif, mendengarkan musik secara menikmati maupun mendengarkan musik secara emosional. Cara mendengarkan musik seperti ini bisa disebut apresiasi musik, karena mendengarkan musik secara perseptif menuntut untuk memiliki pemahaman yang benar tentang apa yang didengar supaya memahami yang sedang diapresiasi.

## **B. Kerangka Teoritis**

Kupriyanov dan Zhdanov (Kupriyanov & Zhdanov, 2014) berpendapat bahwa stres saat ini adalah atribut kehidupan modern. Hal ini karena stres telah menjadi bagian tak terelakan dari kehidupan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, seseorang bisa mengalami stres. Stres bisa menimpa siapa saja, baik itu anak-anak, remaja, dewasa maupun yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti menimpa siapa saja dan dimana saja. Masalahnya ialah ketika seseorang merasa terlalu banyak stres. Dampaknya adalah stres yang berdampak pada kondisi fisik dan mentalnya.

Menurut King (King, 2014) stres merupakan reaksi individu terhadap perubahan lingkungan dan kejadian yang mengancam kemampuan coping.

Tingkat stres yang dihasilkan bervariasi dari tiap orang. (Santrock, 2002) menyatakan bahwa stres adalah reaksi individu terhadap rangsangan dari luar (stresor) yang mengancam individu, mengurangi kemampuan individu untuk menghadapi segala bentuk stresor.

Dari berbagai definisi stres di atas dapat kita simpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang secara tidak spesifik, termasuk kondisi yang mengancam secara fisik dan psikis. Dari sudut pandang psikologis, stres adalah suatu kondisi internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau oleh kondisi eksternal seperti berpotensi berbahaya, menantang, mendorong perubahan, atau kondisi lingkungan atau sosial yang memerlukan mekanisme pertahanan. Faktor yang mempengaruhi stres terdiri dari: 1) Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi, 2) Faktor kepribadian, 3) Faktor kognitif.

(Sui, 2009) menyatakan bahwa *self healing* juga mampu dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini sanggup menaikkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Penelitian oleh Hawkes (dalam Nield-Anderson & Ameling, 2001) menegaskan bahwa ini bisa dicapai melalui banyak mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, olahraga kebugaran, citra, meditasi.

*Self healing* dianggap sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui proses keyakinannya dan didukung dari lingkungan dan faktor eksternal (Crane & Ward, 2016).

Menurut Jamalus (Jamalus, 1988) bahwa musik merupakan suatu hasil karya seni budaya dalam bentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik yaitu irama, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan.

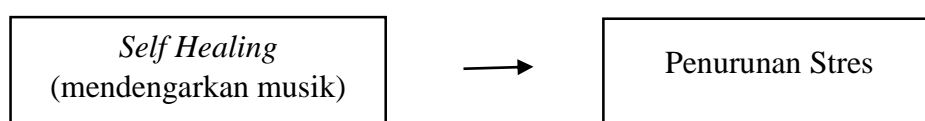
Nordoff dan Robinson (Kuwanto & Natalia, 2001) menegaskan bahwa musik yang digambarkan sebagai suatu pengalaman yang bersifat universal, artinya semua orang bisa menikmatinya. Musik mengandung pesan universal sehingga dapat mengungkap perasaan manusia dan dapat membawa jiwa pada perasaan yang mendalam.

Seperti dikatakan oleh psikolog Freud, ekspektasi sifat manusia untuk hal-hal indah merupakan motivasi penting bagi perkembangan manusia. Sebagai representasi keindahan, musik adalah pengetahuan magis. Makna dan bahasanya tidak tergantikan dalam disiplin lain, bahkan tidak dapat diungkapkan dalam kategori lain. Dari waktu ke waktu, akan selalu ada karya musik yang membuat seseorang terharu, menangis, tertawa, dan bersukacita, karena musik secara langsung dapat mengenai jiwa manusia, dan dapat pula memberikan respons yang keras terhadap selera dan jiwa individu. Pada tahap ini barangkali kita juga akan sepakat, jika musik adalah keseluruhan yang tak tergantikan, karena musik adalah produk spiritual manusia (*Menuju Siswa Melek Musik Melalui Literasi Dasar Musik - Sularso.Com, n.d.*).

Dari bermacam-macam definisi diatas peneliti menyimpulkan bahwa musik adalah perpaduan sekumpulan irama dan melodi dari berbagai elemen alat musik yang kemudian digabung dan disusun sehingga menjadi suara yang indah. Sampai saat ini ada banyak sekali genre musik yang ada di dunia. Keindahan suara yang dihasilkan itu mungkin menjadi alasan seseorang mengeksplor musik sehingga ada berbagai ragam genre.

Terapi musik yang dilakukan di College of Notre Dame, Belmont, California menggunakan stimulus suara (bunyi, musik) untuk mengetahui dampak suara terhadap kondisi stres dan rileks yang dialami seseorang, sekarang sudah mendunia (Satiadarma, 2002). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (de Witte et al., 2020) terapi musik menunjukkan efek menengah hingga besar secara keseluruhan pada hasil yang berhubungan dengan stres ( $d = 0,723, [0,51-0,94]$ ).

Pada tahun 2020 dunia digemparkan oleh wabah virus baru yang saat ini biasa disebut Covid-19. Banyak sekali dampak dari pandemi virus ini, salah satunya adalah meningkatnya stres. Akan tetapi stres pada masa pandemi ini lebih meningkat karena terus meningkatnya pasien yang meninggal dunia akibat Covid-19 dapat menjadi stressor bagi pasien Covid-19 lainnya. Salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu dengan cara mendengarkan musik sebagai self healing.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah jenis penelitian deskriptif eksploratif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Penelitian yang bersifat deskriptif bertujuan untuk menggambarkan sifat sesuatu yang tengah berlangsung saat riset dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu (Umar, 2011). Penelitian deskriptif eksploratif bertujuan untuk menggambarkan keadaan suatu fenomena. Dalam penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu hanya menggambarkan apa adanya suatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto, 2006). Sehingga peneliti ingin mencari peran mendengarkan musik sebagai *self healing* sebagai variabel bebas (X) dan penurunan stres sebagai variabel terikat (Y) yang menjadi fokus penelitian ini.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian itu terdapat dua variabel yang diajukan, yaitu:

Variabel bebas (*Independent Variabel*) : *Self Healing* (mendengarkan musik)  
sebagai variabel (X)

Variabel terikat (*dependent variabel*): Stres sebagai variabel (Y)



## C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

### 1. Mendengarkan Musik

Musik merupakan gabungan berbagai nada yang membentuk suatu irama yang bisa menggambarkan sebuah suasana baik itu bahagia, sedih, ceria, dan lain sebagainya. Musik juga dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang sesuai dengan selera individu tersebut, maka musik dapat berpengaruh positif terhadap individu yang diwujudkan dalam perasaan senang, bahagia dan terhibur dalam menikmati musik, begitu pula sebaliknya apabila musik yang diberikan tidak sesuai selera maka individu tersebut akan malas mendengarnya dan akan berdampak negatif pada pendengarnya.

Frekuensi memiliki arti jumlah kekerapan atau keseringan suatu fenomena timbul dalam kurun waktu tertentu. Berdasarkan acuan tersebut maka yang dimaksud dengan frekuensi mendengarkan musik adalah jumlah lagu atau musik yang didengar oleh subyek melalui radio, aplikasi streaming, MP3, maupun iPod dalam kurun waktu satu hari. Mendengarkan musik memiliki arti individu mendengar musik dengan jelas dan sadar meskipun pada saat itu individu sedang memfokuskan perhatian pada suatu hal atau melakukan suatu kegiatan. Frekuensi mendengarkan musik diukur dengan penggunaan angket yang berupa pertanyaan langsung kepada subyek seberapa banyak (jumlah) subyek mendengarkan musik dalam waktu satu hari. (aspek-aspek munculkan disini frekuensi (intensitas mendengarkan), jenis (genre), waktu mendengarkan musik.

## 2. Stres

Stres adalah tingkat respon individu atas stimulan yang mengancam dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi stresor, tingkat ini diukur menggunakan skala dengan aspek internal, eksternal, fisiologis, dan psikologis.

## 3. Self Healing

Self healing merupakan suatu bentuk respon terhadap gangguan atau luka yang memungkinkan individu untuk memilih cara menyembuhkan luka dengan caranya sendiri sebagai proses pemulihan. Proses pemulihan itu sendiri berbeda dan biasanya setiap orang berbeda caranya.

### **D. Subjek Penelitian**

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek dengan karakteristik tertentu, yang mana sudah ditentukan oleh peneliti untuk selanjutnya dipelajari atau diolah dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015).

Wilayah general dari penelitian ini adalah penyintas *covid-19* di Surabaya. Berdasarkan data yang didapat dari Lawan *Covid-19* Pemerintah Kota Surabaya, data yang diperoleh penyintas di Surabaya sekitar 51.571. Kriteria subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah orang yang pernah terpapar *covid-19* (penyintas) dan mendengarkan musik selama masa perawatan.

#### 2. Sampel Penelitian

Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi biasa disebut sampel. Jika populasi besar, dan peneliti tidak memungkinkan

memperlajari semuanya, misal karena terbatasnya dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut. Sesuatu yang dipelajari dari sampel itu kesimpulannya dapat digunakan untuk populasi. Maka dari itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili) (Sugiyono, 2015). Sedangkan menurut (Arikunto, 2006) jika jumlah subjek lebih dari 100 orang, maka sampel dapat diambil antara 10%- 15% atau 20%-25% atau lebih. Jadi sampel yang digunakan sebanyak 144 penyintas. Subyek yang direkrut untuk penelitian ini didasarkan pada kriteria berikut:

1. Pernah terpapar *Covid-19*.
2. Mendengarkan musik selama masa perawatan.

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling purposive. Menurut (Sugiyono, 2015) sampling purposive merupakan cara penentuan jumlah sampel berdasarkan ciri atau karakteristik tertentu yang telah ditentukan sesuai tujuan penelitian. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2015). Penentuan jumlah sampel dari populasi yang diketahui jumlahnya dengan taraf kesalahan 10% ditemukan sebanyak 269 subjek.

## E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini untuk mengukur variabel musik digunakan beberapa aspek yakni frekuensi (intensitas mendengarkan), jenis musik (genre musik yg sering didengarkan), pilihan waktu dalam mendengarkan musik, durasi mendengarkan musik, aplikasi yg digunakan, tujuan mendengarkan musik, penyanyi, efektifitas mendengarkan musik.

**Tabel 3.1 Dimensi Variabel Mendengarkan Musik**

Dimensi	Aitem	Jumlah Aitem
Frekuensi mendengarkan musik	Adakah perbedaan intensitas mendengarkan musik ketika masa perawatan dengan hari-hari biasanya?	2
	Selama perawatan, apakah anda juga mendengarkan musik?	
Jenis musik	Jenis musik apa yang sering anda dengarkan ketika masa perawatan?	2
	Musik dari penyanyi atau band siapa yang sering anda mainkan ketika masa perawatan?	
Pilihan waktu mendengarkan musik	Adakah waktu tertentu untuk mendengarkan musik selama perawatan?	3
	Jika ya, kapan intensitas waktu ketika sering mendengarkan musik?	
	Berapa lama anda mendengarkan musik dalam sehari?	
Tujuan mendengarkan musik	Tujuan mendengarkan musik ketika masa perawatan?	1
Efektifitas mendengarkan musik	Menurut anda seberapa efektifkah mendengarkan musik sebagai recovery?	1

## **F. Metode Analisis Data**

Analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menyusun hasil temuan penelitian yang diperoleh sehingga dapat dengan mudah dipahami ketika diinformasikan pada orang lain (Sugiyono, 2015). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Teknik analisis deskriptif dipilih karena sesuai dengan metode penelitian yang dipakai yaitu penelitian deskriptif eksploratif dengan kuantitatif. Penelitian ini tidak untuk menguji hipotesis melainkan menggambarkan keadaan yang tengah berlangsung saat itu.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Persiapan, Penyusunan Instrumen, dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa tahap yaitu persiapan, penyusunan instrumen dan pelaksanaan penelitian. Pada saat tahap persiapan awal setelah menemukan fenomena yang akan diteliti, peneliti mulai mengidentifikasi permasalahan dan menentukan tujuan penelitian. Fenomena yang ditemukan peneliti berawal dari bagaimana seseorang yang terpapar *covid-19* saat isolasi ketika mengalami stres karena tidak bisa bertemu dengan orang lain. Dan bagaimana cara orang tersebut atau penyintas menurunkan stres yang dialami, salah satunya peneliti memilih dengan cara mendengarkan musik. Dari fenomena tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran mendengarkan musik sebagai *self healing* dalam penurunan stres pada penyintas *covid-19* di Surabaya.

Kemudian mengumpulkan literatur dan penelitian terdahulu untuk menyusun *concept note* dengan variabel yang diteliti bersama dosen pembimbing untuk diajukan kepada Ketua Prodi Psikologi. Setelah *concept note* disetujui oleh Kaprodi, selanjutnya mulai menyusun proposal dan instrumen dengan dosen pembimbing. Ketika proposal selesai dibuat, proposal siap diajukan bersama dokumen pendukung untuk dilakukan ujian proposal supaya mendapatkan kritik dan saran dari dosen penguji.

Setelah ujian sidang proposal dilaksanakan, tahap selanjutnya yang peneliti lakukan adalah melakukan revisi dan mulai menyebar kuesioner dengan menggunakan *google form* kepada subjek penelitian dengan kriteria yang sudah peneliti tentukan sebanyak 269 orang. Setelah data terkumpul, pada tahap terakhir peneliti mulai memasukkan data dan menganalisis data dengan menggunakan SPSS 16.

## 2. Deskripsi Data Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyintas *covid-19* di Surabaya sebanyak 144 orang. Kemudian untuk lebih lanjut akan dijelaskan pada data statistik demografi sebagai berikut:

### a. Deskripsi data berdasarkan usia

**Tabel 4.1 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase (%)
16-20	16	11.1
21-25	102	70.8
26-33	19	13.2
35-52	7	4.9
Total	144	100.0

Pada tabel diatas diperoleh hasil bahwa usia 16-20 tahun sebanyak 16 orang (11,1%), sebagian besar subjek berusia 21-25 tahun sebanyak 102 orang (70,8%), kemudian usia 26-33 tahun sebanyak 19 orang (13,2%) dan usia subjek yang paling sedikit terdapat pada usia 35-52 tahun sebanyak 7 orang (4,9%).

### b. Deskripsi data berdasarkan jenis kelamin



**Tabel 4.2 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelaminian	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	63	43.8
Perempuan	81	56.2
Total	144	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui jenis kelamin pada 144 subjek penyintas *covid-19* yang berjenis kelamin laki-laki sejumlah 63 orang (43,8%), dan jenis kelamin perempuan sejumlah 81 orang (56,2%).

c. Deskripsi data berdasarkan golongan darah

**Tabel 4.3 Jumlah Subjek Berdasarkan Golongan Darah**

Golongan darah	Jumlah	Persentase (%)
A	27	18.8
AB	17	11.8
B	42	29.2
O	58	40.3
Total	144	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui subjek dengan golongan darah A sebanyak 27 orang (18,8%), kemudian golongan darah AB sebanyak 17 orang (11,8%), golongan darah B sebanyak 42 orang (29,2%), dan golongan darah O sebbanyak 58 orang (40,3%).

d. Deskripsi data berdasarkan agama

**Tabel 4.4 Jumlah Subjek Berdasarkan Agama**

Agama	Jumlah	Persentase (%)
Agnostik	1	.7
Budha	1	.7
Hindu	1	.7
Islam	137	95.1
Katolik	2	1.4
Kristen	2	1.4
Total	144	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui 144 subjek dengan agama Agnostik sebanyak 1 orang (0,7%), Budha sebanyak 1orang (0,7%), Hindu

sebanyak 1 orang (0,7%), Islam sebanyak 137 orang (95,1%), Katolik sebanyak 2 orang (1,4%), dan Kristen sebanyak 2 orang (1,4%).

e. Deskripsi data berdasarkan tingkat pendidikan

**Tabel 4.5 Jumlah Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Tingkat pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
> S2	4	2.8
D1/D2/D	13	9.0
S1	97	67.4
SMA/SMK	30	20.8
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan dari tabel diatas, subjek terbanyak diperoleh dari tingkat pendidikan S1 sebanyak 97 orang (67.4%), selanjutnya tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 30 orang (20.8%), tingkat pendidikan D3 sebanyak 13 orang (9.0%), dan tingkat pendidikan >S2 sebanyak 4 orang (2.8%).

f. Deskripsi data berdasarkan jenis pekerjaan

**Tabel 4.6 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan**

Jenis pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Bumn	1	.7
Freelance	3	2.1
Guru	3	2.1
Ibu Rumah Tangga	5	3.5
Karyawan Swasta	47	32.6
Nakes	1	.7
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	1	.7
Pelajar/Mahasiswa	59	41.0
Tidak bekerja	3	2.1
Sport Mental Coach	1	.7
TNI/Polri	3	2.1
Wiraswasta	5	3.5
Wirausaha	12	8.3
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan dari tabel diatas, subjek terbanyak didapatkan dari Pelajar/Mahasiswa sebanyak 59 orang (41,0%), kemudian Karyawan

Swasta sebanyak 47 orang (32,6%), Wirausaha sebanyak 12 orang (8,3%), Wiraswasta dan Ibu rumah tangga masing-masing sebanyak 5 orang (3,5%), TNI/Polri, Guru, Freelance, dan Tidak bekerja masing-masing sebanyak 3 orang (2,1%), BUMN, Nakes, PNS, Sport Mental Coach masing-masing sebanyak 1 orang (0,7%).

### 3. Deskripsi Data

- a. Deskripsi data berdasarkan bulan terinfeksi

**Tabel 4.7 Data Bulan Terinfeksi**

Bulan	Jumlah	Persentase (%)
April-September 2020	40	27.8
Oktober 2020-Maret 2021	32	22.2
April-Agustus 2021	72	50.0
Total	144	100.0

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar subjek terkena infeksi pada bulan April-Agustus 2021 sebanyak 72 orang (50%), kemudian bulan April-September 2020 sebanyak 40 orang (27,8%), dan pada bulan Oktober 2020-Maret 2021 sebanyak 32 orang (22,2%).

- b. Deskripsi data berdasarkan lama penyembuhan

**Tabel Data 4.8 Lama Penyembuhan**

Lama penyembuhan	Jumlah	Persentase (%)
2-7 hari	30	20.8
8-14 hari	74	51.4
15-21 hari	22	15.3
23-31 hari	14	9.7
> 50 hari	4	2.8
Total	144	100.0

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar subjek dengan lama penyembuhan 8-14 hari sebanyak 74 orang (51,4%), kemudian dengan

lama penyembuhan 2-7 hari sebanyak 30 orang (20,8%), 15-21 hari sebanyak 22 orang (15,3%), 23-31 hari sebanyak 14 orang (9,7%), dan > 50 hari sebanyak 4 orang (2,8%).

c. Deskripsi data berdasarkan kategori infeksi

**Tabel 4.9 Data Kategori Infeksi**

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Berat	3	2.1
Kritis	3	2.1
Ringan	78	54.2
Sedang	31	21.5
Tanpa gejala	29	20.1
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, subjek dengan kategori infeksi tertinggi ada pada kategori Ringan dengan jumlah 78 orang (54,2%), kemudian kategori Sedang 31 orang (21,5%), Tanpa gejala sebanyak 29 orang (20,1%), kategori Berat dan Kritis masing-masing sebanyak 3 orang (2,1%).

d. Deskripsi data berdasarkan tempat dirawat

**Tabel 4.10 Data Tempat Dirawat**

<b>Tempat</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Hotel	2	1.4
Isolasi mandiri	125	86.8
Puskesmas	1	.7
Rumah sakit	14	9.7
Sekolah	2	1.4
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, subjek yang memilih isolasi mandiri sebanyak 125 orang (86,8%), subjek yang memilih Rumah sakit sebanyak 14 orang (9,7%), yang memilih Hotel dan Sekolah sebanyak 2 orang (1,4%), Puskesmas sebanyak 1 orang (0,7%).

- e. Deskripsi data berdasarkan penyakit bawaan (komorbid)

**Tabel 4.11 Data Penyakit Bawaan (Komorbid)**

Penyakit	Jumlah	Persentase (%)	Kasus Persentase
Alergi kulit	1	.7%	.7%
Asma	7	4.7%	4.9%
Auto imun	1	.7%	.7%
Darah rendah	3	2.0%	2.1%
Diabetes melitus	4	2.7%	2.8%
GERD	2	1.4%	1.4%
Ginjal	1	.7%	.7%
Hipertensi	7	4.7%	4.9%
Maag/Asam lambung	5	3.4%	3.5%
Sesak nafas	2	1.4%	1.4%
Tidak ada	111	75.0%	77.1%
Tuberkulosis/penyakit paru	1	.7%	.7%
Tumor/kanker	1	.7%	.7%
Vertigo	1	.7%	.7%
Typhus	1	.7%	.7%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100.0%</b>	<b>102.8%</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 111 subjek (75,0%) tidak memiliki penyakit bawaan, kemudian Asma dan Hipertensi masing-masing 7 orang (4,7%), Maag/Asam lambung sebanyak 5 orang (3,4%), Diabetes melitus sebanyak 4 orang (2,7%), Darah rendah sebanyak 3 orang (2,0%), GERD dan Sesak nafas sebanyak 2 orang (1,4%), Alergi, Auto imun, Ginjal, Penyakit paru, Tumor/kanker, Vertigo dan Thypus masing-masing sebanyak 1 orang (0,7%).

- f. Deskripsi data berdasarkan keluarga/kerabat yang meninggal karena positif *covid-19*

**Tabel 4.12 Data Keluarga/Kerabat yang Meninggal**

<b>Keluarga/kerabat</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak ada yang meninggal	41	28.5
Ya, 2-5 orang	39	27.1
Ya, lebih dari 5 orang	26	18.0
Ya, tidak lebih dari 2 orang	38	26.4
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 41 orang (28,5%) memilih Tidak ada yang meninggal, Ya, 2-5 orang sebanyak 39 orang (27,1%), Ya, tidak lebih dari 2 orang sebanyak 38 orang (26,4%), dan Ya, lebih dari 5 orang sebanyak 26 orang (18,0%).

- g. Deskripsi data berdasarkan kekhawatiran saat tertular *covid-19*

**Tabel 4.13 Data Khawatir Saat Tertular Covid-19**

<b>Khawatir</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Cukup khawatir	79	54.9
Kurang khawatir	14	9.7
Sangat khawatir	26	18.1
Tidak khawatir sama sekali	25	17.4
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 79 orang Cukup khawatir tertular (54,9%), 26 orang Sangat khawatir tertular (18,1%), 25 orang Tidak khawatir sama sekali (17,4%), dan 14 orang Kurang khawatir (9,7%).

- h. Deskripsi data berdasarkan mendengarkan musik selama perawatan

**Tabel 4.14 Data Mendengarkan Musik**

<b>Mendengarkan musik</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Jarang	38	26.4
Selalu	38	26.4
Sering	62	43.1
Tidak pernah	6	4.2
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 62 orang Sering mendengarkan musik (43,1%), Jarang dan Selalu masing-masing sebanyak 38 orang (26,4%), dan 6 orang Tidak pernah mendengarkan musik (4,2%).

- i. Deskripsi data berdasarkan perbedaan intensitas mendengarkan musik

**Tabel 4.15 Data Intensitas Mendengarkan Musik**

<b>Perbedaan intensitas</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sama saja	70	48.6
Ya, lebih jarang mendengarkan saat perawatan	17	11.8
Ya, lebih sering mendengarkan saat perawatan	57	39.6
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 70 orang memilih Sama saja (48,6%), 57 orang memilih lebih sering mendengarkan saat perawatan (39,6%), dan 17 orang memilih lebih jarang mendengarkan saat perawatan (11,8%).

- j. Deskripsi data berdasarkan jenis musik yang didengarkan

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



**Tabel 4.16 Data Jenis Musik**

Jenis musik	Jumlah	Persentase (%)	Kasus Persentase (%)
Musik klasik	29	6.6%	20.1%
Jazz	36	8.1%	25.0%
Blues	10	2.3%	6.9%
Rohani	22	5.0%	15.3%
Rock	32	7.2%	22.2%
Metal	16	3.6%	11.1%
Hardcore	7	1.6%	4.9%
Pop	85	19.2%	59.0%
Rap/Hip Hop	24	5.4%	16.7%
EDM (Elektronik Dance Music)	27	6.1%	18.8%
Ska/Reggae	12	2.7%	8.3%
Funk	3	.7%	2.1%
Dangdut	32	7.2%	22.2%
Country	9	2.0%	6.2%
R&B	30	6.8%	20.8%
Musik instrumental	26	5.9%	18.1%
Musik tradisional	8	1.8%	5.6%
Lo-fi	16	3.6%	11.1%
Psychedelic	1	.2%	.7%
Bollywood	1	.2%	.7%
Indie	2	.5%	1.4%
Soft rock	1	.2%	.7%
Latin	1	.2%	.7%
K Pop	4	.9%	2.8%
Murottal & sholawat	4	.9%	2.8%
Bebas	3	.7%	2.1%
Nightcore	1	.2%	.7%
Total	442	100.0%	306.9%

Berdasarkan tabel diatas, jawaban terbanyak adalah jenis musik Pop sebanyak 85 orang (19,2%), kemudian Jazz sebanyak 36 orang (8,1%), Dangdut dan Rock masing-masing sebanyak 32 orang (7,2%), R&B sebanyak 30 orang (6,8%), Musik klasik 29 orang (6,6%), EDM (Elektronik Dance Music) sebanyak 27 orang (6,1%), Musik instrumental sebanyak 26 orang (5,9%), Rap/Hip Hop sebanyak 24 orang (5,4%), Rohani sebanyak 22 orang (5,0%), Lo-fi dan Metal masing-masing sebanyak 16 orang (3,6%), Ska/Reggae sebanyak 12 orang (2,7%), Blues sebanyak 10 orang (2,3%), Country sebanyak 9 orang (2,0%), Musik

tradisional sebanyak 8 orang (1,8%), Hardcore sebanyak 7 orang (1,6%), K Pop dan Murottal & sholawat masing-masing sebanyak 4 orang (0,9%), Bebas dan Funk masing-masing sebanyak 3 orang (0,7%), Indie sebanyak 2 orang (0,5%), Bollywood, Latin, Nightcore, Psychedelic, dan Soft rock masing-masing sebanyak 1 orang (0,2%).

- k. Deskripsi data berdasarkan waktu tertentu mendengarkan musik

**Tabel 4.17 Data Waktu Tertentu Mendengarkan Musik**

Waktu tertentu	Jumlah	Persentase (%)
Tidak	95	66.0
Ya	49	34.0
Total	144	100.0

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 95 orang tidak memiliki waktu tertentu untuk mendengarkan musik dengan persentase (66%) dan 49 orang memiliki waktu tertentu untuk mendengarkan musik dengan persentase (34%).

- l. Deskripsi data berdasarkan kapan waktu mendengarkan musik

**Tabel 4.18 Data Kapan Waktu Tertentu Mendengarkan Musik**

Waktu	Jumlah	Persentase (%)
Pagi	20	11.3
Siang	10	5.6
Sore	9	5.1
Malam	44	24.9
Kapan saja	94	53.1
Total	177	100.0

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar subjek mendengarkan musik pada waktu Kapan saja sebanyak 94 orang (53,1%), pada waktu Malam dipilih sebanyak 44 orang (24,9%), pada waktu Pagi dipilih

sebanyak 20 orang (11,3%), pada waktu Siang dipilih sebanyak 10 orang (5,6%), dan pada Sore dipilih sebanyak 9 orang (5,1%).

m. Deskripsi data berdasarkan lama mendengarkan musik

**Tabel 4.19 Data Lama Mendengarkan Musik**

Durasi (jam)	Jumlah	Persentase (%)
>5 jam	24	16.7
1 jam	53	36.8
2 jam	38	26.4
3 jam	22	15.3
4 jam	7	4.9
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar subjek mendengarkan musik selama 1 jam sebanyak 53 orang (36,8%), kemudian selama 2 jam sebanyak 38 orang (26,4%), selama >5 jam sebanyak 24 orang (16,7%), selama 3 jam sebanyak 22 orang (15,3%), dan selama 4 jam sebanyak 7 orang (4,9%).

n. Deskripsi data berdasarkan aplikasi mendengarkan musik

**Tabel 4.20 Data Aplikasi Mendengarkan Musik**

Aplikasi	Jumlah	Kasus (%)
Youtube	107	74.3%
Spotify	79	54.9%
MP3/Music Player	23	16.0%
Joox	10	6.9%
Apple Music	8	5.6%
Resso	3	2.1%
Radio	2	1.4%
Sosmed lainnya (IG, TikTok, dll)	2	1.4%
<b>Total</b>	<b>234</b>	<b>162.5%</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar subjek memilih menggunakan aplikasi Youtube untuk mendengarkan musik sebanyak 107 orang (45,7%), aplikasi Spotify digunakan oleh 79 orang (33,8%), aplikasi Music Player/MP3 digunakan oleh 23 orang (9,8%), aplikasi Joox

digunakan oleh 10 orang (4,2%), aplikasi Apple Music digunakan oleh 8 orang (3,4%), aplikasi Resso digunakan oleh 3 orang (1,3%), Radio dan Sosmed lainnya digunakan masing-masing oleh 2 orang (0,9%).

- o. Deskripsi data berdasarkan tujuan mendengarkan musik

**Tabel 4.21 Data Tujuan Mendengarkan Musik**

<b>Tujuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Kasus (%)</b>
Menghilangkan bosan/stres	120	83.3%
Nyaman/Tenang	68	47.2%
Pikiran fresh	46	31.9%
Merasa lebih baik	41	28.5%
Senang	38	26.4%
Just killing time	2	1.4%
Hobby	1	.7%
Merasa lebih aman dan bahagia	1	.7%
Menemani olahraga	1	.7%
Dengar murottal spy selalu ingat Allah	1	.7%
Biasa aja ga ngaruh, lebih ngaruh baca alquran, dzikir	1	.7%
<b>Total</b>	<b>320</b>	<b>222.2%</b>

Berdasarkan tabel diatas, jawaban subjek dengan pilihan terbanyak terdapat pada jawaban Menghilangkan bosan/stres sebanyak 120 orang (83,3%), kemudian Nyaman/Tenang sebanyak 68 orang (47,2%), jawaban Pikiran fresh sebanyak 46 orang (31,9%), jawaban Merasa lebih baik sebanyak 41 orang (28,5%), jawaban Senang sebanyak 38 orang (26,4%), jawaban Just kiliing time sebanyak 2 orang (1,4%), jawaban Hobby, Merasa lebih aman dan bahagia, Menemani olahraga, Dengar murottal spy selalu ingat Allah, dan Biasa aja ga ngaruh, lebih ngaruh baca alquran, dzikir masing-masing sebanyak 1 orang (0,7%).

- p. Deskripsi data berdasarkan aktivitas selama perawatan

**Tabel 4.22 Data Aktivitas Selama Perawatan**

Aktivitas	Jumlah	Kasus(%)
Menonton/streaming film	99	68.8%
Beribadah	89	61.8%
Berselancar di media sosial	81	56.2%
Bermain game	66	45.8%
Menonton TV	25	17.4%
Berolahraga	8	5.6%
Membaca (buku, komik, novel, dll)	6	4.2%
Berjemur	2	1.4%
Berkebun	1	.7%
Bermain gitar	1	.7%
Berpikir positif dengan mendengarkan musik	1	.7%
Video call	1	.7%
Makan	1	.7%
Memancing ikan	1	.7%
Join aplikasi Smule	1	.7%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>266.0%</b>

Berdasarkan tabel diatas, jawaban subjek terbanyak adalah Menonton/streaming film sebanyak 99 orang (25,8%), yang menjawab Beribadah sebanyak 89 orang (23,2%), yang menjawab Berselancar di media sosial sebanyak 81 orang (21,1%), yang menjawab Bermain game sebanyak 66 orang (17,2%), yang menjawab Menonton TV sebanyak 25 orang (6,5%), yang menjawab Berolahraga sebanyak 8 orang (2,1%), yang menjawab Membaca (buku, komik, novel, dll) sebanyak 6 orang (1,6%), yang menjawab Berkebun, Bermain gitar, Berpikir positif dengan mendengarkan musik, Video call, Makan, Memancing ikan, Join aplikasi Smule masing-masing 1 orang (0,3%).

q. Deskripsi data berdasarkan efektifitas mendengarkan musik

**Tabel 4.23 Data Efektifitas Mendengarkan Musik**

<b>Efektifitas</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Efektif	96	66.7
Sangat efektif	31	21.5
Kurang efektif	14	9.7
Tidak efektif	3	2.1
<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar subjek memilih Efektif dengan mendengarkan musik sebanyak 96 orang (66,7%), 31 orang memilih Sangat efektif mendengarkan musik (21,5%), 14 orang memilih kurang efektif mendengarkan musik (9,7%), dan 3 orang memilih Tidak efektif mendengarkan musik(2,1%).

- r. Deskripsi data berdasarkan penyanyi atau band

**Tabel 4.24 Data Penyanyi Atau Band**

<b>Penyanyi/Band</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Kasus Persentase (%)</b>
Random	14	15.9%	100.0%
Denny Caknan	9	10.2%	64.3%
BTS	7	8.0%	50.0%
Happy Asmara	6	6.8%	42.9%
Dewa 19	5	5.7%	35.7%
Tulus	5	5.7%	35.7%
Westlife	5	5.7%	35.7%
Ariana Grande	4	4.5%	28.6%
Avenged Sevenfold	4	4.5%	28.6%
Coldplay	4	4.5%	28.6%
Maroon 5	4	4.5%	28.6%
Bruno Mars	3	3.4%	21.4%
Dangdut	3	3.4%	21.4%
EXO	3	3.4%	21.4%
K-Pop	3	3.4%	21.4%
Kunto Aji	3	3.4%	21.4%
Lany	3	3.4%	21.4%
Pop	3	3.4%	21.4%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100.0%</b>	<b>628.6%</b>

Berdasarkan tabel diatas, data yang diambil adalah dari jawaban teratas yang paling banyak dipilih, karena banyaknya jawaban yang diisi.

Jawaban yang paling banyak dipilih adalah penyanyi/band Random (acak) yang sering didengarkan selama masa perawatan sebanyak 14 orang (15,9%), selanjutnya penyanyi/band yang sering didengarkan adalah Denny Caknan sebanyak 9 orang (10,2%), kemudian BTS sering didengarkan sebanyak 7 orang (8%), Happy Asmara sering didengarkan oleh 6 orang (6,8%), kemudian ada Dewa 19, Tulus, dan Westlife yang masing-masing sering didengarkan sebanyak 5 orang (5,7%), urutan ke 6 yang sering didengarkan adalah Ariana Grande, Avenged Sevenfold, Coldplay, dan Maroon 5 yang masing-masing dipilih sebanyak 4 orang (4,5%), urutan ke 7 ada Bruno Mars, Dangdut, EXO, K-Pop, Kunto Aji, Lany, dan Pop yang masing-masing dipilih sebanyak 3 orang (3,4%).

#### **4. Data Tabulasi Silang**

Tabulasi silang digunakan untuk menghitung frekuensi dengan cara menyilangkan dari dua atau lebih variabel yang berhubungan, dengan tujuan diketahuinya arti dari hubungan antar variabel dan mudah dipahami secara deskriptif. Berikut ini adalah data yang menunjukkan hasil dari tabulasi silang antara usia, kategori infeksi dengan seberapa efektif mendengarkan musik.



**Tabel 4.25 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 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.

Selanjutnya tingkat jawaban kurang efektif yang paling tinggi ada pada usia rata-rata 21-25 tahun dengan kategori gejala infeksi ringan dengan jumlah 6 orang dari 14 total jawaban responden yang masuk dari tingkat efektifitas yang kurang efektif. Kemudian jawaban tidak efektif paling banyak pada

rentang usia 21-25 tahun dengan kategori gejala infeksi ringan sebanyak 2 orang dari total 3 jawaban yang ada pada tingkat efektifitas tidak efektif.

**Tabel 4.26 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
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>96</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>144</b>

Tabel 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 4.27 Tabulasi Silang Mendengarkan Musik, Aplikasi, dan Durasi**

Mendengarkan Musik	Aplikasi	Lama Mendengarkan					Total
		1 jam	2 jam	3 jam	4 jam	>5 jam	
<b>Selalu</b>	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
	<b>Sering</b>	Apple Music	1	0	0	0	1
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	
Spotify	8	8	13	3	3	35	
Youtube	15	19	9	3	5	51	
Total	16	22	14	4	6	62	
<b>Jarang</b>	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

## S U R A B A Y A

Tabel diatas adalah hasil tabulasi data aplikasi dan durasi atau lama mendengarkan musik dengan 3 kategori mendengarkan musik yaitu, selalu, sering, dan jarang. 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.

Yang terakhir untuk hasil kategori mendengarkan musik Jarang ada 2 aplikasi yang sering digunakan juga. Aplikasi youtube merupakan aplikasi yang sering digunakan oleh 19 orang dengan lama durasi 1 jam dari total 38 orang yang memilih kategori Jarang mendengarkan musik. Selanjutnya aplikasi Spotify digunakan oleh 13 orang dengan lama durasi 1 jam dari total 38 orang yang memilih kategori Jarang mendengarkan musik.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Tabel 4.28 Tabulasi Silang Mendengarkan Musik dan Tujuan Mendengarkan Musik**

Tujuan mendengarkan musik	Mendengarkan musik				Total pernah
	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
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>62</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>144</b>

Tabel diatas menunjukkan hasil tabulasi silang tujuan mendengarkan musik dan mendengarkan musik dengan 3 kategori yaitu Selalu, Sering, dan Jarang. 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.

Untuk hasil kategori mendengarkan musik jarang hanya ada 1 jawaban tujuan mendengarkan musik yang sering dipilih. Menghilangkan bosan/stres paling sering dipilih pada kategori mendengarkan musik jarang sebanyak 29 jawaban dari total 38 orang yang memilih jarang mendengarkan musik.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan penelitian (Alfiansyah et al., 2016) mengenai pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres pada pasien isolasi di RSJD dr Amino Gondhoutomo provinsi Jawa Tengah menunjukkan nilai mean *pre-test* 20,02 dan nilai mean *post-test* 16,50. Hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh p - value 0,00 dimana  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak maka ada pengaruh mendengarkan terapi musik untuk menurunkan tingkat stres pada pasien isolasi sosial di RSUD dr. Amino Gondhoutomo provinsi Jawa Tengah. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik tergolong efektif untuk menurunkan tingkat stres.

Sementara pada penelitian musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Surakarta, menunjukkan hasil analisis *uvariat* diketahui bahwa mayoritas responden sebelum diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres sedang sebanyak 30 responden (88,2%) dan mayoritas responden setelah diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres sedang sebanyak 26 responden



(76,5%). Hasil analisis *bivariat* Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat diketahui nilai  $p (0,000) < 0,05$ . Jadi kesimpulannya ada pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes Aisyiyah Surakarta (Wahyuni et al., 2020).

Peneliti sendiri mendapat data dilapangan 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 kuisisioner, 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 usai 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 seebanyak 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%.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya oleh (de Witte et al., 2020), dimana durasi terapi musik kurang berpengaruh, hal tersebut dikarenakan sesi terapi baik hanya sekali dengan durasi sebentar maupun secara terus menerus atau kontinu sama-sama efektif dalam menurunkan stres.

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).

Studi lainnya juga menemukan bahwa terapi musik secara grup lebih efektif dalam meningkatkan produksi *endorphin* dan *oxytocin* sebagai hasil dari perasaan positif atas kebersamaan dan bonding antar pasien. Dalam terapi musik grup sendiri, *togetherness* dan bonding terbentuk atas dasar sinkronisasi non-verbal ketika mendengarkan musik secara bersama-sama, dimana medium mendengarkan musik mampu menawarkan bentuk komunikasi non-verbal atas apa yang mereka alami dan tidak mampu mengungkapkannya. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa mendengarkan musik tergolong efektif dalam penurunan stress dalam setting apapun, dimana pada penelitian ini peneliti menggunakan penyintas *Covid-19* sebagai setting penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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.

#### **B. Saran**

Berdasarkan output dari penelitian diatas, peneliti memberikan beberapa saran terhadap penelitian selanjutnya:

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.



## Daftar Pustaka

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Agoes, A. K. C. (2003). *Teori & Manajemen Stress: Kontemporer dan Islam* (Malang). Taroda. [//library.unmer.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow\\_detail%26id%3D25534](http://library.unmer.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D25534)
- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN SELF EFFICACY DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI*. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- 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>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek* (cet. 13). JKT : Rineka Cipta, 2006.
- 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>
- Baidah, S. (2010). *Pemutaran musik klasik sebagai upaya membangun konsentrasi belajar siswa dalam pembelajaran PKn di SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung (studi kasus di kelas X-D dan X-H tahun pelajaran 2009/2010) / Siti Baidah*. Universitas Negeri Malang. Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2001). Job control mediates change in a work reorganization intervention for stress reduction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(4), 290–302.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Crane, P. J., & Ward, S. F. (2016). Self-Healing and Self-Care for Nurses. *AORN Journal*, 104(5), 386–400. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>
- 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.
- Fitria, S. D. (2007). *Hubungan Antara Toleransi Stres Dengan Indeks Prestasi Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Semester Dua Angkatan 2004*. [https://simpus.uui.ac.id/search\\_adv/?n=000038&l=710&b=I&j=SK](https://simpus.uui.ac.id/search_adv/?n=000038&l=710&b=I&j=SK)
- Gasperin, D., Netuveli, G., Dias-da-Costa, J. S., & Pattussi, M. P. (2009). Effect of psychological stress on blood pressure increase: A meta-analysis of cohort



- studies. *Cadernos De Saude Publica*, 25(4), 715–726. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2009000400002>
- Gregson, Terry. (2007). *life without stress: Mengajari diri anda sendiri mengelola stress*. prestasi pustaka raya.
- Hakim, M. A. (2020). Profiling Risiko Psikologis COVID-19 di Indonesia. *Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Handayani, S. W. R. I., & Rachmawati. (2015). HUBUNGAN SOFTSKILLS DENGAN PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA. *PSIKOVIDYA*, 19(2), 76–86.
- Hanser, S. B. (1985). Music Therapy and Stress Reduction Research. *Journal of Music Therapy*, 22(4), 193–206. <https://doi.org/10.1093/jmt/22.4.193>
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distress: Seni mengolah stres / Agus M. Harjana / OPAC Perpustakaan Nasional RI*. Kanisius. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=32827>
- Hurrelmann, K., & Lösel, F. (1990). *Health hazards in adolescence* (pp. x, 528). Walter De Gruyter.
- 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>
- Jamalus. (1988). *Buku pengajaran musik melalui pengalaman musik: Panduan pengajar*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Juhamzah, S., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2018). TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STRATA 1. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6529>
- Kesehatan, K. (2020, October 30). *Kepmenkes HK.01.07/MENKES/413/2020 Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) | Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan*. <http://farmalkes.kemkes.go.id/unduh/kepmenkes-hk-01-07-menkes-413-2020-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-coronavirus-disease-2019-covid-19/>
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (Vol. 1). Salemba Humanika. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1193855>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). *The Eustress Concept: Problems and Outlooks*. 11, 179–185.
- Kuwanto, L., & Natalia, J. (2001). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Keterampilan Bahasa pada Anak Autistik*.
- Lidyansyah, I. P. D. (2014). MENURUNKAN TINGKAT STRES KERJA PADA KARYAWAN MELALUI MUSIK. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 62–74. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1770>
- London, J. (2012). *Hearing in Time: Psychological Aspects of Musical Meter* (Second Edition, New to this Edition:). Oxford University Press.
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). *Stress*. BACA.

- Lubbock, M., & Ewen, D. (1963). *The complete book of light opera*. Appleton-Century-Crofts [1962, i.e.].
- Machlis, J. (2011). *The Enjoyment of Music*. w.w. Norton & Company.
- 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>
- Menuju Siswa Melek Musik Melalui Literasi Dasar Musik—Sularso.com*. (n.d.). Retrieved July 18, 2022, from <https://sularso.com/menuju-siswa-melek-musik-melalui-literasi-dasar-musik/>
- Miller, H. M. (2017). *Apresiasi Musik / Hugh M. Miller ; editor, Sunarto ; diterjemahkan oleh Triyono Baramantyo / OPAC Perpustakaan Nasional RI*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1016829>
- Mucci, K. (2002). *The healing sound of music: Manfaat musik untuk kesembuhan, kesehatan dan kebahagiaan anda*. Gramedia Pustaka Utama.
- 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>
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa pengantar & teori*. salemba.
- Nield-Anderson, L., & Ameling, A. (2001). Reiki: A Complementary Therapy for Nursing Practice. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 39(4), 42–49. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-20010401-13>
- 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>
- Perianto, E. (2021). SELF HEALING BAGI PESERTA DIDIK DAN ORANGTUA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4), Article 4. <https://jurnalfkip.unram.ac.id/index.php/JPPM/article/view/3037>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72–77. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Piggrem, G., Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (2007). *Psychology and the challenges of life: Adjustment in the new millennium, Self-scoring study guide and student activities manual (10th ed.)* (pp. xviii, 429). John Wiley & Sons Inc.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Lokasi: Buku Ajar: Fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik Volume 1*. <https://kink.onesearch.id/Record/IOS2902.YOGYA0000000000000238>
- Prasetyo, A. R., & Nurtjahjanti, H. (2012). PENGARUH PENERAPAN TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PADA PEGAWAI KERETA API. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.14>
- Prier Sj, K. E. (1991). *Sejarah musik jilid 1*. Pusat Musik Liturgi.

- Primadita, A. (2012). *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK Undip Semarang* [Other, Diponegoro University]. <http://www.keperawatan.undip.ac.id>
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 205–214. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.491>
- Regina, H. S., & Prabowo, H. (2007). *TRITMEN META MUSIC UNTUK MENURUNKAN STRES - PDF Free Download*. <https://docplayer.info/71831618-Tritmen-meta-music-untuk-menurunkan-stres.html>
- Ritonga, A., & Azizah, B. (2018, August 24). *Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa | Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/36>
- 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>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup Jilid I*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions* (3rd ed). John Wiley Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Satiadarma, M. P. (2002). Terapi musik. *Jakarta: Milenia Populer*, 11.
- Setiawan, Y. I. S., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2012). PERBEDAAN PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TOLERANSI STRES PSIKOLOGIS MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG. *Saintika Medika*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.22219/sm.v8i2.4111>
- 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.
- Sloboda, J. A., & Juslin, P. N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. In *Music and emotion: Theory and research* (pp. 71–104). Oxford University Press.
- Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. In *Music and emotion: Theory and research* (pp. 415–429). Oxford University Press.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Soeharto, M. (1992). *Kamus Musik*. Gramedia.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono | Perpustakaan UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. <http://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=20670>

- Sui, C. K. (2009). *Ilmu dan Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana*. PT. Elex Media Komputindo.
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Thawabieh, Dr. Ahmad. M., & Qaisy, Dr. Lama. M. (2012, February). *Assessing Stress among University Students*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Assessing-Stress-among-University-Students-Ahmad-Thawabieh/e838dce26e59e28a93744ebb93b55afa28691579>
- Thoma, M., Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PloS One*, 8, e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Umar, H. (2011). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis—2011*. Rajawali Pers. <https://elibrary.bsi.ac.id/readbook/206136/metode-penelitian-untuk-skripsi-dan-tesis-bisnis>
- Wahyuni, W., Khasanah, I. U., & Suratih, K. (2020). Musik Binaural Beats terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta. *Gaster*, 18(2), 216–226. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.588>
- Yusuf L. N., S. (2004). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Remaja Rosdakarya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A