

HUBUNGAN MUSIK DENGAN PENURUNAN STRES PADA REMAJA DI SMAN 8 GOWA

Muhammad Ikbal^{1*}, Darwis², Yusnaeni³

^{1,2,3*} Institut Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII No 24, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: muh894327@gmail.com /085757245940

(Received: 23.07.2026; Reviewed: 25.07.2026; Accepted: 30.08.2026)

ABSTRACT

Mental health conditions make up a sizable portion of the global burden of disease during adolescence. Mental health problems are the leading cause of disability in young people. Up to 50% or half of all mental health conditions begin before the age of 14 and up to one in five adolescents experience a mental disorder disorder each year. In the face of the increasing complexity of mental health challenges, a deeper understanding of the role of music in caring for and supporting mental well-being is crucial. This study aims to find out whether there is a relationship between music and stress reduction in adolescents in SMAN 8 Gowa. The design used in this study is a quantitative method with a Cross Sectional approach. The population in this study is 40 people. The sample in this study was 37 respondents. . The data collection tool or instrument in this study uses a music relationship questionnaire and a stress reduction questionnaire in the form of a document containing several questions and statements. The reliability and validity of this instrument have been tested. The data processing technique in this study uses the SPSS application for data tabulation. The calculation was carried out using Microsoft excel and SPSS so that the results were obtained. After the Chi Square statistical test was carried out, a p value = 0.002, this means that $p < 0.05$ and the relationship between music and stress reduction was obtained. So it can be concluded that there is a significant influence between music and stress reduction in adolescents.

Keywords: Music, Stress, Teen

ABSTRAK

Kondisi kesehatan mental merupakan bagian yang cukup besar dari beban penyakit global selama masa remaja. Masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama kecacatan pada orang muda. Hingga 50% atau setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai sebelum usia 14 tahun dan hingga satu dari lima remaja mengalami gangguan mental gangguan setiap tahun. Dalam menghadapi kompleksitas tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat, pemahaman yang lebih mendalam tentang peran musik dalam merawat dan mendukung kesejahteraan mental menjadi krusial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja di SMAN 8 Gowa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 responden. . Alat atau instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner hubungan musik dan kuesioner penurunan stres berupa dokumen yang berisi beberapa pertanyaan dan pernyataan. Keandalan serta validitas instrumen ini telah diuji. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Adapun perhitungan dilakukan dengan menggunakan *Microsoft excel* dan *SPSS* sehingga diperoleh hasil tersebut. Setelah dilakukan uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai p value = 0,002, hal ini berarti $p < 0,05$ dan di dapatkan hubungan musik dengan penurunan stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara musik dan penurunan stres pada remaja.

Kata Kunci: Musik, Remaja, Stres

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini sering kali muncul dorongan untuk mengetahui dan mencoba hal-hal baru. Seperti game online, Remaja dianggap lebih rentan terhadap kecanduan game online ketimbang orang dewasa. Masa remaja yang berada pada periode ketidakstabilan, lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (et al Firdaus, 2020). Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap tingkat stres yang tinggi karena mereka menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang signifikan (Gayatri et al., 2022). Tingkat stres yang berlebihan memiliki potensi untuk merugikan kesejahteraan fisik dan mental Remaja dan juga bisa mempengaruhi kinerja akademik mereka (Ambarwati et al., 2017).

Remaja adalah periode transisi yang terjadi diantara masa anak-anak dan dewasa, biasanya melibatkan rentang usia dari 12 hingga 18 tahun. Pada periode ini, individu mengalami perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Perubahan fisik mencakup pertumbuhan tubuh, perubahan suara, dan munculnya karakteristik seksual sekunder. Selain itu, aspek emosional juga mengalami transformasi, termanifestasi dalam dorongan untuk mencapai kemandirian dan eksplorasi identitas. Remaja seringkali menghadapi tantangan seperti gangguan mental, konflik dengan orang tua, tekanan akademis, dan pergaulan bebas, yang dapat berdampak serius pada kesejahteraan mereka (Diananda, 2018).

Kondisi kesehatan mental merupakan bagian yang cukup besar dari beban penyakit global selama masa remaja. Masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama kecacatan pada orang muda. Hingga 50% atau setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai sebelum usia 14 tahun dan hingga satu dari lima remaja mengalami gangguan mental gangguan setiap tahun. (WHO 2020). Kesehatan mental yang buruk pada masa remaja menandakan akan adanya berbagai perilaku berisiko tinggi termasuk menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, penggunaan tembakau, alkohol, penggunaan zat terlarang, perilaku seksual berisiko dan kekerasan yang efek dapat bertahan lama dan memiliki implikasi serius sepanjang perjalanan hidup (WHO 2020). Hasil Riskesdas 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan mental atau depresi sudah mulai sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi mencapai 6,2% (Kemenkes RI 2019). Depresi berat akan menimbulkan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli siciodologist 4.2% siswa remaja di Indonesia pernah berpikir bunuh diri (Rachmawati 2020). Berdasarkan pengambilan data awal yang di lakukan oleh peneliti di Sulawesi Selatan Kab.Gowa Kec. Bontomarannu SMAN 8 Gowa peneliti mengambil data dengan 1 ruangan di kelas 10 dan 2 ruangan di kelas 11 dengan jumlah 102 siswa. Dalam angkatan 2023 siswa yang senang bermain musik 40% orang dan sedangkan di tahun 2022 kurang lebih sekitar 80% orang siswa yang suka bermain musik untuk menurunkan stresnya. Berdasarkan data yang telah di uraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja di SMAN 8 GOWA Tahun 2024.

Stres merupakan salah satu kondisi dimana seseorang berespon terhadap perubahan dalam status keseimbangan normal, stres mempengaruhi seseorang secara keseluruhan dan mengganggu sistem pencernaan. Gangguan pola makan biasanya disebabkan oleh makanan yang tidak baik dan makan yang tidak teratur sehingga terjadinya gangguan pencernaan. (Syam, 2021).

Musik telah lama diakui sebagai kekuatan yang kuat dalam mempengaruhi suasana hati dan emosi individu. Dari ritme yang menggetarkan jiwa hingga lirik yang menginspirasi, kehadiran musik dalam kehidupan manusia telah menjadi bagian integral dari pengalaman manusia sejak zaman purba. Namun, baru-baru ini, minat dalam hubungan antara musik dan kesehatan mental telah menarik perhatian para peneliti dan praktisi kesehatan. Kesehatan mental telah menjadi fokus utama dalam kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian epidemiologi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam insiden gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres, yang menuntut strategi intervensi yang efektif dan holistik. Dalam konteks ini, musik telah muncul sebagai bidang yang menjanjikan untuk pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental (Hafni, M. 2022).

Dalam menjelajahi koneksi antara musik dan kesehatan mental, penelitian telah menyoroti beberapa aspek penting. Pertama, neurobiologi dari respon emosional terhadap musik telah menjadi subjek penelitian yang menarik, dengan penemuan tentang aktivasi area otak yang terkait bersama dalam konser musik atau melalui berbagi preferensi musik dalam interaksi sosial musik telah terbukti menjadi sarana yang kuat untuk membangun dan memperkuat hubungan antar manusia. (Noven, 2024). Terapi musik juga telah muncul sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi trauma dan mengungkapkan emosi yang sulit diungkapkan. (Asfiani, 2023). Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang potensi musik dalam meningkatkan kesehatan mental, tantangan berikutnya adalah pengembangan intervensi dan program terapi musik yang lebih efektif. Integrasi musik dalam praktik kesehatan mental dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi individu yang mengalami gangguan kesehatan mental serta memperkuat kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang Hubungan musik dengan kesehatan mental dan koneksi emosionalnya menjadi sangat penting dalam konteks kesehatan mental yang semakin mendesak ini.

Dalam menghadapi kompleksitas tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat, pemahaman yang lebih mendalam tentang peran musik dalam merawat dan mendukung kesejahteraan mental menjadi krusial. Pemahaman ini tidak hanya relevan dalam lingkup individu, tetapi juga dalam konteks sosial yang lebih luas. Dalam era di mana tekanan hidup sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, musik dapat menjadi alat yang dapat diakses dengan mudah dan efektif untuk meredakan gejala-gejala tersebut. Disamping itu, musik juga memiliki potensi untuk membangun koneksi emosional yang kuat antara individu, menciptakan ikatan sosial yang memperkuat dukungan sosial dan kebersamaan (Hafni, M. 2022).

Dengan penghargaan, belajar, dan memori. Selanjutnya, peran neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan endorfin dalam merangsang reaksi emosional dengan musik telah menjadi fokus studi yang mendalam. Selain itu, peran musik dalam memfasilitasi koneksi emosional antara individu juga menjadi perhatian penting. Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan maka membuat peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul Hubungan musik dengan penurunan stres pada Remaja di SMAN 8 Gowa.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 orang. Alat atau instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Hubungan musik dan Penurunan stres berupa dokumen yang berisi beberapa pertanyaan dan pernyataan. Keandalan serta validitas instrumen ini telah diuji. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Adapun perhitungan dilakukan dengan menggunakan *Microsoft excel* dan *SPSS* sehingga diperoleh hasil tersebut. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor *106/STIKES-NH/KEPK/VI/2024* yang dikeluarkan pada tanggal 10 Juli 2024 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Umur Di SMAN 8 Gowa

Umur	Frekuensi	Presentase
12- 15	22	59.5%
16- 18	15	40.5%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 37 responden, terdapat 22 (59.5%) responden umur 12-15 dan 15 (40.5%) responden umur 16-18. Jadi hasil distribusi frekuensi berdasarkan umur dengan jumlah 37 responden dengan hasil presentase (100%).

b. Variabel Dependen

Tabel 2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Hubungan Musik pada remaja

Hubungan Musik	Frekuensi	Presentase
Baik	29	78.4%
Buruk	8	21.6%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 37 responden, terdapat 29 (78.4%) responden yang hubungan musiknya baik dan 8 (21.6%) responden yang memiliki hubungan musik buruk.

c. Variabel Independen

Tabel 3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Penurunan stres Pada Remaja

Penurunan stres	Frekuensi	Presentase
Baik	29	78.4%
Buruk	8	21.6%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 37 responden, terdapat 29 (78.4%) responden yang baik dan 8 (21.6%) responden yang tidak buruk.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3.4 Hubungan musik dengan penurunan stres pada Remaja di SMAN 8 Gowa

Hubungan Musik		Penurunan Stres				Total		p Value
		Baik		Buruk		n	%	
		n	%	n	%			
Baik		26	70.3	3	8.1	29	78.4	0,002
Buruk		3	8.1	5	13.5	8	21.6	
Total		29	78.4	8	21.6	37	100,0	

Berdasarkan tabel 5.4 mengenai hubungan musik dengan penurunan stress pada remaja di SMAN 8 Gowa menunjukkan responden yang menilai bahwa hubungan musik baik dan terdapat penurunan stres baik sebanyak 26 responden (70.3%), sedangkan yang menilai bahwa hubungan musik baik dengan penurunan stres buruk sebanyak 3 responden (8.1%), hubungan music buruk dan penurunan stress baik sebanyak 3 responden (8.1%), sedangkan hubungan musik buruk dengan penurunan stress buruk sebanyak 5 responden (13.5%). Hasil Uji Statistik *Chi Square* didapatkan nilai p value = 0,002, hal ini berarti $p < 0,05$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data yang telah dilakukan pada Siswa SMAN 8 Gowa Makassar didapatkan sampel sebanyak 37 sampel. Untuk mengetahui Hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja dilihat dari nilai total pertanyaan dari jawaban kuesioner. Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari Hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja didapatkan hasil bahwa responden yang baik dengan penurunan stres baik lebih banyak dengan presentase 78.4% dibandingkan dengan siswa yang buruk hubungan musik dengan penurunan stres buruk yaitu 21.6%. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa SMAN8 Gowa baik dengan hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja.

Berdasarkan karakteristik responden menurut penurunan stres pada siswa SMAN 8 Gowa didapatkan hasil bahwa responden yang Stres lebih banyak dengan presentase 78.4% dibandingkan dengan siswa yang tidak stres yaitu 21.6%. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa SMAN 8 Gowa mengalami hubungan musik dengan penurunan stres. Temuan ini mendukung ide bahwa musik dapat menjadi alat intervensi yang efektif dalam manajemen stres pada populasi remaja. Konsep dasar stres, yang menyatakan bahwa stres muncul ketika ada ketidakcocokan antara tuntutan dan kemampuan individu, dapat dihubungkan dengan temuan ini. Remaja, sebagai kelompok rentan terhadap tingkat stres yang tinggi, menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas, beban belajar intens, dan harapan akademik.

Berdasarkan kajian teoritis tentang dampak musik pada suasana hati dan emosi, kita dapat melihat bahwa musik memiliki kapasitas untuk mengurangi respons fisiologis terhadap kecemasan dan stres. Musik dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk relaksasi, dan meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memiliki efek anti-stres. (Sanggola, 2024)

Hasil penelitian konsisten dengan temuan penelitian oleh (Siti Yuliana and Eni Hidayati, 2015) pada remaja menunjukkan bahwa adanya hubungan musik dengan penurunan stress pada remaja di Yayasan Kyai Agung Majapahit Semarang yang diperoleh hasil penurunan tingkat stres yang ditunjukkan pada tingkat stres sebelum diberi perlakuan terdapat tingkat stres ringan sebanyak 24 orang (85.7%), pada tingkat stres sedang sebanyak 4 orang (14.3%), sedangkan pada tingkat stres setelah diberi perlakuan yaitu normal 13 orang (46.4%), tingkat stres ringan yaitu sebanyak 13 orang (46.4%), pada tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (7.1%).

Dalam menjelajahi koneksi antara music dan kesehatan mental, penelitian telah menyoroti beberapa aspek penting. Pertama, neurobiologi dari respon emosional terhadap musik telah menjadi subjek penelitian yang menarik, dengan penemuan tentang aktivasi area otak yang terkait bersama dalam konser musik atau melalui berbagi preferensi musik dalam interaksi sosial, musik telah terbukti menjadi sarana yang kuat untuk membangun dan memperkuat hubungan antar manusia. Terapi musik juga telah muncul sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi trauma dan mengungkapkan emosi yang sulit diungkapkan. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang potensi musik dalam meningkatkan kesehatan mental, tantangan berikutnya adalah pengembangan intervensi dan program terapi musik yang lebih efektif. Integrasi musik dalam praktik kesehatan mental dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi individu yang mengalami gangguan kesehatan mental serta memperkuat kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang hubungan musik dengan kesehatan mental dan koneksi emosionalnya menjadi sangat penting dalam konteks kesehatan mental yang semakin mendesak ini (Matan, 2023). Dalam menghadapi kompleksitas tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat, pemahaman yang lebih mendalam tentang peran musik dalam merawat dan mendukung kesejahteraan mental menjadi krusial. Pemahaman ini tidak hanya relevan dalam lingkup individu, tetapi juga dalam konteks sosial yang lebih luas. Dalam era di mana tekanan hidup sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, musik dapat menjadi alat yang dapat diakses dengan mudah dan

efektif untuk meredakan gejala-gejala tersebut. Disamping itu, musik juga memiliki potensi untuk membangun koneksi emosional yang kuat antara individu, menciptakan ikatan sosial yang memperkuat dukungan sosial dan kebersamaan (Hafni, M. 2022).

Hasil ini mendukung temuan penelitian terdahulu tentang efek positif musik terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam mengurangi tingkat stres. Implikasinya, musik dapat diintegrasikan ke dalam program-program dukungan kesejahteraan remaja atau digunakan sebagai bagian dari strategi pengelolaan stres. Preferensi musik individu juga perlu diperhatikan dalam merancang intervensi yang lebih terarah.

Setelah dilakukan uji statistik Chi Square untuk mengetahui hubungan musik dengan penurunan stres dinyatakan bermakna, dimana terdapat hubungan musik dengan penurunan stres. Hal ini didukung dengan didapaknya nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu adanya hubungan musik dengan penurunan stress pada remaja.

Menurut asumsi peneliti musik memiliki efek positif terhadap penurunan stres pada remaja, dengan indikasi bahwa pengaruh musik dalam meredakan stres diukur melalui perubahan dalam skor kuesioner terkait stres dan suasana hati. Selain itu, musik dapat mempengaruhi respon fisiologis dan emosional individu, terutama dalam mengurangi kecemasan dan stres. Hal ini didukung oleh pengetahuan tentang bagaimana musik dapat merangsang sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan produksi endorfin.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara musik dan penurunan stres pada remaja. Temuan ini secara positif mendukung rumusan masalah, yang bertanya apakah ada hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja dapat dianggap telah tercapai. Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari hubungan musik dengan penurunan stres pada remaja didapatkan hasil bahwa responden yang baik dengan penurunan stres lebih banyak dengan presentase 70.3% dibandingkan dengan siswa yang buruk hubungan musik dengan penurunan stres yaitu 29.7%.

Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan memberikan sumbangsih atas terlaksananya proses penelitian ini diantaranya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, dan Pihak SMAN 8 Gowa yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective WellBeing pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.26623/philanthrop.y.v6i1.4904>
- Asfiani Saputri, V., Mutmainna, A. ., & Irmayani, I. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi di RS Ibnu Sina Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 30-36. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i2.1254>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja The Impact Of Listening To Musik On The Psychological Condition Of Adolescents. In *Jurnal Edukasi* (Vol. 1, Issue 1)
- Matan, sriyanti, Muzakkir, & Darmawan, S. (2023). Literature Riview Analisis Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Institusi Pendidikan Keperawatan. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 21-35. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i3.648>
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noven tonapa, sapta, Darwis, D., & Arna Abrar, E. (2024). Hubungan Perilaku Budaya (Sistem Religi Dan Sistem Sosial) Dengan Tingkat Stres Masyarakat Toraja Di Wilayah Kerja Puskesmas Tikala Kab. Toraja Utara. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(6), 277-282. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i6.1100>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rijal, F., & Idris, T. (2020). Teachers' Pedagogic Competence in Utilizing Learning Media of Islamic Religious Education at State Junior High Schools in Lhoksuewawe. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, 18(1), 101-116.

- Sanggola, E., Darwis, & Yusnaeni. (2024). Hubungan nyeri berat dismenore dengan kejadian stres pada mahasiswi S1 keperawatan di STIKES nani hasanuddin. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 256-261. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i2.1511>
- Sari, T. (2020). The Effect of Music on Anger and Stress in Elderly. *International Journal of Scientific and Technological Research*. <https://doi.org/10.7176/jstr/6-03-30>
- Susanti Ibrahim, R., Muzakkir, M., & Y, Y. . (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 90-96. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i3.1071>
- Syam, Musdalifa, Darwis, D., & Fajriansi, A. . (2021). PENGARUH TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP PENDERITA GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 345-351. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i3.525>
- Wang, K., Gao, S., & Huang, J. (2022). Learning about your mental health from your playlist? investigating the correlation between music preference and mental health of college students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824789>
- Yusuf, 'Faktor Faktor-Yang-Mempengaruhi-Stres Akademik', *Psyche 165 Journal*, 13 (2020), 235–39