Literature review : Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa

Aisyah Citra Febrianti¹⁾, Vera Maretianada²⁾, Fanessa Febryan Ruswandi³⁾, Sri Hartati⁴⁾

¹Program Studi S1 Keperawatan, StiKes Permata Nusantara, Cianjur, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, StiKes Permata Nusantara, Cianjur, Indonesia

³Program Studi S1 Keperawatan, StiKes Permata Nusantara, Cianjur, Indonesia

⁴Program Studi S1 Keperawatan, StiKes Permata Nusantara, Cianjur, Indonesia

Email: febrianticitra46@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Banyaknya tuntutan tugas merupakan stressor yang dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Kondisi stres yang berkepanjangan dan tidak teratasi dapat mempengaruhi homeostasis sistem tubuh manusia yang akan menimbulkan gangguan fisik dan psikologis. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi stres adalah dengan terapi musik, mendengarkan musik tempo rendah akan meringankan stres pada mahasiswa. **Tujuan:** dari literatur ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh musik klasik terhadap stres dari beberapa jurnal penelitian yang ditujukan untuk mahasiswa. **Metode :** yang digunakan yaitu metode literatur review. Literature review merupakan penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan lain, yang berkaitan dengan topik penelitian, dan tujuannya sebagai context review dengan mengumpulkan 7 artikel atau jurnal, artikel ini dijadikan sample. **Hasil :** Dari 7 artikel menggambarkan bahwa terdapat adanya pengaruh musik klasik terhadap stress pada mahasiswa. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil yang didapat menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stress pada mahasiswa, setelah dilakukan terapi musik mereka merasa lebih mudah untuk mengatasi stress, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya.

Kata kunci: stress, musik klasik, mahasiswa, musik

Abstract

Stress is a condition of physical and psychological pressure due to demands on oneself and the environment. The number of task demands is a stressor that can cause stress for students. Prolonged and unresolved stress conditions can affect the homeostasis of the human body system which will cause physical and psychological disorders. One of the therapies used to deal with stress is music therapy, listening to low tempo music will relieve stress on students. **Purpose:** from this literature is to find out how classical music influences stress from several research journals aimed at college students. **Method:** the method used is the literature review method. Literature review is a literature search and research by reading various books, journals and other publications, which are related to the research topic, and the purpose is as a context review by collecting 7 articles or journals, these articles are used as samples. **Results:** The 7 articles illustrate that there is an influence of classical music on stress in students. **Conclusion:** Based on the results obtained, it shows that there is an effect of classical music therapy on reducing stress in students, after music therapy they find it easier to deal with stress, tension, pain, and various disturbances or negative emotional turmoil they experience.

Keywords: stress, classical music, students, music

PENDAHULUAN

Mahasiswa dikategorikan sebagai seseorang yang berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi. Masa transisi antara *middle childhood and adolescent* menggambarkan adanya kompleksitas unsur yang saling berkaitan seperti unsur sosial, akademik, kognitif, perubahan fisik dan psikologis sehingga mahasiswa akan menjadi sensitif, kurang konsentrasi, nilai akademik yang menurun, hubungan interpersonal yang disfungsi, tidak bisa tidur dan tidak pernah hadir saat kuliah (Dinar Maulani, 2022).

Mahasiswa rentan mengalami stres dari masalah akademis dan non akademis, nilai yang tidak memuaskan, tidak maksimal dalam mengerjakan suatu pekerjaan, tidak mampu bersosialisasi dengan baik, konflik dengan teman atau keluarga, putus cinta, tidak lulus tepat waktu merupakan contoh masalah yang sering dihadapi mahasiswa. Hal tersebut menjadi tekanan dan tuntutan bagi mahasiswa sehingga dapat menyebabkan stres akademis.

Stres akademis adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan akademis dan mempersepsikan tuntutan akademis yang diterima sebagai gangguan. Hal yang menyebabkan stres akademis yang dialami oleh mahasiswa meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas perkuliahan (Azzahra et al., 2023)

Pengaruh Stress dapat berdampak pada kognitif, emosi, fisik dan perilaku. Dampak stress terhadap fisik diantaranya kekurangan energy, demam dan pusing, ketegangan otot, peningkatan heart rate dan gangguan tidur. Pada aspek kognitif stress dapat menimbulkan kekhawatiran, kepanikan, sering lupa dan kebingungan. Pada aspek emosi, stress dapat menimbulkan seseorang mudah marah, sensitive, merasa tidak berdaya bahkan frustrasi. Sedangkan secara perilaku, adanya stress dapat menimbulkan kecenderungan menghindari orang lain dan malas bersosialisasi (A et al., 2018)

Dalam menghadapi faktor penyebab stres diperlukan metode untuk menghadapi stres yaitu musik. Musik adalah seni bunyi yang diatur menjadi pola yang dapat menyenangkan telinga kita atau mengkomunikasikan perasaan atau suasana hati. Musik diakui mempunyai kekuatan untuk mengantar dan menggugah emosi, baik dituangkan melalui penjiwaan terhadap alur cerita, musik, dan watak tokoh yang diperankan maupun sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, musik juga tentunya diakui dapat mempengaruhi mood seseorang (*P - ISSN: 2654-8496 e - ISSN: 2798-9321*, 2022)

Mendengarkan musik dengan irama lambat akan menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah. Musik juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan kordinasi tubuh, dan memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, serta mengatur hormon- hormon yang berkaitan dengan stres. Musik dengan karakteristik di atas, salah satunya adalah musik klasik. Mendengarkan musik klasik dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Hal ini dikarenakan musik klasik mengubah secara efektif ambang otak yang dalam keadaan stres menjadi lebih rileks. Selain itu, karena musik secara mudah dapat diterima oleh organ pendengaran dan mudah ditangkap oleh otak. (Gayatri et al., 2022)

Maka dari itu penulis menganalisis hasil dari beberapa jurnal penelitian tentang metode terapi musik klasik terhadap stres pada mahasiswa. Musik klasik yang mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi sehingga memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stress. Ritme, suara dan frekuensi tinggi rendahnya nada musik klasik, memberikan rangsangan serta intensitas didalam otak yang sesuai dengan bentuk sel otak manusia. Sebagai terapi, musik klasik mampu menciptakan rasa rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi literature review. Literature review merupakan penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan lain, yang berkaitan dengan topik penelitian, dan tujuannya sebagai content review, dalam penulisan ini dilakukan melalui kajian literature, peneliti juga dapat menyatakan secara eksplisit atau tegas. Pencarian literature yang digunakan dalam penelitian ini mengenai Pengaruh terapi musik

klasik terhadap stress pada mahasiswa yang diperoleh dari search engine diantaranya seperti Google scholar. Dengan mengumpulkan 7 artikel atau jurnal, artikel ini dijadikan sample. Pengambilan data yang dilakukan pada bulan Oktober 2022.

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan sebanyak 20 artikel yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian kemudian dijadikan satu lalu dilakukan screening apakah judul pada artikel tersebut ada yang sama atau tidak. Setelah dilakukan screening didapatkan ada 15 artikel yang judulnya sama, dari 15 artikel ini kemudian di screening berdasarkan eligibility sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 7 artikel untuk selanjutnya dilakukan review. Adapun strategi pencarian literature review tadi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Strategi Pencarian Literatur

Mesin Pencari	Pubmed	Schoolar
<i>Hasil penelusuran</i>	274	7.170
<i>Fulltext, pdf, 2018-2023</i>	735	755
Judul yang sesuai	20	20
Judul yang sama	0	15
Eligible sesuai kriteria inklusi dan eksklusi	0	7
Hasil		7

Penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi tersebut dilakukan di Indonesia. Analisa terhadap 7 jurnal terpilih diantaranya menunjukkan 2 jurnal menggunakan metode penelitian quasi experiment dan 5 jurnal menggunakan pre-experiment.

Setelah dilakukan pengkajian kualitas studi, kualitas artikel dapat dikategorikan sebagai artikel baik (*high*). Selanjutnya penulis melakukan meta analisis terhadap 7 artikel terpilih. Meta analisis dilakukan dengan cara menganalisa dan mengelompokkan data-data penting berdasarkan penulis, tahun, judul, hasil dan kesimpulan yang di peroleh. Adapun data hasil meta analisis dapat dilihat pada tabel.2

Tabel 2. Meta Analisis

Penulis	Judul	Hasil P value	Kesimpulan
Rina Rosanty (2013)	Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi	Hal ini terlihat dari Chi-Square sebesar 12,542 dan taraf signifikan 0,02 ($p < 0,05$) artinya adanya penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen secara signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol Chi-Square sebesar 0,00 dan taraf	Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil data kualitatif, dapat dilihat bahwa semua subjek dapat merasakan perubahan yang terjadi setelah mengikuti pelatihan mendengarkan

Penulis	Judul	Hasil P value	Kesimpulan
		signifikan 1,00 ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan secara signifikan penurunan tingkat stres pada kelompok kontrol	musik klasik Mozart seperti diantaranya adanya perasaan nyaman, santai, relaks, tidak merasa cemas dan takut ketika ingin berkonsultasi dengan dosen, selain itu perubahan yang terjadi juga terlihat dari skor rerata stres yang mengalami penurunan dari pre test-post test, post test-follow up
Paramita Ratna Gayatri1, Wahyu Nur Pratiwi2, Yanuar Eka Pujiastuti k (2022)	Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri	dengan jumlah sampel sejumlah 61 responden yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengujian data menggunakan uji Wilcoxon, dengan hasil nilai signifikansi (p) =0,008 (<0.05). Berdasarkan hasil tersebut maka pemberian terapi musik klasik Mozart berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi.	Pemberian terapi musik terutama musik klasik Mozart mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi.
I Made Artha Putra Widana1, G Nur Widya Putra2, Putu Windi Ridayanti (2020)	Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Buleleng	Hasil analisis uji yang digunakan yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan didapatkan tingkat signifikansi p value = 0,000 $< 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak	Terapi musik klasik memiliki pengaruh terhadap stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di STIKes Buleleng.

Penulis	Judul	Hasil P value	Kesimpulan
Adhe Primadita (2011)	Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang	Hasil Uji Wilcoxon untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.	Berdasarkan penelitian ini terapi musik klasik efektif menurunkan stres dan diharapkan dapat memberi masukan kepada perawat dan institusi pendidikan, dan penelitian yang lain sehingga dapat mengatasi stres pada mahasiswa.
Ferawati dan Siti Amiyakun (2015)	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester Vii Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro	Hasil dari penelitian yaitu sebelum dilakukan pemberian terapi music didapatkan 7 mahasiswa atau (16,67%) mengalami stress berat. Setelah diberikan intervensi terapi music diketahui 7 orang mahasiswa (16,67%) mengalami penurunan tingkat stress. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian terapi music terhadap tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro (0,000) dan nilai Z hitung = 6,557 sedangkan Z table 1,96 (Z hitung > Z table) berarti Ho ditolak sehingga Ha diterima)	Tingkat stress mahasiswa setelah diberikan intervensi terapi musik diketahui 27 orang mahasiswa (64,29%) mengalami penurunan tingkat stress. Ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Nengke Puspita Sari, Sutri Yani (2017)	Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah (Kti) Mahasiswa Akademi Kesehatan Sapt Bakti Bengkulu	Hasil Uji Wilcoxon untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.	Dari 31 mahasiswa, terdapat 15 mahasiswa (48,0%) stress sedang sebelum dilakukan terapi music klasik. Dari 31 mahasiswa, terdapat 11 mahasiswa (35,0%) normal sesudah dilakukan terapi musik klasik. Ada

Penulis	Judul	Hasil P value	Kesimpulan
Viona Tri Lengsi1), Afrina Mizawati, Ps. Kurniawati (2021)	Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir	Hasil uji Wilcoxon Signed Rank diperoleh bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres (p-value=0,000), ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres (p-value=0,000). Hasil uji Mann Whitney hasil p-value 0,004 < 0,05 yang berarti ada perbedaan keefektifan yang signifikan antara intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres, dimana intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif.	perbedaan antara tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik pada mahasiswa di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. Kedua kelompok intervensi, baik intervensi relaksasi otot progresif maupun intervensi terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020, Tetapi ada perbedaan keefektifan antara kedua kelompok intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres, dimana intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart memberi efek penurunan pada simptom stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil data kualitatif, dapat dilihat bahwa adanya perubahan setelah mengikuti pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart seperti diantaranya adanya perasaan nyaman, santai, relaks, tidak merasa cemas dan takut ketika ingin berkonsultasi dengan dosen, selain itu perubahan yang terjadi juga terlihat dari skor rerata stres yang mengalami penurunan dari pre test-post test, post test-follow up (Eckstein, 2013).

Hasil dari penelitian di dapatkan adanya Penurunan tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di PSIK Undip Semarang, setelah pemberian terapi musik tersebut yang dapat menurunkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres, setelah dilakukan terapi musik tersebut mahasiswa merasa lebih bisa mengendalikan dirinya sendiri, lebih mudah untuk mengatasi ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya (Sari & Yani, 2017).

Berdasarkan hasil tersebut maka pemberian terapi musik klasik Mozart berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi. seseorang karena setelah Mendengarkan musik pasien merasa pikiran dan tubuh

lebih rileks serta musik juga dapat mengembalikan energi menjadi lebih bertenaga. Musik juga dapat menurunkan tekanan darah seseorang sehingga seseorang menjadi lebih rileks dan juga mengurangi dampak negative dari mediator inflamasi yg muncul akibat adanya stress(Gayatri et al., 2022)

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh terhadap stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di STIKes Buleleng. Setelah dilakukan terapi musik pasien merasa terapi musik dapat mengurangi stres, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan daya ingatnya(Trisianti, 2020).

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres. Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik mahasiswa tampak lebih tenang, rileks, gembira dan bersemangat (Baroroh et al., 2021).

Berdasarkan hasil di dapatkan bahwa adanya pengaruh pemberian terapi music terhadap tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro. Karena dengan mendengarkan musik mahasiswa yang mengalami stress dalam menghadapi skripsi dapat teralihihkan perhatiannya. Mahasiswa lebih fokus mendengarkan musik daripada memikirkan masalah skripsinya dalam beberapa waktu. Mendengarkan musik bisa membantu membuat pikiran dan tubuh lebih rileks serta mengembalikan energi menjadi lebih bertenaga. Banyak penelitian menunjukkan bahwa musik klasik adalah salah satu jenis musik yang terbaik untuk relaksasi (Ferawati & Amiyakun, 2015).

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa terapi musik klasik memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. Melalui musik seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal (inner harmony). Dengan dilakukannya terapi musik klasik mahasiswa merasa bahwa dirinya lebih mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Hasil penelitian ini tidak terlepas dari konsep bahwa musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang selanjutnya mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik (Sari & Yani, 2017).

KESIMPULAN

Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Stres akademis yang kebanyakan dialami oleh mahasiswa adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan akademis dan mempersepsikan tuntutan akademis yang diterima sebagai gangguan. Dampak stress terhadap fisik diantaranya kekurangan energy, demam dan pusing, ketegangan otot, peningkatan heart rate dan gangguan tidur. Pada aspek kognitif stress dapat menimbulkan kekhawatiran, kepanikan, sering lupa dan kebingungan. Oleh karena itu stress harus segera di tangani agar stress memperburuk salah satunya dengan dilakukan terapi musik klasik. Berdasarkan hasil yang didapat dari berbagai penelitian terapi musik klasik berpengaruh untuk menurunkan stress yang di alami oleh para mahasiswa, setelah dilakukan terapi musik klasik mereka merasa lebih mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang selanjutnya mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A, S., Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Azzahra, A., Wahyuni, S., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Riau, U. (2023). *HUBUNGAN STRES AKADEMIS DAN NON AKADEMIS TERHADAP PERILAKU SELF-HARM PADA*. 6(1), 1–12.
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 26–39. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Dinar Maulani, E. S. (2022). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 153–158.
- Eckstein, L. (2013). Längsdynamik von Kraftfahrzeugen. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(201), 397.
- Ferawati, F., & Amiyakun, S. (2015). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Skripsi di STIKES ICSADA Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v1i1.1>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan*. 6. *p - ISSN: 2654-8496 e - ISSN: 2798-9321*. (2022). 4, 1–6.
- Sari, N. P., & Yani, S. (2017). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Menyusui Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 24(1), 46–52.
- Trisianti, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Kesehatan Mustika*, 6(2), 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>