

**PENGARUH TERAPI LINGKUNGAN (*MUSIC THERAPY*) TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA MODELOMO
KECAMATAN TILAMUTA KABUPATEN BOALEMO**

*The Effect Of Environmental Therapy (Music Therapy) On Reducing Stress Levels During
The Covid-19 Pandemic In Modelomo Village, Tilamuta District, Boalemo Regency*

Anita Yunika Gobel¹, Firmawati², Andi Akifa Sudirman³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, ²Fakultas Ilmu kesehatan

³Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No. Desa, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru, Kabupaten
Gorontalo, Gorontalo 96181; Telepon: (0435) 881136
e-mail korespondensi : anitagobel5@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan reaksi seseorang baik fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Salah satu teknik non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres yaitu dengan terapi musik karena penggunaan terapi musik dapat mengaktifkan syaraf menjadi rileks sehingga dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan perasaan menjadi nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres dimasa pandemi covid-19. Desain penelitian *one group pre test and post test design* menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik mayoritas stres sedang dan setelah dilakukan terapi musik berubah menjadi mayoritas stres ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik. Disarankan kepada masyarakat dapat menjadikan terapi ini sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat stres di masa pandemi covid-19.

Kata kunci : Terapi musik, Tingkat Stres, Pandemi covid-19

ABSTRACT

Stress is a person's physical and emotional reaction if a change in the environment requires a person to adjust. One of the non-pharmacological techniques that can be used to reduce stress is a music therapy because music therapy can activate the nerves to relax so that it can make the body and mind calm down and feel comfortable. This study aims to reduce stress levels during the COVID-19 pandemic. One group pre test and post test design research design using quantitative experimental methods. Purposive sampling techniques. The result showed that the stress level before the music therapy was mostly moderate stress and after the music therapy was done it turned into a mild stress majority. So it can be concluded that there are differences in stress levels before and after music therapy. It is suggested that the public can make this therapy an

Received Desember 30, 2022; Revised Januari 20, 2023; Accepted februari 25, 2023

*Corresponding author, e-mail anitagobel5@gmail.com

alternative to reduce stress levels during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *Social Support, Relapse, Mental Disorders.*

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 atau *covid-19* merupakan virus berbahaya jenis baru yang mempunyai daya virulensi atau penularan yang sangat cepat. Virus ini dilaporkan pertama kali di temukan di Wuhan, Provinsi Hubei, China, yang diduga kuat penularan virus ini berasal dari penjualan daging binatang liar di pasar makanan laut. Meluasnya penyebaran dan transmisi COVID-19 di dunia sangat cepat sehingga membuat WHO menetapkan COVID-19 menjadi kasus pandemi global. Terhitung sejak tanggal 30 Januari 2020, *World Health Organization* (WHO) menyatakan wabah coronavirus sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (Dirjen P2P, 2020).

Seluruh Kabupaten/Kota di Indonesia telah melaporkan adanya kasus konfirmasi positif COVID-19 ini, tidak terkecuali di Daerah Provinsi Gorontalo. Saat ini, di Provinsi Gorontalo terhitung sampai dengan tanggal 20 Maret 2022 sudah tercatat sebanyak 13.740 jiwa yang terpapar virus COVID-19, dari data tersebut sebanyak 245 orang dirawat, 13.056 orang sembuh dan sebanyak 479 orang meninggal (Gugus Tugas Covid-19 Provinsi Gorontalo).

Pandemi COVID-19 ini tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga mempengaruhi kondisi perekonomian, pendidikan, serta kehidupan sosial bagi masyarakat Indonesia. Hal ini diakibatkan karena dampak dari sejumlah kebijakan pemerintah untuk menanggulangi penyebaran COVID-19.

Saat ini kondisi COVID-19 di Indonesia telah masuk fase transisi menuju post pandemi, sejak memasuki awal juni 2020 pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan new normal atau tatanan kehidupan normal baru sebagai respon realistis terhadap eksistensi COVID-19, sehingga hal ini membuat seluruh masyarakat di dunia, tidak terkecuali di Indonesia, harus membiasakan diri untuk hidup berdampingan dan berdamai dengan COVID-19. Efek pandemi ini memang besar untuk seluruh masyarakat di dunia maupun di Indonesia, tetapi di pertengahan pandemi ini masyarakat sudah mulai mencoba bangkit dari keterpurukan ekonomi-sosial. Untuk sebagian orang, hal ini pun menjadi tekanan baru karena harus memikirkan berbagai macam cara untuk mengembalikan dan memperbaiki keadaan ekonomi, serta perasaan cemas dan ketakutan kalau nantinya butuh waktu bertahun-tahun untuk kembali memulihkan kondisi ekonomi keluarga.

Adanya tuntutan dan kewajiban tersebut dapat membuat sebagian orang merasa tertekan sehingga menimbulkan dampak stres. (Gugus Tugas Covid-19 Provinsi Gorontalo).

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO melaporkan selama pandemi COVID-19 prevalensi stres dan kecemasan di dunia mengalami peningkatan sebanyak 25%, data ini diperoleh dari 90% negara di dunia. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 menunjukkan hasil swaperiksa sebanyak 71,7% dari 5.030 responden mengalami kecemasan dan stres yang merupakan dampak dari pandemi ini dan hanya sebanyak 28,3% orang tidak mengalami masalah cemas atau stres (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2022).

Salah satu pengobatan non-farmakologi yang dapat digunakan dalam masalah gangguan kejiwaan yaitu dengan terapi lingkungan karena lingkungan berkaitan erat dengan stimulasi psikologi seseorang. Salah satu jenis kegiatan terapi lingkungan untuk mengurangi stres dimasa pandemi COVID-19 seperti ini yaitu dengan terapi musik dimana tujuan dari terapi ini memberi pengaruh positif terhadap suasana hati dan emosi, membantu mengekspresikan perasaan seperti marah, dan kesepian serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional (Yosep, 2014).

Dikutip dari jurnal Moekroni (2016) bahwa musik memiliki kekuatan yang luar biasa yang berdampak bagi kejiwaan. Musik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Selain itu, menurut Solehati dan Cecep (2017) terapi musik juga dapat meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosi, kognitif, maupun sosial bagi individu atau berbagai kalangan usia.

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara mewawancarai 5 orang masyarakat yang ada di Desa Modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo, didapatkan bahwa dari 5 orang masyarakat tersebut memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, 1 orang responden mengatakan mengalami stres ringan karena merasa cemas dengan anggota keluarga yang sedang sakit, 2 orang responden mengalami stres sedang karena memikirkan masalah ekonomi, kemudian 2 orang lainnya mengalami stres berat, mereka mengatakan mengalami kesulitan finansial sejak virus COVID-19 muncul, pendapatan sehari-hari yang didapatkan dari berdagang barang harian terus mengalami penurunan dan sampai saat ini belum mengalami perbaikan. Semua responden

juga mengatakan sampai dengan saat ini mereka masih merasakan cemas karena takut akan tertular virus COVID-19. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik dan akan melakukan penelitian di Desa Modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo mengenai pengaruh terapi lingkungan (*music therapy*) terhadap penurunan tingkat stres pada masa pandemi COVID-19.

METODE

Desain penelitian *one group pre test and post test design* menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo pada bulan Agustus tahun 2022. Populasi seluruh masyarakat Desa Modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo yang berjumlah 733 KK. Dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sample*. Instrumen yang digunakan adalah SOP terapi musik dan kuesioner DASS 42.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur di Desa modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten

Umur	Frekuensi	Presentase
18-25 Tahun	1	5.6%
36-45 Tahun	10	55.6%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data bahwa berdasarkan usia terendah berada pada kelompok umur 18-25 tahun ada 1 responden (5.6%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Desa modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	8	44.4%
Perempuan	10	55.6%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data bahwa berdasarkan jenis kelamin terendah terdapat pada kelompok laki-laki ada 8 responden (44.4%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir di Desa modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	10	55.6%
SMP	3	16.7%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data bahwa berdasarkan usia terendah berada pada kelompok umur 18-25 tahun ada 1 responden (5.6%).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di Desa modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Pedagang	11	61.1%
IRT	7	38.9%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa reponden dengan kelompok pekerjaan terendah terdapat pada IRT dengan 7 responden (38.9%).

Analisis Univariat

Tabel 5. Analisis univariat pre-test

Tingkat stres	N	Presentase
Sedang	14	77,80%
Berat	4	22,20%
Total	18	100%

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari total 18 responden, didapatkan tingkat stress tertinggi adalah stres sedang yaitu 14 responden dan tingkat stres terendah yaitu 4 responden mengalami stres berat dengan (22,2%).

Tabel 6. Analisis univariat post-test

Tingkat stres	N	Presentase
Ringan	14	77,80%
Sedang	4	22,20%
Total	18	100%

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari total 18 responden, didapatkan tingkat stress tertinggi adalah stres ringan yaitu 14 responden dan tingkat stres terendah yaitu 4 responden mengalami stres sedang dengan (22,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 7. Analisis Bivariat

Variabel	Pre-Test			Post-Test			P-Value
	Mean	N	SD	Mean	N	SD	
Tingkat Stress	226.1	18	329.2	180.5	18	238.8	0.000
Total		18			18		

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dengan mean 226.1 dan standar deviasi 329.2 sedangkan tingkat stres setelah dilakukan terapi musik dengan mean 180.5 dan standar deviasi 238.8. Hasil uji *Paired sampel t-test* didapatkan hasil p-value = 0.000 yang berarti <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada masa pandemi covid-19 di Desa Modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Tingkat stress sebelum dilakukan terapi musik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan seluruh responden yang berjumlah 18 orang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 14 responden dengan (77,8%) dan berat 4 responden dengan (22,2%), hal sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu memiliki tingkat stres sedang hingga berat.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh responden dalam penelitian ini diantaranya adalah banyak responden yang mudah merasa kesal terhadap hal-hal sepele sehingga membuat emosi menjadi tidak terkontrol dan hal ini pun dapat membuat responden menjadi sering marah-marah kepada lawan bicaranya. Hal ini dipicu oleh beberapa faktor diantaranya kekhawatiran berlebih terhadap kelangsungan usaha para responden kelompok pedagang, adanya tuntutan-tuntutan sebagai tulang punggung untuk menghidupi keluarga ditengah merosotnya ekonomi keluarga yang merupakan dampak dari adanya pandemi covid-19, hal ini pun menjadi masalah yang melatar belakangi timbulnya stres pada penelitian ini. Gejala-gejala stres yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah perasaan khawatir dan

cemas terhadap berbagai kejadian yang ada, responden juga sering merasa lemah dan memiliki pikiran buruk mengenai situasi atau kejadian saat ini.

Penelitian ini sejalan dengan (Maryana et al., 2014) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori stres ringan yaitu 6 orang (10%), kategori stres sedang 44 orang (73,3%), sedangkan kategori stres berat 10 orang (16,7%). Data ini menunjukkan sebelum dilakukan intervensi, kategori sedang sangat mendominasi. Dari data di atas ternyata ditemukan fakta dilapangan ada beberapa hal yang menyebabkan stres tersebut diantaranya para responden sering merasa gelisah, dan tidak mampu beristirahat serta berkonsentrasi, responden sering mengalami pola tidur yang terganggu, sering marah karena hal-hal sepele atau tidak dapat mengontrol emosi, dan terkadang juga sering mendapatkan tekanan. Penelitian ini membuktikan bahwa kategori tingkat stres sedang sangat mendominasi sebelum dilakukannya intervensi.

Untuk itu peneliti berasumsi bahwa kondisi tingkat stres sebelum dilakukannya intervensi umumnya berada pada kategori sedang, namun hal ini pun tidak menutup kemungkinan menjadi berat tergantung dari faktor yang menyebabkan timbulnya stres. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari hasil kuesioner DASS 42 yang mengalami gejala fisik seperti sulit untuk santai, memunculkan kegugupan, mudah marah, gelisah dan tidak sabar. Hasil penelitian sebelum dilakukan terapi musik ada 14 responden yang memiliki tingkat stres sedang dan 4 responden memiliki tingkat stres berat.

2. Tingkat stres setelah dilakukan terapi musik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan setelah diberikannya intervensi terapi musik 14 responden mengalami penurunan tingkat stres dari stres sedang menjadi stres ringan, sedangkan 4 orang lainnya mengalami penurunan dari stres berat menjadi stres ringan. Hal ini pun dibuktikan dengan gejala stres yang dirasakan responden berkurang dalam beberapa kondisi diantaranya gelisah, cemas, dan sering marah-marah. Hal ini ditunjukkan ketika saat pelaksanaan terapi musik para responden lebih sering berinteraksi, bercanda dan bersenda gurau dengan peneliti, hal ini sangat jauh berbeda dengan keadaan saat belum dilakukannya intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tingkat stres responden sebelum dilakukan terapi musik dan setelah diberikan terapi musik. pengkajian hingga evaluasi karena beban kerja yang banyak akibatnya untuk melakukan proses asuhan keperawatan tergolong kurang.

Penelitian ini sejalan dengan (Maryana et al., 2014) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan terapi musik mengalami penurunan tingkat stres yaitu dari total 60 responden yang mengalami stres sedang sebanyak 7 orang (11,7%), dan stres ringan sebanyak 53 orang (88,8%). Data ini menunjukkan setelah dilakukannya terapi musik stres ringan sangat mendominasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan stres salah satunya adalah pengelolaan coping stres yang baik dan efektif.

Berdasarkan hasil diatas peneliti berasumsi bahwa terapi musik dapat menekan rasa stres melalui penciptaan rasa nyaman dan rileks yang disertai dengan imajinasi positif, sehingga terjadi peningkatan endorfin dalam tubuh dan menurunkan hormon adrenokortikotropik menurun sehingga dapat membuat hormon kortisol menurun dan tingkat stres menjadi turun, hal ini pun dapat dilihat dari hasil kuesioner post test dimana terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dengan mean 22.61 dan standar deviasi 3.292 dan setelah dilakukan terapi dengan mean 18.05 dan standar deviasi 2.388. hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* mendapatkan hasil $P\text{-value} = 0.000$ yang berarti <0.05 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada masa pandemi covid-19 di desa modelomo kecamatan tilamuta kabupaten boalemo.

Tingkat stres yang dialami responden dalam penelitian ini tidak sama antar masing-masing responden. Hal ini terjadi karena setiap responden memiliki kondisi mental yang beragam. Terapi musik pada penelitian ini diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi pemberian 15-30 menit. Pada saat pertama kali diberikan terapi musik belum terjadi penurunan tingkat stres beberapa responden masih mengalami gejala stres seperti merasa tegang dan gelisah. Setelah 4-5 kali dilakukan terapi musik sudah mulai terjadi perubahan, sebagian responden memberikan respon yang baik, mereka mengungkapkan perasaan senang dan nyaman. Dengan diputarkannya terapi musik membuat pikiran menjadi rileks dan suasana hati menjadi lebih santai dan lebih akrab.

Penggunaan terapi musik dapat menurunkan tingkat stres dan mempunyai manfaat baik untuk berkonsentrasi sehingga dapat berdampak baik terhadap penurunan tingkat stres seseorang saat pandemi covid-19. Media musik dapat berdampak baik bagi seseorang yang mengalami

stres dikarenakan musik dapat membuat seseorang menjadi rileks dan lebih tenang hal ini terjadi karena pada saat mendengarkan musik akan menyebabkan stimulasi aktifitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon *corticotropin-releasing factor* (CRF), yang mengakibatkan kelenjar anterior pituitari menghambat pengeluaran *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol adrenalin dan non-adrenalin.

Terapi musik klasik merupakan karya seni bernilai tinggi yang termasuk kategori gelombang alfa dan teta dengan frekuensi 5000-8000 Hz yang dapat menstimulasi tubuh dan pikiran menjadi tenang sehingga merangsang otak menghasilkan hormon serotonin dan hormon endorphin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan menstabilkan detak jantung (Murtisari et al., 2014). Serotonin merupakan zat kimia yang menyalurkan sinyal saraf ke seluruh ruang antar sel-sel saraf dan memiliki peran dalam mencegah stres, muntah dan migrain. Perubahan hormon serotonin menjadi hormon melatonin mempunyai dampak relaksasi pada tubuh. Hal ini menyebabkan terciptanya suasana menyenangkan, tenang, aman, sehingga dapat memperbaiki suasana hati (mood), dan membuat perasaan menjadi nyaman sehingga terjadi penurunan stres.

Menurut teori (Batubara et al., 2022) musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, emosional, sosial dan spiritual. Musik memiliki pengaruh besar terhadap pikiran hal ini terbukti dari efek yang tercipta dari musik seperti bersifat menenangkan, nyaman, menimbulkan perasaan positif, membuat rileks, berstruktur dan universal. Musik juga merupakan cara mudah untuk mengalihkan perhatian ketika menghadapi suatu masalah atau tekanan berat. Dengan mendengarkan musik dapat mengaktifkan syaraf menjadi rileks sehingga dapat membantu pikiran seseorang menjadi tenang.

Hal ini sesuai dengan penelitian lain sejalan (Artini, 2022) hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi musik nilai median 46 dan standar deviasi 12,977 setelah dilakukan terapi nilai median 24 dan standar deviasi 4,793. Hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,001 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dibandingkan α (0,05). Hal ini menggambarkan jika hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa seseorang yang mengalami stres pada masa pandemi covid-19 mengalami penurunan tingkat stres setelah diberikan intervensi

terapi musik. Hal ini disebabkan karena musik dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon endorphin sehingga hal ini pun dapat memperbaiki suasana hati (mood), baik itu menciptakan suasana tenang, aman, rileks, dan menyenangkan sehingga mampu membuat responden merasa nyaman.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik mayoritas stres sedang dan setelah dilakukan terapi musik berubah menjadi mayoritas stres ringan. Ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada masa pandemi covid-19 di Desa Modelomo Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo dengan nilai *p-value* 0,000 ($<\alpha 0,05$).

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi perawat untuk menjadikan terapi tersebut sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan dalam membantu meringankan stres pada masa pandemi covid-19 dan untuk peneliti selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar atau pembanding untuk penelitian selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berhubungan dengan terapi musik dalam menurunkan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Artini, P. A., Kusuma, K. K., Negara, A., & Darsana, I. W. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Pada Masa Pandemi COVID-19*. 15(1), 34–42.
2. Maryana, Ariani, S., & Suryani, E. (2014). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Perawat di Unit Perawatan Kritis. In *Jurnal Keperawatan Notokusumo* (Vol. 2, Issue 1, pp. 18–24). <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/24>
3. Trisianti, N. A. (2018). *The Influence Of Therapy Clasical Music On The Level Of Stress On Elderly (The Study in posyandu elderly village denanyar in Jombang district Jombang)*. 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>

4. Gugus Tugas Covid-19 Provinsi Gorontalo. (2022). Gorontalo Tanggap Darurat Covid-19. Gorontalo.
5. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. P2P. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
6. Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183–200.
7. Wulandari, K. (2019). Pengaruh Terapi Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
8. Dewa Gede, Agung Agus S, Cristin Wiyani, R. E. (2017). Terhadap Stres Pada Lansia. *Pengaruh Art Tehrapy Terhadap Stres Lansia*, 13, 192–202.
9. Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona virus disease 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119–129.
10. Levani, Prastya, & Mawaddatunnadila. (2021). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 44–57. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/6340>
11. Mardiyanti, R. E., & Praseyto, Y. B. (2012). Depresi pada usia lanjut: implementasi terapi lingkungan di panti werdha. *Keperawatan*, 3(2), 204–215.
12. Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
13. Notarianti, R., Hartati, S., Andini, G., Nurhidayati, A., Pratami, M., & Pratomo, H. (2022). *Pretesting Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi Ke- 4 Pada Tenaga Kesehatan Di Puskesmas*. 17(1), 29–36.
14. Yusuf, A.H, F., & ,R & Nihayati, H. . (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366.
15. Psikolog, R. R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71–78.
16. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). PEDOMAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) . Jakarta.
17. Yosep, Iyus. (2014). Buku Keperawatan Jiwa. Bandung.

18. Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., & ... (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu ...*, 14(2), 120–132. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/13670>
19. liya, R. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stress pada Pasien Preoperasi di Ruang Mawar RSUD Dr. Abdul Moeloek. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, 11(3), 155–161.