

TERAPI MUSIK TERHADAP STRES PADA MAHASISWA DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Azwaj Nailla Hasna¹, Rieke Kartika Winata², Yasmin Zulva³, Intan Lisnawati⁴, Akiko Chinara Putri SG⁵, Tedy Supriyadi⁶, Akhmad Faozi⁷

Program Studi S1 Keperawatan

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Email: azwajnh@upi.edu

Abstrak

Pendahuluan. Stres merupakan masalah kesehatan mental yang sering dihadapi oleh manusia terutama di kalangan mahasiswa, hal itu dapat disebabkan oleh tekanan akademis, sosial, dan keuangan. Salah satu metode non farmakologis untuk mengatasi stres adalah terapi musik, yang telah terbukti membantu menciptakan efek relaksasi melalui pengaturan aktivitas fisiologis dan emosional sehingga mendukung ketenangan mental seseorang. Salah satu jenis musik yang dapat digunakan dalam Terapi Musik ini adalah musik klasik. Namun, terjadi perbedaan pendapat menurut tokoh agama yang dilihat dari sudut pandang Islam dalam penggunaan terapi musik ini.

Tujuan. untuk menggali perspektif tokoh agama dan tenaga kesehatan mengenai penggunaan terapi musik untuk mengatasi stres pada mahasiswa.

Metode. penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, wawancara mendalam kepada lima narasumber yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi beragama islam, berpengalaman dengan topik penelitian dan berpendidikan minimal D4 atau S1 kriteria eksklusi yang tidak tercantum pada kriteria inklusi.

Hasil. penelitian menunjukkan bahwa menurut pandangan tokoh agama penggunaan musik sebagai Terapi musik untuk mengatasi stres adalah diperbolehkan (mubah) asal tidak mengandung unsur ghaflah atau lalai. Musik yang disarankan meliputi murottal Al-Qur'an, lagu religius, atau instrumen yang menenangkan. Perspektif tenaga kesehatan mendukung penggunaan terapi musik untuk mengurangi tekanan darah, meningkatkan kadar serotonin, dan menurunkan tingkat kecemasan. Alternatif lain selain musik yang dianjurkan untuk mengatasi stres dalam Islam meliputi dzikir, sholat, dan membaca Al-Qur'an untuk memberikan ketenangan batin.

Kesimpulan. Studi ini menyoroti pentingnya pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai religius dan intervensi medis untuk menciptakan metode yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Peneliti Berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi maupun literatur dalam bidang akademik.

Kata kunci: *Stres, terapi musik, tenaga kesehatan, tokoh agama*

MUSIC THERAPY ON STRESS IN STUDENTS FROM AN ISLAMIC PERSPECTIVE

Azwaj Nailla Hasna¹, Rieke Kartika Winata², Yasmin Zulva³, Intan Lisnawati⁴, Akiko Chinara Putri SG⁵, Tedy Supriyadi⁶, Akhmad Faozi⁷
Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang
Email: azwajnh@upi.edu

Abstract

Background. Stress is a mental health problem that is often faced by humans, especially among students, it can be caused by academic, social, and financial pressures. One of the non-pharmacological methods to overcome stress is music therapy, which has been shown to help create a relaxing effect through regulating physiological and emotional activities so as to support a person's mental calm. One type of music that can be used in this Music Therapy is classical music. However, there are differences of opinion according to religious leaders seen from an Islamic perspective in the use of this music therapy.

Purpose. to explore the perspectives of religious leaders and health workers regarding the use of music therapy to address stress in college students.

Methods. this study uses a qualitative approach with a case study design, in-depth interviews with five interviewees selected according to the inclusion criteria of being Muslim, experienced with the research topic and having a minimum education of D4 or S1, exclusion criteria not listed in the inclusion criteria.

Results. of the study indicate that according to the views of religious leaders, the use of music as Music Therapy to overcome stress is permissible (mubah) as long as it does not contain elements of ghaflah or negligence. Recommended music includes murottal Al-Qur'an, religious songs, or calming instruments. The perspective of health workers supports the use of music therapy to reduce blood pressure, increase serotonin levels, and reduce anxiety levels. Other alternatives besides music that are recommended to overcome stress in Islam include dhikr, prayer, and reading the Qur'an to provide inner peace.

Conclusion. This study highlights the importance of an approach that integrates religious values and medical interventions to create effective methods that suit the needs of students. Researchers hope that this study can be used as a reference or literature in the academic field.

Keywords: Stress, music therapy, health workers, religious figures

Pendahuluan

Stres merupakan masalah kesehatan mental yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Masalah ini menjadi perhatian utama dalam konteks kesehatan mental, di mana berbagai faktor seperti tuntutan akademis, tekanan sosial, dan perubahan kehidupan seringkali berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Irawan et al., 2024). Terapi musik telah muncul sebagai salah satu metode yang berpotensi efektif untuk mengatasi stres di kalangan mahasiswa. Dari sudut pandang neurologis, musik menghubungkan jaringan saraf dengan cara yang unik untuk musik dan merangsang otak manusia pada tingkat sensorik, motorik, kognitif, dan emosional. Banyak masalah, termasuk menurunkan ketegangan dan kecemasan pada

pasien yang menerima perawatan, telah diatasi menggunakan terapi musik (Mutakamilah et al., 2021). Akan tetapi, ulama mungkin memiliki pandangan yang lebih religius dan filosofis mengenai penggunaan musik dalam konteks terapi, mempertimbangkan aspek hukum dan etika dalam Islam. Di sisi lain, praktik medis cenderung berfokus pada bukti empiris dan hasil klinis dari terapi musik sebagai intervensi untuk stres. Penelitian tentang terapi musik untuk mengatasi stres di kalangan mahasiswa layak diangkat karena masih terdapat beberapa aspek yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Dengan menyatukan pandangan ulama dan medis, penelitian ini berpotensi memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan holistik, serta menciptakan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai agama dan kebutuhan kesehatan mental mahasiswa.

Studi menunjukkan bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa cukup tinggi. Mahasiswa Casablanca Medical School di Afrika memiliki prevalensi stres akademik sebanyak 52,7%, Universitas Putra Malaysia memiliki prevalensi 49,3%, di Bayero University Kano Medical School (Nigeria) mencapai 59,8% (Asani et al., 2016; Loubir et al., 2014; Phang et al., 2015). Prevalensi yang cukup tinggi ini juga terjadi di Indonesia, pada mahasiswa kedokteran Universitas Sam Ratulangi yaitu sebanyak 48,4%, 83,5% mahasiswa D-III keperawatan di DKI Jakarta, 90,6% mahasiswa D-III kebidanan di Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta (Fatmawati & Sari, 2015; Rakhmawati & Farida, 2014; Talumewo, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Hartadi et al., (2023) menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara dampak terapi musik terhadap kapasitas kognitif mahasiswa kedokteran di Universitas Yarsi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kapasitas kognitif mahasiswa kedokteran dapat ditingkatkan melalui penggunaan terapi musik. Sepanjang tidak bertentangan dengan akidah dan prinsip Islam, terapi musik dapat diterima dari sudut pandang Islam. Dalam penelitian Nurdin et al., (2023) karena bersifat *maṣlahat* pada tataran *Maṣlahat Taḥsiniyyah*, yaitu bersifat tidak mengancam pada lima hal penting (menjaga agama, diri, akal, keturunan, dan harta) hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dilarang. Penelitian yang dilakukan oleh Hartadi et al., (2023) studi tersebut menyimpulkan bahwa terapi musik dapat digunakan sebagai pendekatan terapi untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada mahasiswa kedokteran. Dari perspektif Islam, terapi musik diperbolehkan selama tidak melanggar prinsip dan nilai-nilai Islam. Dalam penelitian oleh Nurdin et al., (2023) terapi

musik dapat digantikan dengan praktik-praktik lain yang dianjurkan Islam seperti doa, dzikir, ruqyah, dan sebagainya.

Pada penelitian yang dilakukan Muhibbin & Muzdalifah, (2023) Menurut Al-Ghazali ada 4 tingkatan dalam mendengarkan musik antara lain yaitu, pada tingkat terendah di mana pada tingkatan ini mendengarkan musik hanya untuk bersenang-senang dan memberikan rasa rileks, pada tingkat kedua yaitu mendengarkan musik dengan cara memahami dan menerapkannya, pada tingkat ketiga yaitu mendengarkan musik untuk menghubungkan jiwa dengan Tuhan, dan tahapan yang terakhir dengan tingkat tertinggi dalam mendengarkan musik adalah mereka yang mencapai kondisi dimana dia hanya dapat menyadari Allah sedangkan perbuatan diri sendiri dan orang lain tidak dapat disadari. Sedangkan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik musik sangat berpengaruh untuk mengurangi stres. Pada penelitian Gayatri et al., (2022) ada beberapa cara untuk mengelola stres, dan terapi musik adalah salah satunya. Tubuh menjadi rileks saat mendengarkan musik dengan irama yang lambat.

Menanggapi penelitian-penelitian sebelumnya, seperti penelitian Muhibbin & Muzdalifah, (2023) menyebutkan bahwa terapi musik dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Namun, pada penelitian lain menyebutkan bahwa terapi musik hukumnya haram dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pandangan ulama yang ada di Kabupaten Sumedang mengenai “Terapi Musik Terhadap Stres Pada Mahasiswa Dalam Perspektif Islam”, sehingga penelitian ini ditujukan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana pandangan ulama terkait terapi musik.

Tujuan

Penelitian ini untuk mengkaji pendapat ulama mengenai penerapan terapi musik dalam manajemen stres mahasiswa berdasarkan pandangan Islam serta menggali pendapat tenaga kesehatan terkait keefektifan terapi musik sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengatasi stres mahasiswa termasuk dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang bagaimana terapi musik dipandang dalam nilai-nilai Islam serta mampu memberikan solusi yang mengintegrasikan perspektif Islam dan medis untuk mendukung kondisi mental mahasiswa.

Metode

Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, bertujuan untuk menggali pandangan ulama dan tenaga kesehatan tentang terapi musik

terhadap stres mahasiswa dalam perspektif Islam dan perspektif Medis. Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Sumedang yang terdiri dari Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Islami, Pondok Pesantren Tanwirul Qulub, Yayasan Anugrah Bhakti Barokah, Klinik Rehab Medika dan di Kediaman partisipan. Partisipan dalam penelitian ini adalah ulama dan tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan dan pengalaman terkait topik penelitian. Sampel diambil dengan menggunakan metode purposive sampling (Ayuningtyas et al., 2019). Di mana 3 ulama dan 2 tenaga kesehatan dipilih sesuai dengan kriteria inklusi beragama Islam, berpendidikan minimal lulusan D4 atau S1 dan berpengalaman terhadap topik penelitian. Untuk kriteria eksklusi sendiri yang tidak tercantum pada kriteria inklusi. Variabel penelitian berfokus pada pandangan tentang terapi musik dalam mengatasi stres mahasiswa serta kaitannya dengan prinsip-prinsip Islam. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yang kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema dan pola yang muncul dalam perspektif masing-masing narasumber. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024.

Hasil

Pandangan Ulama Mengenai Penggunaan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres

Menurut *Ustadz 1*: “Musik itu sendiri adalah sesuatu yang mubah hukumnya, artinya tidak ada yang melarang dan tidak ada yang suruhan yang tegas dalam Nash Al-Qur'an maupun hadis. Akan tetapi, kita harus memahami atau tahu kandungan/muatan yang ada dalam musik itu sendiri. Muatannya seperti apa, apakah musik itu menjurus pada maksiat atau melupakan Allah. Atau juga sebaliknya musik itu menjadikan orang semakin dekat dengan Allah dan meningkatkan spirit untuk melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah.”

Ustadz 2: “Musik untuk mengatasi stres itu diperbolehkan asalakan tidak mengandung unsur *gafrah* atau membuat lalai terhadap Allah.”

Ustadz 3: “Terapi musik dapat dianggap sebagai metode yang sah untuk mengatasi stres, karena dapat memberikan ketenangan bagi jiwa, dengan catatan tidak mengandung unsur kemusyrikan.”

Hukum Penggunaan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres Menurut Islam

Ustadz 2: “Menurut ulama Mesir Syaikh Mutawalli asy-Sya'rawi dalam fatwanya mengatakan “Selama musik itu tidak mengandung *ghafrah* (lalai) itu diperbolehkan”. Dalam

pandangan ulama penggunaan musik diperbolehkan asalkan tidak mengandung unsur ghaflah yaitu lalai kepada Allah SWT. ”

Ustadz 1: Ada sebuah kaidah mengatakan *لِلْوَسَائِلِ حُكْمُ الْمَقَاصِدِ* “*lil wasâil hukmul maqâshid*” menyatakan bahwa suatu perbuatan dapat menjadi wasilah untuk mencapai tujuan hukum (maqashid). Artinya jika tujuan yang digapai adalah suatu keburukan atau wasilah ini menuju ke keburukan maka hukumnya sama dengan keburukan itu. Tapi jika wasilah ini menunjukkan pada kebaikan maka hukumnya sama dengan kebaikan itu. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyebutkan “*taghayyur al ahkam bi taghayyur al-azminah wa al-amkinah wa al-ahwal wa al-'awaid wa al-niyyat*”, artinya “Hukum itu bisa berubah karena waktu (zaman) maka tempat dan juga kebiasaan dan niat”. Jadi hukum musik asalnya boleh, tetapi kondisi akan bisa menentukan. Meskipun musik memberikan ketenangan kepada seseorang secara empiris, namun jika menjauhkan kepada Allah maka tidak diperbolehkan atau diharamkan.

Ustadz 3: “Menurut pandangan Islam, terapi musik tidak dianggap haram asalkan musik tersebut mendukung pelaksanaan ibadah dan tidak disertai dengan tindakan maksiat. Musik diperbolehkan selama tidak mengandung lirik yang negatif.”

Firman Allah SWT Dalam Al-Qur'an Mengenai Terapi Musik Untuk Mengatasi Stress Serta Ajaran Atau Hadis Yang Mendukung Bahwa Musik Dapat Mempengaruhi Emosi Seseorang

Ustadz 1: “Definisi musik itu sendiri sudah diterjemahkan dengan baik, sebab musik ini maksudnya memakai alat musik atau hanya sekedar berdendang / nasyid hanya lirik tapi didendangkan tanpa alat. Karena Al-Qur'an saja dapat didendangkan. Makanya ada tarranum, yaitu lagu-lagu Al-Qur'an atau sholawat. Di Islam itu banyak budaya sastrawan yang membuat syair, prosa, puisi yang bisa didendangkan. Hal ini memiliki muatan yang luar biasa, banyak orang islam yang menghasilkan lirik. Kalau secara langsung Al-Qur'an dan hadis tidak ada yang menyebutkan secara tegas tentang hukum musik.

حَدَّثَنَا نَصْرُ بْنُ عَلِيٍّ الْجَهْزَمِيُّ وَالْخَلِيلُ بْنُ عَمْرٍو قَالَا حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ يُونُسَ عَنْ خَالِدِ بْنِ الْإِيَّاسِ عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ الْقَاسِمِ عَنْ عَائِشَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَعْلَنُوا هَذَا الزَّكَاخَ وَاضْرِبُوا عَلَيْهِ بِالْعَرَبَالِ

Telah menceritakan kepada kami [Nashr bin Ali Al Jahdlami] dan [Al Khalil bin Amru] keduanya berkata; telah menceritakan kepada kami [Isa bin Yunus] dari [Khalid bin Ilyas] dari [Rabi'ah bin Abu 'Abdurrahman] dari [Al Qasim] dari ['Aisyah] dari Nabi shallallahu 'alaihi

wasallam, beliau bersabda: ‘Umumkanlah pernikahan ini, dan tabuhlah rebana.’ (Hadits Ibnu Majah Nomor 1885). Artinya dalam konteks kebaikan musik diperbolehkan.”

Ustadz 2: “Dalam Al-Qur'an musik itu disebut Dalam Qs. Luqman: 6

وَالنَّاسُ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ

“Dan diantara orang itu ada yang membeli percakapan kosong untuk menyesatkan (manusia) dari jalan Allah SWT tanpa ilmu dan menjadikannya olok-olokkan. Mereka itu akan memperoleh azab yang menghinakan.”

Percakapan di sini bisa dijadikan rujukan bahwa *لهو الحديث* itu termasuk nyanyian yang membuat menyesatkan, jadi lebih kepada omongan kosong. Mungkin kita ketahui banyak musik-musik terutama musik nusantara seperti dangdut. Sebenarnya dangdut itu adalah budaya Indonesia, awalnya dangdut memang lebih kepada hiburan. Tapi yang membuat haram itu ketika dangdut dinyanyikan oleh biduan sehingga laki laki itu bernaflu, jadi sebetulnya yang haram itu bukan objeknya tapi subjeknya. Objeknya (musik) itu sebetulnya boleh selagi musiknya tidak mengandung hal tidak benar tapi ketika dangdut itu dibawakan oleh biduan sehingga membuat orang-orang terlena apalagi melihat tubuh wanita tersebut menjadi haram. Yang mengatakan bahwa *لهو الحديث* itu perkataan yang sia-sia adalah dari Ibnu Mas'ud.”

Ustadz 3: “Al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas terapi musik sebagai metode untuk mengatasi stres. Meskipun demikian, Al-Qur'an menekankan pentingnya untuk selalu mengingat Allah SWT dan tidak mengabaikan hal tersebut. Firman Allah SWT dalam Qs. Al-Munafiqun: 9

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Dan barangsiapa berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi.”

Jenis Musik Yang Sesuai Dengan Nilai-Nilai Islam Dalam Konteks Terapi Stress Bagi Mahasiswa

Ustadz 1: “Ada hal-hal yang menjadikan obat stres yang nyata menurut Islam seperti dzikir kepada Allah itu akan menenangkan hati dan banyak fasilitas-fasilitas yang lain. Jika

tergantung hanya kepada musik maka itu menampik perintah yang telah diperintahkan untuk menenangkan hati.”

Ustadz 2: “Contoh lagu yang sesuai itu dari Opik, Maher Zain, Ridwan Mahmud, Ahbab Rasulillah itu boleh yang penting konteksnya yang ada didalamnya.”

Ustadz 3: “Dalam konteks terapi stres untuk mahasiswa tentu saja, terdapat jenis musik yang dianggap sejalan dengan nilai-nilai Islam, yaitu musik yang memiliki lirik yang positif, menyampaikan pesan spiritual, atau berupa musik instrumental yang bebas dari unsur yang dilarang. Contoh dari jenis musik ini meliputi qosidah, marawis, musik religi, serta lagu-lagu pop yang dinyanyikan oleh artis seperti Opick, Wali, dan Ungu.”

Kriteria Yang Digunakan Untuk Membedakan Antara Musik Yang Bersifat Positif Dan Negatif

Ustadz 1: “Musik ini menjauhkan kepada Allah atau tidak. Jika nanti orang ketergantungan terhadap musik sementara membuat orang tersebut menjadi lalai maka jangan”

Ustadz 2: “Kita berkaca dari subjek dan objeknya. Subjek dan objek itu sebenarnya saling berkaitan, contohnya kita menyanyikan lagunya opik tapi yang menyanyikannya biduan itu tidak bagus. Jadi membandingkannya kita ambil subjek dan objeknya saja, kalau subjek bagus dan objeknya bagus maka bagus, kalau subjeknya bagus dan objeknya tidak bagus maka jelek.”

Ustadz 3: “Menurut pandangan para ulama, perbedaan antara musik yang memberikan efek positif dan negatif dapat diteliti melalui konteks, lirik, serta situasi di mana musik tersebut diperdengarkan. Musik yang dimainkan dalam suasana yang mendukung, seperti pada acara keagamaan atau kegiatan sosial yang bersifat membangun, dianggap sebagai sesuatu yang positif. Sebaliknya, jika musik tersebut digunakan dalam konteks, lirik, dan situasi yang tidak sesuai, seperti dalam pesta yang mengandung unsur maksiat, kekerasan, atau minuman keras, maka musik tersebut dapat dinilai negatif.”

Rekomendasi Atau Praktik Alternatif Dalam Islam Yang Dapat Digunakan Untuk Mengatasi Stres

Ustadz 1: “Dalam Qs. Al-Anfal: 2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.”

Berdzikir itu untuk menyebut dan mengingat Allah. Ketika hati sedang gundah (stres) dengan sodaqoh hati menjadi tenang. Tawakal juga mengobati stres, jadi sebenarnya musik itu pilihan alternatif dan bersifat empiris. Tapi petunjuk Allah nyata, lalu dihubungkannya dengan bagaimana punya ketenangan jiwa.”

Ustadz 2: “Caranya kita bisa menghilangkan stress yaitu dengan mengikutipengajian. Kalau ikut pengajian harus mencari guru yang punya sanad keguruan ke Rasulullah, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.”

Ustadz 3: “Terdapat berbagai praktik alternatif dalam Islam yang dapat membantu mengurangi stres. Salah satunya adalah anjuran dari Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa menyipratkan air wudhu ke wajah dapat memberikan ketenangan bagi hati. Selain itu, melaksanakan sholat, berdoa, dan berdzikir juga merupakan cara yang efektif. Membaca Al-Qur'an beserta artinya serta memahami Asbabun Nuzulnya, berinteraksi dengan alam, serta mendekatkan diri kepada orang tua dan aktif bertanya untuk memperoleh pengetahuan yang lebih luas.”

Pandangan Tenaga Kesehatan Mengenai Penggunaan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres

Setelah dilakukan wawancara langsung terhadap kedua narasumber tenaga kesehatan didapatkan hasil yaitu:

Psikolog R: “Terapi musik ini dapat dilakukan terutama untuk mengatasi stres pada mahasiswa, karena sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa terapi musik ini dapat meningkatkan fokus mahasiswa, terutama saat menghadapi tekanan seperti pengerjaan ujian, banyaknya tugas, atau saat menyelesaikan skripsi di semester akhir. Menurut penelitian, terapi musik juga terbukti menurunkan tekanan darah, menjaga irama jantung lebih tenang dan teratur, serta dapat merangsang peningkatan hormon-hormon yang membangkitkan kesenangan (seperti hormon serotonin, dopamin, dan hormon kesenangan lainnya) agar lebih rileks, terutama untuk relaksasi dan menstabilkan emosi”

Tn. R: “Terapi musik merupakan salah satu terapi yang digunakan di panti ini, ada juga beberapa alat musik yang digunakan yaitu tamborin dan gitar. Terapi musik memang sangat membantu pada pasien tersebut karena dimana pasien disini memerlukan musik yang tenang sehingga pasien dapat merasa rileks dengan musik tersebut”

Efektivitas Penggunaan Terapi Musik Dalam Manajemen Stres Pada Mahasiswa

Psikolog R: “Cukup bahkan sangat efektif yah karena banyak penelitian telah membuktikan bahwa terapi musik dapat meningkatkan fokus pada mahasiswa serta membantu mereka merasa lebih tenang dan rileks. Jika dinilai dari segi efektivitasnya, terapi musik terbukti cukup, bahkan sangat efektif dalam mengatasi stres pada mahasiswa. Terapi ini tidak hanya membantu mengurangi ketegangan, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Dengan mendengarkan musik yang tepat, mahasiswa dapat menciptakan suasana yang mendukung konsentrasi dan produktivitas, sehingga mereka dapat menghadapi berbagai tekanan akademik dengan lebih baik”

Tn R: “Untuk menilai efektivitas pada terapi musik dalam mengatasi stres menurut saya yaitu merutinkan kegiatan mendengar musik untuk pasien, untuk menilainya saya melihat dari ekspresi pasien ketika mendengarkan musik. Saya melihat banyak ekspresi pada pasien, ada yang terlihat bahagia, histeris dan bahkan menangis, ekspresi itu muncul ketika pasien mengingat kejadian di masa lalu. Menurut saya terapi musik tersebut sangat berefek dan membantu untuk mengatasi stres dan menghilangkan jenuh”

Hal Yang Dipertimbangkan Ketika Akan Menggunakan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres

Psikolog R: “Yah tentu dalam melaksanakan terapi musik, ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan, terutama terkait dengan kebutuhan pasien. Salah satu faktor penting adalah preferensi musik mereka. Misalnya, apakah pasien lebih menyukai musik pop, R&B, atau musik klasik. Sebenarnya, untuk terapi, disarankan menggunakan musik yang menenangkan, seperti musik instrumental, suara alam, atau musik klasik. Namun, jika pasien memiliki preferensi khusus, seperti menyukai murottal Al-Qur'an, hal ini juga harus dipertimbangkan. Dengan mempertimbangkan genre musik yang disukai oleh klien, terapi dapat disesuaikan untuk menciptakan pengalaman yang lebih personal dan efektif. Pendekatan ini tidak hanya

meningkatkan kenyamanan, tetapi juga memaksimalkan manfaat terapi musik, sehingga klien dapat merasakan relaksasi dan pengurangan stres yang lebih signifikan”

Tn R: “Yang saya pertimbangkan ketika ingin memberikan intervensi dengan terapi musik ini yang saya lihat pertama kali yaitu tingkah laku pasien, jika dia histeris saya akan memberikan terapi musik ini untuk membuat pasien rileks. Terkadang ada pasien yang histeris jika mendengarkan lagu, hal tersebut dikarenakan musik yang pasien dengar mungkin ada kenangan yang tidak baik sehingga saya harus mempertimbangkan musik jenis apa yang saya harus beri ke pasien tersebut sehingga dapat membuat pasien tenang”

Mekanisme Terapi Musik Dalam Mengurangi/Mengatasi Stres

Psikolog R: “Dengan terapi musik yang disesuaikan dengan kebutuhan, minat, atau preferensi pasien, hormon-hormon yang berhubungan dengan kebahagiaan dapat terangsang, sehingga menciptakan kondisi relaksasi yang membuat tubuh merasa lebih tenang, nyaman, dan damai. Dalam keadaan relaksasi, detak jantung menjadi lebih teratur dan tekanan darah dapat normal kembali, yang juga berkontribusi pada stabilitas emosi. Mekanisme ini menunjukkan bahwa relaksasi yang dihasilkan oleh terapi musik dapat menimbulkan ketenangan bagi pasien, sehingga memungkinkan mereka untuk berpikir lebih jernih. Fungsi otak, khususnya bagian prefrontal cortex yang bertanggung jawab untuk penilaian situasional, dapat terpengaruh oleh keadaan tubuh yang tidak rileks, tergesa-gesa, atau emosi yang tidak stabil. Dalam keadaan tersebut, kemampuan untuk menilai realitas dapat terganggu. Oleh karena itu, terapi musik ini berfungsi untuk membantu menciptakan relaksasi yang mendukung ketenangan mental. Dengan ketenangan ini, individu dapat lebih cermat dalam menilai situasi dan lebih fokus, sehingga mengurangi stres dan ketegangan yang mereka alami”

Tn R: “Mekanisme dalam terapi musik tentu dengan mendengarkan musik, sholawatan, musik relaksasi, musik dengan suara alam (gemercik air, suara burung), suara alat musik seperti kecapi, suling. Dengan melakukan hal-hal tersebut pasien akan merasakan rileks”

Rekomendasi Jenis Musik Untuk Mengatasi Stres

Psikolog R: “Untuk jenis musik sendiri biasanya bertanya kembali kepada pasien mengenai genre musik yang mereka sukai. Di masyarakat kita, terdapat beberapa individu yang mengharamkan musik, sehingga saya selalu memastikan terlebih dahulu apakah mereka keberatan atau tidak terhadap intervensi terapi musik ini. Pendekatan ini penting agar tidak ada

generalisasi, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu. Sebagai contoh, jika seorang pasien merasa tegang, mereka mungkin memerlukan relaksasi yang didukung oleh musik. Oleh karena itu, saya akan menanyakan preferensi musik mereka. Beberapa pasien mungkin lebih memilih murottal atau sholawatan, sementara yang lain musik yang direkomendasikan oleh saya pada terapi musik ini dengan musik klasik, instrumental, atau suara alam seperti suara hujan dan aliran air, yang terbukti menenangkan”

Tn R: “Klien yang ada di panti ini bebas mencari/ memilih musik yang mereka suka di *YouTube*, biasanya lagu yang pasien dengarkan adalah jenis musik dangdut karena musik dangdut memberikan getaran semangat untuk pasien, sehingga pasien yang mendengarkan menjadi semangat, musik relaksasi seperti musik dengan suara alam (gemercik air, suara burung), musik tarawangsa dan disini juga sering memutar sholawat, selain itu pasien disini juga rutin membaca asmaul husna. Mungkin untuk perbedaan antara terapi dengan sholawat dan musik yang disukai pasien, ada perbedaan sedikit, kalau mendengar sholawat pasien rileks, jika mendengar musik dangdut pasien bersemangat dan kedua hal tersebut berdampak baik”

Penanganan Kasus Stress Dengan Menggunakan Terapi Musik

Psikolog R: “Dalam praktik terapi, saya sering menggunakan terapi musik sebagai langkah awal untuk relaksasi. Tujuannya adalah untuk membantu pasien merasa lebih rileks dan mempersiapkan mereka agar lebih mindful. Seringkali, saat seseorang diminta untuk "tidak memikirkan masalah-masalah yang dihadapi," justru hal tersebut bisa memicu ingatan dan membuat mereka semakin teringat akan masalah tersebut. Oleh karena itu, alih-alih melarang pikiran, saya mendorong pasien untuk "fokus pada suara musik dan suara saya." Dengan cara ini, pasien dapat lebih hadir dalam momen saat ini. Terutama ketika seseorang mengalami stres dan ketegangan fisik, terapi musik sangat membantu dalam menciptakan suasana relaksasi. Hal ini memudahkan pasien untuk lebih siap menerima intervensi selanjutnya yang akan diberikan”

Tn R: “Beberapa minggu lalu ada pasien dengan inisial US berasal dari Majalengka, pasien tersebut ketika datang ke panti awalnya mempunyai kepribadian yang diam, tertutup, dan tidak mau terbuka dengan orang lain, kegiatan terapi musik ini memang rutin dilakukan setiap harinya saya membebaskan pasien untuk mendengarkan musik yang mereka suka dan terdapat beberapa ekspresi setelah mendengarkan musik yang mereka suka. Contohnya pasien US setelah mendengar mendengarkan musik, pasien tersebut menangis dan setelahnya ingin diajak berbicara. Pasien US tersebut menceritakan kejadian yang dialaminya sehingga pasien

tersebut bisa datang kesini, dikarenakan pasien tersebut ditinggal nikah lelakinya dengan temannya, dengan terapi musik pasien US tersebut merasa lebih rileks dan lebih terbuka. Selain nona US pasien di panti juga hampir semua diberikan terapi musik”

Cara Mengukur Dampak Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres

Psikolog R: “Biasanya untuk mengukur keefektifan terapi, saya selalu berusaha melakukan pre-test dan post-test. Sebelum intervensi, saya menggunakan alat ukur seperti DASS-21, yang tidak hanya menilai tingkat stres, tetapi juga mengukur depresi dan kecemasan. Untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa, saya menggunakan alat lain, yaitu Perceived Stress Scale, yang dirancang khusus untuk menilai stres dalam konteks akademik pada mahasiswa. Dengan melakukan pre-test dan post-test, kita dapat menilai seberapa besar pengaruh terapi musik terhadap pasien. Pada kunjungan awal, saya mengajukan pertanyaan mengenai tingkat kesulitan yang mereka rasakan, meminta mereka untuk menilai dalam skala 1 hingga 10. Setelah intervensi terapi musik, saya akan mengulangi pertanyaan yang sama untuk mengevaluasi perubahan dalam tingkat kesulitan mereka. Jika terdapat penurunan pada skala yang diberikan, ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memiliki dampak positif. Namun, penting untuk dicatat bahwa hasil ini memerlukan dukungan bukti empirik, yang dapat diperoleh melalui penggunaan alat ukur seperti kuesioner dan skala penilaian lainnya”

Tn R: “Saya mengukur dengan cara melihat keaktifan dan kemandirian dari pasien yang ada disini, saya juga mengevaluasi dengan cara melihat tingkah laku dari pasien. Supaya saya bisa mengukur dengan teratur terapi musik ini saya jadwalkan, bermain marawis hari jumat pada pagi hari sebelum jumatan, kalau untuk mendengarkan lagu setiap hari setelah kegiatan olahraga atau kegiatan lainnya supaya pasien lebih ekspresif. Menurut saya terapi musik tidak terlalu memberikan dampak yang signifikan bagi pasien, menurut saya yang sangat memberikan pengaruh yaitu dengan pemberian obat, spiritual dan komunikasi”

Pembahasan

Pandangan Ulama Mengenai Penggunaan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa musik memiliki kekuatan untuk mengangkat jiwa dan melindungi kita dari kegelisahan dan godaan. Menurut Imam Al-Ghazali musik dapat memurnikan hati dan karena hati yang murni diperlukan untuk suatu sikap. Membiarkan musik memasuki hati akan mengilhami hasrat untuk melakukannya dan memperkuat refleksi yang mendasari kekuatannya. Ia juga menguraikan sejumlah faktor yang harus diperhatikan saat mendengarkan musik, termasuk perlunya pendengar untuk memperhatikan waktu, lokasi, dan teman serta menjauhi gangguan dan hal-hal yang mengganggu secara emosional (Muhibbin & Muzdalifah, 2023).

Syeikh Abdullah bin Aziz bin Abdullah bin Baz Rahimahullah (w. 1420 H) salah seorang ulama kontemporer menyebutkan di dalam kitab *Majmu'ata Maqälät Mutanawwi'ah* “Tidak ada keraguan lagi bahwa mendengarkan lagu itu haram karena akan mendatangkan banyak dosa dan mengarahkan kepada zina, maksiat, sodomi dan mengarah pada dosa-dosa lain seperti minum minuman keras, berjudi dan dengannya bisa menyebabkan seseorang terjatuh pada kemusyrikan dan kekafiran sesuai dengan jenis nyanyian.” (Nurdin et al., 2023).

Kemudian, Imam Asy-Syaukânî menyebutkan beberapa ulama yang menghalalkan musik dalam kitabnya, *Nail al-Authar* diantaranya: Ibnu Tahir, Imam al-Mawardi, Al-Ruyāniyyi, AbiBakr ibn al-Arabiyyi, dan lain lain. Selain itu, Imam Asy-Syaukânî juga mengutip perkataan Kamaluddin Abūal-Fadhl bin Tsalab al-Udfuwl (w 748 H) yaitu salah satu Ulama mazhab Syātiî yang menegaskan kebolehan bernyanyi dan mendengarkan (lagu) diiringi dengan alat (musik) yang telah dikenal berdasarkan fatwa beberapa ulama yang memperbolehkannya (Nurdin et al., 2023).

Hukum Penggunaan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres Menurut Islam

عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: فِي هَذِهِ الْأُمَّةِ خَسْفٌ وَمَسْخٌ وَقَذْفٌ، فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْمُسْلِمِينَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَتَى ذَلِكَ؟ قَالَ: إِذَا ظَهَرَتِ الْقَيْنَاتُ وَالْمَعَارِفُ وَشُرِبَتِ الْخُمُورُ

Artinya: “Dari 'Imran bin Hushain, dari Nabi Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, "Akan datang pada umat mereka ditenggelamkan, rupa mereka berubah, dan dilempari batu." Mereka bertanya, "Wahai Rasulullah, kapan hal itu terjadi?" Beliau bersabda, "Ketika nampak penyanyi wanita, musik-musik, dan diminumnya khamr." (HR. At-Tirmidzi No. 2212, katanya: hadits ini *gharib*, Ar-Ruyani dalam *Musnad*-nya No. 132, dan Ath-Thabarani dalam *Al-*

Kabir No. 5810. Lafazh ini milik At-Tirmidzi. Dishahihkan oleh Syekh Al-Albani dalam *Shahihul Jami'* No. 5467) (Nurdin et al., 2023).

Hadis ini menceritakan masa depan umat Islam yang kelam, yakni ketika musik, biduanita, dan khamr merajalela. Ini menunjukkan bahwa musik adalah hal diharamkan bahkan disertakan dengan khamr. Adapun hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Ibnu Mājah sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ عَنْ أَبِي الْحُسَيْنِ اسْمُهُ خَالِدُ الْمَدَنِيِّ قَالَ كُنَّا بِالْمَدِينَةِ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَالْجَوَارِي بِضُرَيْنَ بِالْدُفِّ وَيَتَغَنَّيْنَ فَدَخَلْنَا عَلَى الرَّبِيعِ بِنْتِ مُعَوِذٍ فَذَكَرْنَا ذَلِكَ لَهَا فَقَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَبِيحَةَ عُرْسِي وَعِنْدِي جَارِيَتَانِ يَتَغَنَّيَانِ وَتَنْدُبَانِ أَبَائِي الَّذِينَ قُتِلُوا يَوْمَ بَدْرٍ وَتَقُولَانِ فِيمَا تَقُولَانِ وَفِينَا نَبِيٌّ يَعْلَمُ مَا فِي غَدٍ فَقَالَ أَمَّا هَذَا فَلَا تَقُولُوهُ مَا يَعْلَمُ مَا فِي غَدٍ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami [Abu Bakr bin Abu Syaibah] berkata; telah menceritakan kepada kami [Yazid bin Harun] berkata; telah menceritakan kepada kami [Hammad bin Salamah] dari [Abu Al Husain] -namanya adalah Khalid Al Madani- ia berkata; "Pada hari Asyura kami berada di Madinah sementara para budak wanita memukul-mukul rebana dan bernyanyi. Kami lalu menemui [Ar Rubai] binti Mu'awwidz] dan menyebutkan hal itu kepadanya, ia menjawab; "Di hari pernikahanku Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam masuk ke rumahku di saat hari masih pagi, sementara di sisiku ada dua orang budak wanita yang sedang memukul rebana dan bernyanyi memuji bapak-bapak kami yang gugur pada perang badar, hingga mereka mengucapkan apa yang mereka ucapkan, padahal di sisi kami ada Nabi yang mengetahui apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Maka beliau pun bersabda: 'Jangan kalian ucapkan, sebab tidak ada yang tahu apa yang terjadi di masa datang selain Allah.’” (Nurdin et al., 2023).

Firman Allah SWT Dalam Al-Qur'an Mengenai Terapi Musik Untuk Mengatasi Stress Serta Ajaran Atau Hadis Yang Mendukung Bahwa Musik Dapat Mempengaruhi Emosi Seseorang

Berdasarkan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an mengenai musik terdapat pada Qs. Luqman: 6

وَالنَّاسُ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ

“Dan diantara orang itu ada yang membeli percakapan kosong untuk menyesatkan (manusia) dari jalan Allah SWT tanpa ilmu dan menjadikannya olok-olokkan. Mereka itu akan memperoleh azab yang menghinakan.”

Ayat di atas dapat dijelaskan berdasarkan kepada pendapat-pendapat ulama. Di antaranya dari Abdullah bin Mas'ud ketika ditanya tentang tafsir ayat ini, beliau mengatakan:

هُوَ وَاللَّهُ الْعِنَاءُ

Artinya: "Demi Allah, itu adalah nyanyian." (Nurdin et al., 2023).

Tidak ditemukan hadis yang mengatakan bahwa musik dapat mempengaruhi emosi seseorang. Akan tetapi, terdapat penelitian yang dilakukan ilmuwan muslim mengenai terapi musik sebagai relaksasi. Dalam artikel karya Suryo Ediyono, (2019) tulisannya membahas bagaimana musik bisa menjadi sebuah terapi. Menurutnya, komposisi dari musik itu sendiri yang mengandung makna baik dan benar akan berdampak pada jiwa manusia menjadi tentram dan damai. Lirik yang digunakan menggiring kepada kata-kata dan syair yang menyentuh hati. Hal ini akan berdampak pada kedekatan jiwa seseorang kepada sang pencipta karena hati menjadi damai dan juga tentram. Musik merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari umat Muslim. Seperti diketahui, panggilan sholat hampir selalu dikumandangkan menggunakan lagu. Jika Al-Qur'an disenandungkan dengan irama tertentu, membacanya juga menjadi lebih indah dan membuat hati menjadi tentram (Suryo Ediyono, 2019).

Jenis Musik Yang Sesuai Dengan Nilai-Nilai Islam Dalam Konteks Terapi Stress Bagi Mahasiswa

Jenis musik yang dianggap sesuai dengan nilai-nilai Islam dalam konteks terapi stres yaitu musik dengan lirik yang positif dan membangkitkan semangat. Musik seperti itu dianggap sebagai musik yang menyenangkan dan bagus, terutama jika selalu mengasumsikan bahwa pendengarnya memohon kepada Tuhan untuk keridhaan-Nya. Lirik pujian pada dasarnya adalah hasil dari refleksi yang serius untuk mencegah orang salah menafsirkan Tuhan dan Rasul-Nya. Misalnya, musik yang menyampaikan kompleksitas penghargaan kepada Nabi harus mencakup komponen kebaikan, yang dapat berdampak signifikan pada perkembangan seseorang melalui seni melodi lirik yang menghormati Nabi. Musik yang mengandung hal-hal tersebut dapat kita dengar dalam qasidah-qasidah Islami (Farid & Fauzi, 2023).

Kriteria Yang Digunakan Untuk Membedakan Antara Musik Yang Bersifat Positif Dan Negatif

Musik positif sering dianggap sebagai sesuatu yang memberi semangat, ceria, dan mendorong munculnya perasaan dan ide positif. Emosi positif telah terbukti dapat

meningkatkan suasana hati konsumen media, menumbuhkan rasa penghargaan dan hubungan yang lebih besar dengan orang lain, dan mendorong mereka untuk bersimpati dengan penderitaan orang lain, yang semuanya dapat mengakibatkan perubahan dalam sikap dan tindakan. Di sisi lain, konten yang menghina, kekerasan, atau menghina yang melanggar nilai-nilai Islam dapat ditemukan dalam musik negatif. Untuk membuat keputusan yang tepat tentang musik yang mereka dengarkan, umat Islam harus dapat membedakan keduanya. Kriteria yang digunakan oleh para ulama dan ajaran Islam untuk mengklasifikasikan musik sebagai positif atau negatif akan dibahas di bagian ini. Beberapa ulama berpendapat mengenai kriteria perbedaan antara standar yang digunakan untuk musik yang baik dan yang negatif. Lirik yang menggambarkan kekerasan, seks, atau topik lain yang merugikan etika dan moralitas agama dianggap sebagai musik yang negatif (Ramdhani, 2024). Sebaliknya, musik positif memiliki prinsip-prinsip agama yang ditemukan dalam musik yang membangkitkan semangat tidak merusak moral generasi muda. Konsep agama, moral, dan pendidikan ibadah termasuk di antara cita-cita pendidikan Islam yang diungkapkan dalam lirik lagu-lagu religi pada Nasida Ria Vol. 3 untuk menangkal efek buruk westernisasi, dakwah harus dilakukan untuk menanamkan agama Islam dan nilai-nilai moral pada generasi muda (Yanda et al., 2024).

Rekomendasi Atau Praktik Alternatif Dalam Islam Yang Dapat Digunakan Untuk Mengatasi Stres

Praktik dzikir dalam Islam, atau mengingat Allah, merupakan saran lain untuk mengelola stres. Mengucapkan nama-nama Allah dan melakukan dzikir secara teratur akan membantu menurunkan ketegangan, kecemasan, dan depresi (Baharuddin et al., 2024; Ikhwan et al., 2023). Mengucapkan kata-kata atau doa tertentu yang berpusat pada rasa syukur dan mengingat Allah dikenal sebagai dzikir, dan dapat membantu orang rileks dan mengatasi stres (Annisa Febriani et al., 2024; Nandi Mulyadi et al., 2024; Purwanti et al., 2024). Dalam Islam, pengelolaan stres dapat dilakukan dengan aktivitas keagamaan seperti shalat, puasa, dan membaca Al-Quran. Penelitian terkini telah menunjukkan bahwa salat dapat membantu mengelola stres, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung kesehatan mental. Puasa yang tulus dapat menurunkan stres dengan meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan spiritual, dan pengendalian diri (Baharuddin et al., 2024; Ikhwan et al., 2023; Susanto & Iskandar, 2023). Orang dapat mengalami lebih sedikit ketegangan, kekhawatiran, dan depresi dengan menggabungkan ritual ibadah Islam seperti doa, membaca Al-Qur'an, dzikir, puasa, dan ibadah

bersama. Latihan-latihan ini menumbuhkan kesadaran diri, rasa syukur, dan ketenangan batin, yang semuanya meningkatkan kesehatan mental (Ikhwan et al., 2023).

Pandangan Tenaga Kesehatan Mengenai Penggunaan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres

Terapi musik telah diakui sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat stres di berbagai populasi, termasuk mahasiswa, lansia, dan individu dengan latar belakang emosional yang kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif, kesehatan mental dan emosional secara signifikan. Sebuah studi relevan oleh Mutakamilah et al. menyatakan terapi musik mampu membantu mahasiswa mengurangi stres yang mereka alami saat menyusun proyek akhir (Mutakamilah et al., 2021). Penelitian ini menyatakan, mahasiswa yang melakukan terapi musik mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan. Selain itu, Cahyani menemukan bahwa mahasiswa di semester terakhir mungkin mengalami lebih sedikit stres ketika perawatan relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alami digabungkan (Cahyani & Tasalim, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat memperoleh manfaat besar dari strategi pengurangan stres komprehensif yang menggabungkan musik. Meskipun tidak semua bentuk musik memiliki manfaat yang sama, penelitian Auliya menunjukkan bahwa terapi musik klasik, tradisional, dan relaksasi/instrumental memiliki dampak sedang dalam menurunkan stress dan kecemasan (Auliya' & Yudiarso, 2023).

Efektivitas Penggunaan Terapi Musik Dalam Manajemen Stres Pada Mahasiswa

Penelitian tentang kesehatan mental semakin tertarik pada penggunaan terapi musik untuk membantu mahasiswa mengelola stres mereka. Sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi musik sebagai strategi pengurangan stres, khususnya bagi mahasiswa yang sering menghadapi tuntutan akademis yang intens. Penelitian penting oleh Seprian menyatakan bahwa terapi musik instrumental 432 Hz secara signifikan dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Temuan analisis tersebut mengungkapkan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan efektivitas terapi musik dalam menurunkan stres (Seprian et al., 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik pada frekuensi tertentu dapat memberikan dampak yang menenangkan dan manajemen tingkat stres. Selain itu, terapi musik Mozart telah terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola stres yang terkait dengan

penyusunan tesis. Menurut penelitian Gayatri, (2022) mahasiswa yang mengikuti terapi musik mengalami penurunan stres yang signifikan, yang menunjukkan bahwa musik mungkin merupakan strategi yang berguna untuk mengatasi tantangan akademik (Gayatri et al., 2022).

Hal Yang Dipertimbangkan Ketika Akan Menggunakan Terapi Musik Untuk Mengatasi Stres

Ada sejumlah aspek penting yang perlu diperhatikan saat mempertimbangkan penggunaan terapi musik untuk mengurangi stres. Pertama, efektivitas terapi musik dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti latar belakang budaya, kesehatan mental, dan selera musik. Menurut penelitian Hosanagar musik berdampak pada sejumlah faktor kesehatan mental, seperti suasana hati dan kognisi, sehingga penting untuk memilih musik yang sesuai dengan selera dan preferensi individu (Hosanagar, 2023). Selain itu, menekankan motivasi dan keterlibatan pasien dalam proses terapi dapat ditingkatkan saat mereka secara aktif memilih jenis musik yang digunakan dalam perawatan (Aristawati et al., 2022). Kedua, penting untuk mempertimbangkan latar di mana terapi musik digunakan. Menurut Stegemann, terapi musik dapat digunakan dalam berbagai konteks, seperti panti jompo, rumah sakit, dan lingkungan dapat memengaruhi seberapa baik terapi tersebut bekerja. Misalnya, pasien mungkin lebih reseptif terhadap terapi musik dalam suasana yang lebih santai dan mendukung, yang dapat meningkatkan kemanjurannya (Stegemann et al., 2019). Ketiga, penting untuk memikirkan seberapa lama dan seberapa sering sesi terapi musik diadakan. Pada individu dengan penyakit mental merasakan manfaat yang lebih tinggi semakin banyak sesi terapi musik yang mereka dapatkan (Auliya' & Yudiarso, 2023). Hasilnya, penjadwalan jumlah sesi dan lama waktu yang tepat dapat membantu keberhasilan terapi. Keempat, penting untuk mempertimbangkan perasaan setiap orang terhadap musik. Menurut penelitian Krish, reaksi emosional seseorang terhadap musik dapat dipengaruhi oleh berbagai keadaan, termasuk usia, jenis kelamin, dan pengalaman sebelumnya (Krish, 2021). Oleh karena itu, sebelum memulai pengobatan, penting untuk melakukan evaluasi awal terhadap reaksi emosional seseorang terhadap berbagai bentuk musik. Kelima, terapi musik dapat lebih berhasil jika dikombinasikan dengan modalitas terapi lainnya. Menurut Thoma, terapi musik dapat digunakan dengan strategi pengurangan stres lainnya untuk menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif terhadap manajemen stres (Thoma et al., 2013). Ini berarti bahwa terapi musik dapat menjadi komponen dari strategi terapi yang lebih komprehensif daripada berdiri sendiri.

Mekanisme Terapi Musik Dalam Mengurangi/Mengatasi Stres

Salah satu metode populer untuk mengurangi stres adalah terapi musik. Stres merupakan kondisi mental yang dapat muncul dalam berbagai situasi di kehidupan sehari-hari (Panjaitan, 2019). Mendengarkan musik dengan ritme yang tenang dan santai dapat merangsang produksi hormon melatonin dan endorfin, yang membantu Anda merasa nyaman dan rileks (Lussy Putri Khadijah, 2023). Jika individu mendengarkan musik dengan ritme yang menenangkan, seperti musik klasik maupun musik meditasi, maka otak dapat mengeluarkan gelombang alpha dan theta yang berhubungan, yang memiliki kemampuan untuk mengalihkan perhatian hal-hal yang lebih baik dan menyenangkan. Studi ilmu saraf menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengubah pola gelombang otak dan aktivitas otak (Agung Pambudi et al., 2020).

Pada penelitian sebelumnya terbukti bahwa bahwa musik dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres. pada Studi Penelitian yang dilakukan pada tahun 2017–2021 oleh Abdul Gofir mendapatkan hasil bahwa terapi musik juga memiliki pengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada yang mengidap pasien stroke (Kamagi & Sahar, 2021). Pada tahun 2017, Edward melakukan Studi Penelitian dan mendapatkan hasil bahwa terapi musik dapat membantu ibu hamil mengatasi stres dan mengalami *baby blues* pasca persalinan, yang merupakan kondisi emosional, psikologis, fisik, dan sosial yang mengalami perubahan (Kamagi & Sahar, 2021).

Terapi musik ini sangat membantu individu dalam mengatasi stres dengan meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan. Namun, terapi musik ini memiliki kekurangan dan menyebabkan ketidakcocokan untuk beberapa individu. individu dengan gangguan pendengaran atau memiliki alergi terhadap jenis musik tertentu mungkin tidak dapat menggunakannya (Lussy Putri Khadijah, 2023).

Rekomendasi Jenis Musik Untuk Mengatasi Stres

Musik telah terbukti dapat meredakan stres dan menenangkan, musik klasik merupakan genre yang paling populer karena mudah diterima oleh pendengaran dan ditangkap oleh otak. Terapi dengan menggunakan musik klasik sangat ampuh untuk meningkatkan kenyamanan,

menurunkan kecemasan, dan suasana hati (Mutaqin et al., 2023). Yang dikenal dengan melodi yang menenangkan dan ritme yang menyejukkan. Pilihan lain adalah suara alam, seperti hujan atau ombak laut, yang dapat menciptakan suasana damai dan membantu mengurangi ketegangan.

Selain itu, musik instrumental, seperti komposisi piano atau gitar, dapat memberikan rasa ketenangan dan membantu mengurangi stres. Secara keseluruhan, kuncinya adalah menemukan musik yang beresonansi dengan pendengar secara pribadi dan membantu individu lebih rileks. dan mengurangi stres. Musik klasik adalah genre yang populer dan sering dimainkan karena memiliki ciri-ciri tersebut. Terapi musik klasik dapat meningkatkan kenyamanan, menurunkan kecemasan, dan suasana hati. Ini karena musik klasik mudah diterima oleh pendengaran dan ditangkap oleh otak, sehingga mengurangi ambang otak yang tertekan (Gayatri et al., 2022).

Penanganan Kasus Stres Dengan Menggunakan Terapi Musik

Penelitian Gayatri et al., (2022) dilakukan di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang melibatkan 61 mahasiswa S1 keperawatan (46 perempuan dan 15 pria), masing-masing menyusun skripsi. Kriteria yang di inklusi dan di eksklusi digunakan untuk memilih mereka menggunakan teknik purposive sampling. Untuk mengumpulkan data, lembar Perceived Stress Scale (PSS-10) yang diambil baik sebelum maupun sesudah dilakukannya terapi, pada saat terapi musik klasik Mozart berlangsung selama sepuluh menit setiap malam selama satu minggu sebelum tidur. Sebelum tes dilakukan pada hari pertama, tes setelah tes dilakukan pada hari terakhir. Terdapat hasil dalam penelitian yang menunjukkan bahwa 60 orang yang digolongkan mengalami stres dalam kategori sedang. Siswa yang digolongkan mengalami stres akademik dari tahun kedua sampai tahun terakhir sekolah dikategorikan sebagai golongan yang mengalami stres sedang dan stres berat. Stres memiliki efek psikologis seperti mengganggu kesehatan mental, membuat emosi labil, membuat Anda marah, dan bahkan dapat menyebabkan depresi.

Hasil dari penelitian membuktikan bahwa mayoritas subjek penelitian merupakan masuk ke dalam kategori stres sedang, dan sebagian kecil masuk ke dalam kategori stres ringan, dan dan tidak terdapat subjek yang masuk ke dalam kategori stres berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres subjek penelitian telah menurun sejak awal penelitian. Ketika seseorang menghadapi masalah atau tekanan berat, musik dapat mengalihkan perhatian

mereka. Menurut teori ini, mahasiswa yang stres karena skripsi dapat mendengarkan musik. Mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk mendengarkan musik daripada memikirkan masalah skripsi mereka selama beberapa waktu (Gayatri et al., 2022). Mungkin ada manfaat setelah terapi karena mendengarkan musik Mozart membuat seseorang lebih rileks, yang berdampak positif pada seseorang, seperti perbaikan kualitas tidur. Selain itu, musik dapat menurunkan tekanan darah dan membuat seseorang lebih tenang.

Cara Mengukur Dampak Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres

Ada berbagai alat yang dapat digunakan untuk mengetahui seberapa parah gangguan kejiwaan seseorang. Depression Anxiety Stress Scales (DASS), atau skala asesmen diri sendiri, adalah alat ukur yang paling umum digunakan untuk mengukur kondisi negatif dari emosi seseorang, seperti kecemasan, stres, dan depresi (Simanjuntak et al., 2022). Ada 42 komponen yang digunakan untuk setiap item penilaian. Dari 42 item, 14 dikaitkan dengan depresi, 14 dengan kecemasan, dan 14 dengan stress. Tujuan utama pengukuran dengan DASS adalah untuk mengukur intensitas gejala inti stres, depresi, dan kecemasan. Pada gejala seperti ini dapat mempengaruhi satu jenis gangguan saja. tetapi, sangatlah memungkinkan bahwa hal tersebut bisa saja menunjukkan gejala dari beberapa gangguan, masing-masing dengan prioritas yang berbeda-beda. Psikolog harus mempertimbangkan dalam memberikan prioritas yang menunjukkan jenis gangguan (stres, depresi, dan kecemasan) yang dipengaruhi oleh suatu item. Konsensus psikolog bisa digunakan untuk referensi untuk pembobotan item DASS.

Kesimpulan

Terapi musik terbukti dapat menenangkan dan meningkatkan suasana hati sehingga dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres khususnya yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Dari sudut pandang medis, terapi ini dapat meningkatkan stabilitas emosional dan ketenangan dengan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kadar hormon serotonin. Dalam perspektif Islam, musik dianggap mubah (diperbolehkan) selama tidak mengandung unsur-unsur yang diharamkan dan tidak membuat lalai dari mengingat Allah. Contohnya musik dengan lirik positif seperti qasidah atau lagu-lagu religi yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Selain itu, agama Islam juga menyarankan metode lain untuk mengatasi stres seperti dzikir, sholat, dan membaca Al-Qur'an. Pandangan ini selaras dengan pandangan para tenaga kesehatan, yang menyarankan bahwa untuk menghasilkan terapi yang efektif dan bermanfaat

secara spiritual, musik harus dipilih berdasarkan preferensi individu, termasuk murottal bagi mereka yang menginginkannya.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melakukan kajian lanjutan di lokasi yang berbeda dengan jumlah peserta yang lebih banyak untuk memvalidasi hasil dari temuan ini. Selain itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana terapi musik yang sesuai dengan ajaran Islam dapat memengaruhi kesehatan mental pada berbagai kelompok usia dan pekerjaan, sehingga manfaatnya dapat diterapkan secara lebih luas di masyarakat. Tidak hanya itu, penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi pengaruh durasi dan frekuensi terapi musik terhadap penurunan stres. Hal ini bertujuan untuk menentukan waktu pelaksanaan terapi yang paling optimal, sehingga intervensi ini dapat memberikan hasil yang maksimal.

Daftar Pustaka

- Agung Pambudi, H., Chintia Dewi, C., & Anggraeni, H. (2020). Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia the Effects of Water Sound Music Therapy With Brainwave To the Decrease of Depression Levels in Elderly in the House of Social Care for Elderly Wening. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 125–137. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1>
- Annisa Febriani, Teuku Arsyad Abdillah, & Ardika Syahputra. (2024). Impact Dhikr On Mental Health. *International Journal of Islamic Studies and Social Sciences*, 1(1 SE-Articles), 107–125. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/ijiss/article/view/371>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4904>
- Asani, M. O., Farouk, Z., & Gambo, S. (2016). Prevalence of perceived stress among clinical students of Bayero University Medical School. *Nigerian Journal of Basic and Clinical Sciences*, 13(1), 55–58.
- Auliya', E. P., & Yudiarso, A. (2023). Medium Effect Size Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan melalui Musik Klasik, Tradisional dan Relaksasi/Instrumental. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 124–137. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.7468>
-

- Ayuningtyas, W. C., Yona, D., S, S. H. J., & Iranawati, F. (2019). Microplastic Abundance in Banyuurip Waters, Gresik, East Java [in Indonesia]. *Journal of Fisheries and Marine Research*, 3(1), 41–45.
- Baharuddin, B. H., Tumiran, M. A., & Opir, H. (2024). Stress Management From an Islamic Perspective: a Content Analysis of Recent Literature. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(2), 120–136. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v5i2.356>
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052–060. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719>
- Farid, F. A. G., & Fauzi, A. (2023). Musik Islami Sebagai Terapi Ketenangan Jiwaperspektif Al-Farabi. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. <http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/article/view/1151>
- Fatmawati, V., & Sari, T. P. (2015). Hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan dalam menghadapi karya tulis ilmiah. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 12(02).
- 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), 1036–1041. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.3974>
- Hartadi, A. D. W. P., Prasetyo, E., & Gunawan, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kemampuan Kognitif pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi 2021 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(1), 99–106. <https://doi.org/10.33476/jmj.v2i1.3894>
- Hosanagar, I. (2023). Music as Medicine: Music Therapy's Effect on Cognitive Performance. *Journal of Student Research*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v12i1.3892>
- Ikhwan, M., Walidin, W., & ... (2023). The Islamic Education's Alternative Approach Nurturing Mental Health and Psychological Well-being. *International ...*, 1(1), 12–25. <https://ijelass.darulilmibinainsan.or.id/index.php/ijelass/article/view/5%0Ahttps://ijelass.darulilmibinainsan.or.id/index.php/ijelass/article/download/5/3>
- Irawan, M. F., Bella, S., & Nurhijatina, H. (2024). Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa: Solusi Kolaboratif Antara Pendidikan Dan Layanan Kesehatan. *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 106–117.
-

<https://doi.org/10.21776/ub.jcerdik.2024.003.02.01>

- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797–809.
- Krish, D. (2021). *Using a Combination of Electroencephalographic and Acoustic Features to Accurately Predict Emotional Responses to Music*. July. <https://doi.org/10.20944/preprints202107.0014.v1>
- Loubir, D. Ben, Serhier, Z., Diouny, S., Battas, O., Agoub, M., & Othmani, M. B. (2014). Prevalence of stress in Casablanca medical students: a cross-sectional study. *Pan African Medical Journal*, 19(1).
- Lussy Putri Khadijah. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2101>
- Muhibbin, M., & Muzdalifah, F. (2023). Music Prespektif Imam Al-Ghazali Dan Urgensinya Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 194–201. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.805>
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120–132. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>
- Mutaqin, A., Rahayu, D. A., & Yanto, A. (2023). Efektivitas Terapi Musik Klasik pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.10392>
- Nandi Mulyadi, N. M., Sangkot Sirait, S. S., & Subur, S. (2024). Soulful Balance: Unleashing the Potential of Dhikr in Nurturing Counselor Wellness and Effectiveness. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*, 12(08), 119–129. <https://doi.org/10.18535/ijserm/v12i08.nd01>
- Nurdin, M. S., Irwan Fitri Aco, & Rifqi Riswandha Idrus. (2023). Tinjauan Hukum Islam Mengenai Pengobatan Menggunakan Metode Terapi Musik. *AL-QIBLAH: Jurnal Studi Islam Dan Bahasa Arab*, 2(6), 674–705. <https://doi.org/10.36701/qiblah.v2i6.1587>
- Panjaitan, A. P. (2019). Kekuatan Musik Dalam Pendidikan Karakter Manusia. *Melintas*, 35(2), 174–194.
- Phang, C. K., Sherina, M. S., Zubaidah, J. O., Noor Jan, K. O. N., & Firdaus, M. (2015).
-

- Prevalence of psychological stress among undergraduate students attending a health programme in a Malaysian University. *Pertanika J Sci Technol*, 23, 29–35.
- Purwanti, H., Zumrotun Nafisah, & Muhammad Novan Zulfahmi. (2024). Cultivating a calm attitude in the face of problems through Dhikr psychotherapy. *Community Development Journal*, 8(2), 288–294. <https://doi.org/10.33086/cdj.v8i2.6277>
- Rakhmawati, I., & Farida, P. (2014). Sumber Stres Akademik Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 72–84.
- Ramdhani, G. M. (2024). *Musik dalam Perspektif Islam : Memahami Dimensi Halal dan Haram dalam Musik*. 7(1), 17–27.
- Seprian, D., Hidayah, N., & Masmuri, M. (2023). Penurunan Stres Akademik dengan Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz pada Mahasiswa Keperawatan Kota Pontianak: Studi Quasy Experimental. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3462–3471. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.11122>
- Simanjuntak, M. R., Tampubolon, F., Manurung, Y., Sibagariang, E., & Kunci, K. (2022). *Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru SD Selama Pandemi COVID-19*. V(1), 29–36.
- Stegemann, T., Geretsegger, M., Phan Quoc, E., Riedl, H., & Smetana, M. (2019). Music Therapy and Other Music-Based Interventions in Pediatric Health Care: An Overview. *Medicines*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.3390/medicines6010025>
- Suryo Ediyono, R. H. (2019). Terapi Musik Menurut Al-Farabi Pada Masa Dinasti Abbasiyah. *Jurnal CMES*, 12(1), 65. <https://doi.org/10.20961/cmcs.12.1.34872>
- Susanto, D., & Iskandar. (2023). Managing Academic Stress With a Prayer Approach from a Prayer Perspective. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(2), 91–104. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i2.130>
- Talumewo, V. R. (2014). Stres Terhadap Daya Tahan Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *EBiomedik*, 2(1).
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLoS ONE*, 8(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Yanda, M., Aprilliani, R. F., Febriana, S. A., Nurramdhani, W. F., Mutamimah, W. S., & Nurjaman, A. R. (2024). Pengaruh Westernisasi Terhadap Gaya Hidup Remaja Di Kota Besar Dalam Pandangan Islam. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, 3(2), 1–15.
-