

PENGARUH TERAPI *NATURE SOUND* TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PROFESI STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

Ilham Jaya¹, Ahyar Rosidi¹

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar, Lombok Timur

Info Artikel	ABSTRAK
Corresponding author Ahyar Rosidi	Latar Belakang: Dalam prosesnya mahasiswa profesi ners akan dihadapkan dengan praktek lapangan serta berbagai laporan yang menjadi tuntutan setiap mahasiswa yang sedang dalam menempuh program profesi ners, hal tersebut menjadi pemicu mahasiswa mengalami berbagai gangguan salah satunya yakni stres.
Email: rosidiahyar2@gmail.com	Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Nature sound Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners STIKes Hamzar Lombok Timur”.
DOI: https://doi.org/10.33859/mcc.v4i2.886	Metode: Jenis penelitian ini yakni kuantitatif dengan desain <i>pre experimental</i> , menggunakan pendekatan <i>one group pre test post test</i> . Populasi pada penelitian ini mencakup mahasiswa profesi ners STIKes Hamzar Lombok timur berjumlah 24 mahasiswa, sample yang digunakan yakni sebanyak 10 mahasiswa, dengan menggunakan teknik sampling yakni simple random sampling, Analisa data yang digunakan yakni uji <i>Paired sample t-test</i> , instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner <i>Depression, Anxiety, Stress Scale-42 (DASS-42)</i> .
	Hasil: Hasil uji <i>paired sample t-test</i> didapatkan hasil <i>p-value</i> (0,000) dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa ada “Pengaruh Terapi Nature sound Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners STIKes Hamzar Lombok Timur”.
	Kata kunci : Nature sound, Stres, Mahasiswa
	ABSTRACT
	Background: During this process, nursing students are faced with field practice and various reports required by every student in the nursing program. This can trigger various disorders, one of which is stress.
	Objective: This study aims to determine the "Effect of Nature Sound Therapy on Stress Levels in Nursing Students at Hamzar Health College, East Lombok"
	Methods: This study was quantitative with a pre-experimental design, using a one-group pre-test post- test approach. The population in this study included 24 nursing students at Hamzar Health College, East Lombok. The sample size was 10 students, using simple random sampling. Data analysis used a paired sample t-test. The instrument used was the Depression, Anxiety, and Stress Scale-42 (DASS-42) questionnaire
	Result: The results of the paired sample t-test obtained a p-value of 0.000. From these results, it can be concluded that there is an "Effect of Nature Sound Therapy on Stress Levels in Nursing Professional Students at Hamzar Health College, East Lombok."
	Conclusion: From the results of the research conducted, it was found that there was an influence of nature sound therapy on stress levels in nursing profession students at STIKes Hamzar Lombok Timur.
	Keywords: Nature Sound, Stress, Students

PENDAHULUAN

Proses pendidikan sarjana keperawatan tidak terbatas pada aktivitas pembelajaran teoretis di ruang kuliah semata, melainkan mencakup implementasi praktik klinis serta pengembangan kompetensi keperawatan melalui eksplorasi empiris di lingkungan pelayanan kesehatan (Ayunia et al., 2019), yang kemudian dilanjutkan dengan tahap program profesi ners sebagai wadah aplikasi pengetahuan dan kemahiran dalam ranah praktis keperawatan profesional.

Dalam prosesnya mahasiswa profesi ners akan dihadapkan dengan praktek lapangan serta berbagai laporan yang menjadi tuntutan setiap mahasiswa yang sedang dalam menempuh program profesi ners, hal tersebut menjadi pemicu mahasiswa mengalami berbagai gangguan salah satunya yakni stres.

Berdasarkan laporan WHO, kondisi stres telah menempati posisi keempat sebagai penyakit global yang memengaruhi lebih dari 350 juta individu di seluruh dunia. Tekanan akademis yang dialami mahasiswa memicu berbagai respons fisiologis, psikologis, mental, dan behavioral yang beragam (Hasan et al., 2023), sehingga populasi mahasiswa menjadi kelompok yang sangat susceptible terhadap gangguan stres dengan tingkat prevalensi mencapai 38-71% secara worldwide dan 39,6-61,3% di kawasan Asia (Ambarwati et al., 2019). Hasil data memperlihatkan bahwa mahasiswa program studi keperawatan menduduki peringkat tertinggi dalam mengalami tekanan akademis dengan persentase 59,09%, kemudian diikuti oleh mahasiswa program aplikasi terapan sebesar 54,35% dan mahasiswa kedokteran gigi dengan angka 50% (Ayunia et al., 2019).

Berbagai pendekatan terapeutik telah dikembangkan sebagai solusi untuk meredakan tingkat stres, yang mencakup intervensi farmakologis, modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, praktik meditasi, teknik hipnosis, serta terapi musik (Widana et al., 2022), di mana kombinasi praktik meditasi dengan terapi nature sound telah terbukti sebagai alternatif penanganan yang efektif dalam mengurangi tekanan psikologis (Ayunia et al., 2019).

Penanganan tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa bidang keperawatan merupakan suatu kebutuhan yang mendesak, dimana salah satu pendekatan yang dapat diimplementasikan adalah melalui terapi nature sound sebagaimana yang telah diungkapkan oleh (Ayunia et al., 2019). Berdasarkan temuan penelitian yang dipaparkan oleh (Pasioreti et al., 2024), aktivitas menyimak komposisi audio alami terbukti efektif dalam mereduksi tingkat stres yang dialami oleh responden. Kemampuan musik bukan semata-mata terbatas pada penciptaan atmosfer yang menggembirakan, melainkan juga memiliki kapasitas untuk meminimalkan beban psikologis yang tengah dihadapi seseorang. Interpretasi dari fenomena tersebut menunjukkan bahwa musik menyimpan beragam manfaat signifikan terhadap kondisi mental dan emosional manusia. Konsistensi temuan ini diperkuat oleh penelitian yang diselenggarakan oleh (Ayunia et al., 2019), dimana hasil analisis mendemonstrasikan bahwa implementasi terapi meditasi dengan memanfaatkan nature sound mampu menghasilkan penurunan tingkat stres pada populasi mahasiswa keperawatan.

Dari data yang di paparkan diatas tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh Terapi Nature sound Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners STIKes Hamzar Lombok Timur ”.

METODE

Metodologi penelitian yang diterapkan merupakan kuantitatif melalui rancangan pra eksperimental dengan memanfaatkan strategi satu kelompok pra uji pasca uji. Keseluruhan mahasiswa profesi ners di STIKes Hamzar Lombok Timur yang berjumlah 24 orang menjadi populasi, sementara sampel yang dipilih sebanyak 10 responden menggunakan metode simple random sampling. Pengujian statistik dilakukan melalui analisis Paired sample t-test, dengan periode implementasi dimulai tanggal 7 Juli yang disertai pemberian kuisioner pra uji sampai dengan 14 Juli yang melibatkan pengisian lembar pasca uji di lokasi kampus STIKes Hamzar. Pemberian intervensi terapi nature sound dilaksanakan dengan durasi 20 menit per hari selama periode tujuh hari berturut-turut. Alat ukur yang dipergunakan untuk pengumpulan data berupa instrumen Depression, Anxiety, Stress Scale-42 (DASS-42) guna mengidentifikasi tingkat stres pada subjek penelitian sebelum dan sesudah mendapat perlakuan terapi nature sound.

HASIL**Analisis Univariat****Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

Variabel	N	%
Usia		
22	1	10%
23	3	30%
>24	6	60%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	60%
Perempuan	6	40%

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel yang telah disajikan, komposisi responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 6 responden (60%) merupakan perempuan, sementara 4 responden (40%) berjenis kelamin laki-laki. Adapun distribusi usia responden memperlihatkan bahwa kelompok usia 22 tahun diwakili oleh 1 responden (10%), kelompok usia 23 tahun terdiri dari 3 responden (30%), sedangkan mayoritas responden dengan rentang usia >24 tahun mencapai 6 responden (60%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Diberikan IntervensiTabel 2. Hasil *pre-test* tingkat stres

Tingkat Stres	Pre Test	
	N	%
Normal	0	0%
Stres Ringan	3	30%
Stres Sedang	6	60%
Stres berat	1	10%
Total	10	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan hasil tabel pra-uji yang telah disajikan, dapat diobservasi bahwa mayoritas responden menunjukkan kondisi stres pada tingkat moderat dengan jumlah 6 responden yang merepresentasikan 60% dari keseluruhan partisipan, sementara proporsi terkecil dialami oleh responden yang mengalami stres tingkat berat yakni sebanyak 1 responden atau setara dengan 10% dari total subjek penelitian.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesudah Diberikan IntervensiTabel 3. Hasil *post-test* tingkat stres

Tingkat Stres	Post Test	
	N	%
Normal	3	30%
Stres Ringan	6	60%
Stres Sedang	1	10%
Stres berat	0	0%
Total	10	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel pengujian akhir, dapat diidentifikasi bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres kategori ringan sebanyak 6 responden dengan persentase 60%, sementara proporsi terkecil dialami oleh responden yang mengalami tingkat stres kategori sedang yaitu 1 responden dengan persentase 10%.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Paired sample t test pengaruh terapi nature sound terhadap tingkat stres

Tabel 4. Hasil uji *paired t test*

Tingkat Stres	Pre Test		Post Test		p-value
	N	%	N	%	
Normal	10	24%	34	83%	0,000
Stres Ringan	12	29%	5	12%	
Stres Sedang	15	37%	2	5%	
Stres berat	4	10%	0	0%	
Total	41	100%	41	100%	

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan pengujian paired t-test yang telah dilaksanakan, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000, sehingga dapat ditetapkan kesimpulan bahwa terbukti adanya "Pengaruh Terapi Nature Sound Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners STIKes Hamzar Lombok Timur".

PEMBAHASAN

Berdasarkan distribusi demografis yang tercantum pada tabel 1, komposisi responden menunjukkan dominasi gender wanita dengan jumlah 6 orang (60%), sementara partisipan pria berjumlah 4 orang (40%), dimana karakteristik gender tersebut memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat stres dengan kecenderungan mahasiswa wanita mengalami tekanan psikologis yang lebih intensif dibandingkan rekan pria mereka (Ayunia et al., 2019). Distribusi usia responden memperlihatkan bahwa kelompok berusia 22 tahun terdiri dari 1 orang (10%), kategori 23 tahun mencakup 3 orang (30%), sedangkan segmen berusia di atas 24 tahun merupakan proporsi terbesar dengan 6 orang (60%).

Temuan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani & Tasalim, 2024) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian mereka terdiri dari responden berjenis kelamin wanita sebanyak 6 orang (75%) dan pria 2 orang (25%). Strategi penanganan tekanan psikologis menunjukkan perbedaan gender yang mencolok, dimana kaum wanita menerapkan mekanisme koping yang berorientasi pada aspek emosional, berbeda dengan kaum pria yang mengutamakan pendekatan solutif terhadap permasalahan yang dihadapi. Karakteristik pria menunjukkan kecenderungan untuk melakukan respons aktif secara langsung, kontras dengan wanita yang cenderung menginternalisasi perasaan mereka, namun ketika terjadi pelepasan emosi, pria menampilkan ekspresi yang lebih intens dibandingkan wanita (Ayunia et al., 2019).

Stres dalam tingkat yang rendah dapat menjadi motivasi dan stimulus positif untuk perubahan dan perkembangan. Namun, stres yang berkepanjangan tanpa penanganan dapat menyebabkan gangguan psikologis serius, seperti depresi atau masalah kejiwaan lainnya (Ayunia et al., 2019). Stres pada mahasiswa keperawatan dapat mengganggu proses belajar mereka, sehingga penanganan yang tepat sangat diperlukan. Terapi meditasi dengan musik *Nature Sound* dapat menjadi salah satu pilihan untuk mengatasi stres tersebut (Ayunia et al., 2019).

Terdapat beragam cara untuk menurunkan atau mengendalikan stres, salah satunya dengan mendengarkan musik, musik diyakini dapat mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan darah dan suara yang menenangkan (Pasiiori et al., 2024).

Berdasarkan penelitian (Cahyani & Tasalim, 2024), terapi nature sound dikategorikan sebagai modalitas komplementer yang menerapkan metodologi relaksasi melalui pemanfaatan audio alamiah, dimana karakteristik utamanya mencakup kemampuan menciptakan kenyamanan, menghadirkan ketenangan psikologis, serta menginduksi kondisi relaksasi pada responden. Stimulasi neurologis yang dihasilkan oleh rangkaian audio bertema alam meliputi gemericik air terjun, dentuman hujan, hembusan angin, serta siulan burung mampu memicu produksi endorfin di dalam otak, yang selanjutnya bermanifestasi dalam penurunan tekanan darah, frekuensi jantung, serta laju respirasi, sekaligus berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosional untuk mereduksi manifestasi ketakutan, tingkat stres, dan kecemasan (Cahyani & Tasalim, 2024). Keistimewaan yang dimiliki oleh resonansi audio alamiah tersebut terletak pada kapasitasnya dalam memfasilitasi konstruksi emosi positif dan optimalisasi suasana psikologis, sehingga secara tidak langsung berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas perbaikan diri yang dapat diobservasi secara klinis (Cahyani & Tasalim, 2024)

Berdasarkan tabel 4, temuan kuisioner pra-tes dan pasca-tes memperlihatkan reduksi signifikan pada klasifikasi tingkat stres, yang mengindikasikan bahwa terapi nature sound memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa profesi ners. Para responden menyatakan bahwa setelah memperoleh intervensi tersebut, mereka merasakan ketenangan dan kenyamanan yang meningkat. Pengujian statistik paired t-test menghasilkan nilai signifikansi 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat "Pengaruh Terapi Nature Sound Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Stikes Hamzar Lombok Timur".

Temuan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dijalankan oleh (Pasiori et al., 2024), dimana hasil Asymp Sig (2 Tailed) menunjukkan angka $(0,015) < (0,05)$, yang membuktikan adanya disparitas bermakna antara kondisi tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Aktivitas mendengarkan suara alamiah terbukti efektif dalam mereduksi tingkat stres, karena musik tidak semata-mata menciptakan atmosfer positif, melainkan juga berkontribusi dalam mengurangi tekanan psikologis yang dialami. Konsekuensinya, dapat diinterpretasikan bahwa musik menyediakan berbagai manfaat substansial bagi dimensi psikologis manusia.

Gelombang otak yang mencakup alfa, delta, dan theta mengalami modifikasi akibat penerapan terapi nature sound. Aktivitas gelombang alfa berperan sebagai medium yang memfasilitasi penetrasi informasi menuju alam bawah sadar, sekaligus menstimulasi sekresi hormon serotonin dan endorfin yang berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan psikologis seseorang. Sementara itu, gelombang delta dikarakterisasi sebagai penanda fase tidur profund, dan gelombang theta berfungsi mengoptimalkan proses reduksi tingkat stres melalui pelepasan hormon yang menginduksi sensasi relaksasi (Cahyani & Tasalim, 2024).

Berdasarkan temuan (Pasiori et al., 2024), aktivitas menyimak komposisi musikal terbukti efektif menurunkan beban psikologis yang dialami serta mengoptimalkan mekanisme adaptasi individu terhadap tekanan. Sistem Hypothalamic Pituitary Adrenocortical (HPA) aksis merupakan mekanisme fisiologis yang mengatur respons tubuh terhadap kondisi tertekan, dimana aktivasi sistem tersebut menyebabkan pelepasan ACTH yang selanjutnya merangsang korteks adrenal untuk mensekresi glukokortikoid. Penelitian (Ayunia et al., 2019) menunjukkan bahwa paparan terapi nature sound mampu menekan produksi ACTH, yang pada akhirnya menghasilkan kondisi emosional positif berupa kegembiraan, kebahagiaan, dan ketenangan, sekaligus mereduksi manifestasi ansietas serta tingkat stres yang dialami.

Berdasarkan temuan yang dipublikasikan oleh (Cahyani & Tasalim, 2024), kombinasi teknik relaksasi otot progresif dengan nature sound terbukti efektif dalam mereduksi tingkat stres yang dialami mahasiswa pada semester akhir perkuliahan. Melalui pengujian bivariat yang dilaksanakan, diperoleh hasil signifikan dengan nilai p-value sebesar 0,012, yang mengindikasikan adanya pengaruh substansial dari penerapan kedua modalitas terapi tersebut terhadap penurunan tingkat stres responden. Mekanisme kerja dari intervensi ini mencakup proses relaksasi sistem muskuloskeletal yang berimplikasi pada peningkatan sensasi kenyamanan fisik serta reduksi manifestasi stres psikologis. Transformasi kondisi responden terlihat jelas dari perbandingan hasil pengukuran awal yang menunjukkan kategori stres berat hingga sedang, kemudian mengalami perbaikan signifikan pada pengukuran akhir dengan kategori stres sedang hingga ringan setelah implementasi protokol intervensi (Cahyani & Tasalim, 2024). Pendekatan terapeutik ini mendemonstrasikan potensi nature

sound sebagai modalitas komplementer yang dapat diintegrasikan dengan berbagai teknik relaksasi lainnya untuk mengoptimalkan outcome klinis dalam manajemen stres akademik.

Menurut (Azizunnisa, 2025), interaksi fisik secara langsung dengan lingkungan alamiah dapat dimanfaatkan sebagai alternatif terapeutik yang efektif untuk mengurangi tingkat stres, berbeda dengan pendekatan nature sound melalui media simulasi audio visual yang hanya melibatkan indera pendengaran. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas rekreasional di lingkungan terbuka memberikan manfaat biopsikososial yang signifikan, khususnya pada aspek emosional yang mencakup optimalisasi kondisi psikologis, diversifikasi dari problematika kesehatan mental, penguatan mekanisme adaptasi, peningkatan kapasitas resiliensi terhadap adversitas, akselerasi pematangan emosional, serta amplifikasi tingkat self-acceptance pada individu yang mengalami gangguan stres. Pendekatan terapeutik berbasis alam terbuka ini dapat diposisikan sebagai modalitas intervensi yang tepat bagi populasi dengan kondisi stres, mengingat efektivitasnya yang telah terbukti melalui berbagai dimensi manfaat psikologis yang dihasilkan (Azizunnisa, 2025).

Berdasarkan temuan (Akhriansyah et al., 2019), terapi nature sound memiliki kemampuan ganda yakni mereduksi tingkat stres sekaligus menurunkan kecemasan pada kelompok lanjut usia, di mana hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebelum implementasi intervensi tersebut, para partisipan mengalami spektrum kecemasan mulai dari kategori ringan hingga berat, namun pascaintervensi terjadi transformasi signifikan dengan penurunan level ansietas menjadi rentang tidak cemas hingga cemas sedang, sehingga terbukti bahwa pengaruh terapi nature sound terhadap kondisi psikologis lansia bersifat positif dan bermakna secara klinis (Akhriansyah et al., 2019).

Berbagai modalitas terapi audio alternatif telah diidentifikasi sebagai pendekatan mandiri untuk mitigasi tingkat stres, dengan terapi musik klasik menjadi salah satu opsi yang signifikan; penelitian yang dilaksanakan oleh (Gayatri et al., 2022) mendemonstrasikan bahwa dari keseluruhan 60 responden yang mengalami kondisi stres kategori menengah sebelum implementasi intervensi musik klasik, terjadi ameliorasi kondisi psikologis pada sejumlah partisipan pasca-terapi, dimana 6 responden mengalami reduksi dari kategori menengah menuju kategori ringan, sementara 1 responden lainnya menunjukkan penurunan dari kategori berat menuju kategori menengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diselesaikan, terapi nature sound terbukti memberikan pengaruh signifikan dalam mereduksi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa profesi ners di STIKes Hamzar Lombok Timur. Implementasi intervensi tersebut menunjukkan kemampuan dalam menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil dan menenangkan, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan intensitas stres responden. Transformasi kondisi responden dapat diamati melalui perbandingan data pra dan pasca pemberian intervensi, dimana sebelum mendapat perlakuan, distribusi tingkat stres menunjukkan dominasi kategori sedang pada 6 responden (60%), sementara kategori berat hanya dialami oleh 1 responden (10%). Sebaliknya, setelah implementasi terapi nature sound, terjadi pergeseran positif dengan mayoritas responden mengalami stres kategori ringan sebanyak 6 responden (60%), sedangkan kategori sedang hanya tersisa pada 1 responden (10%). Hasil penelitian ini berpotensi menjadi landasan teoretis bagi pengembangan penelitian selanjutnya yang menggunakan pendekatan metodologis berbeda, guna memperkaya khazanah keilmuan mengenai "Pengaruh Terapi Nature Sound Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners STIKes Hamzar Lombok Timur".

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita. (2019). Implementasi Terapi Musik Nature sound kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 7 N, 45–152.
- Ambarwati, D.P, S.S Pinilih dan R.T Astuti. 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5 (1): 40.
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 7 N, 145–152.
- Azizunnisa, N. (2025). Kontak dengan Alam Sebagai Media Peminimalisir Mengatasi Stres Ringan. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, Volume. 3, 284–297.
- 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)*, vol 11 no, 52–60.
- 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. 6(2), 1036–1041.
- Hasan, S., Widhiyanto, A., & Hartono, D. (2023). Pengaruh brain gym dan terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di stikes hafshawaty pesantren zainul hasan genggong. *jurnal ilmu kesehatan mandira cendekia*, 2(9), 265–270.
- Pasiori, I. M., Ananta, E. P., & Widyadini, S. (2024). Pengaruh Musik Natural Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, Vol. 1 No., 97–103.
- Widana, I. M. A. P., Putra, G. N. W., & Ridayanti, P. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Buleleng. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 7(2), 1–7.