

Musik *Binaural Beats* terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta

Wahyuni, Ismi Uswatun Khasanah, Kanthi Suratih

Universitas Aisyiyah Surakarta

Universitas Aisyiyah Surakarta

Universitas Aisyiyah Surakarta

E-mail : yunyskh@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.588>

Received: July 2020 | Revised: Agustus 2020 | Accepted: Agustus 2020

ABSTRAK

Latar Belakang; Setiap tahun terdapat mahasiswa yang bunuh diri karena stres dalam menyusun skripsi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Surakarta dari 20 responden, stres sedang sebanyak 17 responden (85%), stres berat sebanyak 2 responden (10%) dan stres ringan sebanyak 1 responden (5%). **Tujuan;** Mengidentifikasi pengaruh musik binaural beats terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta. **Metode;** Kuantitatif analitik dengan quasi experiment menggunakan one group pre-test and post-test design. Analisis univariat meliputi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik binaural beats. Analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon. **Hasil;** Hasil analisis univariat diketahui bahwa mayoritas responden sebelum diberikan terapi musik binaural beats mengalami stres sedang sebanyak 30 responden (88.2%) dan mayoritas responden setelah diberikan terapi musik binaural beats mengalami stres sedang sebanyak 26 responden (76.5%). Hasil analisis bivariat uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test dapat diketahui nilai $p(0,000) < 0,05$. **Kesimpulan;** Ada pengaruh musik binaural beats terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta.

Kata kunci: musik; binaural beat; stres; mahasiswa; skripsi.

ABSTRACT

Background; Every year there are students who suicide due to stress in writing a thesis. The results of the preliminary study conducted by researchers showed that the stress level experienced by students of Stikes 'Aisyiyah Surakarta from 20 respondents, moderate stress was 17 respondents (85%), severe stress was 2 respondents (10%), mild stress was 1 respondent (5%). **Objectives;** To identify the influence of binaural beats music on the reduction of stress in writing a thesis for nursing students of Stikes 'Aisyiyah Surakarta. **Method;** Quasi experimental quantitative analysing using one group pre-test and post-test design. Univariate analysis includes before and after being given binaural beats music. Bivariate analysis using Wilcoxon Sign Ranks Test. **Result;** Based on the

*results of univariate analysis it is known that the majority of respondents before being given binaural beats music experienced moderate stress as many as 30 respondents (88.2%), majority respondents after given binaural beats music experienced moderate stress as many as 26 respondents (76.5%). The results of bivariate analysis of the Wilcoxon Signed Ranks Test can know the p-value (0,000) < 0,05. **Conclusion;** There is influence of binaural beats on the reduction of stress in writing a thesis for nursing students of Stikes 'Aisyiyah Surakarta.*

Keywords: *binaural beats; music; stress; students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia antara 18-25 tahun yang terdaftar di perguruan tinggi dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut serta universitas yang sedang menjalani masa pendidikannya (Nurnaini, 2014). Mahasiswa termasuk dalam tahapan perkembangan usia remaja akhir (18-21 tahun) dan dewasa awal (18-40 tahun) (Jannah *et al*, 2017: 107-108).

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang membahas tentang sesuatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu (Nugraha, 2018: 105). Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu dari faktor internal dan faktor eksternal (Ismiati, 2015: 22-24). Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan dalam individu mahasiswa maka hal itu dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) 'Aisyiyah Surakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing yang ditunjukkan dalam perilaku menghindari bertemu dengan dosen pembimbing dan menunjukkan gejala stres. Gejala stres antara lain karena adanya keluhan sakit kepala, kesulitan tidur, sering terlihat cemas dan mudah marah, ada beberapa mahasiswa yang lupa janji dengan temannya dan sulit berkonsentrasi.

Stres adalah respon fisik dan psikis dari setiap individu terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan individu sehari-hari (Priyoto, 2014: 2).

Banyak kasus bunuh diri karena skripsi setiap tahunnya antara lain oleh seorang mahasiswa berinisial VAP (23 tahun) dari

Universitas Veteran Bangun Nusantara semester 10 pada tanggal 16 Juni 2015 (Sofarudin, 2015), mahasiswa berinisial EOE (23 tahun) dari salah satu perguruan tinggi di Jakarta pada tanggal 27 Juli 2016 (Putra, 2016), mahasiswa berinisial BW (24 tahun) dari salah satu Universitas Kapuas Kabupaten Sintang pada tanggal 7 April 2017 (Musliadi, 2017), mahasiswa berinisial CS (22 tahun) pada tanggal 20 Maret 2018 dari Fakultas Mesin Universitas Sriwijaya semester 8 (Yanto, 2018).

Metode untuk menghadapi stres seperti: liburan, meditasi, istirahat cukup, bermain *game*, makan makanan bergizi dan mendengarkan musik (Ramadhaniar, 2017: 1-7). Metode musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Ada beberapa teknologi suara yang biasa digunakan untuk terapi gelombang otak diantaranya adalah dengan musik *binaural beats* dimana nantinya akan menstimulasi gelombang otak supaya otak menyeimbangkan produksi *serotonin*, *norepinephrin* dan *dopamine* secara alami dengan prinsip memberi stimulasi pada telinga kanan dan telinga kiri dengan frekuensi yang berbeda sehingga otak akan memproses kembali frekuensi yang diterimanya (Dewi dan Didik, 2016).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Rosanty tahun 2014 mengenai terapi musik

mozart dalam mengurangi stres dengan metode mendengarkan musik *mozart* pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres pada mahasiswa (Rosanty, 2014: 74-75). Penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Luthfa *et al.*, tahun 2015 mengenai terapi musik rebana dalam menurunkan stres pada lansia dengan metode mendengarkan musik rebana pada lansia, hasilnya menunjukkan terapi musik dapat menurunkan tingkat stres pada lansia (Luthfa *et al.*, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Maret 2018 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) 'Aisyiyah Surakarta ditemukan bahwa dari 20 responden, 17 responden mengalami stres sedang, 2 responden mengalami stres tinggi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan menjadikan peneliti tertarik untuk mengambil tentang "Pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta".

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan terapi musik *binaural beats*, mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa setelah diberikan terapi musik *binaural beats*, menganalisa pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi musik

binaural beats terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi experiment* dengan menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Sampel dalam penelitian eksperimen ini sebanyak 34 responden mahasiswa semester akhir dengan pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Terapi musik *binaural beats* yang dilakukan selama 30 menit setiap hari selama 2 minggu. Pemberian terapi musik *binaural beats* sehari dilakukan 5x terapi pada 5 kelompok dengan masing-masing kelompok berisi 6 responden menggunakan 6 *headset* dan *handphone* yang sudah terkalibrasi.

Analisa *univariat* dalam penelitian ini adalah tingkat stres sebelum terapi musik *binaural beats* dan setelah dilakukan terapi musik *binaural beats*.

Analisa *Bivariat* digunakan untuk mengetahui mengenai ada pengaruh atau tidak ada pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta. Uji statistik selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon* karena datanya berskala ordinal dan termasuk pada non parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Tingkat stres pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik *binaural beats*.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi Musik *Binaural Beats* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Stres Ringan	2	5.9
2	Stres Sedang	30	88.2
3	Stres Berat	2	5.9
	Total	34	100

Sumber: Data Primer diolah, 2018.

Hasil analisis *univariat* seperti yang terlihat pada tabel 4.1. diatas diketahui bahwa mayoritas responden sebelum diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres sedang sebanyak 30 responden (88.2%).

b. Tingkat stres pada mahasiswa setelah diberikan terapi musik *binaural beats*.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Diberikan Terapi Musik *Binaural Beats* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta

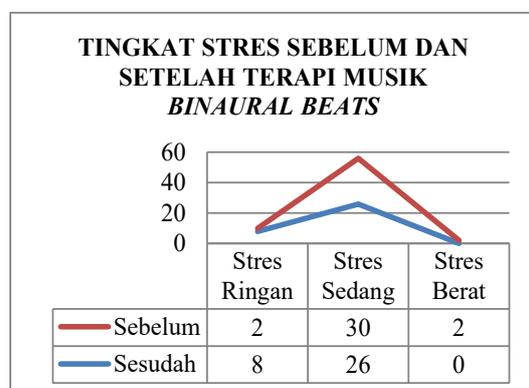
No	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Stres Ringan	8	23.5
2	Stres Sedang	26	76.5
3	Stres Berat	0	0
	Total	34	100

Sumber: Data Primer diolah, 2018.

Hasil analisis *univariat* seperti yang terlihat pada tabel 4.2. diatas diketahui bahwa mayoritas responden setelah diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres sedang sebanyak 26 responden (76.5%).

c. Perbandingan tingkat stres sebelum dan setelah diberikan terapi musik *binaural beats*.

Grafik 4.1. Perbandingan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Musik *Binaural Beats* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta



Hasil penelitian pada penelitian ini adalah ada pengaruh musik *binaural beats* terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta. Hal ini juga didukung oleh responden dalam wawancara dimana penurunan tingkat stres yang dirasakan oleh responden terjadi setelah mendengarkan musik *binaural beats*. Penelitian yang dilakukan oleh Rosanty (2014, 74-75) tentang pengaruh musik *mozart* dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi didapatkan hasil bahwa rerata nilai *pre-test* sebanyak 107.25, *post-test* sebanyak 89.87 dan *follow up* sebanyak 88.37, artinya nilai rerata dari *pre-test* ke *post-test* menurun, dari *post-test* ke *follow up* juga mengalami penurunan. Selain itu Prasmadika (2014) juga menyatakan pada penelitiannya bahwa terapi musik *binaural beats* merupakan salah satu terapi gelombang otak dengan menggunakan teknologi suara yang efektif untuk relaksasi, meditasi sampai membantu proses penyembuhan penyakit fisik maupun fisiologis karena sistem terapi gelombang otak ini memiliki proses untuk menciptakan gelombang terapi sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu sehingga dapat

mempermudah menanggulangi gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh stres. Penelitian Hadyantoro (2016) juga mengungkapkan bahwa musik *binaural beats* dapat memberikan emosional positif bagi para pendengarnya. Musik *binaural beats* yang diberikan tersebut akan menstimulasi gelombang otak supaya otak menyeimbangkan produksi *serotonin*, *norepineprin* dan *dopamine* secara alami (Dewi dan Didik, 2016). Ambardini dalam Burhaein (2016) mengatakan bahwa *serotonin*, *norepineprin* dan *dopamine* masing-masing memiliki fungsi, yaitu *Serotonin*, berfungsi untuk mengatur mood, mengontrol impuls, menimbulkan kepercayaan diri dan melawan efek toksik tingginya kadar hormon stres; *Norepineprin*, berfungsi untuk memperbaiki mood, motivasi intrinsik dan kepercayaan diri serta memperbaiki persepsi dan *Dopamine*, berfungsi memotivasi diri, waspada dan fokus, mengatur pengeluaran hormon dari kelenjar pituitari (Burhaein, 2016).

Musik *binaural beats* yang didengarkan melalui telinga akan menyebabkan stimulasi dan mengaktifasi hipotalamus sehingga akan menghambat pengeluaran hormon *corticotrophin-realising factor* (CRF). Hambatan

pengeluaran hormon CRF ini akan mengakibatkan kelenjar anterior pituitari terhambat untuk mengeluarkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH). Hormon ACTH yang terhambat akan mengakibatkan terhambatnya kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon *kortisol*, *adrenalin*, dan *noradrenalin* (hormon stres) (Subramaniam, 2015). Kesimpulan yang dapat diambil adalah stres dapat ditekan atau dikurangi dengan mendengarkan musik *binaural beats*.

Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik *binaural beats* dapat menurunkan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta karena setelah terapi musik dilakukan responden mengatakan mereka merasa lebih tenang, santai, rileks, tidak merasa stres dan nyaman setelah mendengarkan musik *binaural beats*. Sehingga perlunya terapi musik *binaural beats* untuk dapat menurunkan tingkat stres yang dialami

Analisa Bivariat

Analisa *bivariat* digunakan untuk mengetahui komparatif atau perbandingan antara sebelum diberi intervensi terapi musik *binaural beats* dan setelah diberikan intervensi terapi musik *binaural beats*. Perbedaan

tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan setelah diberikan terapi musik *binaural beats* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Musik *Binaural Beats* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta

Perlakuan	Tingkat Stres			Jumlah
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Sebelum diberikan terapi musik <i>binaural beats</i>	2	30	2	34
Setelah diberikan terapi musik <i>binaural beats</i>	8	26	0	34

Sumber: Data Primer diolah, 2018

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik *binaural beats* mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 30 responden sedangkan setelah diberikan terapi musik *binaural beats* mayoritas yang mengalami stres sedang menjadi 26 responden.

Uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan untuk mengetahui pengaruh Terapi Musik *Binaural Beats* Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan

Stikes ‘Aisyiyah Surakarta. Hasil uji statistik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Musik *Binaural Beats* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta.

	<i>Wilcoxon</i>	
	Mean	P
Skor Stres	16.50	0.000

Bermakna, nilai $p \leq 0,05$.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa dari 34 responden, tingkat stres dari semua responden setelah diberikan terapi musik *binaural beats* menurun. Nilai signifikansi (p -value) $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_A diterima yaitu ada pengaruh signifikan musik *binaural beats* terhadap penurunan stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisa statistik dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres sedang sebanyak 30 responden (88.2%),

mayoritas responden setelah diberikan terapi musik *binaural beats* mengalami stres sedang sebanyak 26 responden (76.5%) dan ada pengaruh signifikan terapi musik *binaural beats* terhadap penurunan stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta.

Saran bagi Institusi Stikes 'Aisyiyah Surakarta diharapkan terapi musik *binaural beats* dapat diterapkan di lingkungan Stikes 'Aisyiyah Surakarta dengan memfasilitasi mahasiswa musik *binaural beats* dan membuat ruang khusus untuk terapi.

Saran bagi mahasiswa yaitu penelitian yang telah dilakukan memberikan suatu gambaran pengaruh musik *binaural beats* terhadap stres mahasiswa yang merupakan

data dasar bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu penelitian yang sekarang memiliki keterbatasan-keterbatasan antarlain kondisi sekitar lingkungan yang ramai sehingga perlu dilakukan terapi musik *binaural beats* ditempat yang lebih kondusif dan suasana lingkungan yang bagus serta terapi seharusnya diberikan dalam satu kelompok yaitu masing-masing ringan sendiri, sedang sendiri dan berat sendiri sehingga peneliti harus melakukan *screening* awal faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Diharapkan peneliti selanjutnya mampu menyempurnakan keterbatasan-keterbatasan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, G. N. 2017. Pengaruh Terapi Musik *Brainwave* Terhadap Tingkat Kecemasan Dental Pasien Dewasa Muda yang Akan Dilakukan Pencabutan Gigi di Klinik Terpadu Rumah Sakit Gigi dan Mulut Maranatha. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Kristen Maranatha. Bandung.
- Andriani, R. 2016. Hambatan Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa D4 Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. *Jurnal*. Program Studi Pendidikan Tata Rias Dan Kecantikan Jurusan Tata Rias Dan Kecantikan Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Padang.
- Burhaein, E. 2016. Optimalisasi Pendidikan Karakter Berbasis Permainan Tradisional Pada Pendidikan Jasmani Anak Tuna Laras Melalui Model Pembelajaran *Quantum Learning*

- (*Neuro Learning dan Psychology Learning*). Thesis. Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Dewi dan Didik. 2016. Pusat Terapi Gelombang otak. CV. Karya Abadi. <<http://www.gelombangotak.com/>>. Diakses 17 Maret 2018.
- Donsu, J. D. T. 2017. *Psikologi Keperawatan: Aspek-Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia*. Cetakan Pertama. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Gantt, M. A., Dadds, S., Burns, D. S., Glaser, D., Moore, A. D. 2017. The Effect of Binaural Beat Technology on the Cardiovascular Stress Response in Military Service Members With Postdeployment Stress. *Journal of Nursing Scholarship* 49(4): 411-420.
- Hadyantoro, B. F., Magdalena, R., Fauzi, H. 2016. Perancangan Sistem Rekayasa Gelombang Otak Menggunakan Frekuensi Binaural. *Jurnal e-Proceeding of Engineering* 3 (3): 4616.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., Shanti, P. 2017. Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi* 6(2): 69-73.
- Haryono, R. 2015. Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasih II Kabupaten Kulon Progo. Tesis. Universitas Muhammadiyah. Yogyakarta.
- Hawari, H. D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. Edisi Kedua. Cetakan Ketiga. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Ismiati. 2015. Problematika Dan *Coping Stress* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan* 21(32).
- Jannah, M., Yacob, F., Julianto. 2017. Rentang Kehidupan Manusia (*Life Span Development*) Dalam Islam. *International Journal of Child and Gender Studies* 3(1).
- Luthfa, I., Khasanah, F., dan Sari, D. W. P. 2015. Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah* 1(2): 1-7.
- Lopes, M., Alimansur, M., Santoso, E. 2014. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Post Operasi Fraktur Yang Mengalami Nyeri. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(2).

- Machmud, M. 2016. *Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Cetakan Pertama. Penerbit Selaras. Malang.
- Majid, A. N. 2017. Hubungan Antara Kontrol Diri (*Self-Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga. Salatiga.
- Maulana, Z. F., Soleha, T. U., Saftarina, F., Siagian, J. M. C. 2014. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal of Lampung University* 3(4).
- Musliadi, R. A. 2017. Depresi Karena Skripsi, Mahasiswa Unka Sintang Nekat Gantung Diri. *Tribun Pontianak*. 8 April 2017. <<http://www.tribunnews.com/>>. Diakses pada 13 Maret 2018.
- Nasir, A., dan Muhith, A. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Salemba Medika. Jakarta.
- Nugraha, Y. B. 2018. *Teknik Kilat Menulis: Makalah Seminar, Presentasi, Proposal Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Cetakan Pertama. Araska. Yogyakarta.
- Nurfitriana, P. 2016. Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Nurnaini, K. 2014. Motivasi Berprestasi Mahasiswa Penyandang Tunadaksa. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel. Surabaya.
- Prabowo, E. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Cetakan Pertama. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Prasmodika, W. 2014. Perancangan Direct Sound Untuk Menciptakan Terapi Gelombang Otak Menggunakan Java Untuk Terapi Stress Untuk Usia 18+. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Komputer Universitas Dian Nuswantoro. Semarang.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Cetakan pertama. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Putra, P. M. S. 2016. Skripsi Ditolak dan Diputus Pacar, Mahasiswa Jaksel Gantung Diri. *Liputan 6*. 28 Juli 2016. <<http://www.liputan6.com/>>. Diakses pada 13 Maret 2018.

- Rahmawati, A. 2015. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Ramadhaniar, A. C. 2017. Lakukan 6 Hal Ini Untuk Redakan Stres. *Detik Health*. 15 November 2017. <<http://m.detik.com/>>. Diakses pada 8 Maret 2018.
- Rosanty, R. 2014. Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Tesis*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Rozaq, A. 2014. Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Proses Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Jurusan Sosial Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel. Surabaya.
- Setiawan, E. 2017. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *KBBI Online*. <<http://www.kbbi.web.id/>>. Diakses pada 25 Maret 2018.
- Setyoadi dan Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika. Jakarta.
- Sofarudin, 2015. Seorang Mahasiswa di Sukoharjo Gantung Diri Stres Pikirkan Skripsi. *Tribun News*. 18 Juni 2015. <<http://www.tribunnews.com/>>. Diakses pada 13 Maret 2018.
- Subramaniam, V. 2015. Hubungan Antara Stres dan Tekanan Darah Tinggi Pada Mahasiswa. *Jurnal ISM 2* (1): 4-7.
- Sugito, Soenarto, S., Tobani, E. 2017. Evaluasi Proses Bimbingan Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Berdasar Perspektif Pembelajaran Orang Dewasa. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan 21* (2): 228-239.
- Sunaringtyas, W., Ishariani, L., Dan Wahyuningtiyas, R. A. 2017. Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan *Brainwave* Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Posyandu “Sedap Malam” Pare Kediri. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta 4* (1): 76-79.
- Vidyanindita, A. N., Agustin, R. W., Setyanto, A. T. 2017. Perbedaan Penyesuaian Diri Ditinjau Dari Konsep Diri dan Tipe Kepribadian antara Mahasiswa Lokal dan Perantau di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

- Wicaksono, Y. I. 2016. *Gejala Gangguan Jiwa Dan Pemeriksaan Psikiatri Dalam Praktek Klinis*. Cetakan Pertama. Media Nusa Creative. Malang.
- Winarni., Wahyuni, E. S., FiraHMawati, L., Nurrohmah, A., Silvitasari, I., Fatmawati, S. 2017. *Pedoman Tugas Akhir*.
- Yanto, B. H. 2018. Mahasiswa Unsri Ditemukan Tewas Gantung Diri. *Fokus-Sumsel.com*. 20 Maret 2018. <<http://www.fokus-sumsel.com/>>. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Yosep, I., dan Sutini, T. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Dan Advance Mental Health Nursing*. Cetakan Keenam. PT Refika Aditama. Bandung.