

Manfaat Musik Tradisional terhadap Stres: A Literature Review

Anak Agung Sri Sanjiwani

Prodi Keperawatan Program Sarjana; STIKes Wira Medika Bali; aasanjiwani@stikeswiramedika.ac.id
(koreponden)

Ni Luh Putu Thrisna Dewi

Prodi Keperawatan Program Profesi; STIKes Wira Medika Bali; thrisnadewi@stikeswiramedika.ac.id

ABSTRACT

Stress describes the existence of a demand that is felt by the individual as an effort from the body and mind to adapt. A person who experiences prolonged stress can experience physical, mental and emotional impacts. The use of music as therapy is said to help individuals in dealing with stressful conditions. This literature review aims to describe the benefits of traditional music therapy on stress reduction. The method in this study was a literature review with literature searches obtained from three databases, namely Science Direct, Google Scholar and ProQuest. Based on 10 literatures analyzed, it was found that traditional music therapy has benefits for a person's stress condition. Traditional music therapy besides being able to help reduce stress, also has benefits in stabilizing emotions, helping to create a relaxed condition that affects the body's physiological systems. The role of traditional music is also associated with cultural elements including beliefs and beliefs of a person who contribute psychologically and physically in the healing process of the human body.

Keywords: traditional music; stress; music therapy

ABSTRAK

Stres menggambarkan adanya suatu tuntutan yang dirasakan oleh individu sebagai upaya dari tubuh dan pikiran untuk beradaptasi. Seseorang yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami dampak secara fisik, mental dan emosional. Penggunaan musik sebagai terapi disebutkan dapat membantu individu dalam menghadapi kondisi stres. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menggambarkan manfaat dari terapi musik tradisional terhadap penurunan stres. Metode dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan pencarian literatur yang diperoleh dari tiga database yaitu *Science Direct*, *Google Scholar* dan *ProQuest*. Berdasarkan 10 literatur yang dianalisis, ditemukan bahwa terapi musik tradisional memiliki manfaat terhadap kondisi stres seseorang. Terapi musik tradisional selain dapat membantu penurunan stres, juga memiliki manfaat dalam menstabilkan emosi, membantu menciptakan kondisi relaks yang mempengaruhi sistem fisiologis tubuh. Peran musik tradisional juga dikaitkan dengan unsur budaya meliputi kepercayaan dan keyakinan seseorang yang berkontribusi secara psikologis dan fisik dalam proses penyembuhan tubuh manusia.

Kata kunci: musik tradisional; stres; terapi musik

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi yang dapat dialami oleh setiap orang. Stres menggambarkan adanya suatu tuntutan yang dirasakan oleh individu yang muncul sebagai upaya dari tubuh dan pikiran untuk beradaptasi⁽¹⁾. Stres juga dapat diartikan sebagai bentuk reaksi individu terhadap setiap perubahan yang menuntut adanya penyesuaian baik secara fisik, mental dan emosi⁽²⁾.

Seseorang yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami dampak baik secara fisik, mental dan emosional. Dampak fisik yang dialami dapat berupa ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, nyeri pada punggung, permasalahan pencernaan, serta nyeri leher hingga bahu. Dampak kognitif ataupun mental yang dirasakan seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, penurunan produktivitas, dan kebosanan. Dampak emosional yang dapat dialami meliputi kecemasan, frustrasi, menjadi lebih sensitif dan mudah marah⁽¹⁾.

Tidak semua orang dapat berhasil dalam menghadapi sumber stres yang dirasakan. menyebutkan bahwa respon stres manusia dapat bervariasi dan dipengaruhi dari faktor usia dan tahapan perkembangannya. Berdasarkan pada model teori transaksional pengalaman stres seseorang dipengaruhi dari persepsi individu terhadap sumber stres yang dialami⁽³⁾. Hasil penilaian inilah yang juga menentukan strategi koping yang akan ditampilkan individu untuk menghadapi stres.

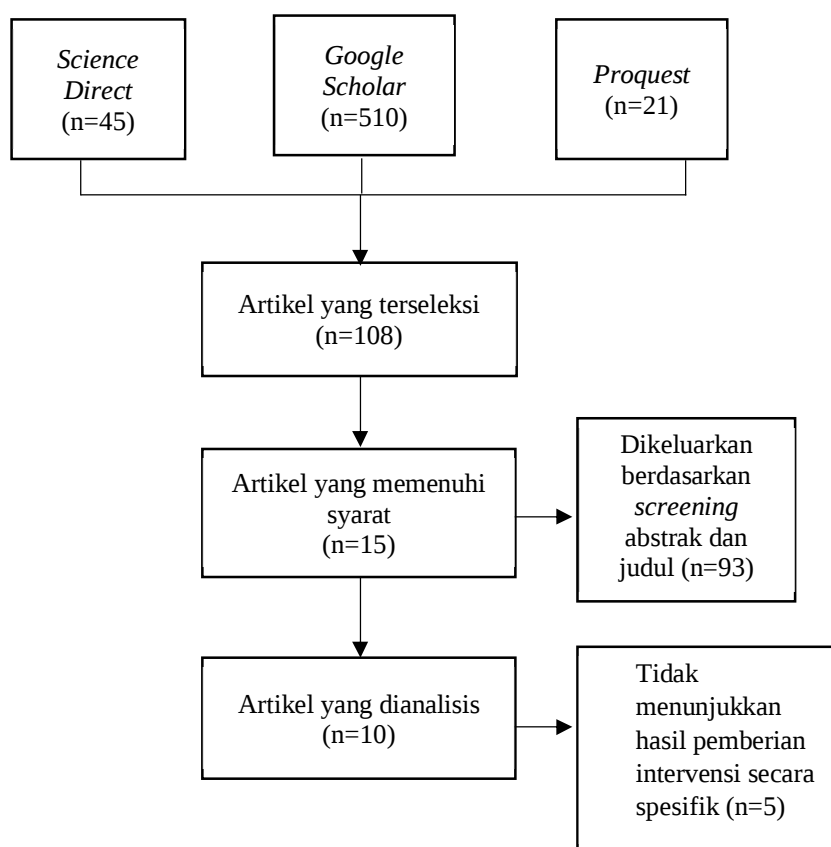
Terdapat berbagai strategi koping yang dapat dilakukan individu sebagai upaya menghadapi stres yang dialami, salah satunya melalui musik. Mendengarkan musik memiliki berbagai manfaat positif terhadap kesehatan mental seperti menurunkan rasa nyeri, meningkatkan motivasi, serta mengurangi stres⁽²⁾. Intervensi musik telah digunakan sebagai salah intervensi dalam menurunkan stres. Intervensi berbasis musik dapat meliputi bernyanyi, membuat musik dan mendengarkan musik⁽⁴⁾.

Terapi musik merupakan penggunaan musik dan elemen musik secara professional sebagai intervensi dalam lingkungan medis, pendidikan, dan sehari-hari dengan individu, kelompok, keluarga atau komunitas yang berusaha mengoptimalkan kualitas hidup, meningkatkan kondisi fisik, sosial dan emosional ⁽⁵⁾. Salah satu jenis musik yang dapat digunakan adalah musik tradisional. Musik tradisional adalah jenis musik yang lahir dan berkembang dari budaya dan daerah tertentu yang diwariskan secara turun temurun ⁽⁶⁾. Penelitian terkait pengaruh musik tradisional sebagai musik terapi untuk menurunkan stres masih cukup sulit ditemukan sehingga berdasarkan hal tersebut dibutuhkan suatu kajian literatur untuk mengkaji lebih dalam peran terapi musik tradisional terhadap stres.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan mengumpulkan literatur yang telah terpublikasi dari *database-database* seperti *Science Direct*, *Scholar Google* dan *Proquest* dari tahun 2013-2020

Penelusuran literatur memfokuskan pada intervensi berupa terapi musik, musik tradisional dan kondisi stres dengan desain RCT (*Randomized Control Trial*) maupun Quasi Experiment. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu semua penelitian intervensi berupa terapi musik dan musik tradisional dalam mempengaruhi kondisi stres baik secara biologis maupun psikologis. Kriteria eksklusinya adalah artikel yang tidak memfokuskan pada pengaruh musik terhadap stres serta hanya tersedia dalam bentuk abstrak. Berikut alur proses pencarian literatur dari tiga database



Gambar 1. Proses pencarian literatur dari tiga *database*

HASIL

Hasil pencarian literatur diperoleh 510 dari database *Scholar Google*, 21 artikel dari database Proquest dan 45 artikel dari *Science Direct* yang sesuai dengan kata kunci. Artikel-artikel ini kemudian di saring sesuai dengan ketersediaan *full text*, kesamaan judul dan tahun publikasi (2013-2020) diperoleh 108 artikel. Berdasarkan 108 artikel tersebut diperoleh 15 artikel setelah dilakukan *screening* judul dan abstrak.

Hasil akhir menunjukkan terdapat 5 artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga diperoleh 10 artikel yang dapat dianalisis.

Tabel 1. Hasil kajian literatur yang terseleksi

No	Penulis	Judul	Tujuan	Sampel	Metode	Hasil
1	Thoma et al., (2013) ⁽⁵⁾	<i>The Effect of Music on the Human Stress Response</i>	Mengetahui efek dari musik terhadap respon stres individu yang meliputi sistem endokrin, otonom, kognitif dan emosi	Perempuan berusia 20-30 tahun (gender kontrol) Siklus menstruasi yang normal	<i>Randomized Control Trial</i> (RCT)	Mendengarkan musik (musik klasik dan gemericik air) berdampak pada sistem stres psikobiologis. Mendengarkan musik sebelum mengalami stressor mempengaruhi sistem saraf otonom (dalam hal pemulihan lebih cepat), dan pada tingkat yang lebih rendah mendengarkan musik berdampak pada respon stres endokrin dan psikologis.
2	Paszkiel, Dobrakowski, & Łysiak, (2020) ⁽⁸⁾	<i>The Impact of Different Sounds on Stress Level in the Context of EEG, Cardiac Measures and Subjective Stress Level: A Pilot Study</i>	Menganalisis dampak stimulasi berbagai jenis musik terhadap penurunan tingkat stres berdasarkan indikator biologis (gelombang otak dan tekanan darah)	Perempuan berusia 22 tahun Tidak mengalami gangguan psikologis	<i>Quasi Experiment</i>	Berdasarkan tiga jenis stimulasi musik yang diberikan, musik ASMR dan relaksasi memberikan pengaruh yang sama terhadap penurunan tingkat stres dibandingkan dengan stimulasi musik rap
3	Linneman, Ditzen, Strahler, Doerr, & Nater (2015) ⁽⁹⁾	<i>Music Listening as Means of Stress Reduction in Daily Life</i>	Menguji efek mendengarkan musik dalam menurunkan stres	Mahasiswa berusia 18-31 tahun Dalam kondisi sehat, tidak dalam kondisi hamil, tidak mengalami gangguan psikologis	<i>Randomized Control Trial</i> (RCT)	Mendengarkan musik efektif dalam menurunkan stres yang juga ditandai dengan penurunan level hormone kortisol. Hal ini dikaitkan dengan kondisi relaks yang diperoleh saat mendengarkan musik.
4	Kacem et al., (2020) ⁽¹⁰⁾	<i>Effect of Music Therapy on Occupational Stress and Burn Out Risk of Operating Room Staff</i>	Menguji dampak terapi musik terhadap stres dan burn out pada staf ruangan operasi	Semua staf ruang operasi yang telah bekerja diatas 1 tahun Terbiasa berolahraga di pagi hari Menunjukkan kesiapan secara lisan	<i>Quasi experimental</i>	Terjadi penurunan tingkat stres pada staf setelah diberikan terapi musik
5	Jiang, Rickson, & Jiang (2016) ⁽¹¹⁾	<i>The Mechanism of Music for Reducing Psychological Stress: Music Preference as A Mediator</i>	Menguji efek mendengarkan musik dalam menurunkan stres psikologis	Mahasiswa perempuan jurusan pendidikan musik yang mengalami stres setelah pemberian tes mental aritmatika	<i>Randomized Control Trial</i> (RCT)	Mendengarkan musik membantu dalam menurunkan stres dengan faktor utama yang mendukung penurunan stres adalah tingkat kesukaan individu terhadap musik.
6	Bae, Kim, & Hur (2021) ⁽¹²⁾	<i>The Effect of Listening to Healing Beat Music on Adult's Recovery from Exposure to Stressful Stimuli: A Randomized Control Trial</i>	Menguji dampak pemberian healing beat music terhadap indeks stres	Individu dewasa berusia diatas 20 tahun	<i>Randomized Control Trial</i> (RCT)	Mendengarkan healing beat music dengan menyesuaikan tempo detak jantung mempengaruhi penurunan indeks stres dan tekanan sistolik partisipan
7	Son, So, & Kim (2019) ⁽¹³⁾	<i>Effects of Aromatherapy</i>	Menguji efek pemberian aromaterapi	Mahasiswa keperawatan	<i>Randomized Control Trial</i> (RCT)	Terjadi penurunan stres pada tiga kelompok yang diberikan aromaterapi, terapi musik dan

No	Penulis	Judul	Tujuan	Sampel	Metode	Hasil
		<i>Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial</i>	dan musik secara terpisah dan dikombinasikan terhadap penurunan kecemasan dan stres	Tidak mengalami alergi terhadap minyak esensial Tidak sedang dalam pengobatan tertentu Tidak mengalami gangguan psikologis		kombinasi keduanya. Pada kelompok yang diberikan intervensi kombinasi menunjukkan penurunan tingkat stres yang lebih signifikan.
8	Faus, Matas, & Elosegui, (2019) ⁽¹⁴⁾	<i>Music and regaining calm when faced with academic stress</i>	Menganalisis dampak pemberian musik dalam menurunkan stres siswa setelah ujian	Mahasiswa jurusan guru taman kanak-kanak Berusia 20-21 tahun Tidak memiliki pengalaman pelatihan profesional tentang musik	<i>Quasi Experiment</i>	Pemberian musik yang menyerupai suara alam meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif yang dirasakan setelah melalui stres akademik
9	Alfiah, Meiza, & Hidayat, (2019) ⁽¹⁵⁾	<i>Reducing stress on students through traditional music</i>	Menganalisis pengaruh tradisional music dalam menurunkan stres pada mahasiswa	Mahasiswa psikologi semester 6	<i>Quasi Experiment</i>	Musik tradisional Cianjuran dapat membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. 11 dari 15 mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres.
10	Brownlow, (2017) ⁽¹⁶⁾	<i>The Effect of Music Tempo on the Psychophysiological Measures of Stress</i>	Menganalisis pengaruh tempo musik terhadap penurunan stres	Mahasiswa perempuan berusia 18-22 tahun	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>	Tempo musik memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi fisiologis tubuh terutama pada detak jantung dan <i>galvanic skin response</i> (GSR). Tempo musik lambat membantu penurunan detak jantung yang mengindikasikan penurunan kondisi stres secara fisik dan psikologis

PEMBAHASAN

Stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada seseorang baik secara fisik ataupun psikologis. Stres juga dapat dihasilkan melalui ketidakseimbangan antara kondisi lingkungan dan persepsi individu serta keterampilan yang tidak memadai untuk mampu beradaptasi dengan situasi yang baru ⁽⁸⁾.

Salah satu terapi yang dibuktikan dapat membantu dalam mengurangi stres adalah terapi musik. Musik yang digunakan ada berbagai jenis dari musik alam, *slow*, rock, tradisional ataupun klasik bergantung dari kebutuhan individu yang bersangkutan ⁽⁷⁾. Musik di setiap negara juga diyakini memiliki kekuatan nilai dan unsur budaya sesuai wilayah masing-masing. Hal ini kemudian menyebabkan bahwa pada negara tertentu musik dapat dijadikan salah satu tumpuan perkembangan ekonomi melalui pariwisata ⁽¹⁷⁾. Informasi baru yang dapat dipaparkan adalah musik tradisional saat ini tidak hanya digunakan sebagai bagian dari hiburan atau pariwisata tetapi dapat juga dikembangkan atau digunakan pada proses *healing* seseorang baik yang mengalami keluhan fisik ataupun psikologis.

Peran Musik Tradisional Terhadap Penurunan Stres pada Pasien dengan Kondisi Medis

Respons tubuh manusia terhadap stres dapat bervariasi, bahkan gejalanya dapat dianggap berbahaya jika durasinya terjadi secara kronis. Stres yang dialami terus-menerus mempengaruhi tubuh baik fisik maupun mental ⁽⁸⁾. Salah satu metode yang saat ini digunakan untuk mengurangi tingkat stres adalah mendengarkan musik. Secara fisiologis ketika mendengarkan musik maka struktur otak yang bertanggung jawab untuk mengatur hipotalamus, hipofisis dan kelenjar adrenal, akan merespon sistem stres di dalam tubuh manusia untuk beradaptasi.

Terapi musik tradisional disebutkan memiliki kontribusi yang baik terhadap perkembangan, rehabilitatif, medis, dan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan penyakit akut ataupun kronis dari aspek fisik ataupun psikologis seperti stres, stroke, dan depresi ⁽¹⁸⁾. Beberapa negara mulai menggunakan fenomena ini sebagai proses *healing*, karena musik tradisional dikaitkan dengan budaya setempat yang memiliki

oleh individu. Kajian budaya dari seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan yang berkaitan dengan pengambilan keputusan untuk memilih terapi yang tepat saat proses pemulihan utamanya dari aspek psikologis seperti kecemasan dan stres ⁽¹⁹⁾. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan dengan memanfaatkan musik tradisional salah satunya adalah penelitian oleh Papadapoulus, dkk tahun 2016 pada pasien dengan *Open Abdominal Surgery*, hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan musik tradisional dapat meningkatkan relaksasi pada tubuh pasien, selain itu hasil menunjukkan bahwa musik tradisional Thailand menyebabkan perubahan fungsi kognitif, emosi termasuk menurunkan stres yang dapat memicu kelenjar hipofisis, sistem limbik dan hipotalamus untuk mensekresi endorfin dengan efek yang menyerupai morfin dan berdampak juga sebagai pereda nyeri ⁽²⁰⁾. Penelitian lain yang dilakukan Handayani, dkk pada tahun 2014 dengan menggunakan musik tradisional kacapi pada pasien dengan kateterisasi jantung menunjukkan hasil yang efektif, bahwa musik kacapi dapat mengurangi kecemasan serta menghindari gejala stres pada pasien pre-operasi jantung ⁽²¹⁾.

Selain pada kondisi medis, studi menunjukkan peran musik tradisional terhadap populasi khusus seperti ibu hamil dan lansia. Penelitian dengan musik tradisional Cina dilakukan pada lansia oleh Arlis dkk pada tahun 2020 hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik tradisional Cina pada kesepian yang dialami lansia. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik tradisional Tiongkok dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi rasa kesendirian dan gejala stres yang timbul saat usia lanjut ⁽²²⁾.

Penelitian lain oleh Djodan dkk tahun 2019 dengan menggunakan *gending gamelan* pada ibu hamil menunjukkan hasil bahwa mendengarkan musik tidak hanya memberikan ketenangan tetapi juga dapat menimbulkan efek semangat pada ibu hamil yang pada akhirnya juga memberi pengaruh positif pada bayi yang belum lahir. Getaran positif yang diperoleh dari mendengarkan musik akan menciptakan stimulasi prenatal yang membantu ibu hamil membentuk ikatan dengan bayi mereka yang belum lahir, sehingga musik ini dibuktikan dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil ⁽²³⁾. Berdasarkan beberapa kajian yang dilakukan pada penelitian dengan menggunakan musik tradisional penulis berasumsi bahwasanya manfaat dari penggunaan musik tradisional begitu kompleks dalam membantu permasalahan psikologis. Rasa tenang yang diberikan ketika mendengarkan musik tradisional memberikan kenyamanan tersendiri bagi individu.

Peran Musik Tradisional Terhadap Stres pada Siswa dan Mahasiswa

Berdasarkan pada artikel yang telah ditinjau, musik tradisional menjadi salah satu cara efektif dalam membantu mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa, disebutkan bahwa melalui musik tradisional Cianjuran terdapat penurunan stres pada mahasiswa saat menjalani proses perkuliahan ⁽¹⁵⁾. Penelitian lain dilakukan oleh Maramis, dkk pada tahun 2021 dengan menggunakan musik tradisional angklung pada siswa dengan stres akademik menunjukkan secara signifikan adanya peningkatan kadar oksitosin yang dapat menurunkan gejala stres walaupun tidak menimbulkan perubahan fungsi kognitif dan emosi siswa ⁽²⁴⁾. Faktor-faktor lain yang dapat mendukung terapi musik terhadap penurunan stres meliputi tempo musik dan sikap positif terhadap musik yang didengarkan, tempo musik lambat membantu penurunan detak jantung yang mengindikasikan penurunan kondisi stres secara fisik dan psikologis ^(11,12,15,16). Bukti dari hasil penelitian ini menggambarkan bahwa musik tradisional tidak hanya pantas dinikmati oleh orang dewasa sampai usia lanjut tetapi juga dapat berkontribusi pada usia sekolah untuk membantu melatih fokus dan mengurangi stres akademik yang biasanya dialami oleh anak usia sekolah ataupun mahasiswa di perguruan tinggi.

Genre Musik dan Kaitannya terhadap Stres

Beberapa penelitian telah membuktikan salah satu strategi manajemen stres dapat dilakukan dengan penggunaan terapi musik ⁽⁷⁾. Pernyataan yang sama juga diungkap oleh Asif, Majid, & Anwar di tahun 2019 yang berjudul "*Human stress classification using EEG signals in response to music tracks*" melalui penelitiannya dengan menggunakan efek *track* musik dalam bahasa Inggris dan bahasa Urdu yang menilai tingkat stres manusia melalui sinyal otaknya ⁽²⁵⁾. Metode yang digunakan adalah dengan merekam sinyal *electroencephalograph* (EEG) dari para peserta saat mendengarkan musik.

Jenis musik Inggris yang digunakan dalam penelitian Asif, dkk tahun 2019 dikategorikan ke dalam empat *genre* yaitu, rock, metal, elektronik, dan rap. Selain itu musik dalam bahasa Urdu yang digunakan pada *track* musik terdiri dari lima *genre* yaitu, terkenal, patriotik, merdu, qawali, dan ghazal. Hasilnya tingkat stres menurun hampir 98,76% dan perbedaan yang signifikan ditemukan dalam gender yakni dilaporkan bahwa stresor perempuan lebih gampang menurun dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa respon stres pada perempuan lebih sensitif terhadap musik dibandingkan dengan laki-laki ⁽²⁵⁾. Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat dinyatakan bahwa musik berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres seseorang melalui kondisi relaksasi yang bekerja sesuai dengan kondisi fisiologis tubuh baik musik yang diciptakan menggunakan alat modern ataupun dari alam. Musik yang berasal dari suara alam dapat memberikan peningkatan suasana hati. Suara alam yang dimaksud dapat berupa air mengalir, kicauan burung sekaligus suara yang ditimbulkan oleh pepohonan,

seperti bambu ranting jatuh bahkan hembusan angin. Efek alam dapat memperbaiki suasana hati yang relevan dengan kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan, sehingga dapat digunakan sebagai strategi penanganan psikologis dengan meningkatkan emosi positif yang ada pada individu⁽²⁶⁾.

Interaksi dengan alam dalam bentuk input sensorik (misalnya, visual, penciuman, pendengaran, atau taktil) dapat meningkatkan kesehatan mental berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bratman, dkk pada tahun 2019 yang berjudul *Nature and mental health: An ecosystem service perspective* memaparkan suara-suara alam dapat meningkatkan suasana hati yang positif karena ada perasaan tenang yang dirasakan oleh individu. Ketenangan juga akan mengantarkan seseorang pada tahap relaksasi tubuh melalui tanda-tanda vital seseorang mengarah pada kondisi stabil baik itu dari tekanan darah, denyut jantung ataupun nadi. Ketika kondisi fisik stabil secara otomatis kondisi psikis juga stabil dan emosi positif yang diserap dari alam menjadi semakin meningkat, sehingga membuat seseorang merasa lebih bersemangat dari sebelumnya⁽²⁷⁾. Berdasarkan hasil telaah dari beberapa artikel dapat disimpulkan bahwa suara alam ataupun alat musik yang dibuat dari bahan alam dapat mengkondisikan kemunculan energi positif bagi seseorang sehingga akan menimbulkan emosi positif bagi individu yang mendengarkannya. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan, menunjukkan bahwa musik tradisional dari masing-masing daerah juga mampu menciptakan relaksasi, mengurangi gejala stres serta menurunkan tingkat stres pada beragam karakteristik dan usia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 10 artikel menunjukkan bahwa musik memiliki peranan terhadap penurunan stres. Musik tradisional khususnya yang mencirikan suatu budaya sekaligus dapat menjadi terapi musik yang efektif dalam mengatasi permasalahan stres pada berbagai populasi. Beberapa faktor lain yang mendukung keberhasilan dari musik tradisional dalam menurunkan stres meliputi sikap positif terhadap musik dan tempo musik. Kondisi relaksasi yang dihasilkan dari mendengarkan musik tradisional mengkondisikan adanya penurunan hormon stres, serta meningkatkan *mood* (suasana hati) seseorang ke arah positif dan menstabilkan emosi. Hal ini dapat menciptakan irama jantung yang lebih stabil dan tanda vital lainnya dalam kondisi normal.

Musik tradisional dapat menjadi *genre* pilihan yang dapat digunakan sebagai terapi musik, musik tradisional selain lekat dengan masyarakat juga lebih praktis, efisien serta efektif untuk mengatasi gangguan psikologis utamanya stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Olpin M, Hesson M. Stress management for life. 5th Ed. Australia: Cengage Learning; 2021.
2. Townsend M., Morgan KI. Psychiatric mental health nursing: concept of care in evidence-based practice. 9th Ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2018.
3. Lehler PM, Woolfolk RL, Sime WE. Principle and practice of stress management. New York: The Guilford Press; 2007.
4. Witte M, Spruit A, Hooren S, Moonen X, Stams G. Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two metaanalyses. *Health Psychol Rev.* 2020;14(2):294–324.
5. Aigen KS. The study of music therapy: Current issues and concepts. New York: Taylor & Francis; 2014.
6. Wisnawa K. Seni Musik Tradisi Nusantara. Badung: Nilacaraka Publishing House; 2020.
7. Thoma M V., La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, Nater UM. The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLoS One.* 2013;8(8):1–12.
8. Paszkiel S, Dobrakowski P, Łysiak A. The impact of different sounds on stress level in the context of EEG, cardiac measures and subjective stress level: A pilot study. *Brain Sci.* 2020;10(10):1–12.
9. Linneman A, Ditzen B, Strahler J, Doerr JM, Nater UM. Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology.* 2015;60:82–90.
10. Kacem I, Kahloul M, Arem S, Ayachi S, Hafsia M, Maoua M, et al. Effects of music therapy on occupational stress and burn-out risk of operating room staff. *Libyan J Med.* 2020;15:1–8.
11. Jiang J., Rickson D, Jiang C. The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator. *Arts Psychother.* 2016;48:62–8.
12. Bae I, Kim Y, Hur M. The effects of listening to healing beat music on adults' recovery from exposure to stressful stimuli: A randomized controlled trial. *Integr Med Res.* 2021;1–6.
13. Son H, So W, Kim M. Effects of aromatherapy combined with music therapy on anxiety, stress, and fundamental nursing skills in nursing students: A randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(4185):1–10.
14. Faus S, Matas A, Elosgui E. Music and regaining calm when faced with academic stress. *Cogent Arts Humanit.* 2019;6(1634334):1–13.
15. Alfiah N, Meiza A, Hidayat I. Reducing stress on students through traditional music. *WESTECH.* 2019;
16. Brownlow B. The effect of music tempo on the psychophysiological measures of stress. *Contin Undergrad*

- Res J. 2017;9–16.
17. van der Hoeven A, Hitters E. The social and cultural values of live music: Sustaining urban live music ecologies. *Cities*. 2019;90(July 2018):263–71.
 18. Cohen D, Maxwell E. Music therapy for depression. *Am Fam Physician*. 2020;101(5):273–4.
 19. Osmanoğlu De, Yilmaz H. The Effect of Classical Music on Anxiety and Well-Being of University Students. *Int Educ Stud*. 2019;12(11):18.
 20. Papadopoulos T, Abraham A, Sergelidis D, Bitchava K. Effects of A Thai Traditional Music Listening Program on Acute Pain Alleviation and Early Ambulation among Patients during the First 48 hours after Open Abdominal Surgery. 2011;2(January):119–23.
 21. Handayani KP, Johan A, Ropyanto CB. The Influence of Sundanese Zither (Kacapi) Music Therapy on Anxiety Levels in Pre-Cardiac Catheterization Patients. *Belitung Nurs J*. 2018;4(2):256–62.
 22. Arlis, Bate'e WV. Pengaruh Terapi Musik Tradisional Cina Terhadap Kesepian Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan Tahun 2019. *J Keperawatan Prior*. 2020;2(2):1–14.
 23. Djohan, Fortuna Tyasrinestu PS. The Effect of Gendhing Gamelan toward the Reducing of Anxiety on Pregnancy. *Electr Eng*. 2019;7–10.
 24. Maramis MM, Setiawati Y, Febriyanti N, Fitriah M, Atika, Salim R, et al. Effects of playing angklung and practicing silence on emotion, cognition and oxytocin levels in children: A preliminary study. *Malaysian J Med Sci*. 2021;28(3):105–17.
 25. Asif A, Majid M, Anwar SM. Human stress classification using EEG signals in response to music tracks. *Comput Biol Med*. 2019;107:182–96.
 26. Brooks AM, Ottley KM, Arbuthnott KD, Seigniny P. Nature-related mood effects: Season and type of nature contact. *J Environ Psychol*. 2017;54:91–102.
 27. Bratman GN, Anderson CB, Berman MG, Cochran B, de Vries S, Flanders J, et al. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Sci Adv*. 2019;5(7).