



Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Nasichah¹, Angel Cahya Raudhatul Jannah², Zahwa Qoblia Andini³

¹²³Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
angelcahya.raudhatuljannah21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian mengulas peran musik religi dengan kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jenis penelitian yang akan digunakan ialah menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif atau pertanyaan yang melalui link *google form*. Penelitian ini melibatkan beberapa sampel - sampel terdiri dari mahasiswa dengan berbagai tingkat dan latar belakang yang berbeda. Data yang sudah diperoleh oleh penulis akan dikumpulkan melalui survei yang berbasis kuesioner, kuisisioner tersebut akan mencakup indikator-indikator mengenai kesehatan mental dan pola preferensi musik bagi mahasiswa bimbingan dan penyuluhan islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pada tahap analisis dilakukan dengan cara menggunakan teknik statistik, termasuk analisis kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa adanya peran musik religi dengan kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci : Musik Religi, Kesehatan Mental

Abstract

The aim of the research was to review the role of religious music in mental health in students of Islamic guidance and dissemination UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The type of research that will be used is using descriptive qualitative research methods or questions that are linked to the google form. The research involved several samples - samples consisting of students from different levels and backgrounds. The data obtained by the author will be collected through a questionnaire-based survey, which will include indicators of mental health and patterns of music preference for students of Islamic guidance and approval at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. At the stage of analysis, it is done using statistical techniques, including descriptive qualitative analysis. The results of this study, show that there is a role of religious music in the mental health of students.

Keywords: Religious music, mental health

Pendahuluan

Kesehatan mental mencakup wawasan pengetahuan dan prinsip-prinsip yang berkaitan dengan psikologi, kedokteran, psikiater, dan agama (Witherington, 2004). Kesehatan mental juga didefinisikan sebagai tingkat keharmonisan yang ditunjukkan oleh fungsi-fungsi jiwa, kemampuan untuk menghadapi tantangan yang dihadapinya, dan kemampuan untuk membuat kebahagiaan pada diri sendiri (Daradjat, 1985). Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang merasa sejahtera dan menyadari potensinya sehingga dapat mengatasi tekanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari dan juga dapat bekerja secara produktif sehingga dapat memberikan kontribusi kepada komunitas (WHO, 2013).

Kesehatan mental mahasiswa Indonesia saat ini membutuhkan perhatian khusus dari para ahli dan pejabat pemerintah. Ini disebabkan oleh fakta bahwa beberapa penelitian menemukan bahwa masalah kesehatan mental siswa dikaitkan dengan kecemasan dan depresi (Deliviana dkk., 2021; Ngapiyem, 2020), dan penelitian lain menemukan bahwa masalah kesehatan mental siswa juga dikaitkan dengan kecemasan dan depresi (Chow, 2017; Wang, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya mengkaji masalah kesehatan mental siswa.

Menurut Notoedirdjo dan Latipun (2005), banyak hal internal dan eksternal memengaruhi kesehatan mental. Faktor-faktor tersebut sangat berdampak pada kesehatan mental karena mereka memainkan peran yang signifikan secara substantif dalam pembentukan kesehatan mental. Faktor internal mencakup biologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal mencakup sosial budaya (Aloysius & Salvia, 2021). Kecemasan dan depresi adalah gangguan kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja. Paling ekstrim, orang dengan depresi mungkin tidak dapat bangun dari tempat tidur atau merawat dirinya secara fisik. Orang dengan kecemasan juga mungkin tidak dapat meninggalkan rumah atau melakukan ritual kompulsif untuk membantu mengurangi ketakutan mereka (Masyah, 2020). Selain itu, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan bunuh diri, penggunaan zat psikoaktif, gangguan psikosis, dan berkurangnya kualitas hidup (Ravens-Sieberer et al., 2020; Appleby, 2021; Rahmayanthi, Moeliono, dan Kendhawati, 2021). Dikhawatirkan angka kriminalitas dan kenakalan remaja akan meningkat jika kesehatan mental tidak diatasi dengan baik (Aziz et al., 2021).

Salah satu metode non-farmakologis untuk mengatasi ini adalah mandi air hangat, massage, tidur yang cukup, hipnoterapi, metode relaksasi seperti mendengarkan musik, dan olahraga ringan seperti senam (Dwienda & Andriyani, 2015). Mendengarkan musik adalah salah satu cara untuk merelaksasi tubuh kita. Ini dapat merelaksasi perasaan dan hati kita dan meningkatkan keyakinan kita pada Allah SWT, pencipta kita, (Suryana, 2018).

Musik religi juga merupakan penggabungan antara terapi musik dan terapi spiritual; kedua pendekatan ini dapat membantu klien pulih lebih cepat. Musik yang kita dengar mengaktifkan empat gelombang otak kita dengan lebih kuat. Ini menghasilkan lebih banyak serotonin di otak. Sebenarnya, ketika musik dianggap sebagai upaya penyembuhan, tujuannya adalah untuk mendorong proses penyembuhan dalam tubuh kita melalui proses batin. Dengan gerakan dan kombinasi suara yang tepat, tubuh kita mengisi ruang di sekitar kita. Suara memiliki kekuatan yang tak tertanding. Dalam harmoni alam, musik tidak memiliki pengecualian. Menurut Grimonia (2014), musik religius juga dapat merelaksasi pikiran dan tubuh manusia. Lagu-lagu yang rileks, populer, religius, atau klasik dapat digunakan sebagai terapi. Disarankan untuk memilih lagu dengan tempo 60 ketukan per menit yang rileks. Jika temponya terlalu cepat, stimulus yang masuk secara tidak sadar akan membuat kita mengikuti irama, membuat kita tidak bisa istirahat dengan baik. Musik religius adalah referensi. Nada religius biasanya memiliki frekuensi sedang, rentang nada luas, dan tempo dinamis. Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

Mendengarkan musik religi dapat membuat Anda merasa lebih santai. Ini karena musik dapat merelaksasi otot, syaraf, dan pikiran (Syafiq, 2003). Musik religi tidak hanya merupakan hiburan yang menyenangkan; setiap syairnya memiliki makna yang dapat mendekatkan diri kepada sang pencipta, menenangkan, atau memberikan nasihat kepada pendengarnya. Setiap lirik mengandung makna, biasanya berhubungan dengan agama dan ada yang memuji Tuhan Yang Maha Esa, karena ciri khas musik religius, yaitu mengandung nasehat tertentu.

Banyak mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, terutama mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. Baik musik pop, klasik, atau agama, dll. Mahasiswa sering mendengarkan musik saat mengerjakan tugas perpustakaan, menurut peneliti. Hal ini menunjukkan bahwa hampir semua siswa pernah mendengarkan musik saat berpartisipasi dalam aktivitasnya. Menurut beberapa penelitian, musik dapat mengurangi tekanan pada metabolisme dasar, tekanan darah, dan pernafasan, sehingga mengurangi tekanan pada respons fisiologis (Djohan, 2009).

Meskipun musik memiliki banyak penggemar, ternyata tidak banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk tujuan selain hiburan. Misalnya, penelitian Primadita (2011) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres mengalami perbaikan signifikan setelah terapi musik mendengarkan musik. Hal ini menunjukkan bahwa peran musik yang dimainkan mahasiswa dapat sangat bermanfaat. Studi menunjukkan bahwa musik baik untuk kesehatan mental. Sinaga dan Winangsit (2023): Mikael et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu orang mengekspresikan emosi yang sulit seperti sakit, sedih, atau marah. Selanjutnya, Allyssa

et al. (2012): Ayu et al. (2012) Hasil penelitian menunjukkan bahwa 49,5 persen dari 159 orang tidak mengalami kesulitan hidup saat mendengarkan musik. Terapi musik membantu pasien mengendalikan diri. Amanda et al. (2022) memperkuat pengaruh musik terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan kesehatan mental sebagai terapi dan coping. (Wati et al., 2023; Muliya et al., 2022). Adanya fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa yang mengganggu aktivitas maka peneliti ingin mempertegas pengaruh musik religi terhadap kesehatan mental yang dialami mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif (penelitian kualitatif menggunakan latar belakang alamiah). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menafsirkan fenomena, baik yang sedang berlangsung maupun yang telah berakhir, dengan menggunakan berbagai metode yang tersedia sebelumnya (Denzin and Lincoln, 1994). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *google forms* untuk mengumpulkan angket kuesioner. Salah satu cara peneliti mengumpulkan data, angket ini mengajukan beberapa pertanyaan tertulis kepada responden tujuan (Herlina, 2019).

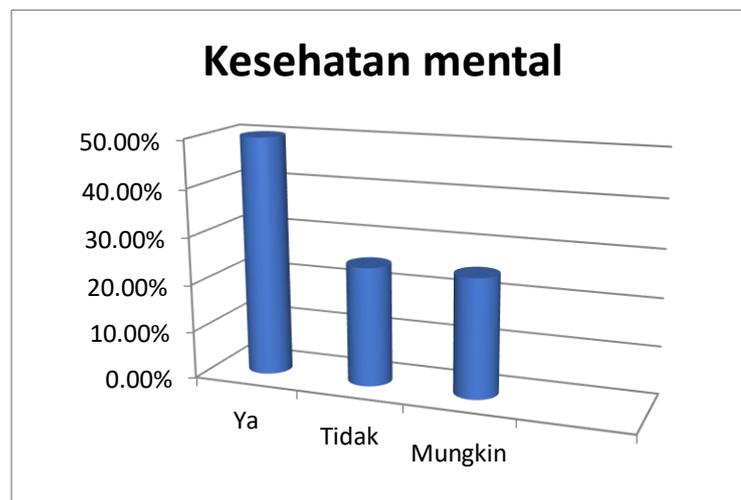
Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah snowball sampling. Pada penelitian ini, *sampling snowball* dipilih oleh responden pertama berdasarkan kriteria yang sama. Penelitian ini juga menggunakan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta untuk menyebarkan kuesioner yang disusun dengan baik. 52 responden dari tahun akademik 2020–2023 diterima oleh peneliti. Penelitian ini akan menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif, yang biasanya digunakan dalam penelitian yang menganalisis peristiwa, fenomena, atau keadaan sosial. Metode ini menggabungkan data dari berbagai teknik kualitatif dan menjelaskan secara deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang ditemukan oleh peneliti bersumber langsung dari mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tersebut, mereka dalam kategori cenderung mengalami stress hingga masuk tahapan stress. Stress yang berlebihan tersebut biasanya bersumber dari kegiatan berkampus itu sendiri, seperti contohnya ialah tugas yang menumpuk dikarenakan kurang manajemen waktu, perjalanan macet dikarenakan kondisi jalan yang kurang memadai, ekspektasi terlalu tinggi baik kepada diri sendiri dan orang lain, nilai akademik yang biasanya naik dan turun, dan kesulitan dalam mencari rujukan dalam penulisan tugas, serta segala pemicu akibat timbulnya stress tersebut

Akibat dari timbulnya stress berlebihan tersebut mahasiswa biasanya akan melakukan penyegaran sejenak melalui mendengarkan musik, atau membaca buku, bahkan tidak sedikit dari mereka memilih untuk jalan-jalan bersama kerabat dekat demi mengurangi stress berlebihan tersebut. Dalam hal mendengarkan musik, mahasiswa cenderung sudah lebih lama dalam mendengarkan musik bahkan dimulai dari ketika mereka masih balita hingga saat ini musik masih tetap melekat pada seluruh kalangan masyarakat khususnya mahasiswa prodi BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2020 hingga 2023.

Pada pertanyaan permasalahan kesehatan mental yang dialami mahasiswa dari 52 responden sebanyak 50% responden mengalami stress berlebihan, 25% responden dari mereka belum memahami apakah mereka dalam keadaan stress berlebihan atau tidak dan 25% responden tidak mengalami stress berlebihan.



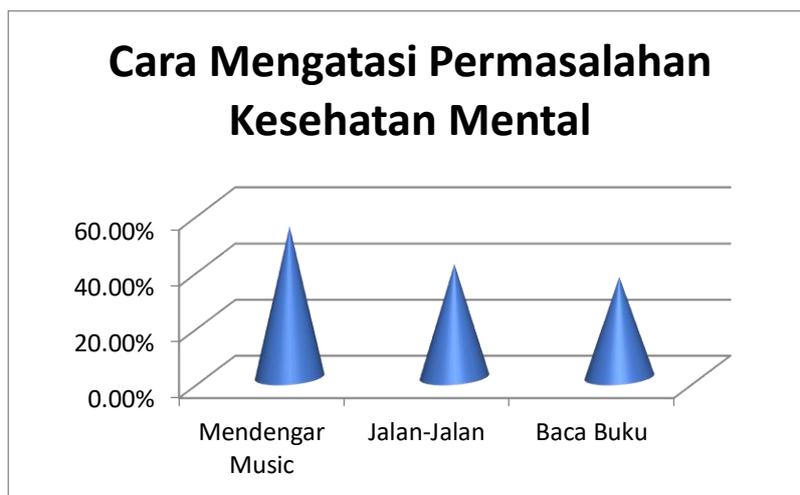
Tabel 1. Permasalahan Kesehatan Mental

Dari hasil yang diperoleh melalui data angket yang telah disebarakan tersebut adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dari prodi BPI sebanyak 52 responden terdapat 26 responden cenderung mengalami permasalahan kesehatan mental seperti stress berlebihan (level tinggi), 13 dari mereka belum memahami apakah mereka dalam keadaan stress berlebihan atau tidak (level sedang) dan 13 responden tidak mengalami permasalahan kesehatan mental (level rendah). Artinya semua responden mengalami permasalahan kesehatan mental dengan berbagai level.

Stress yang mereka alami berbagai macam pemicunya, di antaranya ialah tugas perkuliahan yang menumpuk disebabkan oleh deadline yang bersamaan, perjalanan menuju kampus terkendala akibat macet parah yang terjadi di jalan, ekspektasi yang terkadang berlebihan terhadap diri sendiri dan orang lain, nilai akademik yang naik

turun dan terkadang tidak menentu, dalam mengerjakan tugas terkadang mahasiswa kesulitan untuk mencari sumber buku sebagai rujukan baik *online* ataupun *offline*, dan hal lainnya sebagai pemicu dari timbulnya stress tersebut yang telah dialami oleh mahasiswa prodi BPI di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

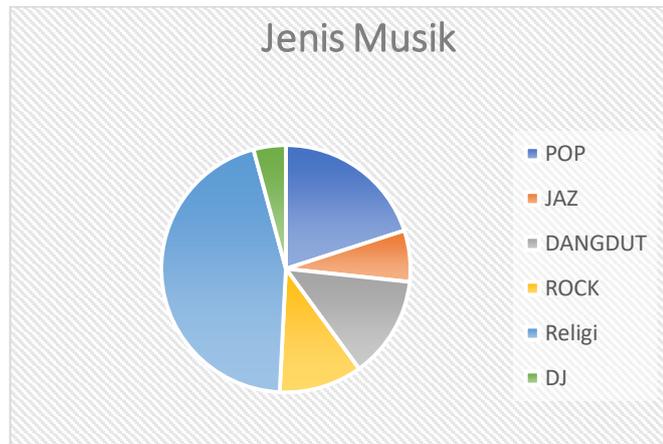
Pada pertanyaan cara mengurangi kesehatan mental seperti stres mahasiswa dari 52 responden sebanyak 53.8% responden mendengarkan music, 40.40% responden jalan-jalan dan 5.80% responden membaca buku.



Tabel 2. Cara Mengurangi Stress

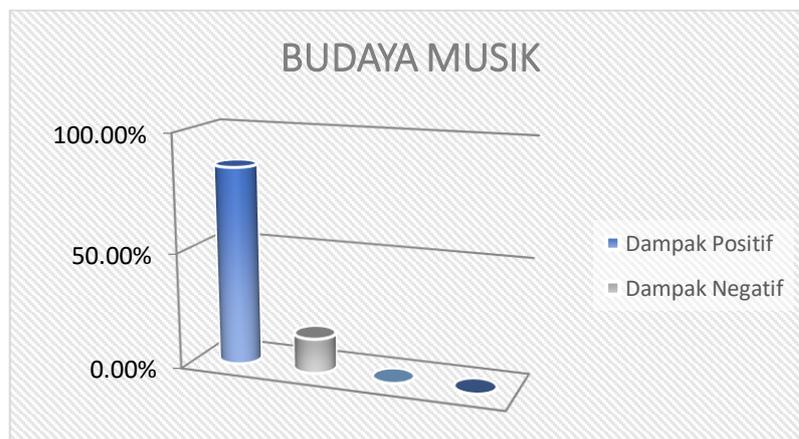
Dari hasil yang diperoleh melalui data angket yang telah disebarakan tersebut adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dari prodi BPI sebanyak 52 responden terdapat 29 responden cenderung mendengarkan musik untuk menurunkan rasa permasalahan kesehatan mental seperti stress yang sedang melanda, 15 dari mereka jalan-jalan dan 8 responden membaca buku. Artinya mayoritas responden mendengarkan music dalam menurunkan tingkat stres yang dialami.

Pada pertanyaan jenis musik yang didengarkan dalam relaksasi mahasiswa dari 52 responden sebanyak 20% responden mendengarkan music Pop, 6.70% responden mendengarkan music Jaz, 13.30% responden mendengarkan music Dangdut, 10.80% responden mendengarkan music Rock, 45% responden mendengarkan music Religi, 4.20% responden mendengarkan music Dj.



Tabel 3. Jenis Musik Yang Didengarkan Dalam Relaksasi

Dari hasil yang diperoleh melalui data angket yang telah disebarakan tersebut adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dari prodi BPI sebanyak 52 responden terdapat 8 responden mendengarkan musik Pop, 3 responden mendengarkan musik Jaz, 7 responden mendengarkan musik Dangdut, 6 responden mendengarkan musik Rock, 23 responden mendengarkan musik Religi, 1 responden mendengarkan music Dj. Namun diantara jenis musik tersebut musik Religi adalah jenis musik yang sangat disukai oleh mahasiswa untuk menurunkan kesehatan mental seperti stress yang sedang melanda



Tabel 4. Budaya Musik.

Dari hasil yang diperoleh melalui data angket yang telah disebarakan tersebut adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dari prodi BPI sebanyak 52 responden terdapat 45 responden menjadikan musik sebagai relaksasi dalam menurunkan permasalahan kesehatan mental seperti stres.

Setelah mahasiswa mendengarkan musik yang mereka sukai cenderung mengalami perubahan suasana hati, dan merasakan perubahan positif terhadap stress berlebihan yang dialami oleh mereka didalam dirinya atau batinnya, sisanya 7 responden tidak menggunakan musik sebagai sarana relaksasi. *Playlist* lagu yang mereka miliki akan mempengaruhi terhadap stress yang berlebihan dan merasa lebih bahagia dari sebelumnya. Mereka sudah mendengarkan musik sejak dahulu sebelum menjadi mahasiswa, dan mereka menganggap bahwa musik sudah menjadi faktor budaya yang memiliki dampak positif karena sedikit membantu mereka dalam mengurangi rasa stress berlebihan tersebut.

Musik religi menurunkan kesehatan mental mahasiswa, seperti stres. Mendengarkan adalah proses penerimaan rangsangan atau stimulus. Dalam upaya mendapatkan informasi, pesan, dan makna, orang dapat mengumpulkan dan mengintegrasikan input fisik, emosional, dan intelektual orang lain (Muhaya, 2003). Musik adalah karya seni yang dibuat oleh seseorang yang terdiri dari kumpulan puisi yang dilantunkan yang memiliki melodi dan arti tertentu. Musik dianggap memengaruhi perkembangan otak dan merelaksasi otak dengan sangat mudah (Musik dianggap memengaruhi perkembangan otak (Djohan, 2009).

Menurut Muhaimin et al. (2005), istilah "religi atau agama" berasal dari kata latin "relegere", yang berarti berjaga-jaga dan berpedoman pada aturan atau standar. Menurut Indri dan Guli (2010), musik Islam dapat didefinisikan sebagai melodi dan lirik yang mengandung nilai dakwah. Lirik musik religi dapat membantu menenangkan hati seseorang yang tampak gelisah, galau, sedih, atau senang, dan bahkan dapat meningkatkan atau meningkatkan keimanannya. Stres secara umum adalah perasaan tertekan, cemas, dan tegang. Dalam bahasa sehari-hari, stres dikenal sebagai stimulus atau respons yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian (Nasution, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik religi membantu mengurangi rasa stress dan masalah kesehatan mental lainnya. Saat ini, musik dapat memengaruhi proses fisiologis, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan dapat disesuaikan untuk meningkatkan kesehatan mental (Rebecchini, 2021). Musik dapat menenangkan pikiran dan menurunkan stres, jadi sangat baik untuk kesehatan mental. Musik terapi dapat meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan perasaan secara signifikan, membuat suasana hati lebih stabil, mengurangi perasaan tertekan, dan menurunkan kecemasan, yang berkontribusi pada penurunan gejala depresi pada siswa (Zhang et al., 2022). Musik tidak hanya dapat digunakan sebagai terapi, tetapi juga dapat digunakan sebagai strategi koping. Jika siswa memilih untuk mendengarkan musik secara teratur untuk mengatasi distress, mereka merasa lebih baik tentang hal itu, sehingga mereka lebih sedikit distress (Nathania dkk., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran musik religi berkontribusi pada penurunan masalah kesehatan mental, sejalan dengan Sofi (2023) : Utomo et al. (2017) : Ladjiru (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan antara terapi musik religi dan tingkat stress. Secara umum, terapi musik didengarkan melalui alat musik yang dimainkan secara langsung. Ini juga dapat mencakup rekaman suara atau lagu (Maulida et al., 2022). Menggunakan musik rekaman adalah cara yang murah dan mudah digunakan untuk terapi musik yang aman dan tidak memiliki efek samping. Mekanisme musik adalah dengan menyesuaikan pola getar dasar tubuh manusia. Musik yang memiliki vibrasi yang terkait dengan frekuensi dasar tubuh atau pola getar dasar dapat memiliki efek penyembuhan pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Akibatnya, musik berdampak pada fisiologi, psikologi, emosional, dan spiritual (Ratih, 2015).

Komariah, Al-Ashri, dan Sepdiana (2020) mengatakan bahwa musik religi adalah cara untuk menggabungkan terapi musik dan terapi spiritual. Metode spiritual dapat membantu klien pulih lebih cepat. Musik yang kita dengar mengaktifkan empat gelombang otak kita dengan lebih kuat. Ini menghasilkan lebih banyak serotonin di otak. Terapi musik religi adalah jenis terapi yang memperhatikan aspek spiritual. Terapi musik dalam bidang kesehatan dapat mengurangi kebutuhan pengobatan dan melengkapi fungsi mati rasa selama operasi dan perawatan gigi. Klien yang menjalani pembedahan juga sering menerima terapi musik untuk menghilangkan kecemasan dan ketakutan mereka terhadap alat-alat pembedahan dan prosedur (Rosiana, Suwanto, dan Rozaq, 2017). Manfaat terapi musik religi dapat menstimulasi ritme nafas lebih teratur menurunkan ketegangan tubuh, memberikan gambaran positif pada visual imagari, relaksasi, dan meningkatkan mood yang positif, mendorong kemajuan pasien selama masa pengobatan dan pemulihan

Penutup

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa, mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Jakarta memiliki tingkat stress yang seimbang dimana tingkat stress yang tidak tinggi juga tidak rendah dengan cara mendengarkan musik. Data telah membuktikan mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mendengarkan musik yang dapat menurunkan tingkat stress dan music religi yang mempunyai efek besar diantara jenis music lainnya dalam menurunkan permasalahan kesehatan mental seperti stress. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa mahasiswa perlu mengelola tingkat stress dengan melakukan relaksasi sehingga dapat mengurangi stress seperti mendengarkan musik. Hal ini bertujuan dengan mendengarkan music dapat meningkatkan kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Abdul Muhaya. (2003). Bersufi Melalui Musik; Sebuah Pembelaan Musik Sufi oleh Ahmna alGhozali”, Yogyakarta : Gama Media
- Allyssa, J. P. .,dkk,. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 1889–1896.
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Amanda, . S. ., dkk,. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 2580–2588.
- Anggito,A & Setiawan,J.(2018).*Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV. Jejak.
- Appleby, L. (2021) ‘What has been the effect of covid-19 on suicide rates?’, *The BMJ*, 372, pp. 4–5. doi: 10.1136/bmj.n834.
- Ayu,O.P,dkk,. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Persepsi Sensori:Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Khusus Jiwa Soeprapto Provinsi Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(5), 12–21.
- Aulia , T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33.
- Aziz, Z. A. et al. (2021) ‘Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), pp. 130–135. doi: 10.33024/jdk.v10i1.3256
- Bono, G. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the u.S. during the covid-19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 39–57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Chow, P. I. (2017). Using mobile sensing to test clinical models of depression, social anxiety, state affect, and social isolation among college students. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3). <https://doi.org/10.2196/jmir.6820>
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan Antaratingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2 (2), 102-107.
- Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2021). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2). <https://doi.org/10.33541/jsvol2iss1pp1>
- Djohan. (2009). Psikologi Musik, Yogyakarta : Best Publisher
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*,Pamekasan: Duta Media Publishing.

- Grimonia, Eya. (2014). *Dunia Musik Sains – Musik untuk Kebaikan Hidup*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Herlina,V. (2019).*Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*, Jakarta: Elex Media KomputIndo.
- Indri R & Indri Guli. (2010). *Kekuatan Musik Religi: Mengurai Cintai Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*” Jakarta : Gramedia,
- Komariah, Ashri, Sepdiana, (2020), Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 4(1): 51-62. ISSN : 2580-3077
- Kusumawaty,M,dkk., (2022). Terapi Musik Untuk Mengontrol Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 57–66.
- Ladjiru, E. F. (2016). Religion Music Therapy On The Stress Level In Elderly In Upt Pstw Kasian Jember. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 4(2), 226-233.
- Masyah, B. (2020) ‘Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial’, Mahakan Nourning, 2(8), pp. 353–362.
- Maulida, A., Salmina, M., & Saputra, M. (2022). Pengaruh terapi musik religi terhadap tingkat kecemasan keluarga pasien pre operasi bedah mayor diruang bedah rsud dr. Zainoel abidin banda aceh tahun 2022: the effect of religious music therapy on anxiety level of family patients pre operation of major surgery in the surgical room.
- Mikael, K,dkk., (2022). Analisis Konten Pesan-Pesan Kesehatan Mental Dalam Musik Populer. *JurnalSemiotika*. 16 (2), 101-113.
- Muhaimin, dkk., (2005). *Kawasan dan Wawasan Study Islam*, Jakarta : Kencana
- Muhammad Syafiq. (2003). *Ensiklopedia Musik Klasik*, Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa
- Muliya,dkk., (2022). Terapi Musik Untuk Mengontrol Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 57–66.
- Nasution. (2011). *Metode Research Penelitian Ilmiah*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Nathania, V. I., Mada, U. G., Hadi, A. P., Mada, U. G., Novianti, Z., & Mada, U. G. (2022). Pengalaman mahasiswa mengelola distres pada masa pandemi covid-19 menggunakan strategi koping : studi kualitatif students ’ experience in managing distress during covid-19. *Pengalaman mahasiswa mengelola distres pada masa pandemi covid-19 menggunak*. May, 0–22.
- Ngapiyem, R. (2020). ... Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan *Jurnal Kesehatan*. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/509/>
- Primadita, A. (2011). *Efektifitas intervensi terapi musik klasik terhadap stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSIK UNDIP Semarang*. Skripsi. Semarang:

- Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id> .
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F. and Kendhawati, L. (2021) 'Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), pp. 91–101. Available at: <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>
- Ratih, D. (2015). Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (Bph) Di Rs Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA).
- Ravens-Sieberer, U. et al. (2020) 'Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic—results of the copsy study', *Deutsches Arzteblatt International*, 117, pp. 828–829. doi: 10.3238/arztebl.2020.0828
- Rebecchini, L. (2021). Music, mental health, and immunity. *Brain, Behavior, & Immunity -Health*, 18(May), 100374. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100374>
- Rizki, A. V & Kusuma, R. S (2022). *Analisis Semiotika Gangguan Kesehatan Mental Pada Lirik Lagu BTS Magic Shop, Skripsi*, Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Informatika, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rosiana M, Suwanto, Rozaq. (2017). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2) : 11-18.
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik*, Bandung: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Setiawan, N. (2005). *Teknik Sampling*, Bogor: Departemen Pendidikan Nasional Inspektorat Jendral.
- Sinaga, F. S. S., & Winangsit, E. (2023). Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(01), 1–12.
- Sofi, M. (2023). Efektivitas Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Agresivitas Pengguna Narkoba di Yayasan Srikandi Bandar Surabaya Lampung Tengah (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Suriyana. (2012). Terapi Musik . Yogyakarta: Galang Press
- Utomo, W., Armiyati, Y., & SN, M. S. A. (2017). Efektifitas Antara Terapi Musik Religi Dan Slow Deep Breathing Relaxation Dengan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Bedah Mayor di RSUD Ungaran. Karya Ilmiah.
- Wang, Z. H. (2020). Prevalence of anxiety and depression symptom, and the

- demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 275, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.034>
- Wati, A. A,dkk,. (2023). Penerapan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pendengaran pada Pasien Gangguan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah. *Sebat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 456–463.
- Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N., Zhang, L., & Yu, W. (2022). Effect of Group Impromptu Music Therapy on Emotional Regulation and Depressive Symptoms of College Students: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Psychology*, 13(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>