

MEDITASI DENGAN SUARA ALAM DAPAT MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Ni Luh Komang Sri Ayunia, Wahyu Rochdiat Murdhiono*, Santi Damayanti
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
*wahyurm@respati.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami stres dibandingkan mahasiswa kesehatan lainnya. Belum pernah ada penelitian yang menggabungkan terapi meditasi dengan terapi musik suara alam untuk menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh meditasi dengan suara alam pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre* dan *post-test nonequivalent control group*. Sampel dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan DASS-42. Median skor stres pada kelompok perlakuan sebesar 11,00 pada *pre-test* sedangkan *post-test* sebesar 7,00. Di kelompok kontrol, median skor stres *pre-test* sebesar 10,00 dan median skor stres *post-test* sebesar 9,50. Uji Wilcoxon untuk menganalisis perbedaan skor stres *pre* dan *post-test* menghasilkan nilai $p = 0,000$ di kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $p = 0,137$. Meditasi menggunakan musik suara alam dapat menurunkan stres dan dapat menjadi terapi komplementer alternatif yang dapat dilakukan perawat.

Kata kunci: meditasi, musik suara alam, stres, mahasiswa keperawatan

MEDITATION WITH SOUND OF NATURE CAN REDUCE STRESS IN NURSING STUDENTS

ABSTRACT

Nursing students have a higher risk to experience stress than other medical students. Previously, there has never been any research regarding meditation using the sound of nature to reduce stress in nursing students in Yogyakarta. Research objective to determine the influence of meditation with the sound of nature to reduce stress in nursing students. This is quasi-experiment research with a pre and post-test nonequivalent control group design. The samples were selected using consecutive sampling and divided into two groups, each was 30 respondents. The research instrument used was DASS 42. The pre-test median stress score in the intervention group was 11.00, and the post-test score was 7.00. In the control group, the pre-test median score was 10.00, and the post-test score of 9.50. Wilcoxon test used to analyze the difference of stress score in the intervention group ($p\text{-value} = 0.000$), and the difference in stress score in the control group ($p\text{-value} = 0.137$). Meditation using the sound of nature can reduce stress in nursing students and can be an alternative complementary therapy for nurses.

Keywords: meditation, the sound of nature, stress, nursing students

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu mahasiswa yang dalam studinya selain proses belajar-mengajar, dan praktikum terkait dengan keterampilan keperawatan dalam kampus juga akan melalui masa praktik klinis ke lahan praktik. Berdasarkan sebuah studi penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa dalam masa perkuliahan mahasiswa keperawatan akan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya cara dosen mengajar, jadwal

perkuliahan, dan relasi teman (Mardiati, Hidayatullah, & Aminoto, 2018).

Studi sebelumnya memastikan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki kerentanan tertinggi untuk mengalami stres. Rasheed, Naqvi, Ahmad, & Ahmad (2017) dalam penelitiannya yang membandingkan stres akademik antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki prevalensi stres

akademik paling tinggi dibandingkan mahasiswa lain (sebesar 59,09%). Posisinya berikutnya adalah mahasiswa aplikasi terapan (54,35%), dan kedokteran gigi (50%).

Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres yang terakumulasi secara terus menerus tanpa adanya solusi akan memberikan dampak negatif berupa reaksi fisik dan reaksi psikis (Saravanan & Wilks, 2014). Hal tersebut tentunya akan mengganggu proses belajar mahasiswa. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Sam Ratulangi menunjukkan semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka semakin tinggi juga tingkat perilaku merokok pada mahasiswa perokok (Bawuna, Rottie, & Onibala, 2017). Hal tersebut tentunya sangat memperhatikan, dan apabila tidak segera ditangani, dikhawatirkan akan menimbulkan dampak negatif lainnya. Maka dari itu stres pada mahasiswa keperawatan perlu diberikan penanganan yang tepat.

Terapi alternatif seperti meditasi dengan pemberian terapi musik suara alam merupakan salah satu penanganan yang dapat diterapkan untuk mengatasi stres. Meditasi merupakan salah satu cara mendisiplinkan diri untuk mencapai kedamaian dan harmoni dalam diri atau mental individu dengan cara memusatkan perhatian terhadap suatu objek tanpa memberikan kritikan (Nurghiwiati, 2015). Saat melakukan meditasi ketegangan akan dinetralkan, dan susunan syaraf akan menjadi lebih teratur sehingga biokimia dalam tubuh akan menjadi seimbang (Arifin, 2018). Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya pada mahasiswa keperawatan di Korea menunjukkan bahwa meditasi efektif menurunkan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa (Song & Lindquist, 2015). Musik suara alam dihasilkan oleh fenomena alam, seperti angin, air, dan suara api, termasuk vokalisasi hewan seperti suara burung, dan sebagainya (Theunissen & Elie, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO menunjukkan mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan memiliki skor stres tertinggi. Berdasarkan hal tersebut manajemen

stres pada mahasiswa keperawatan sangat penting untuk dilakukan, salah satunya dengan terapi meditasi dengan musik suara alam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi meditasi dengan musik suara alam terhadap stres pada mahasiswa keperawatan dengan melihat perbedaan skor stres sebelum dan sesudah pemberian terapi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre test and post test nonequivalent control grup*. Penelitian dilaksanakan di Kampus 2 UNRIYO pada Senin 11 sampai 18 Maret 2019 dengan 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Keperawatan UNRIYO tahun akademik 2018/2019 yang diambil secara *consecutive sampling*. Teknik sampling dengan *consecutive sampling* merupakan bagian dari *non probability sampling*, dimana pemilihan sampel tidak dilakukan secara random.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Stress Scale-42* (DASS-42) yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. *Standard Operating Procedure* (SOP) meditasi dengan musik suara alam telah diuji oleh dua pakar, yaitu pakar dari keperawatan komunitas dan terapis meditasi yang sudah tersertifikasi sehingga dapat digunakan pada penelitian ini. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *t-test independent*. Pemberian terapi meditasi dengan musik suara alam diberikan sebanyak 3 kali dalam 7 hari.

Responden di kelompok perlakuan dibagi menjadi dua kelompok kecil, masing-masing berjumlah 15 orang. Hal ini dilakukan agar pemberian terapi dapat efektif di satu ruangan. Pemberian terapi dilakukan pada hari ke 1, 4, dan 7. Terapi di kelompok satu dimulai pada hari senin, sedangkan kelompok dua pada hari selas. Di hari pertama, responden di masing-masing kelompok mendapatkan *pre-test* selama kurang lebih 15 menit. Setelah itu, peneliti menempatkan responden di tempat yang sudah disediakan. Responden dibagi dalam tiga baris dan duduk di matras dengan jarak antar responden sekitar satu meter. Peneliti

meletakkan speaker di masing-masing sudut ruangan dengan harapan suara musik dapat didengar dengan jelas oleh responden. Setelah responden merasa nyaman dengan posisi duduknya, terapis memimpin meditasi sesuai SOP sampai selesai.

Terapi diulangi lagi di hari keempat dan ketujuh. Pada hari ketujuh, selain diberikan intervensi, responden di kelompok perlakuan diminta untuk mengisi kuesioner lagi untuk mengetahui skor stres setelah diberikan terapi meditasi dengan musik suara alam. Responden pada kelompok kontrol hanya diminta untuk mengisi kuesioner pada hari pertama dan ketujuh. Peneliti mengumpulkan responden di suatu ruangan dan mendampingi mereka selama pengisian kuesioner.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol lebih banyak responden perempuan yaitu sebanyak 19 (63,3%) orang responden pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 18 (60%) orang responden. Responden pada kelompok intervensi didominasi oleh mahasiswa

Keperawatan angkatan 2016 yaitu sebanyak 17 (56,7%) orang responden, sedangkan pada kelompok kontrol didominasi oleh mahasiswa Keperawatan angkatan 2015 yaitu sebanyak 18 (60%) orang responden. Usia responden pada kelompok intervensi seluruhnya berada pada usia remaja akhir yaitu 30 (100%) orang responden, dan pada kelompok kontrol sebanyak 29 (96,7%) orang responden berada pada remaja akhir.

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai median pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi meditasi dengan musik suara alam sebesar 11,00, sedangkan setelah diberikan terapi meditasi dengan musik suara alam sebanyak 3 kali dalam satu minggu, nilai median skor stres menjadi sebesar 7,00 yang berarti mengalami penurunan sebesar 4 poin. Pada kelompok kontrol, juga terjadi penurunan pada skor median *pre-test* dan *post-test* namun hanya sebesar 0,5 poin (Tabel 3).

Berdasarkan pada Tabel 4, analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*, didapatkan hasil dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti secara statistik terdapat perbedaan skor stres pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi meditasi dengan musik suara alam selama 3 kali dalam satu minggu.

Tabel 1.
 Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	11	36,7	12	40
Perempuan	19	63,3	18	60
Angkatan				
Semester 8	6	20	18	60
Semester 6	17	56,7	6	20
Semester 4	4	13,3	4	13,3
Semester 2	3	10	2	6,7
Usia				
Remaja Akhir	30	100	29	96,7
Dewasa Awal	0	0	1	3,3

Tabel 2.
 Skor *pre test* dan *post test* kelompok intervensi (n=30)

Skor Stres	Median	Min-Max
<i>Pre Test</i>	11,00	1-40
<i>Post Test</i>	7,00	0-23

Tabel 3.
 Skor *pre test* dan *post test* kelompok kontrol (n=30)

Skor Stres	Median	Min-Max
<i>Pre Test</i>	10,00	4-32
<i>Post Test</i>	9,50	1-35

Tabel 4.
 Perbedaan skor stres *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi (n=30)

Skor Stres	Median	Min-Max	Pvalue
<i>Pre Test</i>	11,00	1-40	
<i>Post Test</i>	7,00	0-23	0,000

Tabel 5.
 Perbedaan skor stres *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol (n=30)

Skor Stres	Median	Min-Max	Pvalue
<i>Pre Test</i>	10,00	4-32	
<i>Post Test</i>	9,50	1-35	0,137*

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol lebih banyak responden perempuan yaitu dengan total 37 responden perempuan (Tabel 1). Jenis kelamin mempengaruhi kerentanan seseorang dalam menangani stres, sehingga dapat dilihat dari data tersebut mahasiswa Keperawatan UNRIYO yang berjenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami stres daripada laki-laki.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya pada mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang di dapatkan hasil, tingkat stres akademik pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih besar dari pada yang berjenis kelamin laki-laki, dari tingkat stres sedang hingga sangat berat perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, yaitu dengan hasil stres sedang 6,5%, stres berat 40,3%, dan stres sangat berat 26% (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014). Pada penelitian lainnya pada mahasiswa Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki (Stutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015).

Wanita dalam menghadapi stres menggunakan cara yang lebih berfokus pada emosi, sedangkan pada pria lebih fokus pada masalah. Dalam mengatasi suatu peristiwa laki-laki

cenderung menggunakan tindakan langsung dari pada perempuan. Perempuan mempunyai sifat lebih memendam perasaan atau emosi dalam hal ini laki-laki lebih cenderung mudah meluapkan emosi. Hasil penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan wanita lebih rentan mengalami kecemasan dan stres dibandingkan dengan mahasiswa kesehatan yang berjenis kelamin laki-laki (Saravanan & Wilks, 2014).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi seluruhnya berada pada rentang usia remaja akhir, dan pada kelompok kontrol sebanyak 29 (96,7%) orang responden berada pada rentang remaja akhir (Tabel 1). Dalam mengatasi suatu masalah usia menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh yang besar. Semakin dewasa biasanya cara berpikir seseorang semakin logis, sedangkan pada usia remaja biasanya kondisi emosionalnya masih labil dan belum bisa berpikir logis dalam menghadapi suatu masalah, sehingga usia remaja lebih rentan untuk terkena stres.

Studi sebelumnya menyatakan bahwa masa remaja dianggap sebagai periode tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Hal tersebut menggambarkan bahwa umur mencerminkan tingkat kedewasaan

seseorang, mempunyai rasa tanggung jawab yang tinggi, dan umur berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang (Yuliana & Hidayati, 2015). Hal tersebut berpengaruh terhadap cara remaja dalam manajemen stres sehingga mahasiswa yang biasanya masih berusia remaja lebih rentan untuk mengalami stres.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa responden pada kelompok intervensi didominasi oleh mahasiswa semester 6 yaitu sebanyak 17 (56,7%) orang responden, sedangkan pada kelompok kontrol didominasi oleh mahasiswa semester 8 yaitu sebanyak 18 (60%) orang responden (Tabel 1). Pada saat pengambilan data mahasiswa Keperawatan semester 6 baru selesai mengikuti ujian blok keperawatan komunitas, dan pada mahasiswa Keperawatan semester 8 sedang menjalani blok skripsi. Tentunya stresor pada setiap angkatan akan selalu berbeda, sesuai dengan kurikulum dan bidang perkuliahan yang sedang dijalani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai median skor stres mahasiswa Keperawatan UNRIYO pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi meditasi dengan musik suara alam sebesar 11,00 dan pada kelompok kontrol sebesar 10,00 (Tabel 2 dan Tabel 3). Nilai tersebut berarti responden berada pada rentang stres normal. Stres normal merupakan bagian alami dalam kehidupan, setiap individu akan mengalami stres normal. Hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana stres mahasiswa keperawatan berada pada stres ringan (Rochdiat, Hestu, & Lestiawati, 2019). Perbedaan ini terjadi karena stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berasal dari berbagai stresor. Stresor ini berupa stresor akademik maupun non-akademik dimana stresor akademik seringkali menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa (Ong & Cheong, 2009; Saravanan & Wilks, 2014). Sumber stres pada mahasiswa antara lain tugas yang terlalu banyak, jadwal perkuliahan yang padat, praktik klinis, masalah dengan teman, orang tua yang terlalu *over protective*, kurangnya kasih sayang dari orang tua, terlalu memaksakan diri dalam belajar, lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung, perceraian orang tua, dan penilaian sosial yang buruk (Martos, Landa, & Zafra, 2012; Shdaifat, Jamama, & Amer, 2018;

Taylor, 2018). Waktu penelitian juga dapat mempengaruhi jenis stresor maupun jumlah stresor yang dialami mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di pertengahan bulan Maret 2019 dimana responden telah selesai ujian blok dan akan bersiap untuk blok selanjutnya sehingga stresor akademik mereka masih sedikit.

Stres dengan intensitas yang kecil dapat memotivasi serta dijadikan stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini stres dianggap sebagai hal positif. Meskipun begitu, stres yang terakumulasi secara terus menerus tanpa adanya solusi akan memunculkan bermacam-macam gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan jiwa yang lebih berat (Saravanan & Wilks, 2014). Hal tersebut tentunya akan mengganggu proses belajar mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu stres pada mahasiswa keperawatan perlu diberikan penanganan yang tepat. Salah satu terapi yang bisa diberikan adalah terapi meditasi dengan musik suara alam.

Terapis memberikan terapi meditasi dengan musik suara alam pada kelompok perlakuan sebanyak tiga kali selama tujuh hari. Efek dari terapi tersebut terlihat dari penurunan skor stres yang terjadi pada kelompok perlakuan sebanyak empat poin (Tabel 4). Analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan signifikan pada skor stres kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pemberian terapi dengan p-value 0,000 (Tabel 4). Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi meditasi dengan musik suara alam memiliki pengaruh terhadap skor stres responden.

Temuan tersebut didukung dengan hasil studi sebelumnya yang menyimpulkan bahwa meditasi dapat menurunkan stres. Responden yang diberikan pelatihan meditasi pernafasan sebanyak 3 kali pertemuan selama 10-60 menit, menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata skor stres sebanyak 14,43 poin (Fendina, Nashori, & Sulistyarni, 2018). Perbedaan dengan penelitian ini adalah penggabungan terapi meditasi dengan mendengarkan musik suara alam. Terapi musik dengan menggunakan musik suara alam juga telah disimpulkan dalam mengurangi kecemasan pada responden (Wijayanti, dkk, 2016). Pada studi tersebut responden yang diberikan terapi musik suara alam mengalami penurunan

kecemasan sebanyak 21,5%. Dengan menggabungkan terapi meditasi dan terapi musik suara alam, penelitian ini mendapatkan hasil terjadi penurunan sebesar 36,36% dari skor stres sebelum diberikan perlakuan. Hal ini berarti penggabungan terapi meditasi dengan musik suara alam memiliki efek yang lebih besar untuk menurunkan skor stres.

Dalam fisiologi stres terdapat dua sistem yang saling berhubungan dan mempengaruhi respon stres, yaitu *Sympathetic Adrenomedullary* (SAM) sistem dan *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) aksis. Pada sistem *Sympathetic Activation* (SAM) akan terjadi sekresi katekolamin epinefrin (EP) dan norepinefrin (NE), sedangkan pada sistem HPA *activation* akan terjadi sekresi *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) sehingga korteks adrenal melepaskan glukokortikoid (Taylor, 2018). Terapi meditasi dengan musik suara alam memiliki peranan yang berbeda, terapi meditasi lebih cenderung berperan dalam mengendalikan *Sympathetic Adrenomedullary* (SAM), sedangkan terapi musik suara alam cenderung berperan dalam *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA).

Saat seseorang melakukan meditasi akan terjadi penurunan hormon stres yaitu katekolamin epineprin (EP) dan norepineprin (NE), yang menyebabkan detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal, dan pernafasan menjadi tenang (Tilong, 2017). Ketika seseorang mendengarkan musik akan terjadi penurunan *Adrenal Corticotropin Hormon* (ACTH), sehingga timbul rasa senang, bahagia, rileks, dan membantu mengurangi kecemasan dan dapat mengurangi stres (Sarafino & Smith, 2012). Ketika terapi meditasi dengan musik suara alam diberikan secara bersamaan, hal tersebut memberikan manfaat yang lebih maksimal.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa skor stres pada kelompok kontrol mengalami penurunan setelah tujuh hari (Tabel 3) tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik (Tabel 5). Penurunan skor stres pada kelompok kontrol terjadi karena responden mempunyai cara untuk manajemen stres secara mandiri. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan dimana salah satu mekanisme

koping yang sering dilakukan untuk mengatasi stres adalah istirahat yang lebih lama, menjaga kesehatan, relaks dengan menonton TV, film, atau melakukan latihan fisik (Shdaifat et al., 2018).

Penurunan yang terjadi meskipun tidak mendapatkan terapi meditasi dengan musik suara alam, hal tersebut dikarenakan mereka bisa manajemen stres mereka secara mandiri. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa manajemen diri mengacu pada strategi yang digunakan individu secara mandiri tanpa memerlukan bimbingan dari ahli atau profesional untuk mengelola suatu gejala, dimana ada beberapa kategori dalam manajemen diri, diantaranya *self care, cognitive, avoidance, connectedness, pleasurable activities, dan achievement* (Shepardson, Tapio, & Funderburk, 2017).

SIMPULAN

Terapi meditasi dengan menggunakan suara alam terbukti dapat menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan. Terapi ini dapat menjadi alternatif terapi komplementer bagi perawat jiwa dalam mengatasi masalah stres pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. A. (2018). Meminimalkan Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 02(01).
- Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *E-Journal Keperawatan*, 5(2).
- Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1).
- Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres

- Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *The 7th University Research Colloquium 2018: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*, 172–181.
- Martos, M. P., Landa, J. M. A., & Zafra, E. L. (2012). Sources of stress in nursing students: A systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59(1), 15–25. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2011.00939.x>
- Nurgiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.
- Ong, B., & Cheong, K. C. (2009). Sources of Stress Among College Students - the Case of a Credit Transfer Program, 43(4), 1279–1286.
- Rasheed, F. Al, Naqvi, A. A., Ahmad, R., & Ahmad, N. (2017). Academic stress and prevalence of stress-related self-medication among undergraduate female students of health and non-health cluster colleges of a public sector University in Dammam, Saudi Arabia. *Journal of Pharmacy & BioAllied Sciences*, 9(4), 251–258.
- Rochdiat, W., Hestu, E., & Lestiawati, E. (2019). Dhikr as Nursing Intervention to Reduce Stress in Health Science Students. *INJEC*, 4(1).
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sarafino, E. ., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Asia: John Wiley & Sons.
- Saravanan, C., & Wilks, R. (2014). Medical students' experience of and reaction to stress: the role of depression and anxiety. *The Scientific World Journal*, 2014, 737382. <https://doi.org/10.1155/2014/737382>
- Shdaifat, E., Jamama, A., & Amer, M. A. (2018). Stress and Coping Strategies Among Nursing Students. *GLobal Journal of Health Science*, 10(5). <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n5p33>
- Shepardson, R. L., Tapio, J., & Funderburk, J. S. (2017). Self-Management Strategies for Stress and Anxiety Used by Nontreatment Seeking Veteran Primary Care Patients. *Military Medicine*, 182(7/8:e1747), 1747–1754. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-16-00378>
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Kesehatan Jiwa : Prinsip dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1).
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173–189.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Theunissen, F. E., & Elie, J. E. (2014). Neural processing of natural sounds. *Nature Publishing Group*, 15(6), 355–366. <https://doi.org/10.1038/nrn3731>
- Tilong, A. D. (2017). *Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan*. Yogyakarta: Laksana.
- Wijayanti, K., & dkk. (2016). Musik Suara

Alam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kritis. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2.

Yosep, H. I., & Sutini, T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.

Yuliana, S., & Hidayati, E. (2015). Pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang. In *University Research Colloquium* (pp. 208–212).