

PENDIDIKAN SENI MUSIK SEBAGAI TERAPI: UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Akbar Bagaskara 1st, Septiana Wahyuningsih 2nd

Program Studi Magister Pendidikan Seni

Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail: akbarbagas65@gmail.com

septianasawn008@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika antara terapi musik, pendidikan musik dan kesehatan mental yang akhir-akhir ini menjadi masalah dalam kehidupan masyarakat modern. Beberapa metode kesehatan baru pun dituntut untuk segera hadir dalam menjawab tantangan zaman. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan kesehatan yang berbeda-beda setiap manusia yang kini mulai banyak dibutuhkan. Adapun metode kesehatan yang dijelaskan dalam penelitian ini secara umum menggunakan media musik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka, yang mana data akan didapatkan dari buku-buku dan artikel-artikel jurnal ilmiah yang terkait. Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan model Spradley yang terdiri dari; analisis domain, analisis taksonomi, analisis komponensial dan analisis tema budaya. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa, seni musik dapat sangat berpengaruh dalam mengurangi efek negatif dari berbagai penyakit fisik dan mental yang dialami oleh masyarakat. Ditambah lagi fungsi dari pendidikan seni musik juga sangat dibutuhkan dalam melancarkan proses terapi musik disebabkan oleh standar kecerdasan musikal yang harus dicapai oleh pasien. Terakhir, gagasan mengenai pegiat musik yang mempunyai kesempatan untuk menjadi pusat popularitas membuat mereka jauh dari kesepian, yang berarti telah terhindarkan dari salah satu faktor penyebab menurunnya kesehatan mental. Namun, hal ini masih sebuah hipotesis umum yang dapat terus berkembang, bergantung pada keadaan masing-masing individu.

Kata kunci: Pendidikan, Seni Musik, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This research aims to reveal the dynamics between music therapy, music education and mental health, which has recently become a problem in modern society. Some new health methods are also required to be immediately present in answering the challenges of the times. This is due to the different health needs of each human being that are now starting to be widely needed. The health methods described in this study generally use music media. The data collection technique in this research uses literature study, where data will be obtained from books and related scientific journal articles. To analyze the data, this research uses Spradley's model which consists of; domain analysis, taxonomy analysis, componential analysis and cultural theme analysis. The findings of this study show that music can be very influential in reducing the negative effects of various physical and mental illnesses experienced by the community. In addition, the function of music education is also needed in the process of music therapy due to the standard of musical intelligence that must be achieved by patients. Lastly, the idea of musicians having the opportunity to be the center of popularity keeps them away from loneliness, which means that they have avoided one of the factors that cause mental health decline.

However, this is still a general hypothesis that may continue to evolve depending on individual circumstances.

Keywords: *Eduacation, Music, Mental health*

PENDAHULUAN

Dengan berkembangnya zaman, masalah-masalah yang timbul di sekitar manusia pun juga ikut berkembang. Kesibukan yang tidak menentu ditambah dengan beban pekerjaan yang semakin tinggi, membuat manusia menjadi lelah, letih dan tak jarang berujung dengan stres ringan, bahkan sampai yang lebih parah. Keadaan ini terkadang membuat manusia gampang marah, tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, mengalami ketakutan berlebihan, mengidap delusi, paronia, halusinasi dan lain-lain. Kesemua masalah sebelumnya pada zaman modern ini lebih dikenal dengan penyakit mental atau mental *illness*.

Mental illness adalah secara umum pengertian dari mental illness adalah sebuah kondisi kesehatan dari manusia yang mempengaruhi perilaku, perasaan, suasana hati, dan pemikiran. Mental illness bisa berlangsung sebentar saja, atau berlangsung sangat lama, bagi sudah sampai ketahap kronis. Bila tidak diambil tindakan dengan cepat, tahap kronis bisa mengakibatkan penumpukan masalah pada manusia, dan berujung pada bunu diri.

Penyakit mental umumnya sering kita temui pada orang yang telah beranjak dewasa. Namun kini, dengan

semakin kuatnya persaingan zaman, manusia dituntut untuk telah menjadi yang terbaik di lini kehidupannya sebelum mereka menyentuh usia dewasa. Hal ini juga yang menyebabkan beberapa remaja bahkan anak-anak juga harus mengidap penyakit mental, disebabkan oleh tekanan-tekanan akan masa depan mereka tersebut.

Dengan hadirnya masalah diatas, beberapa terapis menghadirkan berbagai macam metode pendekatan terapi yang harapannya dapat menghilangkan atau mengurangi stress manusia sebelumnya. Hadirnya berbagai macam terapi tersebut juga membuat pengidap-pengidap stress tidak perlu lagi terpaku pada satu terapi yang tidak cocok, dikarenakan hadirnya banyak pilihan.

Beberapa terapi yang cukup dikenal tersebut meliputi (1) terapi olahraga, yang dipercaya dapat memperbaiki mood dan meningkatkan hormon endorphin (hormon bahagia). (2) terapi yoga, yang juga terbukti dapat menaikkan mood dari yang mempraktekannya, dengan posisi tubuh yang rileks. (3) terapi menulis, untuk kegiatan yang mungkin tidak terlalu disukai oleh semua orang terbukti juga ampuh mengurangi stress, bila dilakukan rutin.

Kini, dengan meningkatnya ilmu pengetahuan, terapi stress telah sampai dalam penggunaan media seni, atau

yang lebih dikenal dengan *art therapy*. Tidak hanya mereka yang mempunyai *background* pendidikan dalam dunia psikologi dan musik saja yang mendalami tema ini, tetapi juga banyak bidang lain seperti kedokteran, keperawatan, sosiologi, antropologi, dan masih banyak lagi.

Media seni sebagai terapi ini dipercaya dapat mengeluarkan berbagai macam emosi yang terpendam di dalam tubuh pelakunya, dikarenakan tidak semua orang dapat menyampaikan emosi ataupun gagasaannya secara langsung, melainkan hanya menggunakan karya seni. Maka media seni terapi ini, menjadi, metode yang kiranya dapat terus dikembangkan dan dikaji terus lebih mendalam.

Untuk tahap yang lebih spesifik, terapi seni mempunyai sub seni yang umumnya sangat disenangi dan menjadi kebutuhan dalam kehidupan, yaitu seni musik. Pada pengertiannya, seni musik sendiri adalah karya seni dari eksperesi penciptanya yang tersusun dari melodi, irama, dan harmoni. Berangkat dari penjelasan sebelumnya, mengapa seni musik dikategorikan mudah disenangi, hal ini tidak lain dan tidak bukan, karena unsur yang ada di dalam diri manusia itu sendiri adalah musik, manusia terlahir dengan instrument musik yang melekat pada dirinya sendiri. Instrument itu adalah suara manusia, yang selalu mereka gunakan untuk berkomunikasi satu sama lain dengan sesamanya.

Maka dari itu terapi musik kini menjadi sangat digandrungi dan mudah untuk diterima oleh banyak kalangan. Dikuatkan oleh hampir semua unsur yang ada di dalam kehidupan manusia selalu berkaitan dengan seni musik. Selain itu, sebelum menggunakan musik sebagai media terapi, baiknya manusia

membutuhkan Pendidikan seni musik terlebih dahulu agar peka dengan unsur-unsurnya. (Perlu diketahui juga pendidikan musik tidak terlalu diperlukan bila terapi hanya dengan metode mendengarkan musik).

Pendidikan musik umumnya secara formal dapat dipelajari di sekolah-sekolah ataupun secara informal di kelas-kelas les tambahan. Hal ini membuat Pendidikan musik dapat mudah dijumpai dan tidak sulit untuk diselami secara mendalam. Perpaduan antara terapi dan musik kini seakan diresui dan bisa menjadi pilihan terapi yang ideal bagi masyarakat, yang mana harapannya manusia dapat menggunakan Pendidikan musik sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini adalah jenis kualitatif deskriptif, yang mana hasil dari penelitian ini akan berupa data yang bersifat deskripsi. Adapun instrument dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Maka dari itu dalam penelitian ini, penguasaan peneliti terhadap materi menjadi hal yang sangat penting. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi pustaka, yang mana data-data akan diperoleh dari literatur ilmiah yang terkait. Tahapan-tahapan yang secara umum peneliti lakukan dalam proses penelitian ini mencakup beberapa tahap diantaranya; (1) pengumpulan data, (2) reduksi data dan (3) analisis data.

Pada tahap pengumpulan data, data akan didapatkan dari buku-buku dengan tema psikologi, musik dan terapi. Pada tahapan ini peneliti akan mengkurasi sumber-sumber dari buku yang dapat dikutip dan dijadikan standar

ilmiah dalam penelitian. Selain buku, peneliti juga memperoleh data dari artikel-artikel dari jurnal-jurnal ilmiah terkait. Kurang lebih sama dengan buku, peneliti juga akan mengkurasi artikel-artikel tersebut dan mengutip beberapa argument yang dirasa sejalan dengan penelitian kali ini. Berikut juga peneliti menggunakan foto-foto terkait agar memudahkan pembaca dalam memvisualisasi materi.

Pada tahapan reduksi data, peneliti mereduksi data dengan lebih cermat lagi, menghilangkan beberapa data yang dirasa tidak perlu dan tidak relevan dengan artikel dalam penelitian. Penyederhanaan data dan pemusatan data menjadi tujuan dalam tahap reduksi data kali ini. Data yang lebih sederhana akan mudah diolah dan data yang terpusat akan mudah untuk ditampilkan sebagai data yang bersifat ilmiah terfokus.

Pada tahapan analisis data kali ini, peneliti menggunakan model Spradley, yang mana pada analisis datanya terbagi dalam empat kategori yaitu; (1) analisis domain, yang mana pada tahapan ini peneliti mengklasifikasi beberapa data dalam domain dan karakteristik yang sama. Namun pada tahapan ini data masih bersifat kategorisasi awal, atau permukaan saja. (2) analisis taksonomi, pada langkah analisis taksonomi, peneliti sudah mulai untuk menentukan fokus material yang akan dikaji. (3) analisis komponensial, pada bagian ini, analisis data mulai melebar kepada cakupan-cakupan yang berbeda, namun tetap berkorelasi dengan penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapatkan perbandingan yang ilmiah pada kategori. (4) analisis tema budaya, secara umum dalam tahapan analisis data terakhir ini, peneliti sudah mendapatkan benang merah dalam

keseluruhan analisis data, yang mana data sudah dapat disajikan diikuti oleh kontruksi ilmiahnya.

Bila ditampilkan sebagai format simpul, analisis data kali ini akan berbentuk seperti yang terlihat di gambar 1.

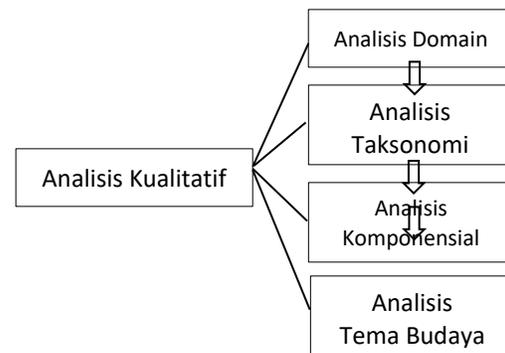


Figure 1: Analisis kualitatif model Spradley (sumber: sugiyono, 2013): 255)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dibandingkan dengan terapi yang lain, terapi musik lebih diuntungkan dalam segi ekonomis dan proses penyerapannya disebabkan oleh resonansi naluriah dari musik yang dapat masuk ke otak manusia tanpa diperlukannya sebuah intelegensi tertentu. Maka timbul sebuah pengertian bahwa latar belakang dari pasien dalam terapi musik menjadi tidaklah penting (Amelia & Trisyani, 2015: 1-2)

Beberapa praktisi juga beranggapan bahwa terapi musik dapat meringankan berbagai macam penyakit selain depresi yaitu; demensia, kadar kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, gangguan spektrum autisme, gangguan belajar, perubahan suasana hati dan masih banyak lagi.

Untuk tahapan penggunaanya

pun terapi musik dapat dilihat dari beberapa kegiatan dengan media musik, terangkum dalam beberapa seperti;

1. Mendengarkan musik,

Pada sebuah penelitian mengatakan bahwa mendengarkan musik merupakan cara untuk mengelola mental menjadi lebih kuat, memproduksi ketenangan di dalam jiwa, dan membuat hidup menjadi lebih rileks (Andaryani, 2019: 110). Selain itu mendengarkan genre musik yang tepat juga akan berpengaruh terhadap motivasi seseorang dalam menjalani hari. Begitu juga dalam dunia pendidikan, rasa senang yang ditimbulkan dari mendengarkan musik akan berpengaruh terhadap penerimaan materi-materi ajar yang diajarkan guru terhadap siswa (Wulan Suci, 2019: 180). Bila dikaitkan dengan masalah kesehatan mental yang sekarang banyak mengidap di masyarakat, mendengarkan musik adalah salah satu terapi yang baik juga sederhana (Najla, 2020: 7).

2. Bernyanyi bersama

Dalam sebuah terapi musik, kegiatan bernyanyi bersama juga sangatlah penting untuk melatih kerja sama antara satu orang dengan orang yang lainnya. Hal ini dapat tercermin dari paduan suara, yang mana pada kegiatan ini, antara penyanyi satu dan penyanyi yang lainnya harus saling mendengarkan untuk menjaga *balancing*. Ditambah lagi bila dilihat dari perspektif kesehatan, bernyanyi bersama sangat bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kreatifitas dari para penyanyinya (Nurwiyanti & Astuti, 2015: 4). Selain

itu bagi anak-anak, kegiatan bernyanyi ini sangat umum dilakukan, dapat kita lihat pada paduan suara yang dibentuk oleh PAUD dan Sekolah Dasar, terbukti dapat mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kreativitas anak (Syukri & Ali, 2015: 4) .

3. Menari dengan irama musik

Kegiatan menari dengan menggunakan irama ini akan membuat meningkatnya sirkulasi oksigen bagi para pelakunya, dan akan merubah respon kimia di otak yang akan berpengaruh dalam mengurangi stress yang berlebih. Selain itu kegiatan ini juga akan membantu produksi hormon endorphin, yang mana hormone ini adalah hormon yang erat kaitannya dengan rasa senang yang akan didapatkan oleh manusia. (Rahmawati & Lestari, 2018: 35). Pada Masyarakat yang sudah menginjak lansia, metode menari dengan mendengarkan musik ini akan meningkat aspek hidup dan kebugaran mereka (Sari & Rekawati, 2019: 24). Jadi, terapi menari dengan musik tidak hanya dapat dilakukan oleh mereka yang masih muda dan bertenaga saja, namun juga dapat dilakukan oleh lansia, walaupun dengan tempo musik yang berbeda.

4. Meditasi dengan musik

Pada kegiatan ini, musik didengarkan dengan suasana yang lebih tenang dan jauh dari nuansa perkotaan yang berisik. Biasanya kegiatan meditasi musik akan memilih tempat yang jauh dari kota dengan design tempat yang bersinergi dengan alam. Kalaupun kegiatan dilakukan di kota, harus berada di tempat yang kedap suara

dari suara-suara lain yang akan mendistraksi suara musik dalam meditasi. Beberapa pakar dari komunitas keperawatan dan terapis juga sepakat bahwa meditasi dengan suara alam sangat baik bagi masyarakat urban (Murdhiono dkk, 2019: 146). Dikuatkan juga dalam sebuah penelitian terapi musik menggunakan suara alam dapat menghilangkan stres dan menjadi *alternative* dari perawatan pada pasien penyakit gejala ringan (Ayunia & Damayanti, 2019: 145)

5. Memainkan alat musik

Memainkan alat musik lebih kompleks dibandingkan dengan bernyanyi bersama. Pada proses kegiatan ini, pelakunya dituntut untuk menguasai instrument-instrument tertentu dengan level tertentu terlebih dahulu, sebelum memulai permainan musik bersama. Pada tahapan memainkan alat musik sendiri, bermanfaat meningkatkan konsentrasi pada yang memainkannya, selain juga mengenai meningkatnya kesadaran tentang pentingnya berkordinasi satu dengan yang lain (Setyawati & Yuniarti, 2017: 65). Selain itu pada sebuah penelitian, permainan alat musik terhadap anak, khususnya angklung (alat musik tradisional Jawa Barat) akan berpengaruh kepada kecerdasan musikal dan kemampuan anak dalam mengelola emosi (Sari dkk, 2021: 226).

Beberapa kegiatan terapi diatas tentunya tidak bisa berjalan lancar tanpa adanya dukungan dari para fasilitator dan lingkungan keluarga yang supportif dalam proses tahapan terapi menggunakan media musik. Perlu diketahui juga bahwa terapi musik umumnya hanya digunakan sebagai

pelengkap, tidak dianggap sebagai obat, dan tentu saja tidak dapat mengobati luka-luka fisik, alih-alih hanya meringankan tekanan mental dari penderitanya saja. Untuk mempermudah proses visual imajinatif pembaca, peneliti tampilkan foto-foto yang terkait dengan kegiatan terapi musik sebelumnya.



Figure 2: Mendengarkan musik (sumber: *aspire home health & hospice*)



Figure 3: Bernyanyi bersama (sumber: *transcare*)



Figure 4: Menari dengan irama musik (sumber: *psychology today*)



Figure 5: Meditasi dengan musik (sumber: *meditation*)



Figure 6: Memainkan alat musik (sumber: *sound expression*)

Dari hasil-hasil temuan terapi musik sebelumnya, gagasan selain musik yang dapat meredakan berbagai macam penyakit bila terus didengarkan apalagi dipraktekkan, kepekaan akan sebuah kecerdasan musical kiranya juga beiringan dapat terasah lebih jauh disebabkan oleh berbagai macam terapi musik.

Kecerdasan musikal sendiri adalah, keadaan dimana individu atau

kelompok dapat merasakan kepekaan-kepekaan nada musik melebihi orang-orang pada umumnya. Keadaan ini akan memudahkan individu atau kelompok untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai permainan musik dan mengembangkannya menjadi bentuk sajian yang dapat dinikmati oleh orang banyak.

Menjadi lebih penting untuk dibahas, kecerdasan musikal dari individu atau kelompok nantinya akan berpengaruh kepada kehidupan sosial mereka, yang juga berkorelasi dengan kesehatan mental mereka dalam menjalani hidup. Sajian lebih lanjut akan peneliti paparkan di sub bab pembahasan dengan mengedepankan pendidikan musik sebagai media meningkatkan kecerdasan musical yang akan berpengaruh kepada Kesehatan mental.

B. PEMBAHASAN

Pendidikan seni musik adalah sebuah upaya yang dilakukan oleh para pengajar musik untuk memberikan materi-materi mengenai musik dengan tujuan tercapainya sebuah kompetensi yang dibutuhkan oleh manusia.

Bila dilihat dari perspektif moral, pendidikan seni musik diharapkan dapat memberikan pendidikan karakter bagi siapapun yang mempelajarinya. Hal ini disebabkan oleh nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran seni musik yang meliputi; nilai toleransi yang berguna untuk menghindarkan perselisihan, nilai kerja yang berguna untuk menolong manusia satu sama lain, dan nilai-nilai yang bersifat religious yang berguna sebagai refleksi diri dalam menghadapi kehidupan agar terhindar dari perbuatan-perbuatan yang tercela.

Adapun secara umum,

pendidikan seni musik memberikan pembelajaran yang berorientasi pada; (1) pengetahuan tentang irama, yang mana pada pembelajaran ini murid dituntut untuk mengetahui pola-pola yang dalam setiap ketukan irama sebagai pengiring dalam sebuah musik, (2) pengetahuan tentang melodi, dimana murid diharuskan untuk mengetahui tentang dinamika yang dilalui oleh sebuah nada yang tersusun rapi dan harmonis. (3) pengetahuan tentang harmoni, adalah pembelajaran mengenai dasar progresi akord dari permainan musik agar tidak terdenagar suara yang sumbang. (4) pengetahuan mengenai bentuk lagu, yang mana pada pembelajaran ini murid diajarkan untuk mengklasifikasikan sebuah lagu. (5) pengetahuan ekspresi dalam bermain musik, pembelajaran ini bertujuan untuk melatih proses tampilan ekspresi permainan musik bagi pembelajar musik.

Seperti yang dijelaskan dalam sub bab hasil sebelumnya, terapi musik dapat berbentuk berbagai macam kegiatan musik, hal ini yang peneliti rasa, pendidikan musik kepada masyarakat juga menjadi keharusan untuk digalakkan, agar implementasi terapi musik menjadi lebih mudah.

Pendidikan musik dan terapi musik menjadi sebuah relasi yang tidak terelakkan lagi dalam penerapan seni musik sebagai media mengurangi berbagai macam penyakit yang berhubungan dengan fisik maupun mental sebelumnya. Terapi musik tanpa pendidikan musik akan sulit diterapkan di tengah masyarakat.

Hemat peneliti juga, dalam berkembangnya pengetahuan musikal dari para pembelajar musik juga akan berdampak pada kehidupan sosial mereka, yang mana kemampuan

musikal sendiri akan menjadi modal dalam mencari lingkungan dan pertemanan yang baru. Hal ini juga dikuatkan dengan ketertarikan orang lain dalam berinteraksi dengan individu ataupun kelompok yang mempunyai kecerdasan musikal yang mempuni.

Keadaan diatas membuat mereka yang mempunyai musikalitas menjadi tidak kesepian dikarenakan luasnya pergaulan. Seperti yang umumnya diketahui, kesepian adalah salah satu factor yang kuat dalam masalah kesehatan mental masyarakat. Ketidaktersedian teman dalam bercerita adalah sebab utamanya.

Dapat peneliti gambarkan mengenai bagan hubungan pendidikan musik, penerimaan lingkungan dan upaya menjaga kesehatan dalam bagan dibawah ini:

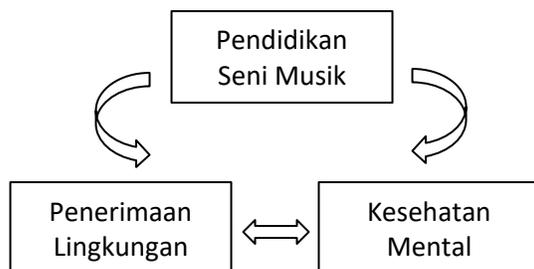


Figure 7: Interaksi pendidikan musik dengan kesehatan mental (sumber: bagan kontruksi peneliti)

KESIMPULAN

Seni musik merupakan hal yang umumnya dapat kita temui dalam pendidikan sekolah dasar sampai tahap perguruan tinggi yang ada seluruh Indonesia. Fungsi dari pendidikan musik yang awalnya hanya sebagai sarana pendidikan dan hiburan, kini telah jauh melesat ketahap yang bersifat klinis.

Pada hasil temuan penelitian ini

peneliti menemukan berbagai macam manfaat musik sebagai media bantuan dalam penyakit-penyakit yang bersifat fisik maupun mental. Inovasi ini dirasa sangat menggembirakan dikarenakan beberapa gejala perkembangan zaman yang menuntut hadirnya berbagai macam metode dalam menjaga kesehatan mental. Hal yang positif ini memberikan angin dalam metode kesehatan, mengingat setiap manusia itu adalah unik, dan membutuhkan pendekatan kesehatan yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Peneliti juga beranggapan bahwa terapi musik tidak dapat diterapkan tanpa adanya pendidikan musik yang menyertai masyarakat. Hal ini disebabkan oleh, setidaknya para pasien terapi musik harus mempunyai dasar dari kecerdasan musikal dalam menunjang proses terapi mereka.

Terakhir, peneliti mengambil sebuah kesimpulan bahwa, selain musik yang digunakan dalam ruang kesehatan untuk mengontrol berbagai macam penyakit, kemampuan bermusik yang didapatkan dalam pendidikan musik juga dapat berpengaruh kepada situasi sosial dari individu ataupun kelompok bermusik.

Hal ini erat kaitannya dengan popularitas yang didapatkan oleh penggiat musik, yang akan berdampak dalam mencari seorang teman pastinya. Kelak juga akan berpengaruh pada kesehatan mental mereka.

Namun, hal ini masih bersifat umum, masih ada kemungkinan variabel-variabel penyebab rusaknya kesehatan mental lain yang dapat terjadi, disebabkan oleh keadaan yang berbeda-beda dan selalu berubah-ubah sesuai dengan dinamika kehidupan manusia itu

sendiri.

152.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D., & Trisyani, M. (2015). Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi: Litarature Review. *'AFIYAH*, 2(1).
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh musik dalam meningkatkan mood booster mahasiswa. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik*, 1 (2), 109–115.
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 142-152.
- Kholiyanti, A. N., Az-Zahra, H. M., & Brata, K. C. (2021). Perancangan User Experience Aplikasi Edukasi Kondisi Kejiwaan (Sadar Mental Illness) dan Penanganannya Menggunakan Metode Human Centered Design. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 5(5), 1812-1821.
- Murdhiono, W. R., Damayanti, S., & Ayunia, N. L. K. S. (2019). Meditasi dengan suara alam dapat menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145-
- Najla, A. N. (2020). Dampak mendengarkan musik terhadap kondisi psikologis remaja.
- Nurwiyanti, S., & Astuti, I. (2015). Meningkatkan Perbendaharaan Kata Sederhana pada Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Dharma Wanita Melawi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 4(3).
- Rahmawati, R. R., Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). Menari sebagai media dance movement Therapy (DMT). *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)*, 3(1).
- Sari, A. P., Hariyanti, D. P. D., & Purwadi, P. (2021). Analisis Kecerdasan Musikal Anak Usia Dini Dengan Bermain Alat Musik Angklung di Kelompok B. *Wawasan Pendidikan*, 1(2), 225-233.
- Sari, N. L. P. D. Y., & Rekawati, E. (2019). Literature Review: The Benefits Of Dance Therapy For Eldery [Kajian Literatur: Manfaat Terapi Menari Untuk Lansia]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 18-28.
- Setyawati, T., Permanasari, A. T., & Yuniarti, T. C. E. (2017). Meningkatkan Kecerdasan Musikal Melalui Bermain Alat Musik Angklung (Penelitian

Tindakan Pada Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Serang-Banten). *Jpks (Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni)*, 2(1).

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Syukri, M., & Ali, M. Peningkatan Perilaku Disiplin Melalui

Metode Bermain Bersama Dalam Permainan Bakiak Di Tk. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 4(3).

Wulan Suci, D. (2019). Manfaat Seni Musik Dalam Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 177-184.