

EFEKTIVITAS MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 BERBAH

EFFECTIVENESS CLASSIC MUSIC ON THE DECREASE OF ACADEMIC STRESS

Oleh : Dara Istighfana M.S, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta, 12104241066@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan stres akademik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas musik klasik (efek mozart) terhadap penurunan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, jenis penelitian dengan desain *Quasi Experimental Design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* yang melibatkan 2 kelas dari kelas VIII sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa yaitu instrumen skala tingkat stres akademik. Uji validitas isi melalui uji ahli, Sedangkan realibilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan koefisien alpha sebesar 0,850. Analisis data menggunakan uji beda (Uji-t) Hasil uji homogenitas menunjukkan sama secara signifikan antara *pretest* kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol dengan $p=0,646$ dimana $p>0,05$. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $p=0,000$ dimana $p<0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa musik klasik efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa.

Kata kunci: musik klasik (efek mozart), stres akademik.

Abstract

This research was conducted based on the problem of academic stress. Therefore this study was aimed to determining the effectiveness of classical music (Mozart's effect) on reducing academic stress in eighth grade students of SMP Negeri 2 Berbah. This research used a quantitative approach with a Quasi Experimental Design. The sampling technique used a Purposive Sampling which involved 2 classes from class VIII as the experimental group and the control group. The data collection used to determine the level of student academic stress is an instrument of academic stress level scale. Test the validity of the content through expert testing, while reliability used the Cronbach Alpha formula with an alpha coefficient of 0.850. Data analysis using different test (t-test). Homogeneity test results showed significantly the same between the pretest of the experimental group and the control group with $p = 0.646$ where $p > 0.05$. Hypothesis test results indicated that $p = 0,000$ where $p < 0.05$ thus it can be concluded that classical music is effective for reducing levels of academic stress on students.

Keywords: classical music (mozart effect), academic stress.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan dan sebagian ambang masa dewasa yang ditandai oleh perubahan yang besar di antaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa tidak realistis dan membentuk hubungan baru termasuk

mengekspresikan perasaan seksual. Hall (dalam Santrock, 2007: 6) menyebut masa ini sebagai periode “*badai dan tekanan*” atau “*strom and stress*” suatu masa dimana ketegangan meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar hormon.

Rumini & Sundari (2004: 53) menyatakan “Masa remaja adalah masa peralihan dari masa

anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa". Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Dilihat dari rentang perkembangan manusia, maka siswa SMP berada di periode pubertas. Pubertas adalah salah satu dari dua periode kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan dan perubahan yang pesat. Perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa pubertas menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman, dalam banyak kasus perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan perilaku yang tidak baik sehingga dapat menyebabkan para remaja mengalami stres.

Pada sebagian remaja, berbagai hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan emosi dan kemampuan menuju sukses disekolah dan merusak hubungan pribadi mereka. Stres pada remaja dapat disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya akan menerapkan peraturan yang ketat dan disiplin kepada anaknya, misalnya pembatasan penggunaan *gadget*, diberlakukannya jam malam, mendorong mereka untuk mengikuti kegiatan positif diluar sekolah, tuntutan hasil nilai belajar disekolah yang bagus dan lain-lain. Walaupun semua hal tersebut positif, pembatasan dan tuntutan ini tidak jarang akan membuat para remaja menjadi tertekan dan berakibat stres. Ketika berbagai tuntutan tersebut tidak mampu dikelola

dengan baik oleh siswa, maka hal yang paling mungkin terjadi adalah suatu kondisi stres yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan respon siswa yang berupa perilaku, pikiram, fisik, dan emosi yang muncul akibat pola pikiran negatif terhadap tuntutan dari sekolah atau orangtua dan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman bagi dirinya.

Rice (Desmita, 2014: 297) menyatakan stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapat bantuan beasiswa, dan manajemen waktu. Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada siswa adalah berupa menurunnya motivasi belajar, prestasi menurun, mencontek, takut terhadap mata pelajaran tertentu dan lain-lain.

Dampak dari stres akademik juga dialami oleh para siswa di SMP Negeri 2 Berbah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 2 Berbah ditemukan beberapa siswa yang mengalami gejala stres akademik, antara lain ada siswa mengerjakan PR di kelas pada pagi hari sebelum jam pertama dimulai padahal PR tersebut untuk mata pelajaran pertama yang mana seharusnya PR dikerjakan di rumah bukan di sekolah. Kemudian saat jam pelajaran ada beberapa siswa yang melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti mengobrol dengan temannya dan menggambar sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada siswa terkait dengan stres akademik yang dialami siswa ditemukan beberapa hal yaitu ada beberapa siswa mengaku merasa cemas ketika ditunjuk oleh gurunya untuk maju kedepan mengerjakan soal di papan tulis ataupun menjawab pertanyaan dari guru, siswa yang mengalami stres akademik biasanya akan mudah merasa cemas karena dipengaruhi oleh pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif dalam dirinya. Kemudian ada juga siswa yang mengaku masih mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian pada saat belajar sehingga sulit untuk mengingat pelajaran yang sudah diberikan, Masalah tersebut adalah salah satu dampak yang dialami oleh siswa ketika tidak dapat mengatasi stres yang sedang dialaminya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada Guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh informasi bahwa ada siswa yang tertidur pada saat jam pelajaran di kelas, ketika ditanya oleh guru siswa tersebut ternyata siswa tidur larut malam karena bermain *Play Station* akhirnya pada saat di kelas ia merasa mengantuk dan tidur di kelas. Hal tersebut bisa terjadi karena siswa mengalami kejenuhan (*burnout*) dalam belajar sehingga siswa cenderung akan memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan seperti bermain *Play Station*, membaca komik, bermain dengan teman, dan lain-lain daripada harus belajar.

Dari permasalahan di atas dapat terlihat masih banyak siswa yang tidak menyadari bahwa sedang mengalami stres, sehingga masih belum

dapat mengelola stresnya dengan baik, yang mana jika dibiarkan akan berakibat buruk bagi dirinya sendiri. Jika permasalahan-permasalahan tersebut tidak segera ditangani dapat terjadi kemungkinan akan berdampak pada prestasi belajar mereka. Dalam hal ini Bimbingan dan Konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu permasalahan yang sedang dihadapi oleh para siswa. Untuk menanggapi masalah tersebut usaha yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Berbah adalah dengan memberi layanan bimbingan klasikal seperti mengadakan dinamika kelompok kepada siswa namun ternyata belum terlalu optimal karena terbatasnya waktu mata pelajaran. Selain itu, pada saat proses pemberian layanan Bimbingan dan Konseling para guru Bimbingan Konseling lebih sering menggunakan metode ceramah sehingga diperlukan metode layanan Bimbingan Konseling yang lebih variatif.

Berkaitan dengan permasalahan di atas, upaya yang dilakukan untuk mengurangi atau menurunkan tingkat stres akademik siswa yaitu melalui metode terapi musik. Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang (Djohan, 2006). Terapi musik dapat digunakan dalam lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi klien atau pasien yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis (Wigram dalam Djohan, 2006).

Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis.

Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006). Menurut artikel jurnal Kemperetal (2005) yang berjudul “*Music as Therapy*” mengatakan bahwa musik secara luas digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Pengaruh musik sangat besar bagi pikiran dan tubuh.

Jamalus (Muttaqin & Kustap, 2008:15) berpendapat bahwa musik adalah karya seni bunyi berbentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik yaitu irama, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan. Terapi musik berdampak positif untuk mengatasi stres karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom, sehingga kekebalan tubuh meningkat dan merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin (Djohan, 2006: 48). Endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga metanomin sehingga kita bisa merasa lebih relaks pada tubuh seseorang yang mengalami stres.

Pengaruh terapi musik dijelaskan oleh Satiadarma (2002: 37) bahwa terapi musik yang dilakukan di College of Notre Dame, Belmont, California menggunakan stimulus suara (bunyi, musik) untuk mengetahui dampak suara terhadap

kondisi stres dan rileks yang dialami seseorang, sekarang sudah mendunia. Selaras dengan hal tersebut, hasil penelitian Rina Rosanty (2014) menunjukkan bahwa adanya pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil data kualitatif, dapat dilihat bahwa semua subjek dapat merasakan perubahan yang terjadi setelah mengikuti pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart.

Salah satu aliran dalam musik adalah musik klasik, terapi musik klasik seringkali menjadi acuan untuk terapi musik karena musik klasik memiliki kecenderungan untuk menenangkan tubuh. Menurut Campbell (Suwanti, 2011: 59) diantara musik-musik klasik yang sering menjadi acuan untuk terapi musik yaitu musik-musik karya Mozart, karena hampir semua musik Mozart memiliki nada-nada dengan frekuensi tinggi, rentang nada yang begitu luas, dan tempo yang dinamis, sehingga mampu merangsang dan memberi daya kepada daerah-daerah kreatif dan motivatif dalam otak yang dapat menggugah daya konsentrasi.

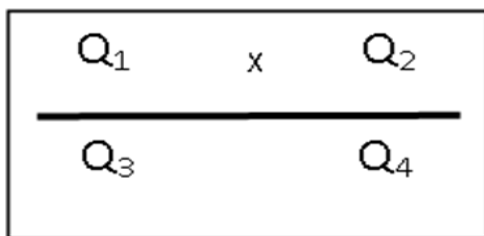
Dari uraian di atas, diharapkan dengan menggunakan terapi musik klasik dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif dan tugas perkembangan remaja dapat berjalan dengan baik dan optimal.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian

eksperimen berupa *Quasi Experimental Design*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design* sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2007:97) bahwa dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih tidak secara acak kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal kelompok dan *posttest* untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan.



Gambar 1. Bentuk Desain Nonequivalent Control Group Design

Variabel Penelitian

Terdapat dua variable dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas terapi musik klasik (efek Mozart) dan variable terikat Stres Akademik.

Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini tempat yang digunakan adalah sekolah yaitu SMPN 2 Berbah yang beralamat di Desa Sanggrahan Tegaltirto, Kec. Berbah, Kab. Sleman, DIY. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan juli 2019.

Subyek Penelitian

Menurut Sugiyono (2012: 119) Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa

kelas 8 SMP N 2 Berbah tahun akademik 2018/2019 yang berjumlah 128 siswa, dengan jumlah siswa laki laki sebanyak 58 siswa dan siswa perempuan sebanyak 70 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Sugiyono teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2012: 118). Pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sample*. Dikatakan *Purposive Sample* karena pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2013:183). Sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah dua kelas yang mempunyai rata-rata tertinggi di SMP Negeri 2 Berbah yaitu kelas 8A sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 32 siswa dan kelas 8B sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 32 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa kelas 8 SMP N 2 Berbah. Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk skala yang berisi sejumlah pernyataan dan 4 pilihan jawaban untuk menggambarkan pilihan sesuai dan tidak sesuai atas pernyataan yang ada didalam skala.

Prosedur Penelitian

Subyek Penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi kuisisioner stress akademik yang akan digunakan sebagai pretest, kemudian diberlakukan treatment sebanyak satu kali dengan

lagu yang digunakan adalah musik klasik karya Mozart “*Sonata for Two Pianos in D Major*” dan Symp oni no.40 G Minor. Setelah diberikan treatment, subyek mengisi kuisioner stress akademik kembali yang mana akan digunakan sebagai posttest. Data yang terkumpul akan dilakukan uji homogenitas sebagai uji prasyarat dan uji hipotesis menggunakan Pengujian Normalitas (*One-Sample Kolmogorov- Smirnov Test*) dan Uji Beda (*paired sample t-test*) untuk dilihat efektivitas music klasik dalam menurunkan stress akademik.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah statistic nonparametrik dengan Uji Beda T (*paired Sample t-test*) untuk menganalisis hasil pengamatan efektivitas music klasik dalam menurunkan stress akademik.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peneliti mendeskripsikan data *pretest* dan *posttest* untuk melihat rerata skor stress akademik. Dibawah ini merupakan table perbandingan rerata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Kelompok	Pretest	Posttest
Eksperimen	126.09	122.84
Kontrol	121.38	123.06

Tabel 1. perbandingan rerata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol

Berdasarkan tabel diatas didapati bahwa selisih skor rerata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 3.25 sedangkan selisih rerata skor *pretest* dan *posttest* pada

kelompok control sebesar -1.68 yang mana data tersebut menunjukkan adanya peningkatan stress akademik.

Musik klasik (efek Mozart) berdampak positif terhadap penurunan stress akademik siswa baik selama treatment maupun dilakukan secara mandiri. Musik klasik (efek mozart) memang memberikan pengaruh positif bagi subyek pada kelompok eksperimen selama pemberian perlakuan maupun setelah mereka menerapkan secara individu. Musik klasik (efek mozart) mempunyai manfaat dan fungsi terhadap stres akademik siswa, antara lain musik sebagai hiburan atau relaksasi (mendamaikan hati, memberikan rasa santai dan nyaman), terapi kesehatan (mereduksi kelelahan fisik, denyut jantung), peningkatan kecerdasan (keterkaitan dengan peningkatan kognitif seseorang), ekspresi emosional (mengontrol perasaan emosi), gambaran kepribadian (dapat meningkatkan motivasi sesorang ketika merasa lelah), dan peningkatan konsentrasi dimana manfaat diatas berkaitan dengan aspek pembentuk gejala stres akademik (Djohan, 2016; Moh. Muttaqin dan Kustap, 2008:17

Hal senada juga disampaikan Aizid (2011: 6) yang mengatakan bahwa terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stres, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik membantu orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan, membuat perubahan positif dengan

suasana hati, memantu memecahkan masalah dan memperbaiki masalah

Satiadarma dan Campbell (Ade Primadita, 2012) menjelaskan bahwa intervensi dengan musik klasik berdampak secara fisik dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom tubuh, munculnya beberapa respon yang bersifat spontan dan tidak terkontrol, misalnya mengetukkan jari. Musik klasik juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan kordinasi tubuh, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres.

Piaget (Devi dan Faridah, 2011:138) menyatakan bahwa efek musik yang dapat terasa pada tubuh dan pikiran manusia adalah pemunculan karakter dan emosi seseorang, ditandai dengan berpengaruh pada detak jantung, metabolisme, penurunan level stres, berkurangnya kelelahan, serta kreativitas seseorang.

Berdasarkan beberapa kajian teori diatas, musik klasik (efek mozart) dipercaya dapat menenangkan pikiran siswa ketika mengalami stres akademik Hasilnya secara empiris terbukti bahwa musik klasik (efek mozart) sangat berpengaruh dan berhubungan secara teoritis untuk mereduksi terhadap semua aspek yang membentuk gejala stres akademik siswa, antara lain gejala stres emosi, gejala stres kognitif, gejala stres fisik dan gejala stres perilaku.

Penelitian ini diperkuat dengan adanya

penelitian yang dilakukan oleh Ely Tjahjani (2015) yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015”. penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik yaitu sebelum diberikan terapi musik setengah dari responden mengalami stres ringan, sedangkan sesudah diberikan terapi musik klasik sebagian besar dinyatakan tidak stres. Analisa data menggunakan uji wilcoxon Sign Rank Test dan dianalisis menggunakan SPSS diperoleh hasil nilai p value (0,001) < dari nilai α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada terapi musik klasik terhadap tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa tingkat akhir Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya tahun 2015.

Implikasi penelitian ini pada Bimbingan dan Konseling khususnya dalam bidang belajar, sebaiknya guru atau konselor mulai menyediakan media belajar yang menarik dan tepat sesuai usia dan permasalahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka didapat nilai $p=0,646$ dimana $p>0,05$ hal ini berarti terdapat perbedaan hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok dengan hasil tersebut maka tidak terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Bertolak dari hasil tersebut maka dilakukan uji independen untuk mengetahui perbedaan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol pasca perlakuan. Hasil uji independen pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $p=0,229$ dimana $p>0,05$ dengan kata lain H_a dalam penelitian ini diterima dan H_0 ditolak. Dalam hal ini musik klasik (efek mozart) terbukti efektif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Berbah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Terapi menggunakan music klasik sebagai layanan Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan sebagai salah satu alternative bagi guru pembimbing/konselor di sekolah dalam memaksimalkan mutu dan kualitas pelaksanaan layanan informasi di sekolah khususnya dalam menurunkan stres akademik siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa dapat melakukan perlakuan dengan mendengarkan musik klasik (efek mozart) secara individual saat belajar atau mengerjakan tugas, baik diputar menggunakan speaker ataupun menggunakan headset. Hal ini bisa sebagai tindakan pencegahan dan maupun penyembuhan secara mandiri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Dalam pelaksanaan treatment dengan menggunakan musik klasik (efek Mozart) disarankan untuk lebih dari satu kali dan setiap selesai treatment perlu diberikan posttest.
- b. Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan ruangan. Ruangan yang tenang dapat membuat siswa lebih fokus terhadap suara musik yang sedang didengarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidzid, R. (2011). *sehat dan cerdas dengan terapi musik*. Jogjakarta: Laksana.
- Desmita. (2014). *psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Susanti, D.W., & Rohmah F.A. (2011). efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas xi. *Jurnal Humanitas*, Vol. 8 (2).
- Djohan. (2006). *terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Ely Tjahjani. (2015). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir griya husada Surabaya tahun 2015. *Jurnal. akbid griyahasada.ac.id/files/e...no1/e-journal-3-1-2.pdf* diunduh pada tanggal 3 Mei 2019.
- Moh. Muttaqin dan Kustap. (2008). *musik klasik: pengantar musikologi untuk smk*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional
- Monty P. Satiadarma. 2002. *terapi musik*.

Jakarta: Milenia Populer

PSIK

Primadita, Adhe. (2012). efektivitas intervensi terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa

UNDIP Semarang.
<http://core.kmi.open.ac.uk/download/pdf/11732094.pdf> di unduh pada tanggal 20 Juli 2014.

Rosanty, Rina. 2014. Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal of Educational, Health and Community Psychology*. Vol. 3

Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 2*. (Alih bahasa: Benedictine Widyasinta) Jakarta: Penerbit Erlangga.

Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Suwanti, Iis. 2011. Pengaruh Musik Klasik (Mozart) Terhadap Perubahan Daya Konsentrasi Anak Autis di SLB Aisyiyah 08 Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 1(3).