Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 9307-9314 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Pemanfaatan Musik sebagai Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Eka Harap

Sevira Oktawina*[1], Putria Carolina[2], Tomi Satalar[3]
[1,2,3] Universitas Eka Harap
Email: sevira0007@gmail.com

Abstrak

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahap akhir pendidikan tinggi yang sering menimbulkan stres akademik pada mahasiswa. Salah satu strategi koping adaptif yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi stres adalah pemanfaatan musik. Musik diketahui mampu memberikan efek relaksasi, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan konsentrasi selama proses belajar. Namun, hubungan antara pemanfaatan musik sebagai strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan masih perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Eka Harap yang sedang menyusun skripsi, dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner pemanfaatan musik sebagai strategi koping sebanyak 22 item dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) versi Indonesia untuk mengukur tingkat stres. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan α = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemanfaatan musik kategori tinggi sebanyak 35 responden (60,3%). Tingkat stres responden didominasi kategori ringan sebanyak 31 responden (53,4%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = -0,632 dengan p < 0,001, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pemanfaatan musik sebagai strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Universitas Eka Harap. Semakin tinggi pemanfaatan musik sebagai strategi koping, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, pemanfaatan musik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi koping adaptif yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola dan menurunkan tingkat stres selama proses penyusunan skripsi.

Kata kunci: Pemanfaatan Musik, Strategi Koping, Tingkat Stres

Abstract

Thesis writing is one of the final stages of higher education that often causes academic stress among university students. One adaptive coping strategy that may help reduce stress is the use of music. Music has been shown to promote relaxation, improve mood, and enhance concentration during learning activities. However, the relationship between the use of music as a coping strategy and stress levels among nursing students requires further investigation. This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all undergraduate nursing students at Eka Harap University who were in the process of writing their thesis. A total of 58 respondents were selected using the total sampling technique. The research instruments included a 22-item questionnaire on the use of music as a coping strategy and the Indonesian version of the Perceived Stress Scale (PSS-10) to assess stress levels. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The relationship between variables was examined using the Spearman Rank correlation test with a significance level of α = 0.05. The findings showed that the majority of respondents had a high level of music utilization, with 35 respondents (60.3%). The respondents' stress levels were predominantly in the mild category, accounting for 31 respondents (53.4%). The Spearman Rank correlation test yielded a correlation coefficient of ***r = -0.632*** *with* ***p < 0.001****, indicating a statistically significant relationship between the use of music as a coping strategy and stress levels among undergraduate nursing students during the completion of their undergraduate thesis at Eka Harap University. The greater the utilization of music as a coping strategy, the lower the level of stress experienced by the students. Therefore, music utilization can be considered an effective adaptive coping strategy to help students manage and reduce stress during the process of completing their undergraduate thesis.*

Keywords: Music Use, Coping Strategy, Stress Level

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok akademik yang menghadapi tuntutan dalam proses penyelesaian studi, khususnya penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan pada perguruan tinggi. Hambatan yang ditemui selama proses ini, seperti kesulitan menemui dosen pembimbing, keterbatasan referensi, hingga tuntutan manajemen waktu, terbukti secara signifikan memicu distres psikologis (Putri & Wibhawa, 2021). Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu terhadap tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas adaptasi seseorang. Stres selama penyusunan skripsi dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, kualitas tidur, produktivitas, hingga kemampuan menyelesaikan tugas akademik secara optimal (Saputri & Wulanyani, 2019). Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, menurunkan kemampuan berpikir rasional, bahkan memicu kecemasan berlebihan dan burnout akademik. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan strategi koping yang efektif untuk mengelola stres agar tetap mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami gangguan mental terkait stres, kecemasan, dan depresi, dengan kelompok usia produktif termasuk mahasiswa sebagai populasi yang rentan akibat tekanan pendidikan dan tuntutan sosial (WHO, 2023). Berbagai studi internasional melaporkan bahwa sekitar 70–80% mahasiswa mengalami stres akademik selama masa pendidikan tinggi, terutama pada fase akhir studi ketika menghadapi tugas akhir, penelitian, atau skripsi (Santrock, 2021). Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa tergolong tinggi. Penelitian Fajriawan (2022) di STIKES Kuningan menemukan bahwa tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti motivasi diri, kemampuan adaptasi, dukungan sosial, tekanan akademik, serta proses bimbingan skripsi. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir keperawatan banyak mengalami stres pada kategori sedang hingga tinggi akibat kompleksitas penyusunan skripsi, revisi yang berkelanjutan, keterbatasan waktu, dan tuntutan akademik yang tinggi.

Interaksi antara pemanfaatan musik sebagai strategi koping dengan tingkat stres ini pada akhirnya akan membawa dampak akhir yang signifikan pada dua jalur yang berbeda. Jika pemanfaatan musik tersebut berjalan efektif secara adaptif, dampaknya adalah terjadinya penurunan skor tingkat stres mahasiswa ke kategori normal atau ringan. Mahasiswa akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, berpikir lebih jernih, dan terhindar dari perilaku menunda-nunda (prokrastinasi akademik), yang pada akhirnya berujung pada penyelesaian skripsi yang lancar dan kelulusan tepat waktu. Sebaliknya, jika musik hanya dimanfaatkan secara maladaptif, yakni sebatas pelarian atau distraksi untuk menghindari revisi, maka stres akan berkembang menjadi kronis. Jika stres berlanjut, mahasiswa dapat mengalami burnout akademik, kecemasan akut, penurunan imunitas tubuh, hingga kemacetan total dalam penyusunan skripsi yang secara agregat akan merugikan angka retensi kelulusan tepat waktu di program studi S1 Keperawatan Universitas Eka Harap.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan pemanfaatan musik sebagai strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Universitas Eka Harap.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan, Jurusan S1 Keperawatan Universitas Eka Harap Jl. Beliang No. 110 Palangka Raya. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23–30 Juni 2026. Populasi penelitian adalah mahasiswa S1 Keperawatan tingkat IV Universitas Eka Harap yang dalam penyusunan skripsi dan menggunakan teknik total sampling berjumlah 58 responden.

Variabel pada penelitian ini adalah variabel bebas pemanfaatan musik, dan variabel terikat adalah tingkat stres.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pemanfaatan musik dan kuesioner tingkat stres PSS-10 (Perceived Stress Scale). Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa memanfaatkan musik selama proses penyusunan skripsi sebagai upaya meningkatkan konsentrasi, mengurangi tekanan akademik, menstabilkan emosi, meningkatkan motivasi, serta mengatasi stres.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1) Pemanfaatan Musik

Pemanfaatan musik pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Universitas Eka Harap yaitu yang terbanyak pemanfaatan musik tinggi sebanyak 35 responden (60%), pemanfaatan musik sedang 19 responden (33%), dan pemanfaatan musik rendah sebanyak 4 responden (7%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pemanfaatan Musik sebagai Strategi Koping (n = 58)

Kategori	n	%
Rendah	4	7
Sedang	19	33
Tinggi	35	60
Total	58	100

2) Tingkat Stres

Tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Universitas Eka Harap yaitu yang terbanyak tingkat stres ringan sebanyak 31 responden (53%), tingkat stres sedang sebanyak 20 responden (35%) dan stres berat ada 7 responden (12%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres (n = 58)

Kategori	n	%
Ringan	31	53
Sedang	20	35
Berat	7	12
Total	58	100

3) Analisis Hubungan Pemanfaatan Musik dengan Tingkat Stres

Sebagian besar responden memiliki pemanfaatan musik kategori tinggi, yaitu sebanyak 35 responden (60%)**.** Pada kelompok tersebut, mayoritas mengalami tingkat stres ringan, yaitu 25 responden (43%)**.** Sementara itu, pada responden dengan pemanfaatan musik kategori sedang, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 11 responden (19%). Adapun responden dengan pemanfaatan musik kategori rendah didominasi oleh tingkat stres berat, yaitu 3 responden (5%).

Tabel 3. Hubungan Pemanfaatan Musik sebagai Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan (n = 58)

Pemanfaatan Musik	Tingkat Stres			Total	P-value	Koefisien Korelasi
	Ringan	Sedang	Berat			
Rendah	0 (0%)	1 (2%)	3 (5%)	4 (7%)	0,001	-0,632
Sedang	6 (10%)	11 (19%)	2 (3%)	19 (33%)		
Tinggi	25 (43%)	8 (14%)	2 (3%)	35 (60%)		
Total	**31 (53%)**	**20 (35%)**	**7 (12%)**	**58 (100%)**		

PEMBAHASAN

1) Pemanfaatan Musik

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 58 responden, sebagian besar mahasiswa memiliki pemanfaatan musik sebagai strategi koping dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 35 responden (60%), diikuti kategori sedang sebanyak 19 responden (33%), sedangkan kategori rendah hanya sebanyak 4 responden (7%).

Pemanfaatan musik dapat dipahami sebagai aktivitas individu dalam menggunakan musik sesuai dengan kebutuhan, preferensi, dan tujuan tertentu. Pemanfaatan tersebut dapat meliputi frekuensi mendengarkan musik, durasi mendengarkan, pemilihan jenis musik, serta kondisi atau aktivitas ketika musik digunakan. Setiap individu dapat memiliki preferensi musik yang berbeda, seperti musik pop, rohani, instrumental, klasik, jazz, maupun jenis musik lainnya. Preferensi tersebut dapat memengaruhi pilihan musik yang didengarkan karena individu cenderung memilih musik yang sesuai dengan selera dan kebiasaan masing-masing. Selain itu, musik dapat dimanfaatkan dalam berbagai aktivitas, seperti belajar, mengerjakan tugas, beristirahat, melakukan aktivitas rumah tangga, maupun sebagai hiburan.

Tingginya pemanfaatan musik pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Eka Harap menunjukkan bahwa musik telah menjadi bagian dari aktivitas mahasiswa selama menjalani proses pendidikan, khususnya ketika berada pada tahap penyusunan skripsi. Kondisi tersebut dapat dipahami karena musik merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu khusus, dan dapat disesuaikan dengan aktivitas mahasiswa. Mahasiswa dapat memilih jenis musik berdasarkan preferensi masing-masing, seperti musik pop, rohani, instrumental, jazz, maupun jenis musik lainnya. Selain itu, mahasiswa juga dapat menentukan waktu dan durasi mendengarkan musik sesuai dengan kebiasaan masing-masing.

2) Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 58 responden, sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Eka Harap memiliki tingkat stres kategori ringan, yaitu sebanyak 31 responden (53%), diikuti kategori stres sedang sebanyak 20 responden (35%), sedangkan stres berat sebanyak 7 responden (12%).

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki. Pada mahasiswa tingkat akhir, penyusunan skripsi sering menjadi salah satu sumber stres akademik karena melibatkan berbagai tuntutan, seperti penyusunan proposal, proses bimbingan, revisi, keterbatasan waktu, serta kekhawatiran terhadap hasil penelitian. Menurut Lazarus dan Folkman, tingkat stres yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh proses penilaian (*cognitive appraisal*) terhadap suatu peristiwa dan

kemampuan individu dalam menggunakan strategi koping untuk menghadapinya. Individu yang mampu menerapkan strategi koping adaptif akan lebih mudah mengendalikan tekanan sehingga tingkat stres yang dialami cenderung lebih rendah. Oleh karena itu, tingkat stres pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh beratnya tuntutan akademik, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut (Hakim et al., 2024; Maulana & Alfian, 2021; Ambarwati et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa kemampuan menggunakan strategi koping adaptif berperan dalam menurunkan tingkat stres. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori stres ringan, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu mengelola tekanan selama penyusunan skripsi dengan cukup baik. Apabila stres yang dialami tidak dikelola dengan baik dan berlangsung dalam waktu yang lama, kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi, mudah merasa lelah, gangguan tidur, penurunan motivasi dalam menyelesaikan skripsi, kesulitan mengambil keputusan, serta menurunnya produktivitas akademik. Faktor-faktor seperti beban akademik, karakteristik individu, dukungan sosial, hubungan dengan dosen pembimbing, serta kemampuan mengelola waktu diduga turut memengaruhi tingkat stres yang dialami selama penyusunan skripsi.

3) Pemanfaatan Musik dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,632 dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$) pada 58 responden. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pemanfaatan musik sebagai strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Universitas Eka Harap.

Musik merupakan salah satu bentuk emotion-focused coping, yaitu strategi koping yang bertujuan membantu individu mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat situasi yang menimbulkan stres. Mendengarkan musik dapat memberikan efek relaksasi melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan kadar hormon kortisol, memperbaiki suasana hati, meningkatkan konsentrasi, serta membantu regulasi emosi ketika menghadapi tekanan akademik. Mendengarkan musik berkontribusi terhadap proses pemulihan stres (stress recovery) melalui perbaikan suasana hati dan penurunan ketegangan psikologis setelah menghadapi aktivitas yang menimbulkan tekanan. Oleh karena itu, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai salah satu strategi koping adaptif yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa (Adiasto et al., 2022).

Musik tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai media regulasi emosi yang mampu mengurangi respons stres ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Saat mendengarkan musik yang sesuai dengan preferensinya, mahasiswa cenderung mengalami penurunan ketegangan emosional, sehingga pikiran menjadi lebih tenang, kecemasan berkurang, dan kemampuan berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi meningkat. Stres ringan selama proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan rasa tegang, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsi, kejenuhan, kesulitan mempertahankan konsentrasi, serta perubahan motivasi dalam mengerjakan tugas akhir. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas tertentu dan berpotensi menurunkan produktivitas apabila berlangsung secara terus-menerus. Namun, stres ringan pada dasarnya masih dapat dikelola melalui strategi koping yang adaptif. Oleh karena itu, mahasiswa perlu melakukan pengelolaan stres dengan mengatur waktu penyusunan skripsi secara terstruktur, menetapkan target yang realistis, memperoleh istirahat yang cukup, melakukan aktivitas yang menyenangkan, serta mendapatkan dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing.

KETERBATASAN PENELITIAN

1) Pengumpulan data menggunakan kuesioner *self-report*, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kondisi psikologis responden saat mengisi kuesioner. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya response bias, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik (social desirability bias) atau ketidaksesuaian antara kondisi sebenarnya dengan jawaban yang diberikan.
2) Penelitian hanya meneliti satu faktor strategi koping, yaitu pemanfaatan musik. Sementara itu, tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti, seperti efikasi diri, resiliensi, manajemen waktu, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, hubungan dengan dosen pembimbing, beban akademik, kondisi ekonomi, kualitas tidur, maupun karakteristik kepribadian.
3) Instrumen pemanfaatan musik yang digunakan merupakan kuesioner yang disusun dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, sehingga meskipun telah melalui uji validitas dan reliabilitas, instrumen tersebut masih memiliki keterbatasan dalam menggambarkan seluruh aspek pemanfaatan musik sebagai strategi koping.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pemanfaatan musik sebagai strategi koping merupakan salah satu upaya adaptif yang berhubungan dengan penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama penyusunan skripsi. Meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat stres, pemanfaatan musik dapat menjadi alternatif sederhana, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan psikologis sehingga proses penyusunan skripsi dapat berlangsung secara lebih optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

Adiasto, K., Beckers, D. G. J., van Hooff, M. L. M., Roelofs, K., & Geurts, S. A. E. (2022). *Music listening and stress recovery in healthy individuals: A systematic review with meta-analysis of experimental studies*. *PLOS ONE*, *17*(6), e0270031. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270031

Amanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022). Studi literatur pengaruh musik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Jurnal Pendidikan Dan Konseling *(JPDK)*, *4*(5), 2580–2588. https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7002

Ambarwati, I. A. S. (2024). *Coping mechanism* terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Arnett, J. J. (2020). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Barus, M., Saragih, H., & Bakara, J. K. (2022). Self-efficacy berhubungan dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*.

Fajriawan, R., Pranatha, A., & Puspanegara, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan STIKes Kuningan dalam menyusun skripsi. *Journal of Nursing Practice and Education*, *3*(01), 42–50.

Fauzi. (2023). *Definisi Operasional, Indikator dan Pengukuran Peubah Penelitian*. Raja Grafindo Persada.

Febrianti, A. C. (2023). *Literature review:* Pengaruh terapi musik klasik untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

Golden, T. L., Springs, S., Kimmel, H. J., Gupta, S., Tiedemann, A., Sandu, C. C., & Magsamen, S. (2021). *The use of music in the treatment and management of serious mental illness: A global scoping review of the literature*. *Frontiers in Psychology*, *12*, 649840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649840

Harney, C., Johnson, J., Bailes, F., & Havelka, J. (2022). *Is music listening an effective*

intervention for reducing anxiety? A systematic review and meta-analysis of controlled studies. *Journal of Music Therapy*, *27*(2), 1–20.

Henry, N., Kayser, D., & Egermann, H. (2021). *Music in Mood Regulation and Coping Orientations in Response to COVID-19 Lockdown Measures Within the United Kingdom*. *Frontiers in Psychology*, *12*, 647879. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647879

Hermawan, A. (2021). *Penelitian Bisnis Paradigma Kuantitatif*. Grasindo.

Immanuel, A. S., Marheni, A., & Indrawati, K. R. (2021). Kajian stres pada mahasiswa: Sumber stres dan kontribusi strategi koping. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *5*(2), 138–158.

Kurniawan, D., & Sari, M. P. (2022). Respons adaptasi stres pada mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Keperawatan Holistik*, *8*(2), 88–97.

Maulana, I., & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa masa pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, *1*(1), 497–503. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26783

McConkey, M. S., & Kuebel, C. R. (2022). *Emotional competence within the stress coping strategies of music education students*. *Journal of Research in Music Education*, *70*(3), 309–325.

Nasution, A. R., Siregar, F., & Yuliana, M. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, *11*(3), 201–210.

Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.

Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). *Problem-focused coping* pada mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, *6*(2), 58–66.

Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi kualitatif dalam kajian stres akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *6*(2), 79–89. https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89

Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). Hubungan strategi coping dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Malahayati*.

Putri, A. R., & Wibhawa, B. (2021). Dampak psikologis mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di masa transisi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, *2*(3), 210–218. https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.34125

Qonita, I., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2021). Stres akademik sebagai mediator kontribusi konsep diri akademik terhadap keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *10*(1), 119–132. https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4531

Rahmawati. (2022). *Apa Saja Variabel Penelitian dalam Bidang Marketing: Panduan bagi Peneliti Pemula*. Mulawarman University Press. https://repository.unmul.ac.id/handle/123456789/42504

Rahmawati, D., Putri, A. R., & Handayani, S. (2023). Gambaran stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, *11*(1), 45–54.

Rebecchini, L. (2021). *Music, mental health, and immunity*.

Ridwan, W., Hakim, L., Ristrini, R., & Puspita, T. (2025). *Analysis of Environmental Health Conditions in Indonesia : A Study Based on Housing and Environmental Health Indicators and the Indonesian Health Profile*. *BIO Web of Conferences 193, 00060 (2025)*, *00060*.

Roosyiana, A. H. (2022). Distress pada mahasiswa penyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(6), 676–680.

Santrock, J. W. (2021). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.

Saputri, K. A. D., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Hubungan antara problem focused coping

dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi Udayana*.

Sembiring, T. B., Wahyono, D., Angkejaya, O. W., Aji, L. J., & Luthfian, R. Y. (2023). *Metodologi penelitian*. PT Mafy Media Literasi Indonesia.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2022). *Dasar Metodologi Penelitian dan Analisis Data Kesehatan*. Literasi Media Publishing.

Umar, H. (2019). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Rajawali Pers.

Widiani, S., Sismiati, A., & Komalasari, G. (2013). Hubungan tingkat stres dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*.

Wijaya, A., & Kusuma, H. (2025). Analisis pemicu stres (stressor) dominan pada mahasiswa keperawatan dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, *9*(2), 89–98. https://doi.org/10.31000/jiki.v9i2.10412

Winarsih, P. W. (2023). Pengaruh terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan.