

## PENGARUH MUSIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGGARAN 2020

Jihan Putri Allyssa<sup>1</sup>, Rebekah Malik<sup>2</sup>, Clement Drew<sup>3</sup>

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author: rebekahm@fk.untar.ac.id

### ABSTRAK

Masalah kesehatan mental adalah hal yang sedang menjadi permasalahan yang menjadi pembahasan di kalangan masyarakat. Permasalahan ini juga begitu melekat di kalangan mahasiswa dimana mulai banyak permasalahan yang muncul sehingga, menjadi tantangan yang harus dilalui oleh mahasiswa bahkan, berdampak pada psikologis mereka.. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh musik terhadap kesehatan mental mahasiswa universitas tarumanagara Angkatan 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan penyebaran kuesioner musik dan GHQ-12 (*General health questionnaire*) pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 dengan *cluster sampling*. Responden yang mengikuti penelitian ini adalah sebanyak 159 orang. Studi ini merupakan studi analitik kuantitatif dan dalam melakukan analisa data digunakan Uji *Chi-square* dengan bantuan aplikasi SPSS 2019. Hasil hubungan antara lama waktu mendengarkan musik terhadap kesehatan mental dengan nilai *p-value* 0,484 dan nilai OR sebesar 1,314 memiliki makna 1,314 kali tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental untuk responden dengan lama pendengaran musik  $\leq 60$  menit maupun  $> 60$  menit. Responden dengan lama pendengaran musik  $\leq 60$  menit yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 46 (54,1%) orang, yang agak mengalami kesulitan sebanyak 39 (45,9%) orang dan responden dengan lama pendengaran musik  $> 60$  menit yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 35 (47,3%) orang dan yang agak mengalami kesulitan sebanyak 39 (52,7%) orang. Sedangkan, hasil hubungan antara frekuensi mendengarkan musik terhadap kesehatan mental dengan nilai *p-value* 1,000 dan nilai OR sebesar 1,011 memiliki makna 1,011 kali tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental untuk responden dengan frekuensi pendengaran musik 1-6 hari maupun 7 hari. Responden dengan frekuensi pendengaran musik 1-6 hari yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 48 (50,5%) orang, yang agak mengalami kesulitan sebanyak 47 (49,5%) orang dan responden dengan dengan frekuensi pendengaran musik 7 hari yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 32 (50,8%) orang dan yang agak mengalami kesulitan sebanyak 31 (49,2%) orang. Dan tidak terdapat hubungan antara lama pendengaran musik terhadap kesehatan mental maupun frekuensi pendengaran musik terhadap kesehatan mental.

**Kata Kunci** : GHQ-12; kesehatan mental; musik

### ABSTRACT

*Mental health problems are things that are becoming a problem that is being discussed among the community. This problem is also so inherent among students where many problems begin to arise so, it becomes a challenge that must be passed by students even, has an impact on their psychology. The purpose of the study was to determine the influence of music on the mental health of Tarumanagara University students Class of 2020. The method used in this study was to distribute music questionnaires and GHQ-12 (General health questionnaire) to Tarumanagara University Students Class of 2020 by cluster sampling. Respondents who participated in this study were as many as 159 people. This study is a quantitative analytical study and in conducting data analysis, the Chi-square Test is used with the help of the SPSS 2019 application. The results of the relationship between the length of time listening to music on mental health with a p-value of 0.484 and an OR value of 1.314 had a meaning of 1.314 times had no effect on mental health for respondents with a length of music listening  $\leq 60$  minutes or  $> 60$  minutes. Respondents with a length of music listening  $\leq 60$  minutes who did not experience difficulty as many as 46 (54.1%) people, who had difficulty somewhat as many as 39 (45.9%) people and respondents with a length of music listening  $> 60$  minutes who did not experience difficulty as many as 35 (47.3%) people and who somewhat experienced difficulty as many as 39 (52.7%) people. Meanwhile, the results of the relationship between the frequency of listening to music on mental health with a p-*

*value of 1,000 and an OR value of 1,011 have a meaning of 1,011 times have no effect on mental health for respondents with a frequency of listening to music 1-6 days or 7 days. Respondents with a frequency of music listening 1-6 days who did not experience difficulties as many as 48 (50.5%) people, who somewhat experienced difficulties as many as 47 (49.5%) people and respondents with a frequency of 7 days of music hearing who did not experience difficulties as many as 32 (50.8%) people and who somewhat experienced difficulties as many as 31 (49.2%) people. And there was no relationship between the length of music listening to mental health or the frequency of music listening to mental health.*

**Keywords** : GHQ-12; mental health; music

## PENDAHULUAN

Musik sangat terlibat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat khususnya dalam topik ini mahasiswa. Musik dapat memainkan peran penting dalam mendukung orang di semua tahap kehidupan (Vlismas et al., 2013; Mualem dan Klein, 2013). Musik adalah salah satu hal yang digemari oleh mahasiswa. Alunan nada yang terdengar nyaman dan menyatu membuat musik digemari oleh semua kalangan termasuk mahasiswa. Begitu banyaknya keterlibatan musik dalam kehidupan sehari-hari, memunculkan genre musik yang bermacam-macam. Genre musik terdiri dari jazz, pop, R&B, rock, indie, klasik, reggae, Rap/hip-hop, K-pop, J-pop dan sebagainya (Wesseldijk LW, 2019). Potensi musik dalam memengaruhi suasana hati seseorang, pemikiran seseorang bahkan perilaku seseorang telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian (Barongan; Hall, 1995). Musik dapat memberikan motivasi unik, membangun hubungan dan kualitas ekspresif yang sangat emosional (Solli, 2008; Rolvsjord, 2001) . Di lain sisi masalah kesehatan mental adalah hal yang sedang menjadi permasalahan yang banyak menjadi pembahasan di kalangan masyarakat akhir-akhir ini. Masalah kesehatan mental adalah gangguan yang memengaruhi suasana hati, pemikiran dan perilaku seseorang (Mayo Clinic, 2013). Permasalahan ini juga begitu melekat dikalangan mahasiswa dimana mulai banyak permasalahan yang muncul sehingga, menjadi tantangan yang harus dilalui oleh para mahasiswa bahkan, berdampak pada psikologis mereka dan diperkuat fakta bahwa sebagian besar gangguan mental berkembang semasa muda (Campos L et al., 2018).

Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Siska Amanda, 2022). Salah satu hal yang bisa ditimbulkan dari masalah kesehatan mental yang dihadapi kebanyakan mahasiswa adalah gangguan penyesuaian yang ditandai dengan respon emosional terhadap suatu keadaan distres subjektif dan gangguan emosional yang muncul selama proses adaptasi dalam kehidupan sehari-hari (Patra, B. N., & Sarkar, S. 2013). Hal inilah yang membuat topik ini menarik untuk diangkat dikarenakan membahas permasalahan yang sangat berkaitan dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa yaitu kesehatan mental yang dipengaruhi oleh hal yang sangat digemari untuk didengar oleh mereka yaitu, musik. Meskipun, musik awalnya dikembangkan sebagai ekspresi dari seni, namun sekarang jelas musik juga dapat memengaruhi proses fisiologis tubuh (Rebecchini, 2019). Kesehatan mental dan musik sering sekali dikaitkan satu sama lain dikarenakan mempunyai pengaruh antara keduanya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari lama mendengarkan musik di mahasiswa Universitas Tarumanagara terhadap kesehatan mental. Sehingga, penulis melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lama pendengaran musik dan frekuensi pendengaran musik dan mengetahui pengaruh musik terhadap kesehatan mental pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara.

## METODE

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 15 Februari 2023 – 1 Maret 2023

menggunakan kuesioner yang dipandu peneliti melalui media zoom dan secara langsung. Pengambilan data mendapatkan 159 subjek mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 dengan masing-masing 112 mahasiswa perempuan dan 47 mahasiswa laki-laki. Sampel diambil dengan menggunakan metode *cluster sampling*. Penentuan besar sampel dilakukan dengan rumus Uji Hipotesis terhadap 3 proporsi.

Pada penelitian ini digunakan instrumen penelitian berupa kuesioner GHQ-12 (*The 12-Item General Health Questionnaire*), dan kuesioner intensitas pendengaran musik. Teknik pengambilan data untuk GHQ-12 versi Bahasa Indonesia adalah dengan menggunakan kuesioner atau angket yang terdiri dari 12 pertanyaan pilihan ganda yang akan mengukur gangguan kejiwaan yang berkorelasi dengan disfungsi sosial, kecemasan dan kehilangan kepercayaan diri.

Kuesioner intensitas pendengaran musik adalah kuesioner mengenai seberapa lama dan frekuensi pendengaran musik mempengaruhi kondisi kesehatan mental kuesioner ini untuk mengukur intensitas pendengaran musik dalam 1 hari dan 1 minggu. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui apakah responden suka/tidak mendengarkan musik, lama pendengaran musik dan frekuensi pendengaran musik.

Setelah didapatkan data yang lengkap, hasil masing-masing akan dikelompokkan menurut kategori yang telah ditentukan oleh GHQ-12. Hasil ukur untuk intensitas pendengaran musik dalam 1 hari dibagi menjadi 2 kategori, yaitu:  $\leq 60$  menit dan  $> 60$  menit. Hasil ukur untuk intensitas pendengaran musik dalam 1 minggu dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: 1-6 hari dan 7 hari, dan hasil ukur untuk kesehatan mental terhadap ada atau tidaknya gangguan penyesuaian dibagi menjadi 3 yaitu, tidak mengalami kesulitan (0-15), agak mengalami kesulitan (16-25) dan mengalami kesulitan ( $>25$ ).

## HASIL

Penelitian yang dilakukan di Universitas Tarumanagara, Grogol, Petamburan, memperoleh sampel sebanyak 159 subjek mahasiswa angkatan 2020. Karakteristik responden dengan jenis kelamin perempuan 112 (70,4%) orang dan jenis kelamin laki-laki 47 (29,6%).

**Tabel 1. Sebaran Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Perempuan	112	70,4%
Laki-laki	47	29,6%

Suka atau tidaknya mendengarkan musik, didapatkan bahwa suka mendengarkan musik sebanyak 156 (98,1%) orang dan yang tidak suka mendengarkan musik sebanyak 3 (1,9%).

**Tabel 2. Sebaran Mahasiswa Universitas Tarumanagara Suka atau Tidak Mendengarkan Musik**

Suka/tidak mendengarkan musik	N	Persentase (%)
Suka	156	98,1%
Tidak suka	3	1,9%

Lama waktu mendengarkan musik dalam sehari, didapatkan bahwa lama waktu mendengarkan musik  $\leq 60$  menit sebanyak 85 (53,5%) orang, sedangkan yang  $> 60$  menit sebanyak 74 (46,5%) orang.

**Tabel 3. Sebaran Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Lama Waktu Mendengarkan Musik dalam Sehari**

Lama waktu mendengarkan musik dalam sehari	N	Persentase (%)
≤ 60 menit	85	53,5%
> 60 menit	74	46,5%

Frekuensi mendengarkan musik dalam seminggu, didapatkan bahwa frekuensi mendengarkan musik 1-6 hari sebanyak 95 (60,1%) orang, sedangkan yang 7 hari sebanyak 63 (39,9%) orang.

**Tabel 4. Sebaran Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Seberapa Sering Mendengarkan Musik dalam Seminggu**

Frekuensi mendengarkan musik dalam seminggu	N	Persentase (%)
1-6 hari	95	60,1%
7 hari	63	39,9%

Berdasarkan hasil ukuran Kuesioner GHQ-12. Responden yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 81 (50,9%) orang, yang agak mengalami kesulitan sebanyak 78 (49,1%) orang, dan yang mengalami kesulitan sebanyak 0 (0,0%) orang.

**Tabel 5. Sebaran Frakuensi Karakteristik Berdasarkan Hasil Ukuran Kuesioner GHQ-12**

Pengaruh Kesehatan mental	N	Persentase (%)
Tidak mengalami kesulitan	81	50,9%
Agak mengalami kesulitan	78	49,1%

Hubungan antara lama mendengarkan musik terhadap kesehatan mental, responden yang lama mendengarkan musik ≤ 60 menit yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 46 (54,1%) orang, dan yang agak mengalami kesulitan sebanyak 39 (45,9%). Sedangkan, responden yang lama mendengarkan musik > 60 menit yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 35 (47,3%), dan yang agak mengalami kesulitan sebanyak 39 (52,7%).

**Tabel 6. Pengaruh Lama Pendengaran Musik terhadap Kesehatan Mental**

Kesehatan Mental Lama pendengaran musik	Tidak mengalami kesulitan		Agak mengalami kesulitan		Nilai p	Odds-ratio	95 % Confidence Interval	
							Lower	Upper
≤ 60 menit	46	54,1%	39	45,9%	0,484	1,314	0,704	2,455
> 60 menit	35	47,3%	39	52,7%				

Dari hasil penelitian uji *pearson chi-square* didapatkan nilai p yaitu 0,484 dan *Odds-ratio* yaitu, 1,314. Dan didapatkan bahwa 1,314 kali tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dengan lama pendengaran ≤ 60 menit dan > 60 menit. tidak terdapat hubungan lama mendengarkan musik terhadap kesehatan mental.

Hubungan antara frekuensi mendengarkan musik terhadap kesehatan mental, responden yang frekuensi mendengarkan musik 1-6 hari yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 48 (50,5%) orang, dan yang agak mengalami kesulitan sebanyak 47 (49,5%) orang. Sedangkan, responden yang frekuensi mendengarkan musik 7 hari yang tidak mengalami kesulitan sebanyak 32 (50,8%) orang, dan yang agak mengalami kesulitan sebanyak 31 (49,2%) orang.

**Tabel 7. Sebaran Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pengaruh Frekuensi Mendengarkan musik dalam Seminggu terhadap Kesehatan Mental**

Kesehatan Mental Frekuensi pendengaran musik dalam seminggu	Tidak mengalami kesulitan		Agak mengalami kesulitan		Nilai p	Odds- ratio	95 % <i>Confidence Interval</i>	
							<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
7 hari	32	50,8%	31	49,2%	1,000	1,011	0,535	1,911
1-6 hari	48	50,5%	47	49,5%				

Dari hasil penelitian uji *pearson chi-square* didapatkan nilai p yaitu 1,000 dan *Odds-ratio* yaitu, 1,011. Dan didapatkan bahwa 1,011 kali tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dengan frekuensi pendengaran musik 1-6 hari dan 7 hari. tidak terdapat hubungan frekuensi mendengarkan musik terhadap kesehatan mental.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dengan suka atau tidaknya mendengarkan musik diperoleh bahwa responden terbanyak adalah suka mendengarkan musik dengan persentase 98,1%, kemudian diikuti dengan responden yang tidak suka mendengarkan musik dengan persentase 1,9%. Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Najla pada tahun 2020 tentang Dampak mendengarkan musik terhadap kondisi psikologis remaja, bahwa musik merupakan suatu kebutuhan pokok tiap individunya. Musik dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dikarenakan bahwa kehidupan sangat jelas selalu berdampingan dengan musik. sehingga, dipastikan bahwa mendengarkan musik adalah hal yang digemari (Najla, 2020).

Pada responden penelitian, lama waktu mendengarkan musik dalam sehari, berdasarkan data yang diperoleh didapatkan yang terbanyak yaitu  $\leq 60$  menit, dengan persentase 53,5%, kemudian diikuti dengan  $> 60$  menit dengan persentase 46,5%. Hasil penelitian diatas didukung dengan pernyataan *The World Health Organization* yang menganjurkan untuk pembatasan volume dan juga lama waktu pendengaran musik dengan aturan 60:60. 60 persen volume maksimum dan tidak lebih dari 60 menit mendengarkan audio termasuk musik, karena memperkirakan bahwa 1 miliar anak muda memiliki resiko kehilangan pendengaran dikarenakan kegiatan pendengaran audio termasuk musik yang tidak aman. Anjuran ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan dimana pada mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 terbanyak mendengarkan musik  $\leq 60$  menit.

Berdasarkan dengan seberapa sering mendengarkan musik dalam seminggu, berdasarkan data yang diperoleh didapatkan yang terbanyak yaitu 1-6 hari, dengan persentase 60,1%, kemudian diikuti dengan 7 hari, dengan persentase 39,9%. Perbandingan lain diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Checkroud , dengan penelitian tentang Hubungan antara latihan fisik dan kesehatan mental pada 1,2 juta individu di Amerika Serikat antara tahun 2011 dan 2015: sebuah studi *cross-sectional*, penelitian ini menunjukkan bahwa durasi olahraga selama 45 menit dan frekuensi 3-5 kali seminggu menunjukkan dampak yang positif terhadap kesehatan mental. Dari kedua perbandingan ini dapat disimpulkan bahwa jika setiap orang menghabiskan waktu sekitar 1 jam dalam seminggu untuk mendengarkan musik, berolahraga, dan melakukan kegiatan bermanfaat lainnya, hal tersebut dapat memiliki dampak yang baik pada kesehatan mental mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh kemampuan kegiatan-kegiatan tersebut untuk mengalihkan perhatian dari masalah sekitar dan memberikan relaksasi setelah beraktivitas seharian (Checroud,2018).

Berdasarkan dengan hasil ukuran kuesioner GHQ-12, berdasarkan data yang diperoleh didapatkan yang terbanyak yaitu, tidak mengalami kesulitan, dengan persentase 50,9%, sedangkan yang agak mengalami kesulitan, dengan persentase 49,1%. Temuan ini mendapat

dukungan dari penelitian Nathasya mengenai kaitan antara tekanan psikologis dan penundaan akademik (*academic procrastination*) terhadap prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa 57,1% mahasiswa tidak mengalami kesulitan, sementara 42,9% mengalami kesulitan (Nathasya,2020). Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Hardisman mengenai gambaran distress pada mahasiswa preklinik tahun ketiga fakultas kedokteran, di mana sebanyak 64,3% mahasiswa tidak mengalami kesulitan dan 35,7% mengalami kesulitan (Hardisman,2014). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak mengalami kesulitan dalam kedua penelitian tersebut.

Hasil penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa pengaruh antara lama pendengaran musik dengan kesehatan mental dan pengaruh antara frekuensi pendengaran musik dalam seminggu dengan kesehatan mental, disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap lama pendengaran musik maupun frekuensi pendengaran musik terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. Ditinjau dari penelitian yang dilakukan oleh Andi Naurah Najla tentang Dampak mendengarkan musik terhadap kondisi psikologis remaja, hasilnya memperlihatkan musik dapat mempengaruhi kondisi suasana hati pendengarnya sehingga dapat berperan dalam kesehatan mental mahasiswa baik dalam hal positif maupun negatif. Namun, dalam penelitian ini tidak memperlihatkan adanya pengaruh frekuensi pendengaran musik dan lama pendengaran musik terkait dengan kesehatan mental sehingga, hal ini secara tidak langsung mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti (Najla,2020). Begitu juga dengan hasil penelitian yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Kun Wang, Sunyu Gao dan Jianhao Huang pada tahun 2022 tentang *Learning about your mental health from your playlist? investigating the correlation between music preference and mental health of college students*, dimana kesehatan mental berkaitan jelas dengan jenis musik yang sering didengarkan oleh mahasiswa dimana perbedaan jenis musik yang sering didengarkan memberikan dampak yang berbeda pada kesehatan mental mahasiswa. Dimana musik pop, musik klasik barat, musik klasik china dapat berdampak positif pada kesehatan mental mahasiswa, sedangkan musik yang berat seperti musik rock, musik heavy metal dan musik rap dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Namun, penelitian ini tidak memperlihatkan adanya pengaruh frekuensi pendengaran musik dan lama pendengaran musik terhadap kesehatan mental (Wang.K.dkk,2022) .

Ketidakterbacaan atau tidak adanya hubungan dapat diakibatkan oleh adanya bias perancu, subjek responden yang tidak terpenuhi, serta kurang adanya perhatian terhadap penjelasan dan petunjuk pada kuesioner yang diberikan oleh peneliti.

## KESIMPULAN

Tidak terdapat pengaruh lama pendengaran musik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 ( $p = 0.484$ ) dan menunjukkan bahwa 1,314 kali tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dengan lama pendengaran  $\leq 60$  menit dan lama pendengaran musik  $> 60$  menit. Pada frekuensi pendengaran musik pada mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 didapatkan tidak terdapat pengaruh frekuensi pendengaran musik dalam seminggu terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 ( $p=1,000$ ).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada dr. Rebekah Malik, M.Pd.Ked Selaku dosen pembimbing tugas akhir dan dr. Clement Drew, M.Epid yang telah memberikan masukan

dan dukungan untuk kelancaran dalam penyelesaian penelitian ini. Tak lupa ucapan terima kasih kepada tim penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan demi kesempurnaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik Sebagai Moodbooster Mahasiswa. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan Dan Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v1i2.31>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(18\)30227-x](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(18)30227-x)
- Hardisman, H., & Pertiwi, D. (2014). Gambaran distress Pada Mahasiswa preklinik Tahun Ketiga fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 3(3), 145. <https://doi.org/10.22146/jpki.25236>
- Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2022, December 13). *Mental illness*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- Mualem, O., & Klein, P. S. (2013). The communicative characteristics of musical interactions compared with play interactions between mothers and their one-year-old infants. *Early Child Development and Care*, 183(7), 899–915. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.688824>
- Najla, A. N. (2020). *Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi PSIKOLOGIS Remaja*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/fwujn>
- Nathasya, P. P., & Irawaty, E. (2020). Hubungan Tekanan psikologis Dan Penundaan Akademik (academic procrastination) TERHADAP Prestasi Belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 384–391. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9746>
- Patra, B. N., & Sarkar, S. (2013, January). *Adjustment disorder: Current diagnostic status*. Indian journal of psychological medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3701359/>
- Rebecchini, L. (2019, June 26). *Using expressive writing to cope with the childbirth*. Medium. <https://medium.com/inspire-the-mind/using-expressive-writing-to-cope-with-the-childbirth-30684cccf89f>
- Rolvjord, R. (2001). Sophie learns to play her songs of tears. *Nordic Journal of Music Therapy*, 10(1), 77–85. <https://doi.org/10.1080/08098130109478020>
- Solli, H. P. (2008). “Shut up and play!” *Nordic Journal of Music Therapy*, 17(1), 67–77. <https://doi.org/10.1080/08098130809478197>
- The communicative characteristics of musical interactions compared with ... (n.d.). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2012.688824>
- View of studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap kesehatan mental mahasiswa. (n.d.). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7002/5281>
- Vlismas, W., Malloch, S., & Burnham, D. (2013). The effects of music and movement on mother–infant interactions. *Early Child Development and Care*, 183(11), 1669–1688. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.746968>
- Wang, K., Gao, S., & Huang, J. (2022). Learning about your mental health from your playlist? investigating the correlation between music preference and mental health of college students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824789>

Wesseldijk, L. W., Ullén, F., & Mosing, M. A. (2019, August 30). *The effects of playing music on Mental Health Outcomes*. Nature News. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-49099-9>