

PENGARUH ALUNAN MUSIK SAMPEQ SEBAGAI TERAPI STRES

¹⁾ Murtaza Azizah Khalish, ²⁾ Herza Yusmi, ³⁾ Risda Aulia Rahmah, ⁴⁾ Rizky Virnanda, ⁵⁾ Lida Sofia

¹ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

email: murtajaazizah@gmail.com

² Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

email: echayusmi@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

email: risdaaulia95@gmail.com

⁴ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

email: rizkyvirnanda.rv@gmail.com

⁵ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

email: lidasofia@yahoo.com

Abstract. *This study aims to determine the effect of the strains of music sampeq to stress. The subjects of this study were female students from Academic of Midwifery of Mutiara Mahakam Samarinda who experienced mild, moderate, and severe stress level. The total subjects were 30 subjects divided into 15 subjects in the control group, and 15 subjects in the experimental group. Data collection method is done by using DASS Scale (Depression Anxiety Stress Scale) The data analysis technique used in this research is Sample Paired T-Test Analysis The result of this research is that t value equal to 7,183 with sig 0.000 which mean aluanan musik sampeq influence to decrease Stress.*

Keywords: *sampeq music, stress*

Abstak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh alunan music sampeq terhadap stress. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi dari Akademik Kebidanan Mutiara Mahakam Samarinda yang mengalami tingkatan stres ringan, sedang, dan berat. Keseluruhan subjek penelitian berjumlah 30 orang yang terbagi menjadi 15 subjek dalam kelompok kontrol, dan 15 subjek dalam kelompok eksperimen. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)*. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Sample Paired T-Test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai t hitung sebesar 7.183 dengan sig 0.000 yang bermakna aluanan musik sampeq berpengaruh terhadap penurunan stress.

Kata kunci: musik sampeq, stres

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah status individu yang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Kehidupan pada masa perguruan tinggi merupakan kehidupan di mana setiap Mahasiswa dengan bebas memilih tujuan hidup yang mereka

inginkan. Disinilah dituntut suatu tanggung jawab moral terhadap diri masing-masing sebagai individu untuk dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

Kegiatan Mahasiswa didalam ataupun diluar masa perkuliahan menjadikan Mahasiswa merasa terbebani oleh semua tuntutan yang ada. Tuntutan-tuntutan

tersebutlah yang bisa membuat Mahasiswa menjadi stres. Menurut Sheldon (2007) stres juga dapat terjadi ketika individu merasa tuntutan lingkungan yang di emban telah melebihi kapasitas dirinya. Stres juga terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Pendapat lain menyatakan bahwa stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu (Sukadiyanto, 2010).

Secara historis perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu dengan presentasi 88% untuk perempuan dan 78% pada laki-laki (American Psychology Association, 2008). Sterrenburg, et. al (2011) mengemukakan bahwa hormon CRF (Corticotropinreleasing Factor) lebih erat terikat pada protein stres sel-sel pada otak perempuan, sehingga membuatnya lebih sensitif terhadap dampak dari perubahan hormon tersebut. Sedangkan pada laki-laki, otak dapat mengurangi kadar protein, menghentikan hormon dari pengikatan dan mengurangi dampaknya terhadap otak. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti memutuskan untuk mengambil Mahasiswi sebagai subjek dalam penelitian eksperimen ini.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres adalah

dengan mendengarkan alunan musik. Menurut Knobloch & Zillman (2002) mendengarkan musik tidak hanya untuk kesenangan saja, melainkan juga dapat mempengaruhi individu dalam fikiran dan emosi, khususnya pada suasana hati. Musik juga bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Selain itu salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan mendengarkan alunan musik (Solomon, et. Al, 2007). Alunan musik yang indah dapat mempengaruhi perubahan psikologis, fisik, fungsi kognitif (perilaku), dan juga masalah sosial (Journal of Young Investigators, 2014). Hal tersebut yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian bahwa alunan musik sampeq dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa.

Alunan musik yang dipetik oleh pemain alat musik Sampeq yang lembut dan halus ini dapat membuat pendengarnya juga merasa tenang. Hal ini dipertegas oleh Rahmawati (2015) bahwa irama dan bunyi yang dilantunkan dari alat musik ini dapat membawa pendengar terasa di awang-awang. Petikan dawai Sampeq yang indah juga memiliki beberapa fungsi yakni: sebagai sarana upacara budaya, sarana hiburan, ekspresi diri, mengiringi tarian, dan sebagai sarana ekonomi. Oleh karena itu timbul pertanyaan apakah alat musik

tradisional ini memiliki fungsi lain selain fungsi-fungsi di atas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa yang dituntut untuk menyelesaikan segala tugas-tugas serta kewajibannya untuk bertanggung jawab dalam kehidupan perkuliahan yang dapat membuat mahasiswa merasa stres dengan tuntutan-tuntutan yang ada. Terlebih lagi pada Mahasiswi yang tiga kali lebih rentan daripada Mahasiswa sebagai laki-laki. Salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres pada Mahasiswa tersebut adalah dengan cara mendengarkan musik. Dengan alunan alat musik Sampeq yang lembut, diharapkan dapat mengurangi tingkat stres pada Mahasiswa. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti "Alunan Musik Sampeq Sebagai Terapi Stres".

TINJAUAN PUSTAKA

Stres adalah suatu tekanan yang menekan dalam diri individu. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah (Sukadiyanto, 2010). Menurut Lazarus & Folkman (1984) kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan stresor. Mereka juga telah mengklasifikasikan stresor ke dalam tiga kategori, yaitu: (1) Cataclysmic events

dimana fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang, seperti bencana alam, (2) Personal stressor yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individu seperti kehilangan seseorang yang dicintainya, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya, (3) Background stressor yaitu pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Adapun beberapa klasifikasi stres menurut Stuart dan Sundeen (1998) yakni Stres ringan dimana tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari, stres sedang merupakan tingkat stress yang lebih memfokuskan pada hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya, dan stress berat pada individu dimana pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

Terapi musik adalah salah satu cara alternatif yang dapat menurunkan stres. Menurut Crowe (1997) musik dan irama akan menghasilkan efek penyembuhan

karena dapat menenangkan aktifitas yang berlebihan dari belahan otak kiri. Ditambahkan pula bahwa suara repetitif dapat mengirimkan sinyal konstan pada korteks serta menutup masukan dari indera yang lain, seperti penglihatan, sentuhan, dan bau. Penelitian dari University of Nevada (2012) menyatakan bahwa tempo musik yang lambat dapat menenangkan pikiran serta mengendorkan otot. Hal ini mengartikan bahwa musik efektif untuk relaksasi dan manajemen stres.

Bila seseorang menggunakan musik untuk relaksasi, pikiran abstraknya akan bergeser pada kondisi normal. Ketika proses ini berlanjut, ia akan mengikuti sisa kondisi kesadaran, meningkatkan fase sensori, mimpi, trance, kondisi meditatif, dan terpesona (Djohan, 2006). Penemuan terbaru menunjukkan bahwa musik yang memiliki tempo 60 ketuk per menit dapat menyebabkan keselarasan otak dengan ketukan yang menjadikan gelombang otak mencapai kondisi alpha yakni kondisi relaks.

Sampeq merupakan alat musik tradisional yang berasal dari suku Dayak. Suku Dayak adalah suku asli Pulau Kalimantan yang memiliki 151 subsuku di Kalimantan Barat dan 405 subsuku di Kalimantan Timur (Paulus, 1994). Dayak Kayaan dan Kenyah sering kali disebut sebagai kelompok masyarakat pemilik awal dari jenis alat musik tradisional Sampeq ini

(Rahmawati, 2015). Sampeq dalam bahasa Kenyah disebut Sampe', dalam suku Dayak Bahau dan Kayaan menyebutnya Sape', sedangkan Dayak Modang menyebutnya dengan Sempe.

Bentuk alat musik ini adalah seperti gitar, yang memiliki perbedaan pada posisi grip dan tidak berlubang pada gaungan bunyi senar. Bunyi Sampeq berasal dari petikan senar dengan bentuk berbadan lebar, bertangkai kecil, panjang sekitar satu meter. Sampeq ini dapat di artikan "memetik dengan jari" dalam bahasa Dayak (Tim Peneliti, 1993). Alat musik Sampeq yang dimiliki oleh suku Kayaan terdiri atas dua jenis, yakni:

1. Sampeq Kayaan: berbadan lebar, bertangkai kecil, panjangnya sekitar satu meter, memiliki dua senar/talu dari bahan plastic. Sampeq jenis ini memiliki empat tangga nada
2. Sampeq Kenyah: berbadan kecil dan memanjang pada bagian ujungnya berbentuk kecil dengan panjang sekitar 1,5 meter.

Dari kedua jenis Sampeq ini, yang paling populer adalah Sampeq Kenyah. Karena irama dan bunyi yang dilantunkan dapat membawa pendengar terasa di awang-awang (Rahmawati, 2015). Beberapa alunan musik sampeq memiliki alunan yang lembut dan sangat lambat yaitu 60 bpm Beberapa lagu diantaranya adalah

berjudul, Lan E Sape, Tingaang Madang, Saq Pakoq.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian berbentuk kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi dari Akademik Kebidanan Mutiara Mahakam Samarinda yang mengalami tingkatan stres ringan, sedang, dan berat. Keseluruhan subjek penelitian berjumlah 30 orang yang terbagi menjadi 15 subjek dalam kelompok kontrol, dan 15 subjek dalam kelompok eksperimen.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *DASS* (*Depression Anxiety Stress Scale*) oleh

Lovibond dan Lovibond (1995) yang terdiri dari 42 item yang memiliki 5 alternatif jawaban, yaitu 0, 1, 2, 3, dan 4.

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Sample Paired T-Test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, diadakannya uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan bantuan program *SPSS* versi 20.0. *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah Mahasiswi Akademik Kebidanan Mutiara Mahakam Samarinda. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Eksperimen

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Wanita	30	100%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin Mahasiswi Akademik Kebidanan Mutiara Mahakam Samarinda

yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 30 mahasiswi dengan presentase 100%.

Tabel 2. Pembagian Kelompok Penelitian

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Pembagian Kelompok	Eksperimen	15	50%
	Kontrol	15	50%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa jumlah subjek Mahasiswi Akademik Kebidanan Mutiara Mahakam Samarinda yang mengalami stress terbagi menjadi 15

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian,

orang (50 persen) dalam kelompok eksperimen dan 15 orang (50 persen) dalam kelompok kontrol.

yaitu pengaruh kontrol mental terhadap stres. Adapun sebaran frekuensi data untuk tes *DASS pre-test* pada mahasiswi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Skor Tes DASS

Status	Stres
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat Berat	34+

Berdasarkan kategorisasi skor tes *DASS pre-test* pada tabel 7 maka dapat diketahui bahwa skor lebih dari 34 dikatakan sangat Berat, skor 33 sampai 26 adalah Berat, 25 sampai 19 berstatus

sedang, 18 sampai 15 berstatus ringan dan 14 kebawah berstatus normal. Berikut kategorisasi skor *Pre-test, Post-test 1, Post-test 2* tes *DASS* pada kelompok eksperimen dan kontrol:

Tabel 4. Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test dari Skala DASS

Kelompok	Subjek	Pre	Kategori	Post 1	Kategori	Post 2	Kategori
Kelompok Eksperimen	1	25	Sedang	16	Ringan	13	Normal
	2	22	Ringan	16	Ringan	12	Normal
	3	28	Berat	17	Ringan	14	Normal
	4	21	Sedang	18	Ringan	17	Ringan
	5	21	Sedang	15	Ringan	5	Normal
	6	18	Sedang	9	Normal	3	Normal
	7	28	Berat	18	Ringan	8	Normal
	8	16	Ringan	11	Normal	2	Normal
	9	18	Ringan	13	Normal	5	Normal
	10	31	Berat	32	Berat	26	Berat
	11	22	Sedang	16	Ringan	16	Ringan
	12	24	Sedang	10	Normal	11	Normal
	13	18	Ringan	8	Normal	7	Normal
	14	16	Ringan	12	Normal	4	Normal
	15	21	Sedang	9	Normal	4	Normal

	1	24	Sedang	7	Normal	5	Normal
	2	29	Berat	32	Berat	26	Berat
	3	24	Sedang	29	Berat	6	Normal
	4	16	Ringan	23	Sedang	14	Normal
	5	16	Ringan	15	Ringan	12	Normal
	6	20	Sedang	10	Normal	8	Normal
	7	28	Berat	20	Sedang	12	Normal
Kelompok Kontrol	8	17	Ringan	8	Normal	8	Normal
	9	21	Sedang	13	Normal	12	Normal
	10	15	Ringan	16	Ringan	18	Ringan
	11	15	Ringan	8	Normal	6	Normal
	12	27	Berat	28	Berat	26	Berat
	13	23	Sedang	25	Sedang	11	Normal
	14	23	Sedang	22	Sedang	20	Sedang
	15	25	Sedang	14	Normal	6	Normal

Dari tabel 5 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen yang menerima perlakuan terapi Stres terdapat 12 subjek (80 persen) yang memiliki kualifikasi normal, 2 subjek (13,34 persen) ringan, dan (6,67 persen) dengan kualifikasi berat. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 11 subjek dengan klasifikasi normal (73, 34 persen), klasifikasi ringan hanya 1 subjek (6,67 persen) dan 12 subjek dengan klasifikasi stres berat (3,34 persen).

Hasil Uji Asumsi

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Eksperimen

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>	p	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	0.951	0.176	Normal
Stres <i>Post Test 1</i>	0.941	0.019	Normal
<i>Post Test 2</i>	0.907	0.013	Normal

Berdasarkan tabel 10 dapat ditafsirkan bahwa hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres (*pre-test*) pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam menghasilkan nilai *Shapiro-*

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik *Parametric Shapiro-Wilk*. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

Wilk= 0.936 dan $p = 0.335$ ($p > 0.05$) hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran tes *DASS* mahasiswi adalah normal. Sementara pada *post-test1* menghasilkan nilai *Shapiro-Wilk*= 0.825 dan $p = 0.008$ (p

>0.05). dimana hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran tes *DASS* mahasiswi adalah tidak normal. Kemudian hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres *post-test 2* pada mahasiswi menghasilkan nilai *Shapiro-Wilk*= 0.896 dan $p = 0.084$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran tes *DASS* mahasiswi adalah normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya homogen, sebaliknya, jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak homogen (Hadi, 2000).

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	p	Keterangan
Stres <i>Pre-test</i>	0.795	Homogen

Berdasarkan tabel 12 dapat ditafsirkan bahwa hasil uji asumsi homogenitas terhadap variabel stres (*pre-test*) pada mahasiswi menghasilkan nilai $p = 0.795$ ($p > 0.05$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir stres adalah homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang ingin diuji dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh alunan musik *Sampeq* sebagai terapi stres pada mahasiswi. Data yang diperoleh, dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*, dimana jika $p < 0.05$ maka hasilnya adalah signifikan, sebaliknya jika $p > 0.05$ maka hasilnya adalah tidak signifikan.

Tabel 7. Hasil Paired Sample T-Test

<i>Paired Sample T-Test</i>	t	Sig.
<i>Pre-test-Post Test 1</i>	7.183	0.000
<i>Post Test 1 – Post Test 2</i>	5.147	0.000

Berdasarkan tabel rangkuman diatas, dapat dilihat bahwa pada *pre-test – post test 1* terdapat nilai t hitung sebesar 7.183 dengan sig 0.000 yang berarti signifikan ($p < 0.05$). Kemudian pada *Post Test 1- Post Test 2* terdapat nilai t hitung sebesar 5.147 dengan sig $p < 0.05$ yaitu 0.000 yang berarti signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka H1 penelitian eksperimen ini diterima.

Hipotesis yang ingin diuji dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh alunan musik *Sampeq* sebagai terapi stres pada mahasiswi. Data yang diperoleh, dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*, dimana jika $p < 0.05$ maka hasilnya adalah signifikan, sebaliknya jika $p > 0.05$ maka hasilnya adalah tidak signifikan.

Tabel 8. Hasil Paired Sample T-Tes

Paired Sample T-Test	t	Sig.
<i>Pre-test-Post Test 1</i>	1.976	.068
<i>Post Test 1 – Post Test 2</i>	3.217	.006

Berdasarkan tabel rangkuman diatas, dapat dilihat bahwa pada *pre-test – post test 1* terdapat nilai t hitung sebesar 1.976 dengan sig .068 yang berarti signifikan ($p < 0.05$). Kemudian pada *Post Test 1- Post Test 2* terdapat nilai t hitung sebesar 3.217 dengan sig $p < 0.05$ yaitu .006 yang berarti signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka H1 penelitian eksperimen ini diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama mengalami penurunan tingkat stres, hanya saja kecepatan waktunya yang berbeda. Kelompok eksperimen terbukti mengalami penurunan lebih cepat dari pada kontrol. Hal ini diperkuat oleh para subjek yang mengalami stres, mereka mengatakan bahwa alunan musik sampeq telah memudahkan mereka untuk rileksasi sehingga apabila didengarkan secara berulang penurunan tingkat stres akan menurun lebih cepat.

Hal ini diperkuat dari pendapatnya Crowe (1997) yang menyatakan bahwa musik dan irama akan menghasilkan efek penyembuhan karena dapat menenangkan

aktifitas yang berlebihan dari belahan otak kiri. Ditambahkan pula bahwa suara repetitif dapat mengirimkan sinyal konstan pada korteks serta menutup masukan dari indera yang lain, seperti penglihatan, sentuhan, dan bau. Penelitian dari University of Nevada (2012) menyatakan bahwa tempo musik yang lambat dapat menenangkan pikiran serta mengendorkan otot. Hal ini mengartikan bahwa musik efektif untuk relaksasi dan manajemen stres

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa alunan musik Sampeq dapat menurunkan tingkat stress.

REFERENSI

- American Psychology Association. 2008. *Stress in America (Mind/Body Health: For a Healthy Mind and Body, Talk to a Psychologist) – Stress and Gender*. <https://apa.org/news/press/releases/stress/2011/gender.pdf>. Diunduh pada tanggal 11 April 2016; 12.30 WITA.
- Crowe, Norman, 1997. *Nature and The Idea of A Man-Made World*. An Investigation into the Evolutionary Roots of Form and Order in the Built Environment. The MIT Press, Cambridge, pp.71-92
- Djohan. 2006. *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta. Galangpress
- Journal of Young Investigators, 2014. *Behavioral health services & research*. 41(3):370-80. NIHMSID: NIHMS490398.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Lovibond SH and Lovibond PF 1995. *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Paulus, Florus. dkk. 1994. *Kebudayaan Dayak (Aktualisasi dan Transformasi)*. Pontianak, Kal-Bar: Institut Dayakologi.
- Rahmawati, Ratih, 2015. “Penerapan Metode Cooperatuve Learning Model Group Investigation untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Konsep Masalah-Masalah Sosial di Lingkungan Setempat”. Program Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sheldon, K.M. 2007. *The Urge to Splurge: A Terror Management Account of Materialism and Consumer Behavior*. Journal of Consumer Psychology.
- Solomon, M. R, et. all. 2007. *Consumer Behavior: Buying, Having, and Being*. New Jersey, Upper Saddle River: Pearson Education, Inc.
- Sterrenburg M, Al-Inany HG, Youssef MA, Aboulghar M, Broekmans F, Sterrenburg M, Smit J, et al. 2011. *Gonadotrophin-releasing hormone antagonists for assisted reproductive technology*. (5):CD001750.
- Stuart dan Sundeen. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3 alih bahasa Achir Yani. S. Jakarta: EGC.
- Sukadiyanto, 2010. *Stres dan Cara Mengurangnya*. 03 Agustus 2014. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Peneliti. 1993. *Peralatan Hiburan dan Kesenian Tradisional Daerah Kalimantan Timur*. Jakarta: Depdikbud.
- University of Nevada. 2012. *Releasing Stress Through the Power of Music*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/49293/2/Reference.pdf>. Diakses Tanggal 15 April 2016.
- Zillmann, Jennings Bryant Dolf (Editor), 2002. *Media Effects, Advances in Theory and Research*. Edisi Kedua, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey.