

## Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Relaksasi

Djohan<sup>1</sup>, Fortunata Tyasrinestu<sup>2</sup>, Lady Angela Exlesia Sualang<sup>3</sup>

Jurusan Penyajian Musik, Jurusan Pendidikan Musik, Jurusan Penyajian Musik,  
Fakultas Seni pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

### ABSTRACT

**The Impact of Listening to Music on Relaxation Condition.** This study was conducted to identify the effectiveness of passively using instrumental music in stimulating subjects to reach relaxation. Music has been used for centuries in association with trance condition. Currently, the use has been developing, including in the realm of hypnosis or "brainwashing". The notion that music can affect listeners' self-control has become a well-known topic like the concepts of automatic responses and conditioned reflexes that form the basis of psychological models of musical stimulation. Relaxation as one of the achievements of hypnotherapy in which music has a role in the presence of 'physiological psychology' as a physical reflex phenomenon in response to sounds. The sound of *gong* – Indonesian traditional musical instrument – and tuning forks have been widely used to induce hypnotic trances to conditioned reflex – automatic responses to sounds that have physiological effects through the conscious mind. In the 1770s, Mesmer, a German doctor, combined the recovery process of his patients with the theory that the universe was deliberately manipulated used in health-related matters. The presence of hypnotism to gain relaxation was considered to be embodied from this treatment known as 'magnetic sleep'. The concept of magnetism was understood as a 'sympathetic vibration' which had something in common with music and it was believed that this condition can be communicated, transmitted and amplified through sounds. In subsequent developments, conventional musical instruments such as piano, violin, and harp were used which further strengthened the perspective of the previous theory. Nevertheless, hardly did the people use local traditional musical instruments or culture, such as *gamelan*. In this study the authors implemented experimental curation approach with one post-test design only for the same subject group. The authors picked sample consisting of adolescents with no hearing or health problems after being examined. The total sample of N = 10 were given passive musical intervention by listening through compositions of the sound sources and nuances Javanese *gamelan* nuances, then measurements were taken through self-report questionnaire and integrated group discussion. The results of the study indicate that attaining relaxed condition can reduce subjective stress through listening to music, thereby allowing a temporary reduction in somatic symptoms.

Keywords: music; relaxation; hypnosis; intervention; self-report

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi efektivitas penggunaan musik instrumental secara pasif dalam menstimuli subjek agar dapat mencapai kondisi relaksasi. Musik telah berabad lamanya digunakan dalam asosiasinya dengan kondisi trans dan saat ini pemanfaatannya makin berkembang termasuk ke ranah hipnosis atau "cuci otak". Gagasan bahwa musik dapat memengaruhi pengendalian diri pendengar telah menjadi tema yang makin dikenal seperti konsep respons otomatis dan refleks terkondisi yang menjadi dasar model psikologi ketika terjadi stimuli musik. Relaksasi sebagai salah satu capaian hipnoterapi dan musik memiliki peran dengan hadirnya 'psikologi fisiologis' sebagai fenomena refleks fisik merespons suara. Mulai dari suara gong dan garpu tala banyak digunakan untuk menginduksi trans hipnosis hingga ke refleks terkondisi, respons otomatis terhadap suara yang berefek pada fisiologis melalui pikiran sadar. Pada 1770-an, Mesmer, seorang dokter kebangsaan Jerman telah menggabungkan penyembuhan pasiennya dengan teori alam semesta yang secara terencana dimanipulasi untuk digunakan dalam kaitannya dengan kesehatan. Kehadiran hipnotisme untuk mencapai relaksasi juga dianggap lahir dari perlakuan tersebut yang dikenal dengan istilah 'magnetic

<sup>1</sup> Alamat korespondensi: Jurusan Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Jalan Parangtritis Km. 6.5 Yogyakarta. *E-mail*: djohan.djohan@yahoo.com; *HP*.: 08175412530.

*sleep*'. Konsep magnetisme dipahami sebagai sebuah 'getaran simpatik' yang memiliki kesamaan dengan musik dan dipercaya kondisi tersebut dapat dikomunikasikan, disebarkan, serta diperkuat melalui suara. Pada perkembangan selanjutnya digunakan alat musik konvensional seperti piano, biola, dan harpa yang makin memperkuat pandangan teori sebelumnya. Namun demikian, hanya sebagian kecil yang menggunakan alat atau kultur musik tradisi setempat seperti, gamelan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kurasi eksperimen dengan rancangan *one post-test design only* pada kelompok subjek yang sama. Sampel dalam penelitian terdiri dari remaja yang telah dilakukan asesmen tanpa memiliki gangguan pendengaran atau kesehatan tertentu. Total sampel sebanyak N=10 diberi intervensi musik secara pasif dengan cara mendengarkan melalui komposisi berdasarkan sumber suara dan nuansa gamelan Jawa kemudian dilakukan pengukuran melalui kuesioner *self-report* serta diskusi kelompok terpadu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencapaian kondisi rileks dapat mengurangi stres subjektif melalui mendengarkan musik sehingga memungkinkan berkurangnya gejala somatik hingga beberapa saat.

Kata kunci: musik; relaksasi; hipnosis; intervensi; *self-report*

## Pendahuluan

Pada akhir abad-18 berkembang banyak diskusi mengenai musik non-supranatural yang dianggap memiliki kekuatan hipnosis tetapi pada saat praktiknya mengalami pergeseran paradigma dari kerasukan ke psikiatri dinamis. Demikian pula temuan penggunaan suara dan musik untuk menghipnotis pasien, menghasilkan respons 'otomatis' yang akhirnya mengembangkan pemahaman tentang efek musik. Selain itu, ada kecemasan respons 'otomatis' terkait dengan kekhawatiran pengaruh musik terhadap sistem saraf yang sulit dilihat antara stimulasi fisik dengan pikiran. Sementara itu, hipnoterapi (hipnosis dan terapi) menggunakan berbagai teknik atau metode yang operasionalnya dengan bantuan atau di dalam kondisi hipnosis. Menurut Gunawan (<https://akademihipnoterapi.com>) hipnosis adalah psikoneurofisiologis yang secara ilmiah berdasarkan pada perubahan frekuensi dan amplitudo gelombang otak, dari kondisi beta ke delta, meningkatkan fokus, konsentrasi, dan penerimaan terhadap pesan mental yang memengaruhi pikiran bawah sadar. Dengan cara menurunkan gelombang otak dari Beta (12-25 Hz) ke kondisi yang lebih rileks yaitu Alpha (8-12 Hz), Theta (4-8 Hz), dan Delta (0.5-4 Hz). Pada frekuensi

ini, pikiran menjadi sangat reseptif terhadap pesan mental sehingga proses terapi untuk mencapai perubahan menjadi lebih mudah. Secara sederhana, hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dengan cara berkomunikasi dengan dan atau pada tahapan pikiran bawah sadar dengan asumsi klien bersedia diterapi, mampu, dan memfokuskan pikiran, serta mampu berkomunikasi verbal dan nonverbal. Berdasarkan Rikesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 terdapat 11 juta orang Indonesia mengalami depresi dan stres yang memberikan dampak buruk pada kesehatan mental, emosi, berpikir, dan perilaku. Kondisi ini butuh penanganan agar orang yang mengalami depresi dapat menemukan ketenangan pikiran dan bersemangat melanjutkan kehidupan. Maka, Hipnoterapi dapat membantu untuk mengubah pola pikir, depresi, kecemasan, dan stres menjadi lebih rileks agar perasaan dan emosi negatif bisa dikendalikan (<https://ahki.or.id>). Sementara manfaat hipnoterapi mengatasi kecemasan telah menjadi topik di seluruh dunia bahkan di Indonesia telah menjadi profesi seperti "Prahpti" yang berhak menerbitkan rekomendasi praktik hipnoterapi di seluruh wilayah Indonesia melalui uji kompetensi, sidang, dan sumpah profesi sebagai bentuk keseriusan dan profesionalisme para praktisi dalam menjalankan tugasnya (<https://prahpti.org>). Pada beberapa bidang medis dengan

prosedur diagnosis juga banyak melibatkan hipnoterapi untuk membantu pasien dalam penanganan rasa nyeri (Ernst & Herth, 2017; Guibert et al., 2015). Karena penggunaan analgesik premedikasi dan sedatif memiliki efek samping, termasuk depresi pernapasan dan ketidakstabilan kardiovaskular maka digunakan pendekatan nonfarmakologis seperti hipnoterapi terutama selama prosedur bedah, mengurangi kontrol nyeri, kecemasan, dan memperpendek durasi operasi (Sadock et al., 2017). Hipnoterapi bekerja dengan membimbing memasuki keadaan hipnotik lalu menanamkan sugesti dan menggunakan imajinasi untuk menghasilkan relaksasi menyeluruh dalam mengendalikan rasa nyeri. Hipnoterapis yang telah tersertifikasi sebagai hipnoterapis menguasai prosedur standar dan telah menjalani *interrater agreement* (Tanita et al., 2019). Perkembangan hipnoterapi sangat pesat sehingga banyak pula dilakukan pengembangan antardisiplin termasuk salah satunya dengan musik. Beberapa kolaborasi lebih menggunakan musik sebagai latar belakang (pasif) ketika proses hipnosis dan bukan musik sebagai salah satu media (aktif) untuk mencapai kondisi hipnosis.

Selama beberapa dekade terakhir, banyak hasil penelitian yang dengan jelas menunjukkan kekuatan musik dalam memodifikasi aktivitas saraf terutama aktivitas saraf ritmik endogen dan disinkronkan dengan struktur ritmik musik, semacam fenomena yang sering digambarkan sebagai kompleksitas kinerja saraf (Doelling & Poeppel, 2015; Haegens & Golumbic, 2018; Nozaradan et al., 2011). Berbagai jenis gangguan fisik secara langsung juga memengaruhi kondisi psikis karena dari data 2011 tercatat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia, data 2012 meningkat menjadi 148 juta. Sementara pada 2012 di Indonesia tercatat 1,2 juta pasien (Hartoyo, 2015). Dari semua gangguan tersebut terdapat persoalan kecemasan yang berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal dari jenis kelamin, usia, tingkat pengetahuan, tipe kepribadian, lingkungan, dan situasi, sementara faktor eksternal dari jenis pekerjaan, keluarga, ancaman terhadap sistem diri, dan integritas fisik (Yusuf et al., 2015). Kecemasan secara umum diakibatkan oleh respons fisiologis dari rasa takut

yang mengaktifkan sistem saraf pusat dan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal serta sistem saraf simpatik ditandai dengan peningkatan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah (Agorastos et al., 2019). Termasuk misalnya, hasil paparan stres pada ibu muda dan kecemasan selama kehamilan (Ferrari et al., 2018). Oleh karenanya, saat ini banyak dilakukan kombinasi perawatan standar dan intervensi hipnosis singkat yang dapat meringankan stres (Legrand et al., 2017), dengan pertimbangan daripada penggunaan obat antidepresan dan anti kecemasan yang memiliki efek negatif dapat memengaruhi lamanya pemulihan gangguan fisik (Bradt et al., 2013). Kombinasi latihan hipnosis disertai yoga diketahui efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (Lestari & Putri, 2018).

Metode hipnoterapi digunakan untuk cara berpikir pasien dengan teknik relaksasi, sugesti, sedangkan yoga menggunakan keterpaduan rangkaian fisik, kesehatan mental, pikiran, dan dilakukan terus-menerus secara teratur (Cahyadi, 2017). Hipnosis aman, efisien, dan ekonomis dibandingkan dengan terapi komplementer lainnya karena tidak memerlukan peralatan khusus (Saha et al., 2017). Atau aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah, dengan beberapa tetes aromaterapi dan *diffuser* (Maisi et al., 2017) atau cara alternatif lain dalam menurunkan tekanan darah (Susanti et al., 2019). Selain itu, banyak laporan yang menyebutkan bahwa musik memiliki efek terapiutik bila digunakan secara tepat. Bahkan dijelaskan bahwa stimulasi ritmik musikal ampuh untuk meningkatkan kinerja temporal dan penguraian sinyal pendengaran (Schön & Tillmann, 2015). Hasil penelitian menunjukkan jika durasi yang pendek dari stimulasi ritmik dapat berefek tidak hanya untuk memfasilitasi pemrosesan pendengaran (Jones et al., 2002; Nozaradan et al., 2016) tetapi juga kemampuan wicara (Bedoin et al., 2016; Cason, Astésano, et al., 2015; Cason, Hidalgo, et al., 2015; Falk et al., 2017; Gordon & Chern, 2017; Gould et al., 2016; Kotz & Gunter, 2015; Przybylski et al., 2013) dan efek tersebut kemudian meluas hingga kepada persepsi (Bolger et al., 2014). Di satu sisi, penelitian hipnoterapi terkait musik di Indonesia belum terlalu banyak sehingga paradigma penyembuhan alternatif dapat

memberi sumbangan substansial. Sementara itu, di sisi lain banyak laporan tentang hipnoterapi menunjukkan perubahan ambang pendengaran selama seseorang berada dalam keadaan hipnosis dengan efek yang lebih besar bagi mereka dengan kerentanan hipnosis tinggi (Facco et al., 2014). Permainan alat musik perkusi yang berulang dilaporkan dapat menginduksi pengalaman subjektif tertentu seperti, penurunan detak jantung dan pengalaman seperti mimpi (Gingras et al., 2014). Maka, korelasi antara musik yang dimainkan secara berulang, dapat menginduksi *trance*, dan pelepasan dari lingkungan sensorik (M. J. Hove et al., 2017; Michael J. Hove & Stelzer, 2018).

Salah satu hasil penelitian mengenai efektivitas penggunaan musik terkait hipnosis diri pada pasien hipertensi menunjukkan hasil yang signifikan mereduksi tekanan darah (Purnomo et al., 2020), karena penatalaksanaan hipertensi dapat juga dilakukan baik melalui terapi farmakologis (menggunakan obat) maupun nonfarmakologis (tanpa menggunakan obat) (Copstead & Banasik, 2005; Lewis et al., 2014). Saat ini sudah banyak tenaga kesehatan yang mulai memberi saran penanganan beberapa gangguan mulai menggunakan terapi nonfarmakologis seperti mengubah gaya hidup, manajemen stres dan kecemasan (Sudoyo et al., 2006). Salah satunya menggunakan meditasi dan hipnosis yang dalam kasus hipertensi menunjukkan hasil signifikan sehingga efektif termasuk meluasnya pemanfaatan ke bidang kebidanan, kedokteran gigi, anestesi, psikiatri, dan psikologi. Hipnosis selain dianggap aman untuk digunakan sebagai intervensi juga sekaligus mengurangi pengeluaran biaya obat dan efektif terutama untuk menangani nyeri kronis jika terapi konvensional tidak efektif (Micanovic et al., 2011). Selain bukti laporan ilmiah tentang hipertensi, hipnoterapi juga banyak digunakan pada gangguan asma, insomnia, manajemen sensasi nyeri akut, anoreksia nervosa, makan berlebihan, merokok, dan gangguan kepribadian (E & K, 2011; Subiyanto et al., 2008). Pada prinsipnya, hipnosis merupakan salah satu metode komunikasi persuasif yang digunakan untuk mengintervensi agar terjadi perubahan kognitif, sikap, dan perilaku

dengan memasuki wilayah bawah sadar dalam pikiran manusia. Kondisi relaksasi yang dilakukan dalam konteks pengobatan dengan hipnosis pada umumnya adalah dengan memicu perubahan gelombang otak, mulai dari gelombang Alpha sampai dengan Theta, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rileks, frekuensi gelombang menjadi lebih berirama dan teratur sehingga merangsang peningkatan neurotransmitter seperti endorfin, GABA, encefalin dan neurotransmitter lainnya yang berfungsi untuk mengurangi kondisi cemas (Gunawan & Guha, 2009). Termasuk metode *Self-hypnosis* yaitu teknik untuk melakukan hipnosis dengan memberikan sugesti pada diri sendiri. Menurut Hunt et al. (2009), semua teknik pelatihan mental mengandung unsur hipnosis dan *self-hypnosis* merupakan salah satu yang diasumsikan paling efektif untuk digunakan dalam kehidupan pribadi seseorang (Langenati & Jannah, 2015). Selain hipnosis, terapi musik instrumental menunjukkan dapat menurunkan tekanan darah ketika musik dengan irama stabil sehingga menghasilkan ritme yang teratur dalam sistem kerja jantung dan merangsang kerja otak. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik juga akan merangsang otak untuk melakukan kinerja menganalisis lagu, meningkatkan kekebalan tubuh, dan memengaruhi sistem kerja hormon yang memberikan keseimbangan pada detak jantung dan nadi (Hidayah et al., 2015).

Musik juga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien *stroke* termasuk mengurangi stres serta depresi dengan mendengarkan musik instrumental genre klasik (Afandi, 2015). Menurut laporan penelitian neurosains mengatakan bahwa, musik dapat merangsang hipotalamus sehingga menimbulkan perasaan tenang yang memengaruhi produksi endorfin, kortisol, dan katekolamin terutama terkait dengan mekanisme pengaturan tekanan darah. Sementara stimulasi musik dapat mengaktifkan sistem limbik yang berhubungan dengan emosi, yang menimbulkan sensasi rileks bahkan juga dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan molekul *nitric oxide* (NO) bekerja pada tonus pembuluh darah yang menurunkan tekanan darah juga (Salim, 2006). Musik instrumental sebagai salah

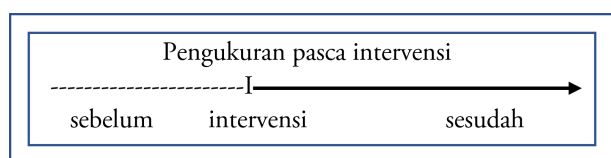
satu terapi komplementer, dapat menjadi alternatif pilihan karena merupakan suara alam, tanpa lirik, sehingga lebih mudah diterima oleh klien. Pemberian musik instrumental sebagai alternatif teknik relaksasi diharapkan agar penderita dapat mencapai keadaan emosi yang rileks. Perpaduan antara terapi musik instrumental dan *self-hypnosis* dirancang sebagai terapi dengan kekuatan sugesti yang akan segera merelaksasi kondisi klien sehingga dapat lebih nyaman dalam waktu singkat. Dampak yang diharapkan adalah relaksasi, meningkatkan pemulihan fisik, dan meredakan respons psikis emosional klien.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data campuran berupa kuasi eksperimen dengan rancangan *one- group posttest design only* tanpa kelompok kontrol untuk memperoleh data kuantitatif dan mengumpulkan data kualitatif melalui *focus group discussion*.

Sampel populasi yang menjadi target dalam penelitian ini adalah remaja/pemuda bertempat tinggal di wilayah pedesaan dan perkotaan. Sampel dari populasi dipilih berdasarkan subjek dengan standar kualitas psikologis sesuai masa perkembangan. Pada saat eksperimen dilakukan kondisi subjek secara fisik telah dipastikan dalam keadaan tidak memiliki gangguan pendengaran, kondisi cemas, maupun gangguan kesehatan psikologis lain selama 1 minggu sebelum perlakuan yang sekiranya dapat mengganggu proses eksperimen.

Total subjek sebanyak  $n=20$  yang semuanya sebagai kelompok intervensi dengan rentang usia 15-20 tahun, dapat menulis-membaca-mendengar serta berbahasa Indonesia. Subjek tidak diharuskan/diwajibkan mampu memainkan alat musik atau memiliki latar belakang pengetahuan musik baik formal maupun informal. Bersedia mengikuti



Gambar 1: *One-group posttest design only*. (Foto: Djohan, 2022)

semua prosedur perlakuan yang telah disepakati dan dipahami sebelum eksperimen dilakukan.

Assesmen pendataan awal subjek sebagai *baseline* dilakukan sebelum perlakuan musik untuk mengetahui kondisi psikologis subjek agar diperoleh karakter personal yang sesuai dengan perlakuan mendengarkan music yaitu deduktif dan induktif pasif.

Material dalam penelitian ini, pertama, subjek akan mendengarkan sebuah repertoar musik yang terdiri dari satu komposisi kreasi baru diciptakan khusus untuk keperluan penelitian ini. Sumber suara yang digunakan dalam komposisi music untuk subjek dengan kepribadian deduktif/induktif pasif berupa alat musik gamelan bersifat perkusif berasal dari material kayu (gambang) dan logam (gender barung) dan gong yang disusun dalam frekuensi 14 hz baik pada elemen melodi maupun ritme dan diolah melalui *software ABLETON LIVE*. Musik yang didengar untuk subjek tanpa disertai lirik agar tidak mendistraksi konsentrasi subjek untuk mencapai kondisi relaksasi. Perlakuan intervensi musik secara pasif ini akan dilakukan dalam waktu satu hari dengan durasi pelaksanaan sesi mendengarkan musik selama 5-10 menit untuk masing-masing subjek. Subjek akan mendengarkan komposisi musik baru dengan ketiga warna suara tersebut di atas dan bentuk musik yang dikreasi merupakan genre non-konvensional berupa pengelolaan sumber suara, ritme, serta dinamika dan diciptakan hanya digunakan untuk keperluan eksperimen ini.

Alat test, subjek diberi pengarahannya (administrasi tes) sebelum perlakuan kemudian dilakukan observasi kondisi emosional sebelum mendengarkan komposisi musik yang dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah (normal 80-120), detak jantung (normal 60-100 bpm) menggunakan aplikasi *Heartify* (Rohayati, 2020). Pada fase intervensi, masing-masing subjek akan mendengarkan komposisi musik selama 5 menit dengan mata terpejam dan duduk dalam kondisi rileks (bersandar). Pada fase terminasi akan dilanjutkan dengan mengisi *self-report (google form)* untuk mengidentifikasi perasaan dan mengevaluasi kesan objektif subjek setelah selesai mengalami mendengarkan musik. Kemudian dilakukan

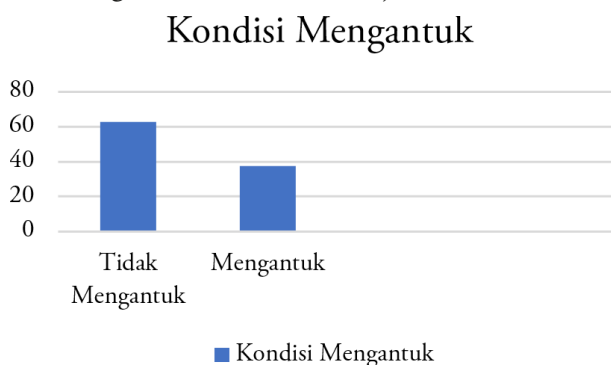
pengukuran ulang tekanan darah serta detak jantung. Data yang dikumpulkan berupa data skor kuantitatif yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan memaparkan distribusi serta persentase variabelnya. Kemudian pengumpulan data kualitatif melalui diskusi kelompok secara terpadu berdasarkan pedoman wawancara yang telah dipersiapkan sebelumnya. Selanjutnya data kuantitatif akan dilengkapi dengan tafsir kualitatif dari hasil diskusi sekaligus sebagai triangulasi data bila ditemukan perbedaan perspektif dari subjek.

Lokasi eksperimen ini dilaksanakan dalam satu ruang baca semi terbuka dengan penerangan relevan serta kenyamanan sirkulasi udara standar. Kemudian di alam terbuka dengan suasana tenang yang ditata sedemikian rupa untuk mereduksi gangguan suara yang tidak dikehendaki. Fasilitas ruang dan tempat pengumpulan data difasilitasi berdasarkan kerja sama dengan program pembinaan masyarakat desa yang diprakarsai oleh Pustaka Merdesa di Desa Dekso, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo-DIY.

## Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam eksperimen ini terdiri dari 12 remaja putri dan 8 putra berusia 15-18 tahun dengan tingkat Pendidikan pada jenjang kelas XI-XII. Dari kedua puluh item yang dilaporkan melalui *self report*, diperoleh grafik pada gambar 2.

Pada gambar 2 tampak dari kedua puluh subjek, 62% merasa tidak mengantuk ketika mendengarkan intervensi musik dan 37,5% ketika dalam *focus group discussion* menyampaikan mengalami rasa kantuk ringan tetapi masih bisa mendengarkan musik secara jelas. Rasa kantuk

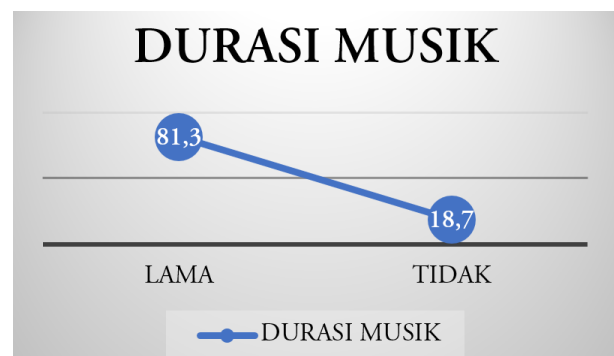


Gambar 2: Hasil subyek eksperimen. (Foto: Djohan, 2022)

ringan dialami justru ketika mendekati akhir sesi mendengarkan karena subjek tidak diberitahu durasi mendengarkan tetapi akan dibangunkan seandainya tertidur. Sebagian besar subjek memiliki pengalaman stress yang dalam penelitian ini tidak dilakukan pengukuran tingkat stress tetapi 37% tersebut di atas yang merasa agak kantuk setelah menit ketiga-keempat mendengarkan. Hal tersebut diketahui dari hasil diskusi, Ketika subjek mengungkapkan bahwa ia baru mulai merasa mengantuk tiba-tiba dibangunkan dan ini mengindikasikan rasa kantuk tidak terjadi dari awal mendengarkan. Terdapat 4 subjek memberi respons yang sama dengan mengatakan:

“*wah, agi wae arep turu*”  
(wah, baru saja mau tidur)

Kemudian untuk durasi waktu keterkaitannya dengan efek rasa kantuk di atas menunjukkan bahwa mendengarkan intervensi musik selama 5,5 menit tidak dirasa terlalu lama oleh sebagian besar subjek (81,3%) sementara yang 18,7% sebenarnya juga tidak merasa lama, hanya ketika dalam proses eksperimen mengalami beberapa kali gangguan sinyal dikarenakan mendengarkan melalui *headset bluetooth* dan mengalami jeda 1-2 detik. Dikarenakan terjadi sebanyak 4 kali sehingga ada sepersekian jeda menimbulkan kesan lama dan menunggu sinyal kembali normal, sehingga intervensi musik yang diberikan dalam durasi 5,5 menit sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa untuk memperoleh efek terapiutik dari music maka waktu mendengarkan tidak lebih dari 7 menit agar subjek tidak mengalami kebosanan karena mendengarkan pengulangan. Kondisi rileks tidak berarti bahwa subjek harus tertidur



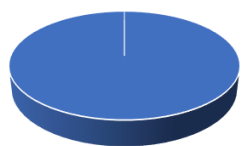
Gambar 3: Hasil mendengarkan intervensi musik. (Foto: Fortunata Tyasrinestu, 2022)

tetapi berada dalam kondisi kesadaran yang tidak menegangkan sehingga biasanya yang terjadi hanya rasa kantuk ringan. Rasa kantuk demikian tidak sampai membuat seseorang harus segera istirahat atau tidur karena masih dalam kondisi sadar yang sewajarnya.

Gambar 4 menunjukkan bahwa hipotesis dalam eksperimen ini terbukti secara signifikan karena semua subjek (N=20) merasa santai dan lebih rileks setelah diintervensi musik. Dari hasil diskusi diketahui bahwa sebagian besar subjek ketika diberi pengarahan administrasi tes mempertanyakan mengenai genre music yang akan mereka dengar. Setelah disampaikan bahwa yang akan didengar bukan music format lagu dengan lirik/syair tetapi suara music dalam bentuk instrumental maka subjek justru tampak memiliki antusias untuk ingin segera mendengarkan. Setelah subjek diberi pengarahan untuk mendengarkan dengan mata terpejam dan hanya mendengarkan saja tanpa perlu menggunakan pikiran untuk mempertanyakan atau menebak genre musiknya. Karena dari sebelum eksperimen secara kualitatif masih tampak sikap keingintahuan yang tinggi dan setelah eksperimen, subjek dapat langsung merasa rileks maka dan hal tersebut tampak pada tabel. 4: tingkat kepuasan di bawah ini sebagian besar subjek merasa puas karena dalam waktu yang tidak terlalu lama dapat merasakan santai. Dalam diskusi tampak bahwa subjek sudah tidak lagi mempertanyakan genre musik yang didengar seperti ketika sebelum intervensi.

Terdapat 43% (putra) subjek mengatakan sangat puas dan 43% (putri) menjawab puas kemudian sisannya 12,5% menjawab cukup puas. Dari hasil diskusi menunjukkan bahwa subjek 12% (putra-putri) adalah mereka yang mengalami

### SUASANA HATI



■ SANTAI ■ TIDAK SANTAI

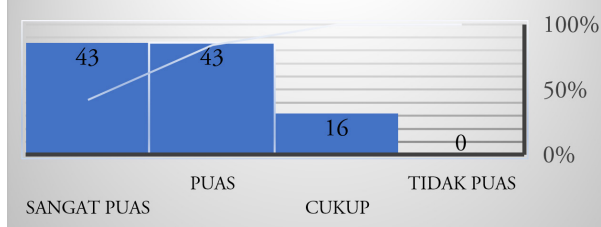
Gambar 4: Hasil subyek dari eksperimen yang dilakukan. (Foto: Fortunata Tyasrinestu, 2022)

gangguan teknis saat mendengarkan dalam sesi eksperimen. Tetapi kepuasan yang dirasakan hanya sesaat setelah mendengarkan dan mengisi *self report*, setelahnya suasana hati sudah Kembali seperti biasa seperti sebelum mendengarkan.

Hasil terakhir yang mendukung hipotesis adalah data mengenai tingkat stress yang dirasakan setelah mendengarkan karena sebelumnya hampir semua subjek mengatakan sedang dalam stress ringan (tabel 4.). Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa karena subjek adalah pelajar sekolah menengah atas maka penyebab stres utama dan yang dialami sehari-hari terutama sekali karena padatnya tugas sekolah. Penyebab kedua adalah lingkungan pergaulan sebaya karena selama pandemik tidak ada pertemuan dan saat ini mereka baru bertemu dengan teman selama 5 minggu sehingga perlu beberapa penyesuaian dalam berinteraksi.

Kondisi rileks dalam aktivitas sehari-hari saat ini menjadi bagian penting bagi kenyamanan dan kualitas hidup seseorang terlebih dengan makin kuatnya pengaruh kemajuan teknologi seperti penggunaan telpon genggan yang tanpa disadari turut menghadirkan ketegangan fisik dan berdampak pada kondisi psikis (Alfaitouri & Altaboli, 2019). Tentu banyak manfaat positif yang dapat diperoleh bila aktivitas mendengarkan music secara pasif dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang terutama ketika dapat mengistirahatkan fisik dan kognitif selama beberapa saat. Kondisi relaksasi selain meningkatkan kualitas metabolisme tubuh juga sekaligus memberikan kesempatan pada otot untuk beristirahat agar dapat mencegah stress karena kelelahan fisik (Essa et al., 2017; Zhang, 2020). Sudah banyak hasil penelitian menunjukkan pentingnya mendengarkan musik

### RILAKSASI



Gambar 5: Hasil akhir dari eksperimen relaksasi. (Foto: Fortunata Tyasrinestu, 2022)

terhadap tingkat relaksasi seseorang dalam berbagai kondisi termasuk produksi air susu ibu terutama pada saat baru melahirkan (Colliver, 2015). Selain itu, makin banyak literatur yang melaporkan hasil penelitian empiris mengenai efek mendengarkan musik pada individu dengan berbagai gangguan psikosomatik termasuk gejala somatik, tingkat stres subjektif yang potensial, dalam kehidupan sehari-hari (Feneberg et al., 2021). Hasil penelitian eksperimental dalam konteks klinis juga menemukan bahwa valensi tinggi dan gairah musik yang rendah (yaitu, 'musik santai') selain dapat menurunkan rasa nyeri juga sekaligus sebagai penanda stress (Finlay & Anil, 2016; Sandler et al., 2017; Sandstorm & Russo, 2010). Kemudian laporan penelitian sebelumnya mengenai perlakuan dalam rawat jalan menunjukkan bahwa alasan untuk mendengarkan musik (yaitu, motivasi untuk terlibat dalam mendengarkan musik) seperti 'relaksasi' dan 'aktivasi' dapat memprediksi tingkat rasa sakit dan memberikan stres yang lebih rendah (Kappert et al., 2019; Linnemann, Ditzen, et al., 2015; Linnemann, Kappert, et al., 2015). Oleh karena itu, tanpa mengesampingkan hasil yang mungkin kurang paripurna ini (diskusi mendalam tentang ukuran sampel dan kekuatan dalam pemodelan multilevel (Arend & Schäfer, 2019) dapat diasumsikan bahwa replikasi dalam penelitian skala besar adalah penting.

Temuan ini sekaligus menekankan bahwa penelitian selanjutnya perlu diarahkan pada kebutuhan mekanisme terkait stres yang mendasari efek positif dari mendengarkan musik. Selain itu juga hasil ini memiliki relevansi praktis bagi praktisi yang mempertimbangkan musik sebagai intervensi pelengkap non-farmakologis untuk subjek dengan keluhan somatik. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan mengenai efek positif bagi kesehatan melalui mendengarkan musik dapat memperluas penelitian ini dengan perlakuan musik pada saat yang paling dibutuhkan (misalnya, setelah mendeteksi tingkat stres atau keluhan somatik yang tinggi), mengadaptasi valensi musik, membangkitkan gairah yang sesuai, menggabungkan tujuan mendengarkan musik sehingga dapat mendorong motivasi seseorang untuk terlibat aktif dalam mendengarkan musik.

## Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan bahwa ke dua puluh subjek tidak merasakan apapun atau dalam menyadari sekeliling sejak menit ke-dua selama mendengarkan intervensi musik dan sadar setelah dibangun ketika music selesai diperdengarkan selama 5,5 menit. Hasil hipotesis terbukti bahwa mendengarkan musik dalam waktu lebih kurang dari 3 menit dengan salah satu sumber bunyi dalam frekuensi 14 hz dapat membuat pendengar berada dalam kondisi rileks tetapi tidak mengantuk. Secara keseluruhan, mendengarkan musik tertentu dapat dianggap sebagai alat manajemen diri yang bermanfaat untuk mengurangi gejala stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari pada remaja. Namun demikian perlu diketahui bahwa karakteristik musik yang dirasakan memainkan peran modulasi penting dalam hal ini, dengan musik yang dianggap memiliki valensi tinggi dan gairah rendah (yaitu, musik yang memiliki sensasi bahagia dan menenangkan) menghasilkan gejala somatik yang lebih rendah. Selanjutnya, dapat ditambahkan bahwa aktifitas mendengarkan musik pada setiap orang mungkin memiliki efektivitas yang berbeda untuk mencapai kondisi rileks dan hal tersebut sangat tergantung pada kondisi kesehatan mental (atau karakteristik yang berpotensi terkait misalnya, regulasi sifat emosi). Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pencapaian kondisi rileks dapat mengurangi stres subjektif melalui mendengarkan musik sehingga memungkinkan berkurangnya gejala somatik hingga beberapa saat.

## Kepustakaan

- Afandi, A. (2015). Terapi Musik Instrumental Classic: Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Stroke. *The Sun*, 2(2), 28–34.
- Agorastos, A., Heinig, A., Stiedl, O., Hager, T., Sommer, A., Müller, J. C., Schruers, K. R., Wiedemann, K., & Demiralay, C. (2019). Vagal effects of endocrine HPA axis challenges on resting autonomic activity assessed by heart rate variability measures in healthy humans. *Psychoneuroendocrinology*, 102, 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.06.011>



- psyneuen.2018.12.017
- Alfaitouri, S., & Altaboli, A. (2019). The Effect of Posture and Duration of Smartphone Usage on Neck Flexion Angle. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 63(1), 962–966. <https://doi.org/10.1177/1071181319631137>
- Arend, M. G., & Schäfer, T. (2019). Statistical power in two-level models: A tutorial based on Monte Carlo simulation. *Psychol Methods*, 24(1), 1–19. <https://doi.org/10.1037/met0000195>
- Bedoin, N., Brisseau, L., Molinier, P., Roch, D., & Tillmann, B. (2016). Temporally regular musical primes facilitate subsequent syntax processing in children with Specific Language Impairment. *Frontiers in Neuroscience*, 10(JUN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnins.2016.00245>
- Bolger, D., Coull, J. T., & Schön, D. (2014). Metrical rhythm implicitly orients attention in time as indexed by improved target detection and left inferior parietal activation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 26(3), 593–605. [https://doi.org/https://doi.org/10.1162/jocn\\_a\\_00511](https://doi.org/https://doi.org/10.1162/jocn_a_00511)
- Bradt, J., Dileo, C., & Shim, M. (2013). Music interventions for preoperative anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(6). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006908.pub2>
- Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Sy'ar*, 17(2), 73. <https://doi.org/10.29300/syr.v17i2.897>
- Cason, N., Astésano, C., & Schön, D. (2015). Bridging music and speech rhythm: Rhythmic priming and audio-motor training affect speech perception. *Acta Psychologica*, 155, 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2014.12.002>
- Cason, N., Hidalgo, C., Isoard, F., Roman, S., & Schön, D. (2015). Rhythmic priming enhances speech production abilities: Evidence from prelingually deaf children. *Neuropsychology*, 29(1), 102–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/neu0000115>
- Colliver, A. A. (2015). *the Effect of Music Listening on Relaxation Level and Volume of Breast Milk Pumped By Mothers of Infants in the Neonatal Intensive Care Unit* [University of Kentucky]. [https://uknowledge.uky.edu/music\\_etds/39](https://uknowledge.uky.edu/music_etds/39)
- Copstead, L. E., & Banasik, J. L. (2005). *Pathophysiology*. Saunders Elsevier, St. Louis, Mo.
- Doelling, K. B., & Poeppel, D. (2015). Cortical entrainment to music and its modulation by expertise. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(45), E6233–E6242. <https://doi.org/10.1073/pnas.1508431112>
- E, W., & K, Y. (2011). Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer Melalui Terapi Hypnosis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 65–72. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i1.59>
- Ernst, A., & Herth, F. J. F. (2017). *Introduction to Bronchoscopy 2nd Edition*. Cambridge University Press.
- Essa, R. M., Ismail, N. I. A. A., & Hassan, N. I. (2017). Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(7), 77. <https://doi.org/10.5430/jnep.v7n7p77>
- Facco, E., Ermani, M., Rampazzo, P., Tikhonoff, V., Saladini, M., Zanette, G., Casiglia, E., & Spiegel, D. (2014). Top-down regulation of left temporal cortex by hypnotic amusia for rhythm: a pilot study on mismatch negativity. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 129–144. <https://doi.org/10.1080/00207144.2014.869124>
- Falk, S., Lanzilotti, C., & Schön, D. (2017). Tuning Neural Phase Entrainment to Speech. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 29(8), 1378–1389. [https://doi.org/https://doi.org/10.1162/jocn\\_a\\_01136](https://doi.org/https://doi.org/10.1162/jocn_a_01136)
- Feneberg, A. C., Mewes, R., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2021). The effects of music listening on somatic symptoms and stress markers in the everyday life of women with somatic complaints and depression. In *Scientific Reports* (Vol. 11, Issue 1). Nature Publishing Group UK. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03374-w>

- Ferrari, F., Faccio, F., Peccatori, F., & Pravettoni, G. (2018). Psychological issues and construction of the mother-child relationship in women with cancer during pregnancy: A perspective on current and future directions. *BMC Psychology*, 6(1), 4–7. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0224-5>
- Finlay, K. A., & Anil, K. (2016). Passing the time when in pain: Investigating the role of musical valence. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 26(1), 56–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pmu0000119>
- Gingras, B., Pohler, G., & Fitch, W. T. (2014). Exploring shamanic journeying: Repetitive drumming with shamanic instructions induces specific subjective experiences but no larger cortisol decrease than instrumental meditation music. *PLoS ONE*, 9(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102103>
- Gordon, R. L., & Chern, A. (2017). New evidence of a rhythmic priming effect that enhances grammaticality judgments in children. *BioArXiv*, 1–18.
- Gould, L., Mickleborough, M. J. S., Ekstrand, C., Lorentz, E., & Borowsky, R. (2016). Examining the neuroanatomical and the behavioural basis of the effect of basic rhythm on reading aloud. *Language, Cognition and Neuroscience*, 32(6), 724–742. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/23273798.2016.1271135>
- Guibert, N., Mazieres, J., Marquette, C.-H., Rouviere, D., Didier, A., & Hermant, C. (2015). Integration of interventional bronchoscopy in the management of lung cancer. *European Respiratory Review : An Official Journal of the European Respiratory Society*, 24(137), 378–391. <https://doi.org/https://doi.org/10.1183/16000617.00010014>
- Gunawan, O., & Guha, S. (2009). Characteristics of vapor–liquid–solid grown silicon nanowire solar cells. *Solar Energy Materials and Solar Cells*, 93(8), 1388–1393. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.solmat.2009.02.024>
- Haegens, S., & Golumbic, E. Z. (2018). Rhythmic facilitation of sensory processing: A critical review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 86, 150–165. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.12.002>
- Hartoyo, E. P. (2015). *Hubungan antara karakteristik demografi dengan pengetahuan mobilisasi dini pada pasien post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Bantul*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hidayah, N., Damanik, S. R. H., & Elita, V. (2015). Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa Perpustakaan Fakultas Keperawatan*, 2(2), 1317–1326.
- Hove, M. J., Habibi, A., Stelzer, J., & Cahn, B. R. (2017). fMRI and EEG evidence for perceptual decoupling in rhythm induced trance. *Presented at the Annual Meeting of the Society for Neuroscience, Washington, DC*.
- Hove, Michael J., & Stelzer, J. (2018). Biological foundations and beneficial effects of trance. *Behavioral and Brain Sciences*, 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0140525X17002072>
- Hunt, S. A., Abraham, W. T., Chin, M. H., Feldman, A. M., Francis, G. S., Ganiats, T. G., Jessup, M., Konstam, M. A., Mancini, D. M., Michl, K., Oates, J. A., Rahko, P. S., Stevenson, L. W., Jesup, M., Casey, D. E., Silver, M. A., Yancy, C. W., Smith, S. C., Jacobs, A. K., ... Tarkington, L. G. (2009). 2009 focused update incorporated into the ACC/AHA 2005 guidelines for the diagnosis and management of heart failure in adults: A report of the American College of Cardiology Foundation/American Heart Association Task Force on practice guidelines: Developed in collaboration with the International Society for Heart and Lung Transplantation. *Circulation*, 119(14). <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192065>
- Jones, M. R., Moynihan, H., MacKenzie, N., & Puente, J. (2002). Temporal aspects of stimulus-driven attending in dynamic arrays. *Psychological Science*, 13(4), 313–319. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-9280.00458>

- Kappert, M. B., Wuttke-Linnemann, A., Schlotz, W., & Nater, U. M. (2019). The aim justifies the means—differences among musical and nonmusical means of relaxation or activation induction in daily life. *Frontiers in Human Neuroscience, 13*(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00036>
- Kotz, S. A., & Gunter, T. C. (2015). Can rhythmic auditory cuing remediate language-related deficits in Parkinson's disease? *Annals of the New York Academy of Sciences, 1337*, 62–68. <https://doi.org/10.1111/nyas.12657>
- Langenati, R., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 3*(3), 1–6.
- Legrand, F., Grévin-Laroche, C., Josse, E., Polidori, G., Quinart, H., & Taïar, R. (2017). Effects of hypnosis during pregnancy: A psychophysiological study on maternal stress. *Medical Hypotheses, 102*, 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2017.03.026>
- Lestari, P., & Putri, R. A. (2018). Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 1*(2), 94–98. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.105>
- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., Bucher, L., & Harding, M. M. (2014). *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems*. Elsevier.
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology, 60*, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>  
Full text linksCite
- Linnemann, A., Kappert, M. B., Fischer, S., Doerr, J. M., Strahler, J., & Nater, U. M. (2015). The effects of music listening on pain and stress in the daily life of patients with fibromyalgia syndrome. *Frontiers in Human Neuroscience, 9*(JULY), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00434>
- Maisi, S., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2017). Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women With Hypertension. *Belitung Nursing Journal, 3*(6), 750–756. <https://doi.org/10.33546/bnj.301>
- Micanovic, R., Dunbar, J. D., & Kharitononkov, A. (2011). Fibroblast Growth Factor 21 as a Novel Metabolic Regulator. *Metabolic Syndrome: Underlying Mechanisms and Drug Therapies, 377–389*. <https://doi.org/10.1002/9780470910016.ch14>
- Nozaradan, S., Peretz, I., Missal, M., & Mouraux, A. (2011). Tagging the neuronal entrainment to beat and meter. *Journal of Neuroscience, 31*(28), 10234–10240. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0411-11.2011>
- Nozaradan, S., Schönwiesner, M., Caron-Desrochers, L., & Lehmann, A. (2016). Enhanced brainstem and cortical encoding of sound during synchronized movement. *NeuroImage, 142*, 231–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.07.015>
- Przybylski, L., Bedoin, N., Krifi-Papoz, S., Herbillon, V., Roch, D., Léculier, L., Kotz, S. A., & Tillmann, B. (2013). Rhythmic auditory stimulation influences syntactic processing in children with developmental language disorders. *Neuropsychology, 27*(1), 121–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0031277>
- Purnomo, E., Nur, A., Rahim, R., Sartika, Z., & Pulungan, A. (2020). The Effectiveness of Instrumental Music Therapy and Self-Hypnosis on Decreasing Blood Pressure Level among Hypertension Patients Article information. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS), 3*(2), 214–223. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i2.317>
- Rohayati. (2020). Aplikasi e-Health Berbasis Teknologi Smartphone dalam Monitoring Klien di Komunitas. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 11*(April), 120–124.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & MD, D. P. R. (2017). *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (2 Volume Set) 10th Edition*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Saha, F. J., Schumann, S., Cramer, H., Hohmann, C., Choi, K. E., Rolke, R., Langhorst, J., Rampf, T., Dobos, G., & Lauche, R. (2017). The Effects of Cupping Massage in Patients with Chronic Neck Pain - A Randomised Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 24(1), 26–32. <https://doi.org/10.1159/000454872>
- Salim, D. (2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Galang Press.
- Sandler, H., Fendel, U., Buße, P., Rose, M., Bösel, R., & Klapp, B. F. (2017). Relaxation - Induced by vibroacoustic stimulation via a body monochord and via relaxation music - Is associated with a decrease in tonic electrodermal activity and an increase of the Salivary cortisol level in patients with psychosomatic disorders. *PLoS ONE*, 12(1), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170411>
- Sandstorm, G. M., & Russo, F. A. (2010). Music hath charms: The effects of valence and arousal on recovery following an acute stressor. *Music and Medicine*, 2(3), 137–143. <https://doi.org/10.1177/1943862110371486>
- Schön, D., & Tillmann, B. (2015). Short- and long-term rhythmic interventions: perspectives for language rehabilitation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337, 32–39. <https://doi.org/10.1111/nyas.12635>
- Subiyanto, P., Sitorus, R., & Sabri, L. (2008). Terapi Hipnosis Terhadap Penurunan Sensasi Nyeri Pascabedah Ortopedi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 47–52. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i1.199>
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., K., M. S., & Setiati, S. (2006). *Buku Ajar: Ilmu Penyakit Dalam*. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI.
- Susanti, A., Resti, F. E., & Purbanova, R. (2019). Effect of Musa Acuminata Cavendish Subgroup (Ambon Banana) in Reducing Blood Pressure. In *International Respati Health Conference (IRHC)* (pp. 973–977).
- Tanita, F., Santosa, T. B., Septiawan, D., HS, R., & Sutanto, Y. S. (2019). Keefektifan Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Smart Medical Journal*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.31246>
- Yusuf, A. ., Fitryasari, R., & Endang Nihayati, H. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.
- Zhang, S. (2020). The Positive Influence of Music on the Human Brain. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 10(01), 95–104. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2020.101005>