

**PENGEMBANGAN MUSIK AMBIENT SEBAGAI MEDIA RELAKSASI
MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI PERGURUAN TINGGI**

Prayoga¹, Siti Amanah², Rully Andi Yaksa³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi

¹itsprayoga24@gmail.com, ²siti.amanah@unja.ac.id, ³rullyandi@unja.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the high prevalence of academic stress experienced by final year students during the process of compiling their final assignments, which has an impact on decreasing their motivation, concentration, and psychological well-being. This study aims to: (1) describe the process of developing ambient music as a medium for student relaxation through the stages of preliminary studies, product development, expert validation, and limited trials; and (2) measure the feasibility of ambient music products based on assessments by material experts, practitioners, and user responses. This study uses the Research & Development (R&D) method with reference to the Borg & Gall model simplified by (Sutja, et al., 2017). The product developed is a 15-minute ambient music composition with a tempo of 60 BPM, based on a web platform that can be accessed independently by students. The research subjects consisted of three expert validators and final year students of Jambi University who were selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out through validator assessment sheets and user response questionnaires, then analyzed using percentage-based qualitative and quantitative descriptive analysis. The results of the study showed that the product obtained a feasibility percentage of 88% from material experts with the category "Feasible", 90% from guidance and counseling practitioners with the category "Very Feasible", and was declared functionally feasible by media experts. In the limited trial stage, the product obtained a percentage of 71% with the category "Quite Feasible" from 51 student respondents. Overall, the ambient music product developed was declared feasible to be used as a non-clinical relaxation media that is easily accessible and can be used independently by students in managing academic stress during the preparation of final assignments, and has the potential to be a supporting media in guidance and counseling services in higher education.

Keywords: Ambient Music, Relaxation Media, Academic Stress, Final Year Students, Final Assignment, Guidance and Counseling

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan tugas akhir, yang berdampak pada penurunan motivasi, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan proses pengembangan musik ambient sebagai media relaksasi mahasiswa melalui tahapan studi pendahuluan, pengembangan produk, validasi ahli, dan uji coba terbatas; serta (2) mengukur tingkat kelayakan produk musik ambient berdasarkan penilaian ahli materi, praktisi, dan respons pengguna. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dengan mengacu pada model Borg & Gall yang

disederhanakan oleh (Sutja, dkk, 2017). Produk yang dikembangkan berupa komposisi musik ambient berdurasi 15 menit dengan tempo 60 BPM, berbasis platform web yang dapat diakses secara mandiri oleh mahasiswa. Subjek penelitian terdiri dari tiga validator ahli dan mahasiswa tingkat akhir Universitas Jambi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar penilaian validator dan angket respons pengguna, kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif berbasis persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk memperoleh persentase kelayakan sebesar 88% dari ahli materi dengan kategori "Layak", 90% dari praktisi bimbingan dan konseling dengan kategori "Sangat Layak", serta dinyatakan layak secara fungsional oleh ahli media. Pada tahap uji coba terbatas, produk memperoleh persentase sebesar 71% dengan kategori "Cukup Layak" dari 51 responden mahasiswa. Secara keseluruhan, produk musik ambient yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai media relaksasi non-klinis yang mudah diakses dan dapat digunakan secara mandiri oleh mahasiswa dalam mengelola stres akademik selama penyusunan tugas akhir, serta berpotensi menjadi media pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Musik Ambient, Media Relaksasi, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tugas Akhir, Bimbingan Dan Konseling

A. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir pada umumnya menghadapi tuntutan akademik yang kompleks selama proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Fase ini menuntut kemampuan mengelola waktu, menyelesaikan revisi berulang, memenuhi ekspektasi dosen pembimbing, serta menghadapi batas waktu penyelesaian studi. Kondisi tersebut sering menimbulkan tekanan akademik berkepanjangan yang berdampak pada kondisi psikologis, seperti menurunnya konsentrasi, kelelahan mental, dan ketegangan emosional (Pascoe, Hetrick, and Parker 2020; Robotham and Julian

2006). Stres akademik merupakan respons individu terhadap tuntutan belajar yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki. (Khaira 2023) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika tekanan belajar dikelola secara tidak adaptif, sehingga berpotensi menimbulkan frustrasi, perasaan tidak berdaya, penurunan motivasi, serta menurunnya produktivitas dan kreativitas. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat pencapaian akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Berbagai penelitian di Indonesia secara konsisten menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa

tingkat akhir masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. (B and Hamzah 2020) menemukan bahwa 34,8% mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang. (Ambarwati, Pinilih, and Astuti 2019) melaporkan distribusi yang lebih spesifik, yaitu 57,4% mahasiswa berada pada kategori stres sedang, 35,6% pada stres ringan, dan 6,9% pada stres berat.

Lebih lanjut, (Apriansyah and Atzmardina 2024) menemukan bahwa 72,41% mahasiswa di Universitas Tarumanagara yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik tingkat sedang. (Lovela and Suryadi 2024) menyatakan bahwa 71% mahasiswa tingkat akhir di Universitas X juga berada pada kategori stres sedang. Penelitian (Padila 2024) pada 100 mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengungkapkan bahwa 64% mengalami stres akademik sedang, dan 33% lainnya mengalami stres tinggi.

Secara lebih luas, berdasarkan analisis dari berbagai literatur, prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia diperkirakan berada pada rentang 36,7% hingga 71,6%. Angka ini juga dikutip dalam

berbagai publikasi sebagai gambaran umum tingginya stres akademik di kalangan mahasiswa Indonesia. Adapun data dari (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2017) menyebutkan persentase yang serupa, yaitu dalam rentang yang sama. Di tingkat global, (Auerbach et al. 2018) yang didukung oleh WHO mensurvei lebih dari 20.000 mahasiswa tahun pertama di 9 negara dan menemukan bahwa 35,9% (sekitar satu dari tiga) mahasiswa melaporkan gejala yang mengindikasikan setidaknya satu gangguan mental (seperti kecemasan atau depresi).

Di FKIP Universitas Jambi, penelitian (Karlina 2023) mengindikasikan bahwa tekanan akademik dalam penyusunan tugas akhir merupakan permasalahan nyata, dengan mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian skripsi memiliki tingkat stres akademik cukup tinggi pada aspek mental, emosional, fisik, dan perilaku. (Evriyunita 2023) menemukan rata-rata skor kecemasan mahasiswa Pendidikan Biologi sebesar 33,43% (kategori sedang). (Kusaini et al. 2024) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Universitas Jambi menunjukkan bahwa tekanan akademik dipengaruhi oleh beban tugas tinggi, tekanan orang tua, ketakutan akan kegagalan, serta kesulitan mengelola waktu. (Jatira and S 2021) menjelaskan bahwa respons stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang ditandai peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan tubuh. (Ayudanto 2018; Lalenoh et al. 2021) menyatakan bahwa semakin tinggi tekanan stres akademik, semakin tinggi hubungannya dengan ide bunuh diri.

Untuk memperkuat argumentasi, peneliti melakukan studi pendahuluan (survei) pada 55 mahasiswa berbagai program studi. Hasilnya menunjukkan bahwa 92,9% mahasiswa merasakan tekanan akademik selama penyusunan tugas akhir; 85,7% mengakui tekanan tersebut memengaruhi kenyamanan aktivitas lain; dan 89,3% menyatakan membutuhkan metode relaksasi. Wawancara dengan dosen pembimbing di FKIP Universitas Jambi juga mengidentifikasi bahwa sejumlah mahasiswa cenderung menghilang atau tidak aktif berkomunikasi serta menunjukkan penurunan motivasi signifikan, selain

faktor eksternal seperti mahasiswa yang sudah mulai bekerja atau memiliki kesibukan lain.

Salah satu media yang berpotensi sebagai relaksasi yaitu adalah musik. (Pamungkas 2023) menyatakan bahwa musik dapat membangkitkan rasa tenang, nyaman, serta membantu mencapai kondisi relaksasi. (Sutja, Yaksa, and Amanah 2021) menunjukkan bahwa musik relaksasi efektif membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir. Dari survei pendahuluan, media relaksasi yang paling banyak digunakan mahasiswa adalah musik relaksasi (61,8%), diikuti meditasi (29,1%). Meskipun demikian, media yang dikembangkan sebelumnya masih berfokus pada musik instrumental dengan nuansa alam dan belum mengintegrasikan karakteristik spesifik musik ambient. Musik ambient, didefinisikan (Eno 1978), memiliki ciri tempo lambat, minim ritme, tekstur suara berlapis dan atmosferik, yang dirancang untuk "menginduksi ketenangan dan ruang untuk berpikir". Karakteristik ini menjadikannya relevan untuk relaksasi dalam aktivitas yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang. Namun, hasil survei

menunjukkan pengetahuan mahasiswa tentang musik ambient masih rendah: 69,6% belum mengetahui istilah musik ambient, 64,3% belum pernah mendengarkan, dan 67,9% tidak mengetahui bahwa musik ambient dapat digunakan untuk relaksasi. Meskipun demikian, setelah diberikan deskripsi, 76,8% menyatakan musik ambient berpotensi membantu relaksasi, 87,5% menganggapnya cocok, dan 87,5% bersedia menggunakan produk yang dikembangkan. Tingkat penerimaan yang tinggi ini menandakan bahwa intervensi berupa pengenalan dan pengembangan produk musik ambient akan disambut baik.

Berdasarkan uraian tersebut, pengembangan media musik ambient sebagai media relaksasi mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir menjadi penting. Dengan harapan kondisi ideal yang ingin dicapai adalah tersedianya media relaksasi yang mudah diakses, mandiri, berbasis bukti ilmiah, serta dirancang khusus untuk mendukung mahasiswa menghadapi stres akademik. Urgensi pemecahan masalah ini mengingat dampak negatif stres akademik yang tidak tertangani dapat meluas ke

gangguan tidur, kecemasan, bahkan peningkatan risiko ide bunuh diri (Ayudanto 2018; Lalenoh et al. 2021). Secara makro, pengembangan ini dapat memberikan kontribusi pada kajian layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya intervensi relaksasi mandiri berbasis musik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang bertujuan menghasilkan produk sekaligus menguji kelayakannya. Menurut (Sugiyono 2017), metode R&D digunakan untuk memvalidasi dan menyempurnakan suatu produk. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengacu pada model Borg & Gall yang telah disederhanakan oleh (Sutja and Dkk. 2017), yang meliputi empat tahap utama: studi pendahuluan, pengembangan produk, validasi ahli dan revisi, serta uji coba dan revisi produk.

Studi pendahuluan dilakukan untuk menggali permasalahan dan mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa terkait stres akademik serta penggunaan musik sebagai

media relaksasi. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kepada mahasiswa FKIP Universitas Jambi dan wawancara dengan dosen pembimbing skripsi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 92,9% mahasiswa merasakan tekanan akademik, 89,3% membutuhkan metode relaksasi, dan musik relaksasi merupakan media yang paling banyak digunakan (61,8%). Namun, pengetahuan mahasiswa tentang musik ambient masih rendah (69,6% belum mengetahui istilah musik ambient).

Pengembangan produk menghasilkan musik relaksasi ambient dengan spesifikasi: genre ambient, tempo 60 BPM, durasi 15 menit, rentang frekuensi 47–1318 Hz dengan frekuensi dominan 432 Hz, serta disajikan dalam format audio digital (MP3, WAV) yang dapat diakses melalui laman web (<https://ambientmusicalrelaxing.netlify.app/>).

Validasi ahli dilakukan oleh ahli materi yang menilai aspek elemen dasar musik, parameter ekspresif, dan karakteristik spasial-temporal, praktisi bimbingan dan konseling yang menilai aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan, serta uji

coba terbatas kepada mahasiswa yang menilai aspek penerimaan, kelayakan, dan adopsi produk. Instrumen penilaian menggunakan skala Likert 1-4. Data kualitatif berupa saran dan komentar digunakan sebagai dasar revisi produk.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Jambi. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi, belum pernah menggunakan media relaksasi berbasis musik ambient, dan bersedia mengikuti uji coba. Mengacu pada rekomendasi Borg & Gall bahwa uji coba lapangan (main field testing) memerlukan 30-100 subjek, penelitian ini menetapkan jumlah sampel sebanyak 51 mahasiswa. Hasil persentase kemudian dikategorikan ke dalam kriteria:

Tabel 1, Klasifikasi Kriteria Penilaian

<i>Presentase</i>	<i>Klasifikasi</i>
90-100	Sangat layak
75-89	Layak
50-74	Cukup layak
30-49	Tidak layak
0-29	Sangat tidak layak

(Sutja and Dkk. 2017)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Studi Pendahuluan

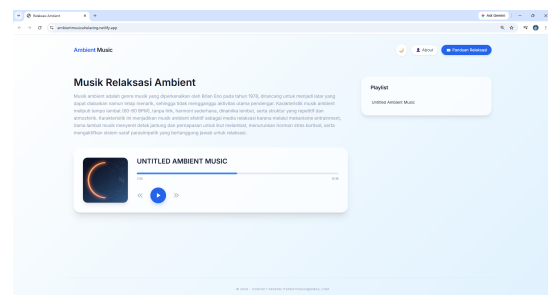
Hasil survei terhadap 55 mahasiswa FKIP Universitas Jambi menunjukkan bahwa 92,9% mahasiswa merasakan tekanan akademik selama penyusunan skripsi, 85,7% mengakui tekanan tersebut memengaruhi kenyamanan aktivitas lain, dan 89,3% menyatakan membutuhkan metode relaksasi. Musik relaksasi merupakan media yang paling banyak digunakan (61,8%). Namun, pengetahuan mahasiswa tentang musik ambient masih rendah (69,6% belum mengetahui istilahnya). Setelah diberikan penjelasan singkat, 87,5% menyatakan musik ambient cocok sebagai media relaksasi dan bersedia menggunakannya. Wawancara dengan dosen pembimbing juga mengonfirmasi adanya mahasiswa yang menunjukkan penurunan motivasi dan cenderung tidak aktif, sehingga media relaksasi mandiri sangat diperlukan.

2. Tahap Pengembangan Produk

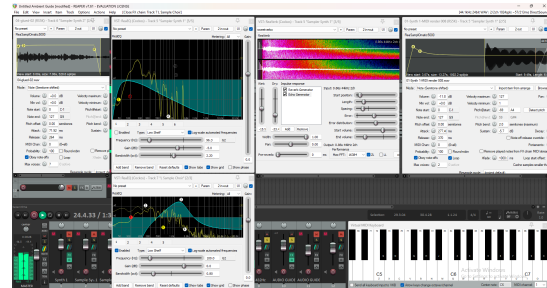
Produk dikembangkan dengan spesifikasi sebagai berikut ini meliputi, genre ambient, tempo 60 BPM, durasi 15 menit, rentang frekuensi 47-1318 Hz dengan dominan 432 Hz, tanpa

lirik, menggunakan tiga lapis suara (layering) yang bersifat atmosferik, serta disajikan dalam format MP3/WAV yang dapat diakses melalui laman web. Struktur musik dirancang mengikuti tiga fase: orientasi, entrainment & stabilisasi, serta resolusi & transisi kembali.

Gambar 1, Pengembangan Produk



Gambar 2, Spesifikasi Pengembangan Produk



3. Tahap Validasi dan Revisi

Validasi oleh ahli materi. menghasilkan persentase 88% (kategori layak). Kemudian Validasi praktisi menghasilkan 90% (kategori sangat layak). Dan Validasi ahli media. secara kualitatif menyatakan produk layak secara fungsional dan akses. Berdasarkan saran validator, peneliti melakukan revisi, terutama

pada penyesuaian durasi menjadi 15 menit dan perbaikan antarmuka.

Kemudian Uji coba melibatkan 51 mahasiswa tingkat akhir. Dengan hasil perhitungan persentase kelayakan produk berdasarkan respon pengguna adalah 71%. Angka ini masuk dalam kategori cukup layak

Hasil validasi ahli materi (88%-layak) menunjukkan bahwa aspek-aspek musikal pada produk musik ambient, yaitu elemen dasar musik (melodi, harmoni, ritme), parameter ekspresif (tempo, dinamika, timbre), serta karakteristik spasial-temporal (tekstur, frekuensi, struktur, durasi) telah sesuai dengan prinsip teoritis musik relaksasi. Menurut (Eno 1978), musik ambient dirancang untuk “menginduksi ketenangan dan ruang untuk berpikir” melalui tempo lambat, minim ritme, dan tekstur atmosferik. Tempo 60 BPM yang digunakan sejalan dengan temuan (Larsen and Galletly 2006) bahwa tempo lambat dapat menyelaraskan ritme biologis tubuh (detak jantung dan pernapasan) melalui mekanisme entrainment. Frekuensi dominan 432 Hz yang muncul pada bagian tengah komposisi juga didukung oleh (Menziletoglu et al. 2021) bahwa frekuensi tersebut

memberikan efek menenangkan dan memperlambat detak jantung.

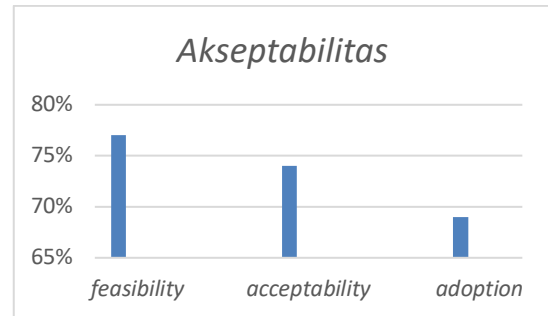
Validasi praktisi mencapai nilai tertinggi (90%-sangat layak). Hal ini bermakna penting karena praktisi memiliki pengalaman langsung dalam pendampingan mahasiswa. Nilai ini mengindikasikan bahwa produk yang dinilai memiliki kegunaan (utility), kelayakan (feasibility), ketepatan (appropriateness), dan kepatutan (conformity) yang baik berdasarkan kerangka akseptabilitas produk dari (Puslitjaknov 2008). Dengan kata lain, produk dianggap dapat diimplementasikan secara mudah, sesuai dengan kebutuhan mahasiswa yang mengalami stres akademik, serta aman digunakan berulang tanpa efek samping negatif.

Persentase pengukuran pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 71% (cukup layak) menunjukkan bahwa produk mendapatkan respon positif meskipun belum optimal. Ada beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi capaian ini. Pertama, kondisi lingkungan mendengarkan: dari 51 responden, hanya 64,7% yang menggunakan earphone/headphone, sementara 54,9% mengalami gangguan suara eksternal (suara orang, kendaraan, dll.). Musik ambient

yang memiliki dinamika lembut dan minim ritme sangat rentan terhadap masking effect dan orienting response, sehingga efek relaksasi tidak dirasakan secara maksimal oleh sebagian responden. Kedua, preferensi individu: musik ambient masih asing bagi 69,6% responden, sehingga mereka cenderung membandingkannya dengan genre yang sudah dikenal (pop, rock, klasik). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa preferensi personal memoderasi efek musik terhadap stres. Ketiga, durasi dan frekuensi uji coba yang terbatas (satu sesi, ± 15 menit) belum cukup untuk mencapai relaksasi mendalam atau efek akumulatif.

Untuk menginterpretasikan secara lebih rinci Hasil uji coba terbatas yang melibatkan 51 mahasiswa tingkat akhir sebagai responden menunjukkan bahwa ketiga aspek evaluasi produk (penerimaan, kelayakan, dan adopsi) memperoleh persentase dengan kategori yang bervariasi.

**Tabel 2, Presentase Pengukuran
Kelayakan Produk**



Secara berurutan, aspek kelayakan (*feasibility*) mencapai persentase tertinggi 77% kategori layak, kemudian diikuti oleh penerimaan (*acceptability*) 74% kategori cukup layak, dan adopsi (*adoption*) 69% kategori cukup layak. Variasi ini mengindikasikan bahwa meskipun produk secara teknis dan fungsional dinilai baik oleh mahasiswa, masih terdapat hambatan psikologis dan kontekstual yang mempengaruhi niat mereka untuk menggunakan produk secara berulang maupun rutin.

Kategori “cukup layak” tidak dapat diartikan sebagai kegagalan sebuah produk. Sebaliknya, ini mengindikasikan bahwa musik ambient bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh variabel moderator seperti perangkat audio, lingkungan, dan keakraban dengan genre. Dengan mengontrol faktor-faktor

tersebut pada penelitian lanjutan (misalnya mewajibkan penggunaan earphone, menyediakan ruang tenang, atau memperpanjang durasi intervensi), potensi musik ambient untuk mencapai kategori “sangat layak” masih sangat terbuka.

D. Kesimpulan

Penelitian pengembangan (Research & Development) ini bertujuan menghasilkan produk berupa musik ambient sebagai media relaksasi mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di perguruan tinggi. Proses pengembangan mengacu pada model Borg & Gall yang disederhanakan oleh (Sutja and Dkk. 2017), melalui empat tahapan: studi pendahuluan, pengembangan produk, validasi ahli dan revisi, serta uji coba terbatas dan revisi.

Berdasarkan seluruh rangkaian proses penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa produk Musik Ambient sebagai Media Relaksasi Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir telah berhasil dikembangkan dan layak digunakan. Kesimpulan ini didasarkan pada hasil validasi ahli materi, validasi media, validasi praktisi, dan uji coba terbatas yang secara keseluruhan

menunjukkan respons positif terhadap produk yang dikembangkan.

Kemudian penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan: (1) tidak menguji efektivitas produk melalui alat ukur fisiologis objektif (detak jantung, EEG, kadar kortisol); (2) validasi teknis audio tidak dilakukan oleh ahli musik karena keterbatasan akses; (3) uji coba hanya dilakukan dalam satu kali sesi, sehingga belum diketahui efek jangka panjang atau potensi kebosanan (habituation); (4) keragaman perangkat pemutar audio yang digunakan responden menyebabkan kualitas suara yang diterima tidak seragam. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengatasi keterbatasan tersebut serta menguji efektivitas produk pada populasi yang lebih luas dengan kontrol kondisi yang lebih ketat.

Penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk menguji efektivitas musik ambient sebagai media relaksasi menggunakan alat ukur fisiologis seperti detak jantung (heart rate), galvanic skin response (GSR), atau kadar kortisol melalui saliva, serta menggunakan kuesioner stres akademik yang terstandar, sehingga dampak produk dapat diukur secara lebih kuantitatif dan objektif.

Kemudian produk dapat diujicobakan pada populasi yang lebih luas, seperti mahasiswa dari fakultas lain di Universitas Jambi atau perguruan tinggi lain, serta pada konteks akademik yang berbeda (misalnya menghadapi ujian, menyelesaikan proyek akhir) untuk menguji generalisasi produk.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Apriansyah, Harfi Rif'ani, and Zita Atzmardina. 2024. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(3):5866–70. doi:https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30581.
- Auerbach, Randy P., Philippe Mortier, Ronny Bruffaerts, Jordi Alonso, Corina Benjet, Pim Cuijpers, Koen Demyttenaere, David D. Ebert, Jennifer Greif Green, Penelope Hasking, Elaine Murray, Matthew K. Nock, Stephanie Pinder-Amaker, Nancy A. Sampson, Dan J. Stein, Gemma Vilagut, Alan M. Zaslavsky, and Ronald C. Kessler. 2018. "WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders." *Journal of Abnormal Psychology* 127(7):623–38. doi:10.1037/abn0000362.
- Ayudanto, K. C. 2018. "Hubungan Antara Stres Akademis Dan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa." Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- B, Hamzah, and Rahmawati Hamzah. 2020. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika." *Indonesian Journal for Health Sciences* 4(2):59–67. doi:10.24269/ijhs.v4i2.2641.
- Eno, Brian. 1978. "Liner Notes to Ambient 1: Music for Airports, Editions E.G AMB 001." LP.
- Evriyunita, Retno. 2023. "Analisis Faktor-Faktor Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Tugas Akhir Dan Hubungannya Terhadap Keterlambatan Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jambi." Universitas Jambi.
- Jatira, Yadi, and Neviyarni S. 2021. "Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(1):35–43. doi:10.31004/edukatif.v3i1.187.
- Karlina, Elin. 2023. "Gejala-Gejala Stres Pada Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi Di FKIP Unja." Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khaira, Wanty. 2023. "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja." *Fitrah* 5(1):123–35. doi:https://doi.org/10.22373/fitrah

- .v5i1.2992.
- Kusaini, Utami Niki, Nazila Syifa Thohiroh, Simar, Umi Laelatul Khasanah, Resni Amelia, Eka Wahyu Ayuningtias, Kimas Permadi, and Auffa Maharani. 2024. "Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2021." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10(3):89–98.
- Lalenoh, G. A., I. B. P. N. Zega, I. F. Yuni, M. V. A. Florensa, and M. T. Anggraini. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa." *Nursing Current* 9(1):89–101.
- Larsen, P. D., and D. C. Galletly. 2006. "The Sound of Silence Is Music to the Heart." *Heart (British Cardiac Society)* 92(4):433–34.
- Lovela, Adelia, and Denrich Suryadi. 2024. "Peran Kepercayaan Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Universitas X." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8(3):48901–11.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23467>.
- Menziletoglu, Dilek, Arif Yigit Guler, Tolgahan Cayır, and Bozkurt Kubilay Isik. 2021. "Binaural Beats or 432 Hz Music? Which Method Is More Effective for Reducing Preoperative Dental Anxiety?" *Medicina Oral Patologia Oral y Cirugia Bucal* 26(1):97–101.
doi:10.4317/medoral.24051.
- Padila, Siti Rizqa. 2024. "Self Efficacy Dan Grit Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Studia Insania* 12(2):151–64.
doi:<https://doi.org/10.18592/jsi.v1i2.13434>.
- Pamungkas, Pongki. 2023. *Read, Life, Love: A Life And Management Wisdom*. Jakarta: KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).
- Pascoe, M. C., S. E. Hetrick, and A. G. Parker. 2020. "The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education." *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1):104–12.
- Puslitjaknov, Tim. 2008. *Metode Penelitian Pengembangan*. Pusat Penelitian Kebijakan Dan Inovasi Pendidikan Badan Penelitian Dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional.
- Robotham, D., and C. Julian. 2006. "Stress and the Higher Education Student: A Critical Review of the Literature." *Journal of Further and Higher Education* 30(2):107–17.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sutja, Akmal, and Dkk. 2017. *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Writing Revolution.
- Sutja, Akmal, Rully Andi Yaksa, and Siti Amanah. 2021. "The Development of Music Media as Relaxation for Students Who Are Carrying Out Final Projects (Thesis)." *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 4(3):195–202.
<http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/6373%0Ahttp://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/download/6373/6364>.