



Artikel Penelitian

PEMANFAATAN TERAPI MUSIK KLASIK DALAM UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRESS KERJA GURU SD SELAMA PANDEMI COVID-19

THE USE OF CLASSICAL MUSIC THERAPY IN AN EFFORT TO REDUCE THE WORK STRESS LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Mafe Robbi Simanjuntak,^a Ratna Fadhilah Tampubolon,^b Yuliani Manurung,^b Eva Ellya Sibagariang,^a Dameria Gultom^a

^aDosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia, Jl. Sekip, Medan, 20111, Indonesia

^bMahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia, Jl. Sekip, Medan, 20111, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
23 Agustus 2021

Revisi:
26 Agustus 2021

Terbit:
05 Januari 2022

Kata Kunci

DASS 42, Pandemi COVID-19, Stress Kerja, Terapi Musik Klasik

Korespondensi

Tel. 081364638066

Email:
robbsimanjuntak45@gmail.com

ABSTRAK

Menutup sekolah dan menerapkan sistem belajar online merupakan salah satu kebijakan Pemerintah yang harus ditaati sebagai respon terhadap pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019). Banyak guru mengalami stress kerja sebagai akibat menyediakan bahan belajar online. Terapi musik klasik dipercaya dapat menangani stress kerja. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja guru SD selama pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja. Metode penelitian menggunakan Quasi Eksperiment dengan pendekatan One Group Pretest Posttest. Teknik pengambilan sampel yaitu Total Sampling, sebanyak 27 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress kerja sebelum pemberian terapi musik yaitu normal 11,1%, stress ringan 22,2%, stress sedang 59,3%, stress berat 7,4%, setelah diberikan terapi musik terjadi perubahan tingkat stress, normal 85,2%, stress ringan 11,1%, stress sedang 3,7%. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan nilai $p=0.000 (<0.05)$, yang berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stress kerja pada guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021.

ABSTRACT

Closing schools and implementing online learning system is one of the government's policies that must be adhered as respons to COVID-19 pandemic. Many teachers had stress work as result of providing online learning materials. Classical music therapy is believed to deal with work stress. The purpose to determine the effect of classical music therapy on reducing the work stress level of elementary school teachers during the COVID-19 pandemic in Tinggi Raja District. Research method uses Quasi Experiment with One Group Pretest Posttest approach. The sampling technique is Total Sampling, with as many as 27 people. Data collection using the DASS questionnaire. The results showed that the level of work stress before giving music therapy was normal 11.1%, mild stress 22.2%, moderate stress 59.3%, severe stress 7.4%, after being given music therapy there was a change in stress level, normal 85.2%, light stress 11.1%, moderate stress 3.7%. The results of the Wilcoxon Signed-Rank test show that p value= 0.000 (<0.05), which means that there is an effect of classical music therapy on reducing work stress for elementary school teachers during the COVID-19 pandemic in Tinggi Raja District in 2021.

PENDAHULUAN

Sejak Desember 2019 dunia dihadapkan dengan pandemi Virus Corona atau lebih dikenal dengan Virus COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). Hampir setiap negara, penduduknya terjangkit Virus COVID-19. Di Indonesia, Virus COVID-19 dilaporkan pertama kali sebanyak 2 kasus pada 2 Maret 2020.¹ Sejak awal bulan Maret 2020, Indonesia telah menutup semua sekolah untuk sementara waktu sebagai upaya untuk membatasi interaksi sosial. Bagi peserta didik dan tenaga pendidik, pembelajaran daring adalah hal yang baru.² Hal ini berlaku sesuai dengan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) yang menyatakan untuk memenuhi hak pendidikan peserta didik selama darurat COVID-19, belajar akan diselenggarakan dari rumah melalui pembelajaran jarak jauh.³

Berdasarkan data UNESCO yang dikutip oleh Rokhani (2020), penutupan sekolah selama pandemi dan pembelajaran jarak jauh telah diterapkan di 39 negara yang berdampak pada 421.388.462 anak. UNESCO juga mengidentifikasi penutupan sekolah yang mendadak menimbulkan kebingungan dan stress pada guru.⁵ Seorang guru bisa mengalami stress dalam pekerjaannya. Stress dapat timbul jika seseorang dihadapkan dengan pemicu stress (*Stressor*). *Stressor* tiap orang bisa berbeda-beda.⁶ Kondisi pandemi ini menuntut agar guru tetap kreatif dan inovatif dalam memberikan materi pembelajaran secara daring. Tentunya tidak semua guru bisa memahami penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. Hal ini

banyak membuat guru, terutama guru Sekolah Dasar yang mengalami kecemasan hingga berujung stress pada saat bekerja.⁷

Stress dapat diminimalisir dengan beberapa cara seperti olahraga, istirahat dan teknik relaksasi. Teknik musik merupakan salah satu dari teknik relaksasi yang dikembangkan.⁸ Terapi musik merupakan terapi non farmakologi yang sudah diteliti dan diuji keberhasilannya di dunia, dengan mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga menghasilkan respon relaksasi.⁹ Wijayanti dalam Napitupulu & Sutriningsih (2019) mengemukakan bahwa musik klasik bisa membangkitkan spirit dan membuat pendengarnya menjadi bahagia dan tenang karena musik klasik memiliki alunan irama yang lembut dan tempo yang lamban. Sejalan dengan pendapat tersebut, Lidyansyah (2014) mengemukakan bahwa mendengarkan musik dengan tempo yang lambat merupakan teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi stress kerja. Teknik ini dapat dilakukan pada saat berlangsungnya pekerjaan asal tidak mengganggu proses bekerja dan juga dapat dilakukan pada saat istirahat.

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan pada awal bulan Maret 2021 di beberapa SDN yaitu SDN 014678, SDN 010111, dan SDN 010103 di Kecamatan Tinggi Raja, dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner *DASS-42* didapatkan 24 orang guru mengalami stress kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stress kerja pada guru SD di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* atau Eksperimen Semu dengan menggunakan desain *One Group Pretest Posttest*, yaitu rancangan yang dilakukan tanpa adanya kelompok kontrol (satu grup yang diberikan pretest dan posttest).¹² Metode terapi musik klasik yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode terapi musik pasif dimana responden hanya mendengarkan dan mendalami musik yang diberikan. Dikarenakan pada saat pandemi ini diberlakukan sistem *Work From Home*, musik klasik akan diberikan pada responden melalui *Whatsapp* dan akan selalu dipantau dan diingatkan melalui media *Whatsapp* tersebut.

Penelitian ini telah lolos etik dengan nomor 046/KEPK/UNPRI/VI/2021. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Juni-15 Juli di SDN Kecamatan Tinggi Raja yaitu SDN 014678, SDN 010111, dan SDN 010103. Penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 27 orang.

Pengukuran stress kerja pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) yaitu alat ukur yang berisi beberapa pernyataan yang akan diisi dengan cara menceklis (√). Alat ini digunakan untuk mengukur keadaan emosional seseorang dengan 42 item penilaian yang masing masing terdiri dari 14 item untuk tingkat depresi, kecemasan dan stress.¹³ Kuesioner DASS sudah diartikan dalam beberapa bahasa dan sudah digunakan baik dalam penelitian maupun dalam praktik sehari hari untuk menentukan tingkat stress.¹⁴ Skala stress dalam penelitian ini tidak

dilakukan uji validitas karena DASS 42 merupakan instrumen baku untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stress yang dikembangkan oleh Lovibond yang menghasilkan nilai validitas tinggi yaitu 0,71 dan nilai reliabilitas 0,93 yang diolah berdasarkan penilaian *cronchbach alpha*.¹⁵

Adapun skor akhir DASS untuk tingkat stress menurut *Serenity Programme*, (2017) yaitu :

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1. Normal | : 0 – 14 |
| 2. Stress Ringan | : 15 – 18 |
| 3. Stress Sedang | : 19 – 25 |
| 4. Stress Berat | : 26 – 33 |
| 5. Stress Sangat Berat | : > 34 |

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi musik dengan tingkat stress pada guru di SDN Kecamatan Tinggi Raja menggunakan SPSS 2.0 dengan uji *wilcoxon*.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas berumur > 45 tahun sebanyak 8 orang (29,5%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas Perempuan sebanyak 25 orang (92,6%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, seluruh responden berpendidikan Sarjana (S-1) PGSD. Karakteristik responden berdasarkan lama kerja, mayoritas responden bekerja >10 Tahun sebanyak 18 orang (66,6%).

Berdasarkan Tabel 2, responden yang mengalami stress kerja sebelum diberikan terapi musik klasik yaitu stress sedang sebanyak 16

orang (59,3%), stress ringan sebanyak 6 orang (22,2%), stress berat sebanyak 2 orang (7,4%), sedangkan yang berada dalam keadaan normal sebanyak 3 orang (11,1%).

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=27)

Variabel	Jumlah	Persentase %
Umur (Tahun)		
25 - 29 Tahun	5	18,6
30 - 34 Tahun	6	22,2
35 - 39 Tahun	3	11,1
40 - 44 Tahun	5	18,6
> 45 Tahun	8	29,5
Total	27	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	25	92,6
Laki-laki	2	7,4
Total	27	100
Tingkat Pendidikan		
S1 PGSD	27	100
Total	27	100
Lama Kerja		
<5 Tahun	4	14,8
5 - 10 Tahun	5	18,6
> 10 Tahun	18	66,6
Total	27	100

Sesudah diberikan terapi musik klasik didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stress kerja pada responden yaitu sebanyak 23 orang (85,2%) dalam keadaan normal, sebanyak 3 orang (11,1%) mengalami stress ringan, dan sebanyak 1 orang (3,7%) mengalami stress sedang.

Tabel 2. Tingkat Stress Kerja Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik

Variabel	Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik		Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik	
	f	%	f	%
Normal	3	11,1	23	85,2
Stress Ringan	6	22,2	3	11,1
Stress Sedang	16	59,3	1	3,7
Stress Berat	2	7,4	0	0
Stress Sangat Berat	0	0	0	0
Total	27	100	27	100

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian terapi musik klasik kepada responden sebanyak 27 orang, didapatkan nilai $Z = -4.571^b$ dan $p\text{-value} = 0.000$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$, menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stress kerja pada guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Pada Guru

Intervensi	N	Mean	Z	p-value
PreTest	27	19.44	-4.571b	0,000
PostTest	27	11.44		

DISKUSI

Karakteristik Responden Sebagai Faktor Penyebab Stress Kerja

Mayoritas umur responden dalam penelitian ini adalah > 45 tahun sebanyak 8 orang (29,5%). Menurut Puspitasari dkk, (2020) faktor usia mempengaruhi tingkat stress kerja. Bertambahnya usia menyebabkan fungsi organ dan fisiologis tubuh menurun, selain itu tanggung jawab yang harus dipenuhi semakin banyak. Dalam penelitian ini, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (92,6 %) dan laki laki sebanyak 2 orang (7,4%). Menurut WHO Tahun 2016 dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuliani & Putri, (2020), bahwa perempuan lebih beresiko mengalami stress sehingga menimbulkan dorongan untuk *resign* dari pekerjaannya.

Karakteristik lain yang diteliti yaitu lama pekerjaan. Mayoritas lama kerja responden yaitu > 10 tahun sebanyak 8 orang (66,6%). Tingkat kejenuhan bekerja akan meningkat apabila pekerja telah bekerja selama lebih dari lima tahun dibandingkan dengan pekerja baru. Kejenuhan tersebut dapat berdampak pada timbulnya stress kerja.¹⁹ Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dkk, (2020) hasil yang didapatkan bahwa pekerja sudah bekerja selama 16 – 20 tahun, yang mana waktu tersebut bukan waktu yang singkat untuk melakukan pekerjaan, sehingga rasa bosan dan jenuh sering dikeluhkan para pekerja yang akhirnya berdampak pada stress kerja.

Menurut asumsi peneliti, karakteristik responden sangat mempengaruhi kejadian stress kerja selama pembelajaran daring saat ini. Responden yang berusia > 40 tahun mengalami kesulitan untuk menggunakan teknologi seperti Laptop sebagai perangkat untuk pembelajaran daring. Selain itu, penggunaan teknologi ini dapat membuat para responden cepat mengalami kelelahan. Lalu responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang mengalami stress, dikarenakan adanya *double burden* dimana selain harus mengajari para murid nya, mereka juga harus mengajari dan mengawasi anak anak mereka yang sedang mengikuti pembelajaran daring. Selain bertanggung jawab dengan urusan pekerjaan, mereka juga harus memperhatikan urusan rumah tangganya. Karakteristik lain yaitu lama pekerjaan. Pekerjaan yang sama dan berulang ulang dilakukan lebih dari >10 tahun dapat mengakibatkan kejenuhan dalam bekerja. Proses mengajar tatap muka yang berulang ulang dilakukan dalam 10 tahun terakhir saja sudah

dapat menimbulkan kebosanan dan kejenuhan pada saat bekerja. Dan dengan kondisi pandemi ini, kejenuhan tersebut semakin bertambah dengan diharuskannya mengikuti aturan pembelajaran daring dengan teknologi. Para responden harus “belajar” kembali untuk menggunakan teknologi yang mendukung pembelajaran daring. Lama pekerjaan, tuntutan pekerjaan yang kreatif dan inovatif, lalu adanya tekanan mental sebagai dampak dari kondisi pandemi, dapat menyebabkan kelelahan dan kejenuhan bekerja sehingga berdampak pada timbulnya stress kerja.

Tingkat Stress Kerja Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik

Hasil penelitian sebelum pemberian terapi musik klasik pada guru SD, didapatkan hasil responden mayoritas mengalami stress sedang sebanyak 16 orang (59,3%), stress ringan sebanyak 6 orang (22,2%), stress berat sebanyak 2 orang (7,4%) dan responden dalam keadaan normal sebanyak 3 orang (11,1%), dengan nilai *mean*=19.44. Dari hasil data kuesioner yang diisi oleh responden menunjukkan tanda tanda mengalami stress kerja seperti mengalami kecemasan, perasaan yang sensitif, mudah tersinggung, cepat marah, sulit beristirahat, dan mudah gelisah. Menurut asumsi peneliti, sejak COVID-19 menjadi pandemi di Indonesia sistem pembelajaran diubah menjadi sitem daring (dalam jaringan), proses pembelajaran seperti ini bisa dilakukan jarak jauh dan memberikan berbagai kemudahan seperti tanpa harus bertatap muka langsung antara murid dengan guru. Namun pembelajaran daring ini kurang efektif dikarenakan ada banyak guru

yang kurang memahami proses pembelajaran seperti ini. Selain itu kurangnya sarana dan prasarana yang memadai seperti ada beberapa guru yang tidak memiliki Laptop akan kesulitan untuk mengajar secara daring, lalu ada kendala jaringan di beberapa daerah yang sulit terjangkau dan masalah paket data internet yang mahal. Tentu hal ini menjadi beban tersendiri bagi seorang guru yang dituntut agar dapat menyampaikan pembelajaran dengan baik dan memastikan murid-muridnya dapat memahami materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ansley, et all yang dikutip oleh Anita dkk, (2021) menyatakan bahwa perubahan pembelajaran via daring (dalam jaringan) saat ini mengakibatkan banyak guru yang mengalami stress yang cukup tinggi.

Tingkat Stress Kerja Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik

Hasil penelitian sesudah pemberian terapi musik klasik pada guru SD, responden yang mengalami stress kerja terdapat penurunan dari nilai *mean*=19.44 menjadi *mean*=11.44, dengan mayoritas responden dalam keadaan normal sebanyak 23 orang (85,2%), stress ringan sebanyak 3 orang (11,1%) dan minoritas stress sedang sebanyak 1 orang (3,7%). Hal ini menunjukkan bahwa stress kerja yang dialami guru mengalami penurunan setelah diberikan terapi musik klasik. Setelah mendengarkan musik klasik responden yang sedang dalam kondisi stress merasakan manfaat dari mendengarkan musik klasik ini yaitu menjadi lebih rileks dan tenang. Terdapat beberapa penurunan gejala stress pada saat sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik. Menurut

asumsi peneliti, dengan mendengarkan musik klasik dalam waktu yang teratur dan kontiniu akan menjadikan jiwa lebih sehat karena musik klasik memiliki irama dan tempo yang lambat, yang dapat membuat pendengarnya merasa lebih nyaman, bahagia, rileks dan santai, sehingga musik klasik dapat menjadi alternatif untuk mengurangi stress.

Pekerja yang mengalami stress kerja akan merasa lebih rileks setelah mendengarkan musik klasik.²⁰ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryana dkk, (2014) yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Perawat di Unit Perawatan Kritis” didapatkan hasil sebelum diberikan terapi musik, mayoritas stress kerja sedang dialami oleh responden. Lalu setelah diberikan terapi musik, terjadi penurunan dimana mayoritas menjadi stress kerja rendah. Hal ini dikarenakan pada saat jam istirahat, responden mendengarkan musik.

Selama penelitian ini, pemberian terapi musik klasik berbeda beda tiap responden, ada yang mendengarkan musik pada saat berlangsungnya pekerjaan dan ada juga pada saat jam istirahat. Hal ini dikarenakan terapi musik klasik ini dilakukan secara individu oleh para guru mengingat kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan untuk mengajar secara daring, tetapi terapi yang diberikan kepada setiap responden tetap sesuai dengan prosedur terapi musik klasik.

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja

Dari hasil penelitian, sebanyak 27 responden yang diberikan terapi musik klasik

memberikan reaksi yang positif. Hasil uji *Wilcoxon signed rank* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian terapi musik klasik kepada seluruh responden dengan nilai $Z = -4.571^b$ dan $p\text{-value} = 0.000$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja pada guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidyansyah, (2014) yang menyimpulkan bahwa penurunan stress kerja secara signifikan dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Erina dkk, (2020) yang berjudul “Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stress Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi Covid-19”, dengan uji *Paired Sample Test* didapatkan hasil sebesar 0.000 atau $p < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat stress kerja perawat.

KESIMPULAN

Terapi musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat stress kerja guru SD dimasa pandemi COVID-19.

DAFTAR REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19. *Pedoman Pencegah dan Pengendali Coronavirus Dis.* 2020;1:1-125.
2. UNICEF. COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. 2020;2(April):1-12.
3. Kemendikbud. Surat Edaran Jendral No. 15 Tahun 2020. 2020;(09):1-12.
4. Rokhani CTS. Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri

- Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns.* 2020;2(1).
5. Kim LE, Asbury K. ‘ Like a rug had been pulled from under you ’: The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *Br J Educ Psychol.* 2020;1062-1083. doi:10.1111/bjep.12381
6. Nafs T. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stress Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur’an Mulia. 2020;2(2):199-208.
7. Renny CA. Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Consilia.* 2020;3(3):219-226.
8. Maryana, Arini S, Suryani E. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Unit Perawatan Kritis. 2014.
9. Pratama RN, Puspitosari WA. TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA : A LITERATUR REVIEW. 2019;6(2):606-614. doi:http://dx.doi.org/10.35842/jkry.v6i2.302
10. Napitupulu M, Sutriningsih. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Kesehat Ilm Indones.* 2019;4(2):70-75.
11. Lidyansyah IPD. Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Melalui Musik. *J Ilm Psikol Terap.* 2014;02(01).
12. Machfoedz I. *Metodologi Penelitian (Kuantitatif Dan Kualitatif).* Yogyakarta: Fitramaya; 2016.
13. Kusumadewi S, Wahyuningsih H. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *J Teknol Inf dan Ilmu Komput.* 2020;7(2):219-228. doi:10.25126/jtiik.2020721052
14. Indira E. Stress Questionaire: Stress Investigation From Dermatolgist PerspectiveNo Title. *Psychoneuroimmunology in Dermatology.* 2016.
15. Crawford JR, Henry JD. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol.* 2003;111-131. doi:10.1348/014466503321903544

16. Serenity Programme. Depression , Anxiety and Stress Scales (DASS-42). 2017.
17. Puspitasari DI, Suprayitno E, Bustami. Tingkat Stress Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. *Wiraraja Med J Kesehat*. 2020;10(1).
18. Yuliani I, Putri M. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Di Kantor Kelurahan Jagakarsa , Jakarta Selatan. *Kesehat STIKes Banten RI*. 2020;8(1).
19. Setiawan MR. Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang. *Medica Arter*. 2019;1(1).
20. Anita T, Tjitrosumarto S, Setyohadi JS. Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Kompensasi Dan Lingkungan Kerja. *Res Dev J Educ*. 2021;7(1):146-157.
21. Mabru MI, Wulandari L. Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Karyawan Pt. Oto Multiartha Accounting. *Intuisi J Psikol Ilm*. 2012;4(2).
22. Erina, Novitasari D, Wirakhmi IN. Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi Covid-19. *Viva Med*. 2020;14(1):110-119.