

Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja

Anelka Muhammad, Agus Rachmat Mulyana, Inko Sakti Dewanto, Desain Komunikasi Visual, FAD, Institut Teknologi Nasional, Jl. PH.H. Mustofa No.23, Neglasari, Kec. Cibeunying Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat 40124 Bandung, anelkacfc@gmail.com, armulyana71a@gmail.com

Abstrak

Belakangan ini tingkat stress pada anak remaja makin meningkat seiring dengan adanya new normal, dimana aktivitas mulai dikerjakan secara daring dan berkurang nya interaksi secara fisik. Hal tersebut menimbulkan dampak seperti mudahnya stress karena perbedaan antara komunikasi secara langsung dan komunikasi secara daring, rasa lelah yang sering muncul, jam tidur yang tidak teratur, dan yang paling parah merasa depresi lalu mempunyai pikiran untuk bunuh diri. Untuk mengatasi rasa stress tersebut anak remaja melakukan hal yang disebut "*self-healing*", *Self Healing* dapat diartikan sebagai sebuah proses untuk penyembuhan luka batin atau mental yang dapat diakibatkan oleh berbagai hal. Dan salah satu cara self-healing yang akan diangkat yaitu dengan mendengarkan musik, musik acap kali digunakan orang-orang untuk melepas penat sejenak dengan mendengarkan lagu kesukaan. Musik juga bisa menggambarkan suasana hati seseorang sehingga bisa berpengaruh terhadap orang yang mendengarkan nya, jadi saya akan membuat kampanye digital yaitu membuat musik sebagai tempat self-healing bagi remaja yang sedang merasakan stress. Dengan keunikan dari musik favorit setiap orang untuk dijadikan tempat *self-healing* mereka, ada banyak hal yang dapat digali dan juga membuat kampanye ini begitu penting untuk remaja yang sedang mengalami stress. Musik dengan tempo yang lambat menjadi pilihan kebanyakan remaja untuk menenangkan diri dan menyalurkan emosi nya, dan hal tersebut terbukti efektif untuk meredakan dan juga mengurangi stress. Kampanye ditampilkan melalui Instagram yang isi konten nya berupa pengertian *self-healing*, musik yang bisa didengarkan ketika sedang stress, lalu data dan fakta mengenai stress dan musik. Hal tersebut ditampilkan pada *feeds instagram* dan juga *instagram story*.

Kata Kunci : *remaja, stress, musik, self-healing.*

Abstract

Recently, the level of stress in teenagers has been increasing along with the new normal, where activities begin to be done online and less physical interaction. This causes impacts such as ease of stress due to the difference between direct and online communication, exhaustion that often appears, irregular hours of sleep, and the most severe feelings of depression and then having suicidal thoughts. To overcome this stress, teenagers do something called "self-healing." Self-healing can be interpreted as a process for healing the mental or inner wounds that can be caused by various things. And one of the ways self-healing will be lifted is by listening to music. Music is often used by people to unwind for a moment by listening to their favorite songs. Music can also describe a person's mood, so it can affect the person who listens to it. So I will create a digital campaign that makes music a place of self-healing for teenagers who are feeling stressed. With the uniqueness of everyone's favorite music to be used as their place of self-healing, many things can be explored and also make this campaign so important for teenagers who are experiencing stress. Most teenagers' choices of music have a slow tempo to calm them down and channel their emotions, and it has been proven effective to relieve and reduce stress. Campaigns are displayed through Instagram, whose content is in the form of understanding self-healing, music that can be listened to when under stress, also data and facts about stress, and music. It will be displayed in Instagram feeds and Instagram stories.

Keyword : *teenager, stress, music, self-healing.*

BAB I PENDAHULUAN

Pada Bab I akan dibahas mengenai latar belakang, permasalahan, tujuan dan metode penelitian pada penelitian dengan judul “Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja”.

1.1 Latar Belakang

Belakangan ini tingkat stress pada anak remaja makin meningkat seiring dengan adanya *new normal*, dimana aktivitas mulai dikerjakan secara daring dan berkurang nya interaksi secara fisik. Hal tersebut menimbulkan dampak seperti mudahnya stress karena perbedaan antara komunikasi secara langsung dan komunikasi secara daring, rasa lelah yang sering muncul, jam tidur yang tidak teratur, dan yang paling parah merasa depresi lalu mempunyai pikiran untuk bunuh diri. Belum lagi permasalahan pada jenjang akademik/pekerjaan, hubungan dengan orang tua, teman, atau pasangan.

Untuk mengatasi rasa stress tersebut anak remaja melakukan hal yang disebut “*self-healing*”, *Self Healing* dapat diartikan sebagai sebuah proses untuk penyembuhan luka batin atau mental yang dapat diakibatkan oleh berbagai hal, kenapa *self healing* penting? Karena tujuan dari *self healing* adalah untuk memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi. Dan salah satu cara *self-healing* yang akan diangkat yaitu dengan mendengarkan musik, musik acap kali digunakan orang-orang untuk melepas penat sejenak dengan mendengarkan lagu kesukaan. Musik juga bisa menggambarkan suasana hati seseorang sehingga bisa berpengaruh terhadap orang yang mendengarkannya, jadi saya akan membuat kampanye digital yaitu membuat musik sebagai tempat *self-healing* bagi remaja yang sedang merasakan stress.

Dengan keunikan dari musik favorit setiap orang untuk dijadikan tempat *self-healing* mereka, ada banyak hal yang dapat digali dan juga membuat kampanye ini begitu penting untuk remaja yang sedang mengalami stress. Sehingga dengan adanya kampanye digital ini menarik remaja yang sedang mengalami stress untuk melakukan *self-healing* dengan musik favorit mereka demi menghindarkan melakukan sesuatu yang kurang baik kepada diri sendiri.

1.2 Fokus Permasalahan

Karena masa remaja sedang di dalam masa peralihan atau transisi, maka masa remaja adalah masa nya badai dan stress (Casey, Jones, dkk dalam Huli, 2010). Remaja sedang mengalami masa yang cukup hectic baik itu yang duduk di bangku perkuliahan maupun tidak, dikarenakan tugas terkait urusan kuliah mulai banyak, mulai memikirkan masa depan, lalu hubungan diluar akademik seperti permasalahan dengan orang tua,teman, ataupun pasangan. Tekanan-tekanan tersebut bisa menjadi stress ringan yang jika dibiarkan dalam waktu lama akan menyebabkan depresi. Hal tersebut diperparah dengan adanya pandemi sehingga kebanyakan aktivitas dilakukan secara online, membuat gerakan dan komunikasi secara fisik menjadi terbatas. Adapun remaja yang membutuhkan dorongan semangat untuk melalui masa stress tersebut tetapi tidak atau kurang mendapatkannya sehingga membuat mereka jatuh ke dalam tingkat stress yang lebih dalam, yang bisa berpengaruh terhadap produktivitas mereka dan juga semangat untuk menjalani hidup.

Masalah Umum : Remaja sedang mengalami masa yang cukup hectic baik itu yang duduk di bangku perkuliahan maupun tidak, dikarenakan tugas terkait urusan kuliah mulai banyak, mulai memikirkan masa depan, lalu hubungan diluar akademik seperti permasalahan dengan orang tua,teman, ataupun pasangan.

Masalah khusus : Kurang nya tempat/forum untuk berbagi dan juga pengetahuan mengenai musik yang bisa digunakan sebagai sarana untuk *self-healing* , kurang nya informasi bahwa musik bisa dijadikan sarana untuk melakukan *self-healing*.

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian dengan judul : ” Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja”, memiliki tujuan sebagai berikut :

- Tujuan Jangka Pendek

Dikarenakan remaja rentan terkena stress dan stress tidak bisa dianggap remeh karena dapat menimbulkan dampak yang kurang baik maka penelitian ini ditujukan untuk membantu remaja melakukan *self-healing* dengan mendengarkan musik dan membedah musik-musik apa yang digunakan oleh para remaja untuk melakukan *self-healing*.

- Tujuan Jangka Panjang

Kampanye digital dipilih sebagai media untuk menyampaikan tujuan dari penelitian ini dikarenakan anak remaja yang aktif bermain sosial media sehingga dirasa cocok untuk mengkampanyekan tentang *self-healing* dengan mendengarkan musik ini, lalu dengan remaja yang menyukai musik dan juga musik yang terus berkembang setiap jaman sehingga membuat kampanye ini bisa terus ada dengan perkembangan terbaru perihal musik yang didengarkan remaja saat stress untuk melakukan *self-healing*. Selain itu jejak digital akan selalu ada sehingga mudah untuk diakses nya.

1.4 Metode Penelitian

Metode pengumpulan data pertama yang akan saya gunakan yaitu metode penelitian kuantitatif, saya akan melakukan kuisisioner dengan target audiens yaitu remaja usia 19-22 tahun. Kuisisioner digunakan untuk mengambil data yang lebih banyak tentang musik apa yang para remaja ini dengarkan dan juga penyebab stress mereka. Saya juga akan melakukan wawanara ke beberapa remaja rentang usia 19 sampai 22 tahun untuk mendapat *insight* yang lebih mendalam mengenai target audiens. Lalu metode kedua adalah dengan literatur *review* untuk mengkaji lebih dalam mengenai *self healing* agar penelitian lebih kredibel.

BAB II

Metodologi

Pada Bab II akan dibahas mengenai pengumpulan data, metode analisis, dan rencana metode penelitian pada penelitian dengan judul “Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja”.

2.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang saya gunakan yaitu kuisioner dan wawancara. Kuisioner dilakukan pada tanggal 4 Desember 2021 dengan target audiens yaitu remaja baik pria maupun wanita dengan rentang usia 19-22 tahun, gemar mendengarkan musik, sedang mempunyai masalah atau hambatan di dalam hidup, menggunakan sosial media, tinggal di daerah yang mempunyai jaringan internet. Yang saya ingin dapatkan dari kuisioner ini yaitu para remaja saat ini sedang mengalami stress untuk membuktikan bahwa masa remaja adalah masa transisi dimana mereka mulai menghadapi beragam masalah baru, dan juga bahwa musik didengarkan oleh para remaja tersebut ketika sedang stress. Dan juga untuk mengetahui genre apa yang paling banyak didengarkan oleh para remaja ini saat mereka sedang stress beserta alasan nya menyukai atau mendengarkan genre dan lagu tersebut ketika mengalami stress.

Wawancara dilakukan pada 3 orang narasumber, dibagi menjadi jurnalis musik, penjual records (kaset pita,cd,piringan hitam), dan penikmat musik. Saya mewawancarai kang Idhar Resmadi selaku jurnalis,pengamat, dan juga dosen pada tanggal 22 Desember 2021. Salah satu karya beliau yang baru-baru ini rilis yaitu Harry Roesli, Si Bengal dari Bandung (2021). Lalu untuk seller records saya mewawancarai kang Gery S Riyadi yang sudah melapak menjual rilisan fisik semenjak tahun 2010-an pada tanggal yang sama dengan kang Idhar, sementara untuk pendengar musik saya mewawancarai teman saya Annisa Tri Banowati yang juga mahasiswa jurusan psikologi di salah satu kampus swasta di Bandung pada tanggal 28 Desember 2021. Ketiganya berdomisili di Bandung dan juga memiliki kesamaan yaitu kesukaan nya akan musik, yang saya harapkan dari wawancara ini adalah ingin mengetahui lebih dalam mengenai musik dari 3 sudut pandang jurnalis, penjual, dan juga penikmat musik ini. Serta untuk mendapatkan insight yang lebih mendalam dibandingkan isi dari kuisioner mengenai *self-healing* dengan mendengarkan musik.

2.2 Metode Analisa Data

Metode analisa data yang akan dipakai yaitu kualitatif dan kuantitatif, metode kuantitatif dipakai untuk menganalisa data yang didapatkan dari kuisioner mengenai *self-healing* dengan musik yang sudah dibuat oleh saya. Hal tersebut dikarenakan metode kuantitatif efektif dalam pengolahan data yang berbentuk angka atau persen yang ada di dalam kuisioner yang saya buat, seperti berapa persentase remaja yang mendengarkan musik saat mereka stress, atau berapa persentase remaja yang sedang mengalami stress belakangan ini. Metode kualitatif akan digunakan pada wawancara saya dengan 3 narasumber dengan menjabarkan hasil wawancara dengan 3 narasumber tersebut yang berhubungan dengan musik dan juga *self- healing* menggunakan kalimat deskriptif. Metode ini dipakai untuk mengetahui sudut pandang dari 3 orang narasumber mengenai musik dan menginterpretasi nya.

2.3 Rencana Metode Perancangan

Rencana metode perancangan yaitu dengan kampanye digital dengan menampilkan pengertian self- healing, musik, penjelasan mengenai bagaimana musik bisa dijadikan tempat untuk melakukan self- healing , lagu dan genre yang bisa didengarkan untuk melakukan *self-healing*. Kampanye digital yang akan saya ambil yaitu melalui instagram dengan membuat konten di feeds, snapgram, dan juga ads. Saya memilih instagram karena remaja usia 19-22 tahun aktif bermain sosial media, salah satunya yaitu instagram. Selain itu kampanye ini juga ada di Tiktok dan Spotify sebagai pendukung dan untuk mengarahkan ke Instagram, 2 Sosial Media tersebut dipilih karena banyak digunakan dan sedang tren di kalangan para remaja, sehingga merupakan tempat yang pas untuk menggapai audiens yang lebih banyak.

BAB III

Hasil dan Pembahasan

Pada Bab III akan dibahas mengenai point 5W+1H penelitian, hasil, dan analisa pada penelitian dengan judul “Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja ”.

- WHAT Apa itu *self-healing*? *Self-healing* menurut Mind Healing Technique yaitu metode terapi berdoa, berfikir positif, relaks, fokus dengan niat sembuh, mendengarkan murotal dan pasrah.
- WHEN Kapan *self-healing* bisa dilakukan? *Self-healing* dapat dilakukan ketika mengalami stress ataupun perasaan negatif lain nya dan dapat dilakukan kapan saja.
- WHY Kenapa remaja kerap mengalami stress? Karena masa remaja sedang di dalam masa peralihan atau transisi, maka masa remaja adalah masanya badai dan stress (Casey, Jones, dkk dalam Huli, 2010).
- HOW Bagaimana cara melakukan *self-healing*? *Self-healing* salah satunya yaitu forgiveness dengan merasakan emosi negatif, lalu alirkan melalui pikiran anda sembari menarik napas, apabila merasakan perasaan negatif tersebut jangan ditahan. Salurkan lah dengan memperkecil atau memperbesar perasaan tersebut untuk memunculkan dan menghilangkan nya.
- Demografis: Remaja usia 19-22 tahun, ekonomi menengah, pekerja, mahasiswa
- Geografis: Tinggal di perkotaan dan daerah yang mempunyai jaringan internet
- Teknografis: Mempunyai platform mendengarkan musik baik itu digital ataupun fisik, mempunyai sosial media instagram.
- Psikografis: Memiliki kesukaan akan musik, mempunyai keinginan untuk mengeksplorasi taste musik nya, sedang mengalami stress

Table 3.1 Jumlah Response Berdasarkan Gender

No	Keterangan	Pria		Wanita	
		Persentase	Ril	Presentase	Ril
1	Jumlah	64,5%	89	35,5%	49

Table 3.2 Jumlah Response Berdasarkan Domisili

No	Kota Domisili	Presentase	Jumlah
1	Bandung & Sekitarnya	71%	98
2	Jabodetabek	4%	6
3	Lainnya	25%	34

Table 3.3 Jumlah Response Berdasarkan Usia

No	Usia	Presentase	Jumlah
1	19	15	21
2	20	17	23
3	21	51	71
4	22	17	23

Table 3.4 Jumlah Response Mengalami Stress Beberapa Waktu Ini

No	Kondisi	Presentase	Jumlah
1	Mengalami Stress	69	95
2	Tidak Mengalami Stress	31	43

Table 3.5 Jumlah Response Dampak Stress Pada Aktivitas

No	Kondisi	Presentase	Jumlah
1	Stress Mengganggu Aktivitas	84	116
2	Stress Tidak Mengganggu Aktivitas	16	22

Table 3.6 Jumlah Response Pada Pemberian Dukungan Dari Lingkungan

No	Kondisi	Presentase	Jumlah
1	Cukup Dukungan	17	23
2	Mungkin Cukup Dukungan	45	62
3	Tidak Cukup Dukungan	38	52

Table 3.7 Jumlah Response Pandemi Memperburuk Keadaan Stress

No	Kondisi	Presentase	Jumlah
1	Memperburuk Keadaan	50	69
2	Mungkin Memperburuk Keadaan	28	39
3	Tidak Memperburuk Keadaan	22	30

Table 3.8 Jumlah Response Menangani Stress Dengan Mendengarkan Lagu

No	Kondisi	Presentase	Jumlah
1	Mendengarkan Lagu	71	98
2	Tidak Mendengarkan Lagu	2	1
3	Kadang-kadang Mendengarkan Lagu	27	37

Table 3.9 Jumlah Response Pada Genre Lagu Yang Didengarkan

No	Kondisi	Presentase	Jumlah
1	Rock/Metal	11	15
2	Pop	41	57
3	Jazz	9	12
4	RnB	8	11
5	Lainnya	31	43

Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja Usia 19-22 Tahun

Pembahasan akan dimulai pada hasil kuisioner yang telah saya buat, dimana kuisioner diisi oleh 138 responden yang 64,5% nya diisi oleh perempuan dan 35,5% nya diisi oleh laki-laki. Para responden yang merupakan remaja usia 19-22 tahun sebanyak 68,8% menjawab bahwa mereka belakangan ini mengalami stress, sehingga membuktikan bahwa remaja merupakan tahapan usia yang rawan mengalami stress. Karena masa remaja sedang di dalam masa peralihan atau transisi, maka masa remaja adalah masanya badai dan stress (Casey, Jones, dkk dalam Huli, 2010). Lalu alasan mereka stress sesuai seperti yang diduga sebelumnya yaitu dikarenakan tugas kuliah yang banyak, hubungan pertemanan, hubungan percintaan, memikirkan masa depan, dan beberapa ada masalah di pekerjaan nya.

Dan ketika mereka mengalami stress hal tersebut berdampak terhadap aktivitas mereka, sebanyak 84,4% menjawab bahwa mereka ketika mengalami stress membuat aktivitas mereka terganggu, yang tentunya merupakan hal yang wajar tetapi apabila dibiarkan terus-menerus akan berdampak negatif kepada diri sendiri. Selain itu faktor lingkungan juga mempengaruhi para remaja dalam menghadapi masalah mereka dengan 45,3% menjawab mungkin kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, lalu 38% menjawab cukup mendapat dukungan dari lingkungan sekitar mereka, dan 16,8% kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar mereka.

Dengan terbatasnya komunikasi secara langsung atau *face to face* yang diakibatkan oleh pandemi, sehingga dukungan dari lingkungan sekitar menjadi sangat penting karena orang terdekat lah yang bisa kita raih/jangkau disaat pandemi ini. Dan hal tersebut terlihat dari data yang terdapat di kuisioner ini bahwa 49,6% responden terdampak oleh pandemi ini, 28,5% mungkin merasa terdampak, dan 21,9% tidak merasa terdampak oleh pandemi ini.

Para remaja telah mengetahui apa itu *self-healing* dengan 96,4% menjawab telah mengetahui apa itu *self-healing*, menandakan tren *self-healing* sedang populer dikalangan remaja. 71% para remaja mendengarkan lagu ketika mereka mengalami stress, dan 27,5% menjawab kadang-kadang, sisanya tidak. Hal tersebut membuat musik memang digunakan sebagai pereda stress ataupun cara menyalurkan stress mereka melalui musik yang didengarkan, dengan genre terbanyak yang didengarkan para remaja saat sedang stress yaitu pop sebanyak 40,6% lalu rock/metal, jazz, RnB, dan genre lain nya.

Alasan mereka mendengarkan lagu dan genre pun beragam, ada yang mendengarkan suatu lagu karena dapat mewakili perasaan sehingga bisa menyalurkan nya lewat lagu yang sedang didengarkan, kemudian ada juga yang menyukai musisi dan lagu-lagunya dikarenakan tempo alunan musiknya lambat/slow sehingga enak dinikmati ketika sedang stress, ada juga yang melampiaskan stress nya dengan mendengarkan musik dengan tempo yang cepat seperti rock dan metal dikarenakan bisa meluapkan emosi yang terpendam saat mengalami stress, kemudian ada pula yang menyukai lirik nya sehingga mendengarkan musik saat sedang stress. Berbagai alasan tersebut menjadikan musik sebagai suatu hal yang bisa dijadikan untuk para remaja tersebut melakukan *self-healing*.

What to Say -Tenangkan dan lamiaskan emosimu melalui musik.
 -Musik membuatmu lebih baik.

How to Say -Mengkampanyekan musik sebagai tempat untuk melakukan *self-healing*.

BAB IV

Kesimpulan

Pada Bab IV akan dibahas mengenai kesimpulan penelitian dengan judul “Perancangan Kampanye Self-healing Dengan Musik Pada Remaja ”.

Setiap manusia pernah mengalami stress, hal tersebut tidak bisa dihindarkan tetapi bisa disalurkan menjadi sesuatu yang positif. Faktor-faktor seperti masalah dalam hubungan keluarga, pertemanan, percintaan, pekerjaan, akademis dan lingkungan dapat berpengaruh terhadap rasa stress yang dirasakan. Lalu salah satu cara untuk menyalurkan rasa stress tersebut salah satu nya adalah dengan melakukan *self-healing*, yang merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redhodkk, 2019).

Cara orang melakukan *self-healing* berbeda-beda, salah satu cara untuk melakukan self-healing tersebut yaitu melalui musik. Musik merupakan sesuatu yang dekat dengan manusia secara emosi dan psikologis, musik juga dapat mewakili perasaan yang kita rasakan melalui alunan dan juga lirik nya. Musik mudah ditemukan dan didengarkan, selain itu musik juga banyak pilihan nya dengan menyajikan banyak genre untuk didengarkan. Mendengarkan musik dapat menjadi tempat untuk melakukan *self-healing* karena ketika saat kita mendengarkan musik kita merasa rileks untuk rehat sejenak dari masalah yang mengganggu lalu merefleksikan diri, dan mulai memahami apa yang dirasakan dan bagaimana cara untuk menghadapi hal tersebut atau melampiaskan emosi yang dipendam dalam diri kita melalui musik dengan genre favorit yang didengarkan untuk disesuaikan dengan apa yang kita rasakan. Hal tersebut disampaikan melalui kampanye digital yang mengedukasi remaja bahwa salah satu cara untuk menghadapi stress yaitu dengan melakukan *self-healing* dengan musik.

BAB V

Penutup

Pada Bab V berisi ucapan terima kasih penulis pada pihak-pihak yang telah membantu penelitian dengan judul “Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja ”.

Dengan mengucapkan syukur, atas rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa Penulis telah menyelesaikan penelitian dengan judul “Perancangan Kampanye *Self-healing* Dengan Musik Pada Remaja”. Tak lupa mengucapkan terima kasih kepada, kedua orang tua saya, Pak Agus Rachmat Mulyana, Pak Inko Sakti Dewanto, Pak Aldrian Agusta, Seluruh tim dosen Desain Komunikasi Visual Itenas, Kang Idhar Resmadi, Kang Geri S Riyadi, Annisa Tri Banowati, Dara Anugrah, Irsyad Maulana, Adwityo SP, Salma Azaria Farhan Muhadzdzib, Tiara Rizky Amelia, Nadhif Altafauzan Handipradana, Andien Shaufani, Deandra Famijunetta.

a.

DAFTAR PUSTAKA

- Khoiriyah, N. and Sinaga, S. S. (2017) 'Pemanfaatan Pemutaran Musik terhadap Psikologis Pasien pada Klinik Ellena Skin Care di Kota Surakarta', *Jurnal Seni Musik*, 6(2), pp. 81–90.
- Rosanty, R. (2014) 'Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi', *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), pp. 71–78.
doi:10.12928/jehcp.v3i2.3727.
- Andaryani, E. T. (2019) 'Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa The Effects of Music in Improving Students Mood Booster', *Musikolastika*, 1, pp. 109–115.
- Lidyansyah, I. P. D. (2014) 'Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), pp. 2301–8267.
- Najla, A. N. *et al.* (2020) 'Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi the Impact of Listening To Musik on the Psychological', 1(November), pp. 1–10
- Putra (2020) 'Kampanye Saat Pandemi : Moving from Traditional to Digital', *Haluan. Co.*, pp. 1–7
- Pratama, M. H. *et al.* (2021) 'KREATIF PEMBELAJARAN DARING Pendahuluan Metode', 1(3), pp. 218– 229.
- Wibisono, G. and Kartono, D. T. (2018) 'Gerakan Sosial Baru Pada Musik: Studi Etnografi Pada Band Navicula', *Jurnal Analisa Sosiologi*, 5(2). doi: 10.20961/jas.v5i2.18108.Chrisnanto, B. F. P. (2018) 'Pengaruh Dangdut Pada Masa Kampanye Dalam Menarik Perhatian Massa'.
Available at: <https://osf.io/preprints/cnxzh/>.
- Widiastuti, T. L. (2020) 'Work from home', *Primary Teacher Update*, (28), pp. 5–5.
- Ekawarna, H. (2018) 'Manajemen konflik dan stres', *Jakarta : Bumi Aksara*.
- Rahmasari, D. (2020) *Self Healing Is Knowing*.