

## Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Depresi dan Stres di Masa Pandemi Covid-19

Linda Putri Ocktaviani<sup>1)</sup>, Mariyati<sup>2)\*</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang

\*Email: [maryhamasah@gmail.com](mailto:maryhamasah@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang** *Corona virus* 2019 (COVID-19) merupakan penyakit yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia, dan pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD). Pandemi ini menyebabkan berbagai macam dampak seperti gangguan psikologis yang berupa stress, depresi dan kecemasan mulai dari skala ringan hingga berat. Dalam menghadapi faktor-faktor penyebab stress tersebut diperlukan beberapa tindakan, seperti penerapan terapi musik klasik. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, musik juga melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu melepaskan rasa sakit. **Tujuan** untuk mengetahui penerapan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan, depresi dan stress di masa pandemi covid-19 di Desa Purwoyoso. **Metode Penelitian** menggunakan penelitian analitik observasional dengan kuesioner tentang stress, depresi dan kecemasan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-42 kepada 4 responden di Desa Purwoyoso. **Hasil** Berdasarkan implementasi selama 1 minggu didapatkan penurunan pre test dan post test terhadap penurunan kecemasan, depresi dan stress di masa pandemi COVID-19. **Kesimpulan** Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan, depresi dan stress di masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: Covid19, Depresi, Terapi Musik

### Abstract

#### Application of Classical Music Therapy in Reducing Anxiety, Depression and Stress Levels during the Covid-19 Pandemic

**Background** *Corona virus* 2019 (COVID-19) is a disease that has never been previously identified in humans, and on January 30, 2020 WHO has designated COVID-19 as a Public Health Emergency of World Concern (KKMMD). This pandemic causes various kinds of impacts such as psychological disorders in the form of stress, depression and anxiety ranging from mild to severe. In dealing with these stress-causing factors, several actions are needed, such as the application of classical music therapy. Overall music can affect physically and psychologically, music can make a person more relaxed, reduce stress, create a sense of security and well-being, music also releases feelings of joy and sadness, and helps release pain. The purpose of this study was to determine the application of classical music therapy to reduce levels of anxiety, depression and stress during the COVID-19 pandemic in Purwoyoso Village. **Methods** The study used an observational analytic study with questionnaires about stress, depression and anxiety. Data collection using the DASS-42 questionnaire to 4 respondents in Purwoyoso Village. **Results** Based on the implementation for 1 week, there was a decrease in pre-test and post-test to decrease anxiety, depression and stress during the COVID-19 pandemic. **Conclusion** There is an effect of classical music therapy on reducing anxiety, depression and stress during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Covid19, Depression, Music Therapy

## PENDAHULUAN

Wabah *Corona virus disease* 2019 atau penyakit *corona virus* 2019 (COVID19) dinyatakan sebagai suatu pandemi global oleh World Health Organization (WHO) pada 30 Januari 2020 (Emanuel et al., 2020). Coronavirus baru atau Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dilaporkan pertama kali terjadi di Wuhan, provinsi Hubei, China pada bulan Desember 2019. COVID-19 ini mempunyai daya virulensi atau penularan yang sangat cepat. Pada minggu-minggu berikutnya, infeksi menyebar ke seluruh Cina dan negara-negara lain di seluruh dunia (Zu et al., 2020). Hingga pada tanggal 3 Agustus 2021 pasien terkonfirmasi covid-19 di Indonesia ialah sebesar 3.496.700 jiwa, dan pada Provinsi Jawa Tengah jumlah pasien terkonfirmasi COVID-19 sebesar 393.670. Dampak dari pandemi ini bukan hanya menyerang fisik tetapi juga menyerang psikologis. (World Health Organization, 2020).

Di dalam situasi pandemi Virus Corona, biasanya kecemasan hadir dalam beragam bentuk diantaranya ketakutan terhadap kematian, hal ini terjadi karena melihat angka kematian akibat wabah corona yang dari hari ke hari semakin besar. Ketakutan terinfeksi virus corona atau menginfeksi orang lain. Ketakutan minimnya ketersediaan obat karena hingga saat ini vaksin atau antivirus covid-19 belum di temukan. Khawatir kehilangan pekerjaan/pendapatan akibat pembatasan keluar rumah membuat, Pembatasan Sosial Bersekala Besar menyebabkan bisnis sepi pembeli, ataupun tempat kerja yang tutup, ketakutan ketiadaan bahan makanan pokok akibat kepanikan seluruh masyarakat yang memborong sembako hingga langka di pasaran. (Hayat, 2017)

Dampak psikologis yang paling sering terjadi adalah gangguan kecemasan. Banyak masyarakat yang takut akan tertular, mereka takut karena tidak tahu apakah orang-orang di sekitar mereka sehat atau tidak, dan takut dirinya akan menularkan ke orang lain sehingga mereka juga menghindari keramaian atau pertemuan yang mengundang banyak orang. Banyak yang merasa ketakutan dengan adanya berita palsu mengenai covid-19 yang sering beredar sembarangan baik berita fakta maupun berita hoax. Selain itu dampak adanya pembatasan sosial atau *social distancing* dan *physical distancing* yang merupakan kebijakan pemerintah Indonesia membuat seluruh kegiatan dilakukan dirumah saja, baik itu sekolah dari rumah, kerja dari rumah, dan banyak kegiatan yang sehingga timbul rasa kecemasan pada masyarakat Indonesia (Ananda & Apsari, 2020).

Kecemasan ini perlu mendapat perhatian dan intervensi keperawatan karena keadaan emosional pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh dimasa pandemic covid-19 ini. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, gemetar, ketakutan, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin.

Salah satu jenis terapi musik yang paling sering digunakan adalah terapi musik klasik. Terapi musik klasik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan nada atau suara yang mengandung irama, lagu, dan keharmonisan yang merupakan suatu karya sastra zaman kuno yang bernilai tinggi yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Irama pada musik klasik memiliki nada-nada yang bervariasi, terkadang dari lambat ke cepat dan kadang sebaliknya. Musik klasik juga mempunyai kategori frekuensi alfa dan theta 5000-8000 Hz. Frekuensi tersebut dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil. Hal inilah yang mendukung otak dapat berkonsentrasi dengan optimal dalam membangun jaringan-jaringan sinapsis dengan lebih baik (Irawaty, 2013).

## METODE STUDI KASUS

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan jenis studi kasus asuhan keperawatan penerapan dengan pasien kecemasan pada masa pandemic covid-19 dengan memberikan terapi musik klasik yang dilakukan 3x dalam 1 minggu dan penelitian ini menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* untuk mengukur tingkat kecemasan, stress, dan depresi yang dialami seseorang. *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* terdiri dari 42 item, yang mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal), 30-59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), >120 (Sangat berat) dan instrument berikutnya berupa Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi musik klasik, kemudian headset yang terhubung ke *MP3 handphone*.

## HASIL

Pengkajian pada responden I yang bernama Tn. E, dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2021 di rumahnya di desa Purwoyoso, Semarang. Saat dilakukan pengambilan data dengan teknik wawancara dan memberikan kuesioner kepada klien, didapatkan data identitas umum Tn. E adalah seorang suami berumur 30 tahun, berjenis kelamin laki-laki, beragama Islam, suku bangsa Jawa, pendidikan terakhir Sarjana, pekerjaan sebagai karyawan swasta, status perkawinan sudah kawin dan memiliki 2 anak. Dampak pandemi Covid-19 mengakibatkan kecemasan pada klien karena ia harus *work from home* dan gaji yang ia dapatkan harus dipotong 50% setiap bulannya, dampak lainnya yang klien alami karena kebijakan pemerintah terkait pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat yang tak kunjung selesai membuat kondisi perekonomian keluarganya memburuk dan kekurangan. Dari hasil koesioner DASS-42 sebelum dilakukan penerapan terapi musik klasik, responden mendapatkan skor 106 yang berarti klien mengalami kecemasan, depresi dan stress skala berat dengan data objektif wajah klien terlihat gelisah, sedh tegang, tidak bisa relax.

Pengkajian pada responden II yang bernama Tn. A, dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2021 di rumahnya di desa Purwoyoso, Semarang. Saat dilakukan pengambilan data dengan teknik wawancara dan memberikan kuesioner kepada klien, didapatkan data identitas umum Tn. A adalah seorang suami berumur 40 tahun, berjenis kelamin laki-laki, beragama Islam, suku bangsa Jawa, pendidikan terakhir SMA, klien tidak bekerja, status perkawinan sudah kawin dan memiliki 3 anak. Dampak pandemi Covid-19 mengakibatkan kecemasan pada karena klien mengalami PHK dari perusahaan tempat ia bekerja, tanpa pesangon dan tabungan yang ia miliki tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya dengan 3 orang anak. Hasil koesioner DASS-42 menunjukkan hasil yang didapatkan sebelum dilakukan penerapan terapi musik klasik, tingkat kecemasan, depresi dan stres klien skornya 97 (berat) dengan data objektif wajah klien terlihat gelisah dan sedih.

Pengkajian pada responden III yang Bernama Ny. S, dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2021 di rumahnya di desa Purwoyoso, Semarang. Saat dilakukan pengambilan data dengan teknik wawancara dan memberikan kuesioner kepada klien, didapatkan data identitas umum Ny. S adalah seorang istri berumur 29 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama Islam, suku bangsa Jawa, pendidikan terakhir Sarjana, tidak bekerja, status perkawinan menikah dan memiliki 1 anak. Dampak pandemi Covid-19 mengakibatkan klien mengalami kecemasan sejak awal pandemi, karena ia tidak bisa melakukan aktifitas yang biasanya dilakukan, dan merasa cemas akan kondisi keluarganya dan kesehatannya. Hasil koesioner DASS-42 sebelum dilakukan penerapan terapi musik klasik, Ny. S mendapatkan skor 99 yang berarti klien mengalami kecemasan, depresi dan stress skala berat dengan data objektif klien terlihat gelisah.

Pengkajian pada responden IV yang Bernama Ny. D, dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2021 di rumahnya di desa Purwoyoso, Semarang. Saat dilakukan pengambilan data dengan teknik wawancara dan memberikan kuesioner kepada klien, didapatkan data identitas umum Ny. S adalah seorang istri berumur 25 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama Islam, suku bangsa Jawa, pendidikan terakhir SMA, tidak bekerja, status perkawinan menikah dan memiliki 1 anak. Dampak

pandemi Covid-19 mengakibatkan klien beberapa bulan terakhir mencemaskan keadaannya karena tak kunjung dapat pekerjaan, klien sering pusing dan sedih jika memikirkannya. Dari uraian tersebut hasil yang didapatkan menggunakan koesioner DASS-42 sebelum dilakukan penerapan terapi musik klasik, Ny. D mendapatkan skor 94 yang berarti klien mengalami kecemasan, depresi dan stress skala berat dengan data objektif klien terlihat sedih dan cemas.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus diperoleh adanya penurunan skor kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi musik klasik. Pada klien ke 1 yakni Tn. E tingkat kecemasan, depresi dan stress dengan DASS-42 sebelum dilakukan Terapi musik klasik adalah 106 (berat) dengan gejala yang muncul pada klien diantara lain meliputi mudah marah karna hal sepele, mulut terasa kering, cemas yang berlebihan, klien pesimis, mudah merasa kesal, merasa sedih dan depresi, tidak sabaran, kelelahan, merasa dirinya tidak layak, mudah tersinggung, ketakutan tanpa alasan yang jelas, merasa hidup tidak berharga, sulit untuk beristirahat, merasa hilang harapan dan putus asa, mudah marah, mudah panik, tegang, tidak ada harapan untuk masa depan, merasa hidup tidak berarti, mudah gelisah, dan setelah diberikan penerapan terapi musik klasik kepada klien selama 3x dalam seminggu, tingkat kecemasan, depresi dan stres turun menjadi 44 (ringan). Keadaan itu dialami karena dampak pandemi Covid-19 mengakibatkan klien harus *work from home* dan gaji yang ia dapatkan harus dipotong 50% setiap bulannya, dampak lainnya yang klien alami karena kebijakan pemerintah terkait pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat yang tak kunjung selesai membuat kondisi perekonomian keluarganya memburuk dan kekurangan.

Tabel 1. Klien 1 (Tn. E)  
Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik

Kondisi	Depresi	Kecemasan	Stres
Sebelum	38	29	39
Sesudah	13	15	16

Pada klien ke 2 yakni Tn. A sebelum dilakukan terapi musik klasik, tingkat kecemasan, depresi dan stress dengan DASS-42 yang dialami klien adalah 97 (berat) dan gejala yang dialami klien seperti sering marah karena hal-hal kecil/sepele, terkadang mulut terasa kering, terkadang klien merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas), sering cemas berlebihan, pesimis, mudah kesal, merasa sedih dan depresi, tidak sabaran, kelelahan, kehilangan minat pada banyak hal ( makan dan bersosialisasi), merasa diri tidak layak, mudah tersinggung, ketakutan tanpa alasan yang jelas, mudah panik, tegang, merasa dirinya tidak berharga, sering berfikir tidak ada harapan untuk masa depan, merasa hidup tida berarti, mudah gelisah, khawatir dengan situasi saat ini. Kemudian hasil sesudah diberikan penerapan terapi musik klasik selama 3 kali dalam seminggu, skor DASS-42 turun menjadi 58 yang artinya ringan. Dampak pandemi Covid-19 mengakibatkan kecemasan pada klien karena mengalami PHK dari perusahaan tempat ia bekerja, tanpa pesangon dan tabungan yang ia miliki tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya dengan 3 orang anak.

Tabel 2. Klien 2 (Tn. A)  
Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik

Kondisi	Depresi	Kecemasan	Stres
Sebelum	31	30	36
Sesudah	20	19	19

Pada klien ke 3 yakni Ny. S sebelum dilakukan terapi musik klasik, tingkat kecemasan, depresi dan stress dengan DASS-42 yang dialami klien adalah 99 (berat) dengan gejala yang dialami klien seperti marah karna hal-hal sepele, mulutnya terasa kering, tidak dapat menilai hal positif dari suatu

kejadian, terkadang merasakan gangguan dalam bernapas, kesulitan untuk relaksasi/bersantai, klien hampir setiap saat cemas yang berlebihan, pesimis, mudah kesal, sedih, depresi, tidak sabaran, hampir setiap saat klien merasakan kelelahan, merasa dirinya tidak layak, mudah tersinggung, hampir setiap saat tangan klien berkeringat, setiap saat merasakan ketakutan tanpa alasan yang jelas, merasa hidup tidak berharga, sulit beristirahat, terkadang kesulitan dalam menelan, sering panik, merasa hilang harapan dan putus asa, mudah marah, panik, tegang, erasa tidak berharga, ketakutan, mudah gelisah dan hampir setiap saat klien khawatir dengan situasi saat ini. Kemudian hasil setelah diberikan penerapan terapi musik klasik selama 3 kali dalam seminggu, skor DASS-42 turun menjadi 32 yang artinya ringan.

Tabel 3. Klien 3 (Ny. S)  
Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik

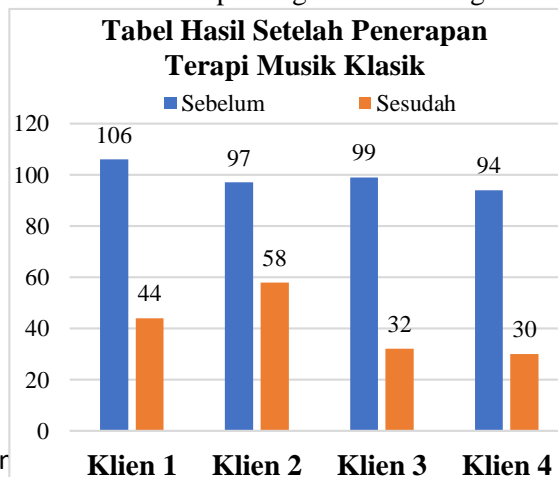
Kondisi	Depresi	Kecemasan	Stres
Sebelum	33	31	35
Sesudah	11	8	13

Pada klien ke 4 yakni Ny. D sebelum dilakukan terapi musik klasik, tingkat kecemasan, depresi dan stress dengan DASS-42 yang dialami klien adalah 94 (berat) dan gejala yang dialami klien meliputi mulutnya sering terasa kering, klien sering merasakan gangguan dalam bernapas, terkadang mengalami kelemahan anggota tubuh, klien hampir setiap saat cemas yang berlebihan dalam suatu situasi, terkadang klien merasakan kelelahan, hampir setiap saat tangan klien berkeringat, setiap saat merasakan ketakutan tanpa alasan yang jelas, terkadang kesulitan dalam menelan, hampir setiap saat klien panik, hampir setiap saat klien khawatir dengan situasi yg terjadi saat ini, dan terkadang gemetar. Kesulitan dalam menelan, mudah marah, kesulitan untuk tenang, mudah gelisah, khawatir atas diri sendiri, gemetar. Kemudian hasil setelah diberikan penerapan terapi musik klasik selama 3 kali dalam seminggu, skor DASS-42 turun menjadi 30 yang artinya ringan. Dampak pandemi Covid-19 mengakibatkan klien mengalami kecemasan sejak awal pandemi dimulai, karena ia tidak bisa melakukan aktifitas yang biasanya dilakukan, dan merasa cemas akan kondisi keluarganya dan kesehatannya. Dampak pandemi Covid-19 mengakibatkan klien beberapa bulan terakhir mencemaskan keadaannya karena tak kunjung dapat pekerjaan, klien sering pusing dan sedih jika memikirkannya.

Tabel 4. Klien 4 (Ny. D)  
Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik

Kondisi	Depresi	Kecemasan	Stres
Sebelum	33	31	35
Sesudah	8	9	13

Berdasarkan hasil penulisan diatas dapat digambarkan tingkat kecemasan warga di masa



pandemic covid-19 sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik sebagai berikut :

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil uraian dan pembahasan di atas tentang penerapan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan, depresi dan stres pada klien di Desa Purwoyoso kecamatan ngaliyan kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan penerapan terapi musik klasik kepada ke 4 responden menunjukkan hasil bahwa semua klien mengalami kondisi kecemasan, depresi dan stress dengan skala berat di Masa Pandemi COVID-19 ini.
2. Tingkat kecemasan menurun setelah diberikan penerapan terapi musik klasik kepada ke 4 responden selama 3 kali dalam seminggu, menunjukkan hasil semua klien mengalami perubahan tingkat kecemasan ke skala ringan.
3. Penerapan terapi musik klasik kepada klien dengan masalah kecemasan, depresi dan stres di Desa Purwoyoso, hal ini dikarenakan berbagai dampak pandemi COVID-19 yang dirasakan klien, dengan pemberian terapi musik klasik didapatkan adanya perubahan penurunan skala berat ke ringan, sehingga terapi non-farmakologis ini bisa mengatasi masalah yang ada pada diri klien. Penelitian ini juga menggunakan instrumen DASS-42 untuk mengukur tingkat cemas depresi dan stres yang dialami klien.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, P. (2018). Pengaruh Waktu Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Bersalin Rsud Kota Madiun (*Doctoral Dissertation*, Stikes Bhakti Husada Mulia).
- Atkinson, R. L. (2001). Pengantar Psikologi II. Jakarta: Erlangga.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60-73.
- Hasina, S. N., & Millah, I. (2020). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 289-296.
- Ispriantari, A. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (13-18 Tahun) Yang Dirawat Inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(3), 6-11.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193–213.*
- Emanuel, E. J., Persad, G., Upshur, R., Thome, B., Parker, M., Glickman, A., Zhang, C., Boyle, C., Smith, M., & Phillips, J. P. (2020). Fair Allocation of Scarce Medical Resources in the Time of Covid-19. *New England Journal of Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1056/nejmsb2005114>
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49(1), 1–3.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- L. Fitria, I. ifdil. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol 6, page 1, <https://doi.org/10.29210/120202592>
- N. Vindegaard, M. Benros, (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: PROCEEDING BOOK
- The 2<sup>nd</sup> Widya Husada Nursing Conference (2<sup>nd</sup> WHNC)

- Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*.  
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Potter, A. P., & Perry, A. griffin. (2011). *Basic Nursing* (7th ed.).
- Practice, B. B. (2020). Coronavirus disease 2019. *World Health Organization*, 2019(April), 2633.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.2633>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2011). Your guide to healthy sleep. *US Department of Health and Human Services*, 72.  
[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy\\_sleep.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf)  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/sleep/healthy-sleep>
- WHO\_Europe Coronavirus disease (COVID-19) outbreak - Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic*. (n.d.).
- World Health Organization. (2020). *Depression: definition*. World Health Organization
- Y. Huang, N. Zhao. (2020). COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey, Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during. *Psychiatry Research* 112954.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Zu, Z. Y., Jiang, M. Di, Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L.J.(2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China*, 2019.200490.  
<https://doi.org/10.1148/radiol.2020200490>.
- Andri & Wahid. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Surabaya : Mitra Wacana Media.
- As'ad & Soetjipto, ( 2000). *Agresi Pasien dan strategi coping perawat*. Skripsi Psikologi *Indonesia*
- Aizid, R.(2011). *Sehat dan Cerdas dengan Terapi Musik*. *Jogjakarta: Laksana*.