

Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Desa bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024

Zulkarnain Batubara*¹, Rosmega², Aldo Palijama³, Yester Lastiur Simamora⁴, Ali Imran⁵

¹⁻⁴ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jalan Pintu Air IV Kelurahan Kwala bekala kecamatan Medan Johor

Korespondensi penulis: zulb203@gmail.com*

Abstract. *Background: Stress occurs in the elderly due to unpleasant pressure or disturbances that are usually created when the elderly see a mismatch between the circumstances and the natural resource systems they have. One technique that can be used to reduce stress in the elderly is classical music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of English music therapy on stress levels in the elderly in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District in 2024. Method: This study is a type of quantitative research with a Pretest and Posttest with Control Group design. Data collection was carried out using a questionnaire. The number of respondents was 28 people with a simple random sampling technique. The data obtained were processed statistically using the Marginal Homogeneity formula. Results: Based on the results of the analysis, it was obtained that out of 30 respondents, most had age characteristics of 70-74 years as much as 56.7% and 45-47 years as much as 5.1%. The majority of respondents had moderate stress levels as much as 14 (46.7%) before therapy, after therapy the stress level decreased by 16 (53.3%) in the normal stress category. Conclusion: There is an effect of classical music therapy on stress levels in the elderly with a p value = 0.000*

Keywords: *Stress Level, English Music Therapy, Elderly*

Abstrak. Latar Belakang: Stres muncul pada lansia disebabkan karena adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya alam yang dimiliki. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stres pada lansia yaitu dengan terapi musik klasik. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik bahasa Inggris terhadap tingkat stres pada lansia di desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pretest and Posttest with Control Group*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Jumlah responden sebanyak 28 orang dengan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan rumus Marginal Homogeneity. Hasil: Berdasarkan hasil dari analisa diperoleh bahwa dari 30 responden, sebagian besar memiliki karakteristik umur 70-74 tahun sebanyak 56.7% dan 45-47 tahun sebanyak 5.1%. Mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 14 (46.7%) sebelum dilakukan terapi, setelah dilakukan terapi tingkat stres menurun sebanyak 16 (53.3%) pada kategori stres normal. Simpulan: Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia dengan nilai p value = 0.000

Kata Kunci : Tingkat Stres, Terapi Musik Bahasa Inggris, Lansia

1. LATAR BELAKANG

Lansia adalah mereka yang berumur antara 60-95 tahun yang mengalami perubahan fisiologis, fisik dan perilaku yang berdampak pada banyak aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Seiring bertambahnya umur, mereka secara bertahap mengalami banyak kemunduran pada tingkat sosial, intelektual, dan fisik (Trisianti, 2018). Salah satu masalah kesehatan yang paling rentan dialami lansia adalah stres, yang seringkali menimbulkan efek samping negatif seperti gelisah, murung, kesepian, kehilangan selera makan, rendah diri, dan

sulit berkonsentrasi. Lansia dapat mengalami stres karena tekanan atau gangguan yang tidak nyaman, yang biasa terjadi ketika mereka melihat apa yang terjadi dan SDA yang tersedia (Trisianti, 2018).

Secara umum, kerusakan fisiologis fisik dan mental yang terjadi pada lansia membuat mereka kurang responsif terhadap berbagai rangsangan eksternal dan internal sehingga lebih rentan terhadap masalah psikologis seperti stres. Perubahan kondisi tubuh seseorang menandakan saat dirinya sedang mengalami stres. Gundah, berperilaku lamban, meremehkan penampilan dan ketergantungan, kehilangan selera makan, aktivitas dan ingatan yang terbatas, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, dan sering menjadi pemarah selama aktivitas adalah beberapa hasil dari stres. Efek lain yang dapat mempengaruhi suasana hati dan persepsi adalah emosi, ketidakmampuan untuk menemukan kegembiraan, keputusasaan, kurang percaya diri, dan terkadang berniat untuk bunuh diri. Ketika stres dianggap sebagai gejala fisik, hal itu dapat mengakibatkan perubahan pola tidur, kecapekan, tenaga berkurang, sakit kepala, sakit punggung, masalah yang berhubungan dengan perut, misalnya sakit perut, perubahan BAB, dan lain-lain (Trisianti, 2018).

Terapi musik Bahasa Inggris adalah salah satu cara untuk menurunkan stres pada lansia. Metode manajemen stres adalah musik. Selain itu, karena musik klasik berdampak besar terhadap kemampuan seseorang untuk rileks dan meredakan ketegangan, hal itu juga berpengaruh terhadap kondisi sosio- psikologis lansia. Selain itu, musik klasik membangkitkan perasaan senang dan sedih sekaligus menanamkan anggapan bahwa semuanya baik dan sejahtera (Trisianti, 2018). Demikian pula, terapi musik dapat membangkitkan gelombang alfa serebrum yang menghasilkan perasaan rileks, memungkinkan perilaku seseorang menjadi tenang dan mengurangi efek tingkat stresor pada lansia (Trisianti, 2018). Terapi musik klasik diberikan 4x dalam 2 minggu dan durasi musik 20 menit.

Secara umum, populasi lansia di dunia berkembang. Populasi global lansia tahun 2019 sebanyak 13,4%, 25,3% dari populasi tahun 2050, dan 35,1% dari populasi global pada tahun 20100 (WHO, 2019). Populasi Indonesia berkembang, seperti halnya negara-negara lain di seluruh dunia. Tahun 2019, akan ada 27,5 juta jiwa (10,3%) di Indonesia dari populasi, sedangkan tahun 2045 akan ada 57,0 juta jiwa (17,9%) (Trisianti, 2018).

Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa musik klasik berhasil mengurangi stres, salah satunya ditunjukkan dalam ulasan yang ditulis oleh Hidayat & Bogo (2018) bahwa pengaruh terapi musik klasik berdampak pada tingkat stres di kalangan masyarakat.

Menurut penelitian Trisianti (2018), H1 disetujui karena hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*

menunjukkan nilai $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$. Menurut penelitian Kurnianingsih et al (2013), terapi musik klasik memiliki nilai *impact size* 2,01 dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat yang bekerja di IGD RSUP Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga.

Menurut penelitian Larasati et al (2019), tingkat stres menurun sebesar 45,58%, dan tekanan darah sistolik menurun sebesar 46,74% ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bagaimana musik klasik mampu menurunkan stres dan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi. Menurut penelitian Gayatri et al (2022), mahasiswa pascasarjana Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata di Kediri dapat mengurangi stres saat menerima terapi musik klasik Mozart.

Menurut penelitian Simanjuntak et al (2022), terapi musik mampu berdampak positif dalam menurunkan stres kerja pada guru SD di masa pandemi COVID-19 karena uji Wilcoxon Signed Rank menghasilkan nilai $p = 0.000 (0.05)$.

Menurut beberapa penelitian yang disebutkan di atas, terapi musik klasik ternyata berdampak positif dalam menurunkan stres. 3 lansia sehat menjadi subjek studi pendahuluan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *pre test and post test control group* (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami stress di Yayasan Roasro Simalingkar B Medan. Jumlah sampel sebanyak 28 Lansia insomnia terdiri dari 14 kelompok perlakuan dan 14 kelompok control yang dilakukan pada tanggal 04 Maret 2024 -20 maret 2024. Sampel diambil secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi dari sampel sebagai berikut: 1) Lansia yang bisa membaca, menulis dan berkomunikasi dengan baik 2) Lansia dengan interpretasi nilai *Insomnia Severity Index* (ISI) > 7 . Kriteria eksklusi sebagai berikut: 1) Lansia mengalami gangguan jiwa 2) Lansia dengan tuna rungu dan tuna aksara.

Variabel independen adalah terapi musik Bahasa Inggris. Variabel dependen adalah stress. Instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan skla ukur DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale 42) yang terdiri dari 14 item.

Langkah-langkah penelitian yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut: setelah peneliti menetapkan sampel yang sesuai kriteria inklusi, peneliti kemudian melakukan penilaintahap pertama (*pre test*) untuk mengetahui tingkat stress lansia sebelum dilakukan intervensi. Setelah itu, peneliti melakukan intervensi terapi musik Bahasa Inggris selama 4 kali seminggu selama 2 minggu. Teknis dalam melakukan intervensi adalah peneliti yaitu memberikan terapi musik Bahasa Inggris sebagai Setelah 20 menit dilakukan intervensi

kemudian peneliti memberikan (*post test*) untuk menilai tingkat stress pada lansia setelah intervensi.

3. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Usia				
	60 – 70	8	55.6	4	33.3
	71 – 90	6	44.4	9	61.1
	>90	0	0	1	5.6
	Total	14	100	14	100
2	Jenis kelamin				
	Laki-laki	0	0	3	27.8
	Perempuan	14	100	11	72.2
	Total	14	100	14	100
3	Pendidikan				
	Sekolah dsar	13	94.4	13	88.9
	SMP,SMA, PT	1	5.6	1	11.1
	Total	14	100	14	100

a. Tingkat Stress Sebelum Intervensi

Tabel 2. Tingkat Stres Sebelum Intervensi

Variabel	Kelompok	n	Mean	Mean Different	Std. Deviation	P-value
Tingkat Stres Lansia	Intervensi Pre	14	2.87	0	1.074	1.000
	Kontrol Pre	14	2.87		1.074	
	Total	28	2.87			

Berdasarkan tabel 2 menampilkan bahwa tingkat stress sebelum intervensi pada kelompok intervensi pre dan kelompok kontrol pre masing-masing 14 orang dimana nilai *mean* sama yaitu 2.87, *mean different* dari kedua kelompok yaitu 0, standar deviasi dari kedua kelompok yaitu 1.074, total responden 28 orang dari kedua kelompok, dan total *mean* dari kedua kelompok yaitu 2.87.

Hasil uji marginal homogeneity menunjukkan hasil p-value 1.000 karena $p > 0.05$ menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stress antara kelompok pre intervensi dan kelompok pre kontrol.

b. Perubahan Tingkat Stress Lansia sebelum dan sesudah

Tabel 3. Perubahan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah

Variabel	Kelompok	n	Mean	Mean Different	Std. Deviation	P-value
Tingkat Stres Lansia	Intervensi Pre	14	2.87	1.3	1.074	0.000
	Post	14	1.57		0.679	
	Kontrol Pre	14	2.87	0	1.074	1.000
	Post	14	2.87		1.074	

Berdasarkan tabel 3 menampilkan bahwa tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi pre dengan nilai *mean* 2.87, standar deviasi 1.074, namun pada kelompok post intervensi *mean* 1.57, standar deviasinya 0.679, *mean different* pada keduanya 1.3. Pada kelompok kontrol pre dan post nilai *mean* keduanya sama yaitu 2.87, standar deviasi keduanya bernilai sama yaitu 1.074, sedangkan *mean different* keduanya yaitu 0.

Hasil uji marginal homogeneity diperoleh nilai p sebesar 0.000 karena $p > 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah. Sebaliknya, nilai p untuk kelompok kontrol adalah 1.000 karena $p > 0.05$ menunjukkan tidak ada perubahan.

c. Perbedaan Tingkat Stres sesudah Intervensi

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Stres Sesudah

Variabel	Kelompok	n	Mean	Mean Different	Std. Deviation	P-value
Tingkat Stres Lansia	Intervensi Post	14	1.57	-1.3	0.679	0.000
	Kontrol Post	14	2.87		1.074	

Berdasarkan tabel 4 menampilkan bahwa nilai *mean* pada kelompok intervensi post 1.57 dan standar deviasinya 0.679, kemudian *mean* pada kelompok kontrol post 2.87 dan standar deviasinya 1.074, sedangkan *mean different* pada kedua kelompok tersebut -1.3.

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan p-value sebesar 0.000 karena $p > 0.05$, hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden pada penelitian ini pada kategori 60 – 70 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa bertambahnya usia lansia terdapat penurunan fisik, perubahan mental, (penampilan, persepsi, dan ketrampilan psikomotor berkurang).Menjadi tua merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindarkan pada lansia. Semakin bertambahnya usia maka semakin

berkurangnya fungsi organ yang ada didalam tubuh, sehingga hal yang terjadi pada lansia ini adalah berkurangnya sebagian besar fungsi organ tubuh (Aprilyawan, 2019). Pada penelitian sebelumnya oleh Ashari et al (2022) menyatakan bahwa proses degenerasi lansia dapat menyebabkan waktu tidur efektif lansia semakin berkurang sehingga tidak tercapainya kualitas tidur yang adekuat dan menyebabkan berbagai macam keluhan tidur dan juga stress. Stress merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Stress tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana, karena secara umum tidak bisa sembuh secara spontan. Kondisi ini juga menimbulkan berbagai dampak buruk antara lain gangguan mood, alkoholisme, dan substance abuse yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup (Setiawati, Ulfahand Dewi, 2021).

Karakteristik responden yang kedua adalah jenis kelamin, semua responden di kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, Jenis kelamin sangat mempengaruhi perbedaan kualitas dan kuantitas tidur lansia hal ini berkaitan dengan kadar hormonal yang didapatkan pada jenis kelamin yang berbeda. Lansia perempuan ditemukan lebih tinggi mengalami depresi dikarenakan adanya faktor hormonal, dan *stressor* psikososial bagi perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Zhang *et al.*, (2021) yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan stress dikarenakan pola pikir perempuan lebih cenderung menggunakan emosional dibanding rasional sehingga hormone yang timbul akibat stress ini menyebabkan gagalnya hormone melatonin untuk *release* sehingga proses memulai tidur terganggu.

Data mengenai tingkat pendidikan menunjukkan bahwa responden terbanyak pada kelompok perlakuan dan kontrol berpendidikan tingkat Sekolah Dasar. Namun dalam hal ini yang memiliki pendidikan lebih tinggi juga mengalami insomnia. Sebagian besar lansia mengatakan memerlukan waktu yang lama untuk tertidur, waktu tidur yang singkat karena sudah terbangun dini hari, sering terbangun di malam hari karena buang air kecil, karena batuk atau mendengkur dan merasa suhu ruangan tidak nyaman, rendahnya aktivitas fisik karena keterbatasan kemampuan dan fasilitas yang tersedia membantu lansia memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa harus bekerja, memberikan dampak terhadap tidak signifikannya tingkat pendidikan terhadap tingkat stress pada lansia. Menurut penelitian lain juga menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat stress pada lansia. Salahsatunya karena perubahan yang dialami lansia adalah perubahan kognitif yang menurun.

Analisa Bivariat

a) **Perubahan Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah**

Setelah dilakukan pengolahan dan penelaahan data, didapatkan bahwa kelompok pre intervensi terdapat sebanyak 14 subjek dengan stres sedang (46.7%), 5 subjek dengan stres ringan dan berat (masing-masing 16.7%), 2 subjek dengan stres sangat berat (6.7%), 4 subjek dengan stres normal (13.3%). Sebaliknya, pada kelompok pasca-intervensi, 16 subjek dengan stres normal (53.3%), 11 subjek dengan stres ringan (36.7%), dan 3 subjek dengan stres sedang (10.0%).

Terdapat 14 subjek dalam kelompok kontrol sebelum dan sesudah dengan stres sedang (46.7%), 5 subjek dengan stres ringan dan berat (masing-masing 16.7%), 2 subjek dengan stres sangat berat (6.7%), dan 4 subjek dengan stres normal (13.3%).

Berdasarkan uraian sebelumnya, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah, menunjukkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia. Namun, tingkat stres tetap sama pada kelompok pre dan post kontrol.

Hasil uji marginal homogeneity diperoleh nilai p sebesar 0.000 karena $p > 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres kelompok intervensi sebelum dan sesudah. Sebaliknya, nilai p untuk kelompok kontrol adalah 1.000 karena $p > 0.05$ menunjukkan tidak ada perubahan.

Menurut Cheryl Dileo, Profesor Musik serta Direktur Pusat penelitian Seni dan Meningkatkan Kualitas Hidup, Universitas Temple, Philadelphia, Amerika Serikat dalam okezone (2015), terapi musik juga mampu membantu menghilangkan stres. Musik merupakan cara mudah untuk mengalihkan perhatian. Ketika menghadapi masalah atau tekanan berat, musik membantu mengalihkan perhatian. Mendengarkan musik secara rutin membuat suasana akan menjadi tenang. Musik juga dapat mengaktifkan syaraf menjadi rileks sehingga membantu pernapasan pasien menjadi lebih baik.

b) **Perbedaan Tingkat Stres Sesudah Intervensi**

Pada kelompok pasca-intervensi, 16 subjek dengan stres normal (53.3%), 11 subjek dengan stres ringan (36.7%), dan 3 subjek dengan stres sedang (10.0%). Sebaliknya, terdapat 14 subjek dalam kelompok kontrol sebelum dan sesudah dengan stres sedang (46.7%), 5 subjek dengan stres ringan dan berat (masing-masing 16.7%), 2 subjek dengan stres sangat berat (6.7%), dan 4 subjek dengan stres normal (13.3%).

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai p sebesar 0.000 karena $p > 0.05$, hal

ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Kelompok intervensi mendapat terapi musik klasik dan kelompok kontrol mendapat terapi tarik nafas dalam. Namun, kelompok kontrol menerima terapi tarik nafas dalam untuk membedakannya. Lansia pada kelompok kontrol mengalami tingkat stres yang sebanding seperti sebelum dilakukan terapi.

Menurut Djohan (2016), pengguna terapi musik ditentukan oleh intervensi musikal dengan maksud memulihkan, menjaga, memperbaiki emosional, fisik, psikologis, dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual. Penelitian yang berkenaan dengan pengaruh terapi musik terhadap kondisi psikologis individu telah banyak dilakukan, dan hasilnya memperlihatkan adanya reaksi fisik dan jiwa sebagai responden terhadap terapi musik. Reaksi tersebut dapat berupa ketenangan relaksasi atau berupa perubahan dalam ritme pernapasan, tekanan darah pada jantung dan aliran darah. Alasan peneliti memilih terapi musik klasik Mozart karena berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia. Apabila dibandingkan dengan musik langgam jawa, kemungkinan besar pengaruhnya jauh lebih besar. Karena peneliti harus menyesuaikan budaya (*culture*) yang dimiliki oleh lansia yang berada di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan anaisi penelitian yang dilakukan di desa Bangun Rejo Kecamatan tanjung morawa kabupaten Deli Serdang Maret 2024 dapat dikatakan bahwa setelah dilakukan terapi masik bahasa inggris kebanyakan lansia mengalami penurunan tingkat stress yang signifikan dan penggunaan terapi musik bahasa inggris berpengaruh positif terhadap tingkat stress lansia

DAFTAR REFERENSI

- Astutik, E. F. (2021). *Hubungan Antara Study From Home (SFH) Dengan Tingkat Stres Anak Usia Sekolah*. 48
- Basuki, K. (2019). Gambaran perilaku seksual pada remaja di SMA X Yogyakarta. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689–1699*.
- Education, A., & Advice, S. (2018). *PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUANG ISOLASI COVID19 RSUD BANGIL KABUPATEN PASURUAN*. 14, 63–65.
<https://doi.org/10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.02.001>

- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & ... (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti *Prepotif ...*, 6.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Hayati, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. *Keperawatan*, 5(8), 11–12.
- Larasati, M. D. L., Sutajaya, I. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Alunan musik klasik menurunkan stres dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(3), 134–145.
- Priambodo, N. D. S. (2020). Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Defisit Pengetahuan Pada Klien Hipertensi Di Desa Balung Tawun Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan. *Tugas Akhir D3 Thesis*, 1.
- Sugiyono. (2017). Pengaruh Profitabilitas Dan Non Debt Tax Shield Terhadap Struktur Modal Pada Perusahaan Manufaktur Subsektor Otomotif Dan Komponen Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Selama Periode Tahun 2011-2015. “*Metode Penelitian Pada Dasarnya Merupakan Cara Ilmiah Untuk Mendapatkan Data Dengan Tujuan Dan Kegunaan Tertentu.*” *Dalam*, 1(2), 47–71.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology (Edisi ke-10)*.
<https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190956.pdf>
- Trisianti, N. A. (2018). *The Influence Of Therapy Clasiccal Music On The Level Of Stress On Elderly (The Study in posyandu elderly village denanyar in Jombang district Jombang)*. 1–9.
- Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–45.