

Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Berbasis Musikalisasi Religi Guna Mereduksi Stres Akademik Siswa

Fildani Nur Rahmani¹, Asroful Kadafi², Ratih Christiana³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: fildaninurr16@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: asrofulkadafi@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: ratihchristiana@unipma.ac.id

Kata Kunci/Keyword:	Abstrak/Abstract
konseling kelompok, teknik relaksasi, musikalisasi religi, stres akademik	Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Stres akademik ditandai oleh munculnya gejala emosional, kognitif, dan fisiologis yang dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi, serta kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi dalam mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Mejayan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode <i>quasi experimental</i> melalui desain one-group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala stres akademik, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan. Hasil analisis menunjukkan seluruh peserta didik mengalami penurunan skor stres akademik pada post-test dibandingkan pre-test. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan yang signifikan sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai effect size berada pada kategori besar (<i>large</i>), yang menunjukkan pengaruh layanan yang kuat. Penurunan stres akademik terlihat pada aspek emosional, kognitif, dan fisiologis, disertai meningkatnya kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, berpikir lebih positif, dan menghadapi tuntutan akademik.
group counseling, relaxation techniques,	<i>Academic stress is a state of psychological pressure experienced by students when academic demands are perceived to exceed their coping abilities. It is characterized by emotional, cognitive, and</i>

*musicalized religious
content, academic stress*

physiological symptoms that can impair students' concentration, motivation, and psychological well-being. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling services utilizing relaxation techniques based on religious musicalization in reducing academic stress among Grade XII students at SMA Negeri 2 Mejayan. The study employed a quantitative approach and a quasi-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of six students selected via purposive sampling based on their moderate to high levels of academic stress. Data collection involved an academic stress scale questionnaire, observation, and documentation. Data were analyzed using both descriptive and inferential statistics, specifically the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results indicate that group counseling incorporating relaxation techniques based on religious musicalization was effective in reducing academic stress among the Grade XII students at SMA Negeri 2 Mejayan. Analysis revealed that all participants experienced a decrease in academic stress scores from the pre-test to the post-test. The Wilcoxon Signed-Rank Test showed a significant difference, leading to the rejection of the null hypothesis (H_0) and the acceptance of the alternative hypothesis (H_a). The effect size fell into the "large" category, indicating a strong impact of the intervention. Reductions in academic stress were observed across emotional, cognitive, and physiological domains, accompanied by improvements in the students' ability to manage emotions, think more positively, and cope with academic demands.

PENDAHULUAN

Peserta didik kelas XII SMA menghadapi berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti ujian akhir, syarat kelulusan, dan persiapan melanjutkan pendidikan. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila peserta didik tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai. Adom et al. (2020) menjelaskan bahwa stres psikologis terjadi ketika seseorang menilai tuntutan yang dihadapinya melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Fenomena stres akibat beban pelajaran merupakan isu umum di jenjang pendidikan menengah, dengan dampak yang mencakup perubahan kondisi fisik, gejala emosi, hingga perubahan perilaku peserta didik (Barselii et al., 2017).

Fenomena stres akademik pada peserta didik SMA telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Pascoe et al., (2019) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, kecemasan, depresi, serta penurunan prestasi akademik. Temuan serupa terlihat pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan, yang menunjukkan gejala menurunnya motivasi belajar, meningkatnya kecemasan menjelang ujian, kesulitan berkonsentrasi, serta perasaan tertekan akibat tuntutan akademik. Kondisi ini menegaskan perlunya bentuk intervensi yang terukur untuk membantu peserta didik menurunkan stres yang bersumber dari tuntutan akademis.

Konseling kelompok kerap digunakan untuk membantu peserta didik menghadapi masalah psikologis maupun akademik. Melinda et al., (2025) menjelaskan bahwa layanan ini memberi ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan mengasah keterampilan pemecahan masalah melalui dinamika kelompok. Setiawati et al., (2024) melaporkan bahwa berbagai teknik relaksasi dapat meredakan kecemasan dan stres pada

remaja, sementara Delianti & Pertiwi (2024) mendapati bahwa terapi musik membantu menurunkan stres pada mahasiswa. Teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi merupakan pendekatan integratif yang menggabungkan unsur relaksasi, musik, dan spiritualitas. Hamdani et al. (2022) menjelaskan bahwa teknik relaksasi adalah seperangkat strategi untuk memperbaiki respons fisiologis tubuh terhadap stres. Linnemann et al., (2018) menemukan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan tingkat stres subjektif, sedangkan Koenig (2020) memaparkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual dan religius berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, penelitian yang secara khusus memadukan ketiga unsur tersebut dalam layanan konseling kelompok masih jarang dilakukan, sehingga celah ini penting untuk dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi dalam mereduksi stres akademik peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan layanan Bimbingan dan Konseling yang solutif dan mengedepankan unsur keagamaan, sekaligus memperkaya literatur keilmuan Bimbingan dan Konseling mengenai strategi reduksi stres belajar melalui pendekatan relaksasi spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* melalui desain *one-group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang tidak melibatkan kelompok pembandingan sehingga observasi difokuskan pada satu kelompok eksperimen. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat stres akademik subjek sebelum diberikan perlakuan, dilanjutkan dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah perlakuan. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Mejayan.

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan Tahun Ajaran 2025/2026. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) peserta didik aktif kelas XII, (2) memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan skor pretest, (3) bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian, dan (4) memperoleh persetujuan tertulis dari sekolah, orang tua/wali, dan guru BK. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 6 peserta didik sebagai kelompok eksperimen, sesuai dengan pendapat Corey (2016) bahwa jumlah anggota kelompok yang ideal berkisar 5-10 orang agar setiap anggota memperoleh kesempatan berpartisipasi secara optimal.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala stres akademik yang terdiri atas 31 butir pernyataan dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya, observasi, dan dokumentasi. Intervensi konseling kelompok dilaksanakan dalam 3 kali sesi pertemuan berdurasi 40 menit, mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti berupa latihan relaksasi dengan media musikalisasi religi, dan tahap penutup berupa evaluasi serta penguatan hasil kegiatan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* karena data berasal dari dua pengukuran (pretest dan posttest) pada subjek yang sama dan tidak memenuhi asumsi normalitas untuk uji parametrik. Untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan, dilakukan pula perhitungan *effect size* dengan rumus $r = Z/\sqrt{N}$, dengan interpretasi mengacu pada Cohen (1988), yaitu $r = 0,10$ (kecil), $r = 0,30$ (sedang), dan $r = 0,50$ (besar).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran menunjukkan skor rata-rata (*mean*) stres akademik pada pretest sebesar 111,50 dengan rentang skor 110-114, sedangkan pada posttest menurun menjadi rata-rata 96,33

dengan rentang skor 93-98. Seluruh 6 subjek mengalami penurunan skor stres akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi, dengan selisih skor berkisar antara 12 hingga 20 poin

Tabel 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Stres Akademik

No	Nama/Inisial	Pre-test	Post-test	Selisih (Post-Pre)	Perubahan
1	SVR	114	96	-18	Menurun
2	DAL	113	93	-20	Menurun
3	YKP	111	97	-14	Menurun
4	DRU	111	98	-13	Menurun
5	SRA	110	96	-14	Menurun
6	FZA	110	98	-12	Menurun
Mean		111,50	96,33	-15,17	

Sumber: Hasil Analisis SPSS (2026)

Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa seluruh 6 subjek (100%) berada pada kategori negative ranks, yang berarti skor posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest pada seluruh subjek, tanpa ada subjek yang mengalami kenaikan skor (*positive ranks* = 0) maupun yang tidak mengalami perubahan (*ties* = 0). Diperoleh nilai Z sebesar -2,201 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,028. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,028 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Perhitungan *effect size* menggunakan rumus $r = Z/\sqrt{N}$ menghasilkan nilai r sebesar 0,901, yang menurut pedoman Cohen (1988) tergolong kategori besar (*large*). Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi tidak hanya memberikan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga pengaruh yang kuat dalam mereduksi stres akademik peserta didik.

Konsistennya arah penurunan pada seluruh subjek memperkuat dugaan bahwa dinamika kelompok turut berkontribusi terhadap hasil penelitian. Setting kelompok memungkinkan peserta didik saling berbagi pengalaman terkait tekanan akademik, memperoleh dukungan sosial dari sesama anggota, serta belajar strategi *coping* dari anggota lain. Selain penurunan skor secara kuantitatif, peserta didik juga menunjukkan peningkatan motivasi belajar, ditandai dengan sikap yang lebih proaktif dalam mengatur waktu belajar dan tidak lagi menunda pengerjaan tugas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Najla et al. (2025) pada peserta didik SMK yang menggunakan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan menemukan penurunan stres akademik yang signifikan, serta penelitian pada peserta didik SMP yang menggunakan teknik relaksasi otot progresif dan menemukan penurunan stres akademik dengan anggota kelompok menjadi lebih rileks dan percaya diri. Sejalan pula dengan Amalya & Khaira (2025) yang menemukan bahwa teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok efektif menurunkan stres akademik melalui peningkatan kesadaran diri. Efektivitas setting konseling kelompok secara umum turut konsisten ditemukan pada berbagai permasalahan psikologis peserta didik lainnya, seperti konseling kelompok dengan teknik self-instruction dan time management yang terbukti efektif mereduksi prokrastinasi akademik (Asri & Kadafi, 2020), serta konseling kelompok dengan pendekatan trait and factor yang terbukti efektif menurunkan kecemasan peserta didik dalam merencanakan karier (Agustin et al., 2023). Temuan-temuan tersebut memperkuat gambaran bahwa dinamika kelompok menjadi salah satu

unsur kunci keberhasilan intervensi psikologis pada peserta didik, sejalan dengan hasil penelitian ini di SMA Negeri 2 Mejayan.

Di samping dinamika kelompok, besarnya penurunan stres akademik pada penelitian ini juga diduga dipengaruhi oleh teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi yang digunakan sebagai intervensi utama. Nilai *effect size* yang tergolong sangat tinggi mengindikasikan bahwa unsur religi yang dihadirkan melalui musikalisasi memiliki kesesuaian dengan nilai-nilai yang dianut peserta didik, sehingga proses relaksasi dapat diterima dan dirasakan manfaatnya secara merata. Temuan ini didukung oleh penelitian pada peserta didik SMA di pondok pesantren yang menemukan bahwa terapi musik religi efektif menurunkan stres akademik dengan taraf signifikansi yang kuat (Inggriana & Nur Kholifa, 2024). Hasna et al. (2025) turut menemukan bahwa musik religius seperti murottal Al-Qur'an dan lagu religi diperbolehkan sebagai sarana mengatasi stres, dan dari sisi kesehatan mampu mengurangi tekanan darah, meningkatkan kadar serotonin, serta menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian ini merupakan perpaduan dua hal yang sama-sama terbukti efektif menurunkan stres, yaitu setting konseling kelompok dan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi. Sebagaimana dijelaskan oleh Barselii et al. (2017), stres akademik merupakan persepsi subjektif peserta didik terhadap kondisi akademik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif akibat tuntutan sekolah, sehingga intervensi yang menysasar aspek fisik, emosi, dan spiritual sekaligus berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal. Hal ini diperkuat oleh hasil studi metaanalisis Witte et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa musik dapat menurunkan stres serta memberikan perbaikan pada aspek fisik, perilaku, dan psikologis individu. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang relevan bagi guru bimbingan dan konseling, khususnya di SMA Negeri 2 Mejayan, dalam membantu peserta didik mereduksi stres akademik, terutama di lingkungan sekolah yang menjunjung nilai-nilai religi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik kelas XII di SMA Negeri 2 Mejayan. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata stres akademik dari 111,50 pada pretest menjadi 96,33 pada posttest, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang signifikan ($Z = -2,201$; $p = 0,028 < 0,05$), serta nilai *effect size* sebesar 0,899 yang tergolong kategori besar (large). Efektivitas ini didukung oleh dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling dan unsur religi dalam musik yang memberikan efek relaksasi. Dengan demikian, teknik ini dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik, khususnya di lingkungan sekolah yang menjunjung nilai-nilai religi. Guru bimbingan dan konseling disarankan menjadikan teknik ini sebagai layanan yang diberikan secara rutin dan terprogram, dengan terus mengembangkan variasi musik religi sesuai karakteristik peserta didik, sementara peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek dan menyertakan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- Agustin, A. A., Anggriana, T. M., & Christiana, R. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Trait and Factor untuk Mengurangi Kecemasan dalam Perencanaan Karier pada Siswa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 7(1), 31–42.

- <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/4666%0Ahttp://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/download/4666/3527>
- Amalya, N., & Khaira, W. (2025). Efektivitas Teknik Mindfulness dalam Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 6(2), 108–116. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jgcj>
- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112–121. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p112>
- Barselii, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Delianti, N., & Pertiwi, E. R. (2024). Keefektifan Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *JLH: Journal of Language and Health*, 5(3), 1173–1178. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Hamdani, S. U., Zill-e-Huma, Zafar, S. W., Suleman, N., Um-ul-Baneen, Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques ‘as an active ingredient of psychological interventions’ to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(31), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Hasna, A. N., Winata, R. K., Zulva, Y., Lisnawati, I., SG, A. C. P., Supriyadi, T., & Faozi, A. (2025). Terapi Musik Terhadap Stres Pada Mahasiswa Dalam Perspektif Islam. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 114–139. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.692>
- Inggriana, A., & Nur Kholifa, U. (2024). Efektivitas Terapi Musik Religi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sma Di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang Affiliation. *ATLAS: Journal of Research and Islamic Thought Studies*, 64–83. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/atlas>
- Kadafi, A., Anggriana, T. M., & Mahmudi, I. (2023). Mengembangkan profil pelajar Pancasila anak usia dini melalui permainan bermuatan nilai ajaran Samin. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2919–2928
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Kholifah, N., & Fatmawati, C. F. (2026). Preventing stunting in adolescents through religious-based peer guidance. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(3), 2797–2805. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.8008>
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Pratama, B. D., Suharni, S., & Maharani, S. (2023). Pencegahan kekerasan pada anak usia dini melalui metode prompts berbasis nilai religius. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5232–5239. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.4993>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining Health and Well-Being by Putting Faith into Action During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2205–2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Linnemann, A., Wenzel, M., Grammes, J., Kubiak, T., & Nater, U. M. (2018). Music Listening and Stress in Daily Life—a Matter of Timing. *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(2), 223–230. <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9697-5>
- Melinda, E. Y., Arisyah, Z. T., Elya, R. A., Sari, I. P., Fernando, N. T., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020-2025). *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(2), 11–45. <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i2.719>
- Najla, L., Fauzi, Z., & Sanjaya. (2025). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mereduksi Stres Akademik

- Siswa di SMK PGRI 1 Martapura. *EduCurio: Education Curiosity*, 4(1), 128–131. <https://doi.org/10.71456/ecu.v4i1.1493>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S., & Parker, A. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pratama, B. D., Kadafi, A., Fakhriyani, D. V., Hariyani, I. T., & Kholidah, M. (2023). Cyber counseling berbasis nilai agama sebagai upaya mengembangkan kesehatan mental remaja di era VUCA. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 41–51. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9760>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Witte, M. de, Pinho, A. da S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>