

## Rain Therapy Sebagai Metode Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Generasi Z

Latifatuz Zahro<sup>1</sup>, Rimma Melinda putri<sup>2</sup>,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>12</sup>

[Latifabaik83@gmail.com](mailto:Latifabaik83@gmail.com)<sup>1</sup>, [putririmmamelinda@gmail.com](mailto:putririmmamelinda@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*In today's modern life, stress has become a major problem, especially in Generation Z who were born between 1995 and 2010. This generation is more susceptible to stress due to technology addiction, lack of social skills and uncertainty about the future. Based on a survey by the Ministry of Health in 2023, The prevalence of depression in Generation Z is the highest, reaching 2%. Stress can have a negative impact on physical and psychological aspects, such as anxiety, depression and decreased self-confidence. Relaxation methods such as Rain therapy are proven effective in managing stress. Rain therapy utilizes the sound of rain which is part of white noise, to create a calming environment and reduce stress. This method is easy to access and can be a relevant solution for Generation Z who are known as digital natives or are accustomed to using digital technology in various activities. This article aims to explore the effectiveness of rain therapy in reducing stress and its benefits in improving the mental well-being of Generation Z.*

**Keywords:** Rain therapy, stress reduction, Generation Z, relaxation, white noise

### ABSTRAK

Dalam kehidupan modern saat ini, stres telah menjadi masalah utama, terutama pada Generasi Z yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Generasi ini lebih rentan terhadap stres akibat kecanduan teknologi, kurangnya keterampilan sosial dan ketidakpastian akan masa depan. Berdasarkan survei Kementerian Kesehatan pada tahun 2023, prevalensi depresi pada Generasi Z adalah yang tertinggi, mencapai 2%. Stres dapat berdampak negatif pada aspek fisik dan psikologis, seperti kecemasan, depresi dan penurunan rasa percaya diri. Metode relaksasi seperti Rain therapy terbukti efektif dalam mengelola stres. Rain therapy memanfaatkan suara hujan yang merupakan bagian white noise, untuk menciptakan lingkungan yang menenangkan dan mengurangi stres. Metode ini mudah diakses dan dapat menjadi solusi yang relevan bagi Generasi Z yang dikenal sebagai digital natives atau terbiasa menggunakan teknologi digital diberbagai aktivitas. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas rain therapy dalam mengurangi stres dan manfaatnya dalam meningkatkan kesejahteraan mental para Generasi Z.

**Kata Kunci:** Rain therapy, pengurangan stres, Generasi Z, relaksasi, white noise

**Scope & Focus Prosiding**

1. Berbagi dan Konseling M.Luku.Lokal
2. Best Practice Kearifan Lokal Untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kolaborasi: Jejaring, Wicara, Perencanaan, Dan sebagainya Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Psikologi-sosial, Madrasah, & Sastra)
6. Asesmen, Intervensi, & Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebangkitan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan

**PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan modern saat ini, stres telah menjadi masalah utama yang seringkali dialami oleh banyak orang. Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasi atau menyesuaikan diri (Asmarany et al.,2024). Menurut Christiani dan Ikasari (dalam Khabir et al.,2022) Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, atau bisa disebut sebagai generasi yang lahir di dunia modern dimana teknologi menjadi hal yang tak terpisahkan dalam kehidupan mereka justru menjadi kelompok yang lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan generasi lainnya. Hasil survey kementerian kesehatan (kemenkes) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi di Indonesia mencapai 1,4% dengan angka tertinggi berasal dari kelompok usia Gen z yaitu sebesar 2%. (Kemenkes,2023).

Fenomena ini menunjukkan bahwa Gen Z menghadapi tantangan yang cukup sulit, Seperti kecanduan teknologi, kurangnya keterampilan sosial dan ketidakpastian akan masa depan sehingga mengakibatkan rentan mengalami stres (Al-kholidy,2023). Stress yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan baik fisik maupun psikis. Menurut Waluyo(dalam Bunyamin,2021), Stress dapat menimbulkan gejala psikologis,seperti kecemasan, kebingungan, depresi dan penurunan rasa percaya diri. Secara fisiologis,stres dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu stres juga dapat menimbulkan gejala perilaku seperti penurunan prestasi, kecenderungan menghindari pekerjaan dan juga gangguan tidur. Oleh karena itu sangat penting untuk dapat menemukan metode yang efektif, praktis, dan dapat diakses dengan mudah oleh Generasi Z.

Metode relaksasi menjadi salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengelola stres.Mulyono(dalam Resti,2014) menjelaskan bahwa relaksasi memiliki banyak manfaat, seperti membantu individu tetap tenang dalam menghadapi kesulitan, mengontrol tubuh dan menjaga keseimbangan energi.Teknik relaksasi seperti meditasi, pernafasan dan yoga mampu memberikan efek yang menenangkan yang dapat mengurangi tekanan akibat stres,sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologis individu.

Terapi suara menjadi salah satu metode relaksasi yang semakin populer.Terapi suara merupakan metode terapeutik yang memanfaatkan elemen suara atau musik untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mental, emosional dan fisik.Pendekatan ini berdasarkan pada pemahaman bahwa suara dapat mempengaruhi suasana hati, tingkat stres dan memberikan efek positif pada fungsi tubuh (Kamil,2023).Salah satu jenis suara yang sering digunakan dalam terapi ini adalah white noise.

Hartanti et al.,(2024) mendefinisikan white noise sebagai kombinasi dari berbagai suara frekuensi, yang menghasilkan suara mendengung atau mendesis secara konsisten,stabil dan merata. Ini termasuk suara ombak, air

**Scope & Focus Prosiding**

1. Berbasis dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Keberagaman Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebudayaan, Sejarah, Wisata, Perencanaan, Dan sebagainya Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Psikologi-sosial, Madrasah & Sekolah)
6. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Kejuruan

mengalir, hujan, jangkrik dan lain-lain. Suara hujan sebagai bagian dari white noise, memiliki karakteristik yang lembut, ritmis dan alami mampu memberikan efek menenangkan bagi pikiran dan tubuh sehingga membantu individu merasa lebih rileks. Oleh karena itu suara hujan dapat dimanfaatkan sebagai metode relaksasi yang disebut dengan rain therapy.

Rain therapy sebagai metode relaksasi yang memanfaatkan suara hujan ini dapat menjadi alternatif yang relevan dan mudah diakses oleh Generasi Z. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengkaji lebih dalam bagaimana efektivitas rain therapy dalam mengurangi tingkat stres pada Generasi Z serta mengeksplorasi manfaatnya dalam meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

**PEMBAHASAN**

**Stres pada Generasi Z**

Menurut Christiani dan ikasari(dalam Khabir et al.,2022) Generasi Zoomers atau biasa dikenal dengan sebutan Gen Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Namun terdapat beberapa pendapat yang berbeda mengenai rentang tahun kelahiran Generasi Z. Beberapa sumber seperti Rusli et al.,(2024) dalam bukunya yang berjudul *pendidikan karakter Gen Z* menyebutkan bahwa Gen z umumnya adalah kelompok individu yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012. Sedangkan menurut Munir (2023) menyebutkan bahwa Gen Z adalah kelompok individu yang lahir pada pertengahan 1990-an hingga akhir tahun 2000. Meskipun terdapat perbedaan dalam penentuan rentang tahun, secara umum Generasi Z digambarkan sebagai kelompok individu yang tumbuh dengan pengaruh kuat dari perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang sangat pesat. Generasi Z lahir di dunia modern dimana hampir semua aspek kehidupan telah terhubung dengan teknologi sehingga segala aktivitas mereka dilakukan secara digital dari mulai sektor pendidikan, kesehatan, ekonomi dan sektor lainnya. (Kristic et al.,2020).

Lahir di tengah perkembangan teknologi yang pesat, menjadikan Gen Z memiliki karakteristik yang cukup unik dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya. Gen Z disebut-sebut sebagai Digital natives atau penutur asli digital dikarenakan sejak lahir mereka sudah berinteraksi langsung dengan teknologi. Hal ini seperti dinyatakan oleh Francis & Hoefel (dalam Zis et al.,2021) bahwa Gen Z disebut sebagai penutur asli digital karena sejak usia lahir telah terpapar oleh internet dan telfon genggam. Terbiasa dengan akses informasi yang cepat dan mudah berkat teknologi digital, Gen Z cenderung mengharapkan segala sesuatu yang instan dalam kehidupan mereka. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi para Generasi Z, ekspetasi untuk mendapatkan segala sesuatu dengan cepat dan mudah sering kali bertentangan dengan kenyataan bahwa yang dinamakan dengan proses untuk mendapatkan suatu hal tentu memerlukan waktu, usaha dan juga ketekunan. Hal ini dapat mengakibatkan rasa tegang dan cemas

**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Keberagaman Moral
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebudayaan, Sejarah, Wisata, Perencanaan, Perencanaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial, Media & S&T)
6. Asesmen, Manajemen, Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebangkitan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Konseling

terutama ketika ekspetasi mereka tidak sesuai atau tidak terpenuhi dalam waktu yang diinginkan.

Selain itu penggunaan media sosial semakin memperburuk situasi ini. Gen Z sering kali disajikan dengan postingan dari orang lain yang menunjukkan pencapaian tertentu. Hal ini juga dapat memicu perasaan tidak puas dan cemas apabila merasa belum mencapai hal serupa. Menurut Michael Dimock (dalam Karina et al.,2021) kecanggihan teknologi termasuk media sosial dapat menjadi resiko peningkatan depresi bahkan bunuh diri karena pola pikir global yang dibentuk dapat memunculkan adanya krisis identitas. Media sosial memang kerap kali menjadi standar kehidupan yang ideal bagi beberapa orang,namun terkadang standar tersebut tidak realistis dan sulit dicapai, yang pada akhirnya dapat menimbulkan tekanan baik fisik maupun mental.

Stres merupakan gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan fisik maupun psikologis. (Canon dalam Gaol,2016). Stres memang menjadi masalah utama yang banyak dialami oleh Gen Z Hasil survey kementerian kesehatan(kemenkes) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi di indonesia mencapai 1,4% dengan angka tertinggi berasal dari kelompok usia Gen z yaitu sebesar 2%.(Kemenkes,2023). Selain ketergantungan teknologi masih banyak lagi faktor lain yang memicu munculnya stres pada Generasi ini seperti tuntutan akademik, ketidakpastian akan masa depan,FOMO dan lain sebagainya.

Menurut Purnama (2017) terdapat dua sumber pemicu stres atau Stresor pada individu diantaranya yaitu:

- a. Stresor eksternal yaitu berasal dari luar diri seseorang,misalnya adanya perubahan lingkungan, tekanan sosial atau konflik lain yang terjadi dalam kehidupan sehari hari.
- b. Stresor internal yaitu berasal dari dalam diri seseorang,misalnya kondisi fisik (penyakit atau kehamilan) atau perasaan emosional negatif seperti rasa bersalah.

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan dampak negatif yang serius bagi para penderitanya, terutama bagi para Generasi Z yang memiliki karakteristik yang membuat mereka lebih rentan mengalami stres. Menurut Waluyo(dalam Bunyamin,2021), Stress dapat menimbulkan gejala psikologis,seperti kecemasan, kebingungan, depresi dan penurunan rasa percaya diri. Bukan hanya itu stres juga berdampak pada secara fisiologis,diantaranya meningkatkan denyut jantung,tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular.Stres juga dapat menimbulkan gejala perilaku seperti penurunan prestasi, kecenderungan menghindari pekerjaan dan juga gangguan tidur. Mengingat besarnya dampak negatif akibat stres ,sangat penting bagi Generasi Z untuk dapat menemukan strategi pengelolaan stres yang efektif dan sesuai dengan karakteristik mereka agar mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, baik secara fisik maupun psikis.



#### Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Keberagaman Moral
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Jejaring, Wawasan, Perencanaan, dan Strategi Berbasis Kearifan Lokal
5. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial, Mader & Sait)
6. Asesmen, Manajemen, Pengembangan PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Kejuruan

## Rain therapy sebagai solusi untuk mengurangi stres

Rain therapy adalah metode relaksasi yang memanfaatkan suara hujan untuk menciptakan suasana tenang dan damai. Suara hujan merupakan bagian dari white noise. White noise merupakan kombinasi dari berbagai suara frekuensi, yang menghasilkan suara mendengung atau mendesis secara konsisten, stabil dan merata. Ini termasuk suara ombak, air mengalir, hujan, jangkrik dan lain-lain. (Hartanti 2024). Suara hujan memiliki karakteristik yang lembut, ritmis dan alami sehingga mampu memberikan efek menenangkan bagi pikiran dan tubuh untuk menjadi lebih rileks. Hal ini seperti dinyatakan oleh Depledge et al., (2016) bahwa lingkungan alam termasuk hujan dan garis pantai, dapat mempercepat pengurangan stres dan membantu pemulihan mental setelah stres akut. Efek menenangkan ini terjadi karena suara hujan dapat mengalihkan perhatian dari stres dan menciptakan suasana yang lebih aman dan nyaman bagi individu yang mengalaminya.

Beberapa penelitian mendukung efek positif dari suara hujan ini terhadap pengurangan stres. Misalnya studi oleh Cahyani dan Tasalim (2024) menemukan bahwa terapi musik dengan suara alam termasuk hujan dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir, terapi suara alam yang diberikan mampu membuat otot-otot menjadi rileks sehingga muncul rasa nyaman pada tubuh mahasiswa. Selain itu penelitian oleh Fatehimoghadam, (2023) menunjukkan bahwa terapi dengan menggunakan suara alam termasuk suara hujan dapat mengurangi stres dan mengatur denyut jantung pasien dengan infark miokardium.

Selain memiliki manfaat dalam mengurangi tekanan akibat stres, terapi dengan menggunakan suara hujan ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Waruwu dkk., (2019) menemukan bahwa terapi dengan suara alam termasuk suara hujan dapat meningkatkan kualitas tidur para pasien kritis di ruang ICU RSUD Royal Prima Medan. Suara hujan yang menenangkan dapat merilekskan tubuh dan pikiran pasien sehingga mampu mempercepat proses tidur dan mengurangi gangguan insomnia.

Beberapa penelitian tersebut membuktikan bahwa Rain therapy dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengurangi stres. Dengan suara hujan yang menenangkan, terapi ini dapat menjadi pilihan yang mudah dilakukan ditengah banyaknya tekanan yang dialami banyak orang saat ini.

## Implementasi Rain therapy untuk mengurangi stress pada Gen Z

Rain therapy merupakan solusi yang sangat relevan dan efektif bagi Generasi Z dalam mengurangi stres. Rain therapy menawarkan cara yang sederhana tetapi dapat membantu dalam mengelola stres. Dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi yang sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka, seperti memutar suara hujan dari media sosial misalnya you tube atau platform lain menjadikan terapi lebih praktis dan mudah digunakan kapanpun. Hal ini sesuai dengan karakteristik Generasi Z yang dikenal sebagai digital natives atau penduduk asli digital yang

**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Keceharan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebudayaan, Sejarah, Wisata, Perencanaan, Dan Pengembangan Berbasis Kearifan Lokal
5. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial, Media & Self)
6. Asesmen, Manajemen, Pengembangan PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan

cenderung mengharapkan segala sesuatu dapat dilakukan dengan cepat dan mudah.

Suasana yang tenang sangat mendukung penggunaan terapi ini, Gen z dapat memilih tempat yang mereka anggap nyaman, seperti kamar tidur ,ruang santai atau bahkan di ruang terbuka yang memiliki nuansa alam seperti taman,pantai dll.Lingkungan dengan nuansa alam, dipercaya dapat memberikan efek menenangkan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan lingkungan lainnya.Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Tyrvainen(dalam Cahyaningtyas & Kusuma, 2020), Kunjungan singkat ke kawasan yang bernuansa alam dapat menurunkan tingkat stress secara signifikan.Pernyataan ini juga di dukung oleh Olafsdottir(dalam Cahyanintyas & Kusuma,2020) yang menyatakan bahwa memikmati pemandangan alam secara langsung dapat memberikan dampak psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan kegiatan fisik dalam ruangan

Selain pemilihan tempat ,durasi atau waktu yang tepat juga mempengaruhi efektivitas dari Rain theraphy ini.Durasi yang terlalu pendek mungkin tidak memberikan efek relaksasi yang maksimal sementara durasi yang terlalu lama mungkin dapat menjadikan seseorang merasa jenuh atau bosan.Beberapa penelitian memiliki pendapat yang berbeda terkait dengan

waktu yang ideal untuk melakukan relaksasi dengan memanfaatkan suara alam termasuk suara hujan ini.Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Tasalim (2024), yang menunjukkan bahwa pemberian terapi musik suara alam termasuk suara hujan dengan durasi 20-30 menit sebanyak 3 kali seminggu dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir.Selain itu penelitian oleh Ayunia, Murdhiono & Damayanti (2018) menemukan bahwa pemberian terapi meditasi dengan musik suara alam termasuk suara hujan selama 3 kali pertemuan dengan masing-masing berdurasi 10 hingga 60 menit dapat menurunkan skor stres pada mahasiswa keperawatan.Meskipun ada banyak variasi terkait durasi yang ideal dari Rain theraphy ini,yang terpenting adalah bagaimana Generasi Z dapat menyesuaikan dengan kenyamanan serta kebutuhan mereka.Dengan mencoba berbagai durasi, Generasi Z dapat menemukan waktu yang paling sesuai dengan kondisi tubuh dan pikiran mereka sehingga, dapat mengurangi dan mengelola stres akibat berbagai tekanan yang mereka hadapi.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Rain theraphy dapat menjadi metode relaksasi yang efektif dalam mengurangi stres pada Generasi Z. Suara hujan yang merupakan bagian dari white noise, memiliki efek yang menenangkan sehingga dapat membantu mengurangi tekanan fisik maupun psikis yang dialami oleh individu.Rain theraphy menawarkan cara yang praktis dan mudah diakses,terutama dengan kecanggihan teknologi yang sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari Generasi Z. Pemilihan tempat yang nyaman dan durasi yang sesuai sangat



penting dalam meningkatkan efektivitas terapi ini. Oleh karena itu, Rain therapy bisa menjadi solusi yang relevan dan mudah diterapkan, dalam membantu mengurangi stres pada Generasi Z yang hidup ditengah tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi terhadap suatu hal.

Untuk memaksimalkan manfaat dari terapi ini, disarankan agar Generasi Z mencoba terapi ini dengan menyesuaikan durasi dan tempat yang mereka anggap nyaman. Selain itu penelitian lebih lanjut tentang pengaruh durasi terapi terhadap tingkat stres perlu dilakukan untuk memberikan panduan yang lebih jelas dalam implementasi Rain therapy. Terapi dengan memanfaatkan suara hujan ini juga dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan dan pengelolaan stres yang lebih holistik bagi individu, baik dalam konteks pribadi maupun akademik.

### DAFTAR RUJUKAN

Ayunia, N.L.K.S., Murdhiono, W.R., & Damayanti, S. 2019. Meditasi dengan suara alam dapat menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan. *jurnal keperawatan jiwa*, 7:(2), 145-152.

Cahyaningtyas, M.A., & Kusuma, H.E. (2020). Preferensi masyarakat terhadap ruang kota sebagai tempat relaksasi. *Jurnal RUAS*, 18 (1), 1-12.

Kholidy, M.A.A. 2023. Work Readiness Bagi Gen Z: Peluang Dan Tantangan. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen dan E-Commerce*, 2(3), 197-205.

Resti, I. B. 2014. TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI STRES. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1).

Haryanti, N., Agung, R. N., Yunitri, N., Rayasari, F., & Sulistyorini, C.I. (2024). PENERAPAN EVIDENCE BASED PRACTICE THERAPY MUSIC WHITE NOISE TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN STROKE. *MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 4 (4), 1320-1333.

Khabir, A.F., et al. 2022. Preferensi Generasi Z pada Taman Kota untuk Meringankan Stres di Kota Makassar Berdasarkan Healing Environment. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 3303-3310.

Cahyani, D.F., & Putri, N.S. 2024. DAMPAK KECEMASAN BERLEBIH TERHADAP PSIKOLOGIS GEN Z (USIA REMAJA). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82-94.

Lamban Gaol, N.T. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.

Al kholdy, Mohammad Amin. 2023. Work Readiness Bagi Gen Z: Peluang Dan Tantangan. *jurnal publikasi ilmu manajemen dan E-commerst*, 2(3), 197-205

Bunyamin ,Andi.2021.MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN ISLAMI DAN PSIKOLOGIS.*jurnal IDARAAH* ,5(1),145-159

Cahyani, A.R.,& Tasalim,R.2024).Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*,11(1),52-60.

Waruwu, I.N et al.,2019.PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KRITIS DI RUANG ICU RSU ROYAL PRIMA MEDAN TAHUN 2019.*Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. 5 (2),128-133.

Fatehimoghadam,S.2023. Effect of Nature-Based Sound Therapy on Stress and Physiological Parameters in Patients with Myocardial Infarction.*Journal of Nursing and Midwifery Research*.28 (4),436-442.

Depledge, MH, Stone, RJ, & Bird, WJ (2011). Dapatkah lingkungan alami dan virtual digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan manusia *Ilmu Lingkungan & Teknologi*, 45(11), 4660-65.

Rusli, S.T. Kemala.R. & Nazmi,R.2023.*PENDIDIKAN KARAKTER GEN-Z : Tips dan Trik Mendidik Karakter Gen-Z bagi Pendidik*.Jambi.PT.Sonpedia Publisng Indonesia.

Krstić, M., Filipe, J. A., & Chavaglia, J.2020. Higher Education as a Determinant of the Competitiveness and Sustainable Development of an Economy. *Sustainability*, 12(16),6607.

Munir, M. M.2023.*ISLAMIC FINANCE FOR GEN Z*.CV. Cirebon. Green Publisher Indonesia.