

**PENGARUH TERAPI MUSIK RELAKSASI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
AKIBAT TUNTUTAN AKADEMIK ORANG
TUA DI DESA KADUGEDE
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :

MUHAMMAD CHARIS MUBAROK

CKR0210029



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA AKIBAT TUNTUTAN AKADEMIK ORANG TUA DI DESA KADUGEDE TAHUN 2025

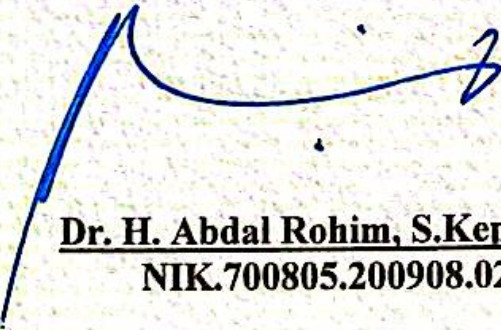
Diajukan Oleh:

MUHAMMAD CHARIS MUBAROK
CKR0210029

Kuningan, Juli 2025
Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Abdal Rohim, S.Kep., MH.
NIK.700805.200908.026



Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, S.Kep., M.Kep.
NIK. 961028.2019.137

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA AKIBAT TUNTUTAN AKADEMIK ORANG TUA DI DESA KADUGEDE TAHUN 2025

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tahun 2025

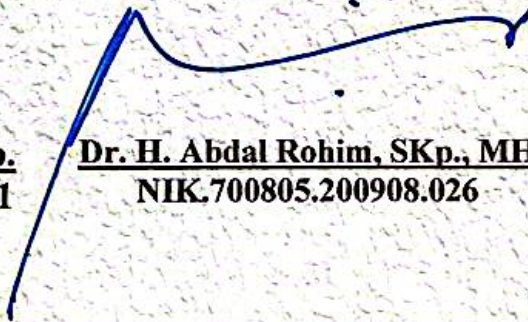
Penguji I



Ns. Nur Wulan, M.Kep.
NIK. 940301 201610111

Mengesahkan,

Penguji II



Dr. H. Abdal Rohim, SKp., MH.
NIK.700805.200908.026

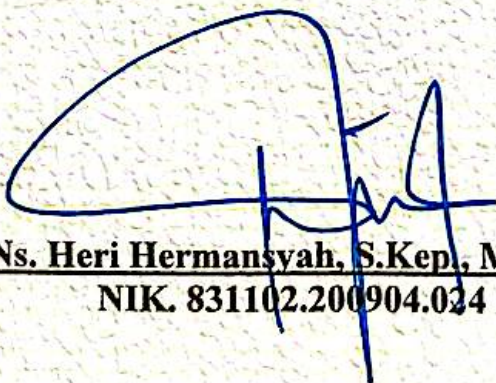
Penguji III



Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep.
NIK. 961028.2019.137

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan Universitas
Bhakti Husada Indonesia**



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM.
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep.
NIK. 811007.101010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya mahasiswa Program S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Nama : Muhammad Charis Mubarok

NIM : CKR0210029

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan tersebut dalam karya saya. Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kuningan, 16 juli 2025

Peneliti



MUHAMMAD CHARIS MUBAROK
CKR0210029

LEMBAR PERSEMBAHAN



Syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan, kekuatan, dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan kebanggaan, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Pahlawan sejati dalam hidupku, Bapa Kartono, dan sosok penuh cinta serta ketulusan, Ibu Linda Purwanti, dan tak lupa kakak tercinta Yuniar Cahya Handini. Terima kasih atas setiap tetes keringat, doa yang tak pernah henti, perjuangan tanpa pamrih, serta kasih sayang yang tiada batasnya.
2. Dosen pembimbing penulis, Bapak Dr.H.Abdal Rohim,SKp.,MH, dan Ibu Ns.Anggi Ulfah Mawadah, M.KepTerima kasih yang sebesar besarnya atas waktu, motivasi, arahan, bimbingan, serta masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini. Kehadiran dan bimbingan Ibu telah menjadi pendorong kuat dalam menyelesaikan karya ini dengan sebaik-baiknya.
3. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Dea Elsia Putri. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendegarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.

4. Sahabat seperjuangan, abil, barkah, iqbal, riko, rio, dan sudes. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta waktu yang telah kita luangkan untuk saling bertukar pikiran. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini, berjuang bersama demi meraih sebuah gelar S.Kep.

Akhir kata, perjalanan ini mungkin berakhir di titik ini, namun perjuangan sesungguhnya baru saja dimulai. Semoga setiap langkah yang diambil setelah ini selalu dalam lindungan Allah SWT dan membawa keberkahan bagi masa depan.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2025

MUHAMMAD CHARIS MUBAROK
CKR0210029

**PENGARUH TERAPI MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA AKIBAT TUNTUTAN AKADEMIK
ORANG TUA DI DESA KADUGEDE TAHUN 2025**

xvi + 76 halaman + 10 tabel + 2 bagan + 13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres pada remaja merupakan masalah yang semakin mendapat perhatian di kalangan praktisi kesehatan mental dan pendidik. Remaja menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sosial, pertemanan, maupun tuntutan akademik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025.

Metode : Penelitian ini menggunakan *design quasi-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Variabel bebas pada penelitian ini Adalah Terapi Musik, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah penurunan tingkat Stres, sampel penelitian ini berjumlah 41 remaja dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kusioner DASS, Analisis data dilakukan dengan uji *T-Test*.

Hasil : Terdapat perbedaan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi dengan rata rata tingkat stres sebelum intervensi Sebagian besar berada pada kategori berat yaitu sebanyak 28 responden (68,3%) dan setelah intervensi hamper seluruhnya berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 responden (80,5%), dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Pemberian *Life Review Therapy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di Desa Kadugede.

Saran : Diharapkan para remaja dapat mengurangi tingkat stres dengan menggunakan terapi musik.

Kata Kunci : Remaja, Terapi Musik, Tingkat Stres.

Kepustakaan : 29 jurnal (2020-2024) , 27 buku (2018-2023), 2 skripsi (2023)

**BHAKTI HUSADA UNIVERSITY INDONESIA
NURSING S1 STUDY PROGRAM
THESIS, JULY 2025**

**MUHAMMAD CHARIS MUBAROK
CKR0210029**

**THE EFFECT OF RELAXATION MUSIC THERAPY ON REDUCING
STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS DUE TO THE ACADEMIC
DEMANDS OF PARENTS IN KADUGEDE VILLAGE IN 2025**

xvi + 76 pages + 10 tables + 2 charts + 13 appendices

ABSTRACT

Background: Stress in adolescents is a problem that is gaining increasing attention among mental health practitioners and educators. Teenagers face various pressures, both from the social environment, friendships, and academic demands. The purpose of this study is to analyze the effect of relaxation music therapy on reducing stress levels in adolescents due to the academic demands of parents in Kadugede Village in 2025.

Method: This study used a *quasi-experiment design* with a *one-group pretest-posttest design*. The independent variable in this study is Music Therapy, while the bound variable in this study is the reduction of Stress levels, the sample of this study is 41 adolescents with *purposive sampling* technique. This research instrument uses a DASS questionnaire, data analysis is carried out by *T-Test*.

Results: There was a difference in music therapy in reducing stress levels before and after the intervention with the average stress level before the intervention Most were in the severe category, which was 28 respondents (68.3%) and after the intervention, almost all were in the moderate category, namely 33 respondents (80.5%), with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Conclusion: The administration of *Life Review Therapy* had an effect on reducing stress levels in adolescents in Kadugede Village.

Suggestion: It is hoped that adolescents can reduce stress levels by using music therapy.

Keywords: Adolescents, Music Therapy, Stress Levels.

Literature : 29 journals (2020-2024) , 27 books (2018-2023), 2 theses (2023)

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan ridho dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orangtua di Desa Kadugede tahun 2025”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1-keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Keberhasilan penulis dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak berupa arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi serta dukungan baik secara materi maupun moril. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H., selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI) sekaligus menjadi pembimbing I telah memberikan ilmu, motivasi, nasihat, bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

6. Ns. Anggi Ulfah Mawadah, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep., selaku penguji yang telah memberikan nasehat maupun arahan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua yang sangat saya cintai Bapak Kartono dan Ibu Linda Purwanti, dan Kakak saya, yang tak pernah lelah memberikan segala dukungan motivasi, doa, moril dan materil yang tak pernah putus-putusnya.
10. Seluruh Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah membantu dan menyusun skripsi ini.
11. Seluruh Staf Administrasi dan Pengelola Perpustakaan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah membantu peneliti selama masa pendidikan dan penyelesaian skripsi ini.
12. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2021, sahabat-sahabat saya dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
13. Terakhir tidak kalah penting, saya berterimakasih kepada diri ini, saya berterimakasih karena telah percaya pada diri ini, saya berterimakasih karena telah melakukan semua dengan kerja keras, saya berterimakasih karena tidak ada hari libur, saya berterimakasih karena tidak pernah berhenti, saya berterimakasih karena selalu berusaha melakukan lebih banyak kebenaran, saya berterimakasih karena selalu menjadi diri sendiri setiap saat.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas jasa yang telah diberikan dan menjadikan ladang pahala bagi kita semua, aamiin. Peneliti dalam skripsi ini masih

terdapat banyak sekali kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi terciptanya perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti, dan umumnya bagi pembaca. *Aamiin Allahumma Aamiin.*

Kuningan, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJUAN TEORI	9
2.1 Konsep Terapi Musik.....	9
2.1.1 Pengertian Terapi Musik	9
2.1.2 Manfaat Terapi Musik.....	10
2.1.3 Tata Cara Pemberian Terapi Musik	11
2.1.4 Jenis Terapi Musik	11
2.1.5 Terapi Musik Menurunkan Stres.....	13

2.2	Konsep Stres	14
2.2.1	Pengertian Stres.....	14
2.2.2	Teori Stress	15
2.2.3	Faktor Penyebab Stres.....	16
2.2.4	Aspek Stres Akademik.....	18
2.2.5	Mekanisme Stres	20
2.2.6	Tingkatan Stres.....	20
2.2.7	Dampak Stres	21
2.2.8	Pengukuran Stres.....	22
2.3	Konsep Remaja	24
2.3.1	Pengertian Remaja	24
2.3.2	Tugas Perkembangan Remaja	25
2.3.3	Tahap-Tahap Remaja	25
2.4	Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....		25
3.1	Kerangka Konsep.....	25
3.2	Definisi Operasional.....	25
3.3	Hipotesis.....	26
BAB IV METODELOGI PENELITIAN.....		28
4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	28
4.2	Variabel Penelitian	28
4.3	Populasi dan Sampel	29
4.4	Instrumen Penelitian.....	31
4.5	Teknik Pengumpulan Data	32
4.5.1	Sifat dan Sumber Data	33
4.5.2	Cara Pengumpulan Data.....	33
4.6	Rancangan Pengolahan Data dan Analisis Data	35
4.6.1	Pengolahan Data.....	35
4.6.2	Analisis Data	36
4.7	Etika Penelitian	39

4.8	Waktu dan Lokasi Penelitian	40
4.8.1	Waktu Penelitian	40
4.8.2	Lokasi Penelitian.....	40
BAB V		40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
5.1	Hasil Penelitian	40
5.1.1	Karakteristik Responden	40
5.1.1.1	Analisis Univariat	41
5.1.1.2	Analisis Bivariat	42
5.2	Pembahasan.....	43
5.2.1	Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025	43
5.2.2	Tingkat stres setelah diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede tahun 2025	46
5.2.3	Pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025..	48
BAB VI		48
SIMPULAN DAN SARAN		48
6.1	Simpulan.....	48
6.2	Saran	48
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN		56