

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede sebagian besar mengalami stres berat.
2. Tingkat stres setelah diberikan terapi musik relaksasi pada remaja di Desa Kadugede sebagian besar mengalami stres sedang
3. Terdapat pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025

6.2 Saran

1. Bagi Remaja

Remaja disarankan untuk memanfaatkan terapi musik relaksasi sebagai salah satu cara efektif dalam mengelola dan mengurangi stres yang muncul akibat tekanan akademik maupun tuntutan orang tua. Dengan rutin mendengarkan musik yang menenangkan, remaja dapat meningkatkan kesejahteraan mental serta menciptakan suasana hati yang lebih positif dan rileks.

2. Bagi Orangtua

Orangtua disarankan lebih memahami dampak tekanan akademik yang berlebihan terhadap kondisi psikologis anak. Sebaiknya orangtua memberikan dukungan emosional yang positif dan menciptakan lingkungan yang kondusif, serta mendorong anak untuk melakukan aktivitas relaksasi seperti terapi musik guna membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

3. Bagi Program Studi S1 Keperawatan

Program Studi S1 Keperawatan dianjurkan untuk memasukkan terapi musik relaksasi sebagai salah satu materi dalam kurikulum keperawatan, khususnya pada

bidang kesehatan mental dan keperawatan komunitas. Hal ini bertujuan agar mahasiswa keperawatan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan terapi non-farmakologis yang efektif untuk membantu klien, terutama remaja, dalam mengelola stres secara holistik.