

DAFTAR PUSTAKA

- Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C. F., Vink, A. C., & Gold, C. (2017). Music therapy for depression. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(11). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3>
- Afghedara, T., Miskanik, M., & Bilqis, F. (2022). Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 77-84.
- Alifiani, H., Lusiani, M., & Puspananda, R. A. (2024). *The effectiveness of Korean Pop music therapy on the stress levels of adolescents at SMAN 2 Kota Serang in 2023*. *Science Midwifery*, 11(6), 931–938.
- Amalia, A. A. & Somantri, A. Y. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Belajar Menghadapi Ujian* (SMPN 1 Tanjungkerta). *JIKSA – Jurnal Ilmu Keperawatan* Sebelas April.
- Apriyanto, Y. (2024). *Identifikasi gejala stres akademik pada siswa dilihat dari gejala emosional di SMAN 17 Tebo* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auliana, R., et al. (2022). *Prevalensi Stres Akademik di Kalangan Remaja di Jakarta dan Kota-kota Besar di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 20(3), 235-242.
- Azahrah, F., & Prastiti, W. D. (2023). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Konformitas Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Generasi Z* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Darki, A., et al. (2022). *The Effect of Classical Music on Heart Rate, Blood Pressure, and Mood*.
- Fajariyah & Utami (2024). Efektivitas Terapi Musik K-Pop terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum Pertunjukan pada Dancer Remaja di Depok. *Malahayati Nursing Journal*.
- Fancourt, D., Aufegger, L., & Willmann, A. (2021). Low-stress and high-stress music listening: Effects on stress biomarkers and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12, 613451. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.613451>

- Han et al. (2024). *Exploring the Impact of Positive Psychology-Based Virtual Music Therapy on Mental Health in Stressed College Students during COVID-19: A Pilot Investigation*. ($F = 5,759$; $p < 0,05$).
- Han, S. H., & Kim, Y. H. (2022).** The effects of classical music therapy on pain, anxiety, and physiological responses of patients undergoing surgery: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pain Research*, 15, 1065-1078.
- Hanina, S. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya* (Doctoral dissertation, STIKES Hang Tuah Surabaya).
- Hernandez, D., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2020).** The effect of music interventions on stress reduction in adults: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 132, 109-115.
- Iswandi, F. A. et al. (2024). *Efektivitas Music Therapy dalam Mengatasi Stres pada Remaja*. AHKAM.
- Jatmiko, H. T., & Purnamasari, S. E. (2022). Pengaruh teknik music and imagery dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. *Generasi Berjiwa Sociopreneur, Sinergis, dan Produktif*.
- Jiang, X., Sun, J., & Li, L. (2022). Parental pressure and adolescent anxiety: The mediating role of self-esteem. *Psychology in the Schools*, 59(4), 562-574.
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas terapi musik untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91-98.
- Lestari, L. A., & Kinayung, H. (2022). Hardiness dan dukungan sosial orang tua dengan academic stress di SMK Negeri 1 Way Panji. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 11(1), 24-31.
- McLeod, J. D., et al. (2023). *Stress and Academic Performance Among Adolescents: A Cross-National Study*. *European Journal of Psychological Studies*, 45(2), 150-160.
- Muhammad, A. (2019). Teori Perkembangan Anak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120-132.
- Nailla Hasna, A., Kartika Winata, R., Zulva, Y., Lisnawati, I., Chinara Putri SG, A., Supriyadi, T., & Faozi, A. (2025). terapi musik terhadap stres pada

mahasiswa dalam perspektif islam: music therapy on stress in students from an islamic perspective . *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 114–139. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.692>

Najiha, U. (2024). literature review terapi musik untuk menurunkan stres pada remaja. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1).

Naning Adi, T. (2024). *Hubungan internet addiction dengan kesehatan mental pada remaja di stikes hang tuah surabaya* (doctoral dissertation, stikes hang tuah surabaya).

Nugroho, A. R., Soetjningsih, E., & Setiawan, B. (2020). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMK. *Inquiry: Jurnal Ilmu Psikologi*, 1(2), 93–102.

Nur Khanah, & Puji Rahayu, P. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Hafidz Qur'an Pondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Quran Yogyakarta . *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(2), 142–149. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i2.128>

Rampal, L., et al. (2021). *Relaxing Music Reduces Blood Pressure and Heart Rate Among Pre-Hypertensive Young Adults: A Randomized Controlled Trial*.

Ramadhani, P., & Purba, A. W. D. (2024). Gambaran Dampak Psikologis Body Shaming Pada Remaja. *islamika granada*, 4(2), 77-82.

Rahmani, N. I. (2023). *hubungan tingkat kecemasan dengan perceived stres pada siswa kelas 10 sman 5 makassar dimasa pandemi covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Rifka Hanum, R., et al. (2023). *Efektivitas Terapi Musik dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi*.

Samban, N. A. P., Andriani, L., Baska, D. Y., Hartini, L., & Nugraheni, D. E. (2021). *Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Saat Menjelang Persalinan* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

Sánchez, L. G., García, F., & Romero, E. (2023). Academic stress and its effects on adolescent mental health: The role of family expectations. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), 50-56.

Sarwono, Sarlito W. (2018). *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Seprian, D., Hidayah, N., & Masmuri, M. (2023). Penurunan Stres Akademik dengan Terapi Musik Instrumental Frekuensi 432 Hertz pada Mahasiswa

- Keperawatan Kota Pontianak: Studi Quasy Experimental. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3462-3471.
- 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), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Setyaningrum, A., Rahman, A. M., & Ngesti, M. (2024). Dampak Harapan Orang Tua yang Tidak Realistis terhadap Akademik Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 16-16.
- Sudimin, T., Hardiyarso, S., & Wijoyoko, G. D. (2020). Melindungi Martabat Manusia (Bahan Kuliah Teologi Moral Hidup). SCU Knowledge Media.
- Sugito, I. F. (2023). *Gambaran Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Susanti, D. A., Wahyuningsih, T., & Winarni, L. M. (2022). pengaruh terapi musik korean pop terhadap tingkat stres siswa smkn 1 kabupaten tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 52-56.
- Syahrabanu, & Rio Pranata. (2024). Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Baru dengan Musik sebagai Media relaksasi. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1463-1474. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i4.2485>
- Tang, X., Wang, C., Ma, R., Zhang, Q., & Zhang, H. (2023). Effects of music therapy on stress and sleep quality in adolescents with psychological distress: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 321, 456–463. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.078>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. guepedia.
- Universitas Padjadjaran. (2023). *Studi Stres Akademik pada Remaja di Kota Bandung dan Jawa Barat*. Laporan Penelitian, Universitas Padjadjaran.
- Wahyuni, N. K. D. P., Dewi, N. N. A. I., & Retnoningtias, D. W. (2022). Coping Stress Remaja Perempuan yang Mendapatkan Tuntutan Akademik dari Orang Tua. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 98-103.
- Wahyuningsih, T., Amalia Susanti, D., & Mei Winarni, L. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang The Effect Of Korean Pop Music Therapy On The Stress Level Of Students At Vocational High School 1 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6).

- Wulandari, I. A. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sectio Caesarea.
- Yanra, M., Dewi, N. M. S., & Suhery. (2024). Kontribusi harapan orang tua terhadap kecenderungan stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(2), 88–95.
- Yulian, d. d. (2021). *pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada pasien pre operasi* (doctoral dissertation, stikes hang tuah surabaya).
- Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Profesi Keperawatan*, 10(1), 55–68
- Yuliana, A. R., Cahyanti, L., Fitriana, V., & Febrimilajianti, A. (2023). Pengaruh terapi musik klasik dalam penurunan tingkat stres pada siswa: studi literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 10(2), 180-188.
- Yulianti, F., Ilfiandra, I., & Saripah, I. (2023). Harapan akademik peserta didik dan kaitannya dengan stres akademik. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 17–25.
<https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/5261>
- Yunita, R., Isnawati, I. A., & Addiarto, W. (2020). Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

		KALENDER PROSES PEMBUATAN PROPOSAL - SIDANG SKRIPSI PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN TAHUN AKADEMIK 2024/2025 FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA																											
NO.	KEGIATAN	T.A 2024-2025																											
		Nov 2024				Des 2024				Januari 2025				Februari 2025				Maret 2025				April 2025				Mei 2025			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyerahan Outline																												25-29 November 2024
2	Rapat Pembimbing Skripsi																												03 Desember 2024
3	Bimbingan proposal																												4 Des2024 s.d 11 Januari 2025
4	Seminar proposal Gel.1																												20 Januari s.d 23 Februari 2025
5	Seminar proposal Gel.2																												24 Februari s.d 14 Maret 2025
6	Pengambilan data & Pengolahan Data Penelitian																												24 Februari s.d 11 April 2025 *Libur Lebaran: Akhir Maret 2025
7	Bimbingan hasil penelitian																												17 Maret s.d 30 April 2025
8	Sidang skripsi																												2-30 Mei 2025
9	Rapat Persiapan Yudisium																												2-6 Juni 2025
10	Yudisium																												9-13 Juni 2025
11	Pengumpulan berkas skripsi dan manuskrip																												16-26 Juni 2025
12	Submit jurnal Mahasiswa																												16-26 Juni 2025

Kuningan, 18 November 2024

Mengetahui,
Ketua Prodi S1 Keperawatan



Nening Ario Ningsih, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIK. 611007.2010.10.040

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UBHI



Ms. Heni Hombayanti, S.Ked.,M.KM
NIK. 700805.200508.025

Lampiran 2 Jadwal Pembimbing 1



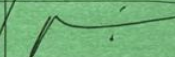
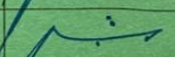
UBHI
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA

PEMBIMBING 1

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : M. Charis Mubarak

NIM : 260216029

No	Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	9 Desember 2024	Pengajuan Judul dan Acc Judul	
2	16 Desember 2024	Bimbingan Bab I	
3	30 Desember 2024	Bimbingan Bab II-III	
4	22 Januari 2024	Bimbingan Bab IV	
5	23 Januari 2024	Bimbingan Revisi Bab IV	
6	24 Januari 2024	Acc Skripsi	
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Dewan Bimbingan Skripsi | Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Tahun Akademik 2024/2025



UBHI
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA

Lampiran 3 Jadwal Pembimbing 2



UBHI

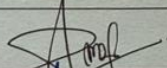
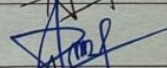
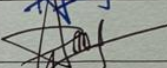
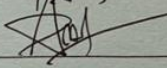
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA

PEMBIMBING 2

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Muhammas Charis Mubarak

NIM : ~~CKP0029~~ CKP0210029

No	Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	10 Januari 2025	Bimbingan Bab - I - III	
2	22 Januari 2025	Bimbingan Bab I - IV	
3	27 Januari 2025	Bimbingan Revisi Bab I - IV	
4	5 Februari 2025	ACC	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Dewan Bimbingan Skripsi | Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Tahun Akademik 2024/2025



UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA

Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan



UBHI

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA

Kampus : Jl. Lingkar Kadugede No. 02 Kuningan Telp. (0232) 875847 Fax. (0232) 875123
SK Kemendikbudristek Nomor: 544/E/O/2024 Tanggal 12 Agustus 2024

Nomor : B.029/R-UBHI/XII/2024
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Mahasiswa S-1 Keperawatan

Kuningan, 12 Desember 2024

Kepada:
Yth. Kepala Desa Kadugede
Di
Tempat

Disampaikan dengan hormat berkenaan dengan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Bersama ini kami mohon bantuan untuk mengijinkan Mahasiswa kami :

Nama : Muhammad Charis Mubarak

NIM : CKR0210029

Untuk memperoleh informasi tentang Studi Pendahuluan mengenai
"Pengaruh Terapi Musik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres
pada Remaja Akibat Tuntutan Akademik Orang Tua di Desa
Kadugede.

Adapun kegiatan tersebut diperlukan guna melengkapi bahan-bahan yang
diperlukan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Demikian atas bantuan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



Dr. H. Abdul Rohim, S.Kp., M.H
NIK. 700805.200908.026

Tembusan:

1. Yth. Ketua YPBHK (sebagai laporan)

Lampiran 5 Surat Balasan Studi Pendahuluan



**KEPALA DESA KADUGEDE
KECAMATAN KADUGEDE KABUPATEN KUNINGAN**

SURAT IJIN STUDI PENDAHULUAN

Nomor : 141 / 743 / Pem

Berdasarkan surat dari Universitas Bhakti Husada Indonesia Nomor B.029/R-UBHI/XII/ 2024 perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Mahasiswa S-1 Keperawatan, Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Desa Kadugede Memberikan Ijin Kepada:

Nama : MUHAMMAD CHARIS MUBAROK
NIM : CKR0210029

Untuk memperoleh informasi tentang Studi Pendahuluan mengenai "Pengaruh Terapi Musik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja Akibat Tuntutan Akademik Orang Tua" di Desa Kadugede Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan.

Demikian surat ijin studi pendahuluan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sebagai bahan seperlunya.

Kadugede, 16 Desember 2024

KECAMATAN KABUPATEN KUNINGAN
KEPALA DESA KADUGEDE
SEKSI PEMERINTAHAN
SEKRETARIAT DESA KADUGEDE
HERYADI JAYENGRANA

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian

		UBHI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA Kampus : Jl. Lingkar Kadugede No. 02 Kuningan Telp. (0232) 875847 Fax. (0232) 875123 Website : www.univ-bhi.ac.id Email : info@univ-bhi.ac.id SK Kemendikbudristek Nomor: 544/E/O/2024 Tanggal 12 Agustus 2024
Nomor	: B.029/R-UBHI/III/2025	
Lampiran	: -	
Perihal	: Ijin Penelitian Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan UBHI	
Kuningan, 17 Maret 2025		
Kepada :	Yth. Kepala Desa Kadugede	
Di	Tempat	
Disampaikan dengan hormat berkenaan dengan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia, bersama ini kami mohon bantuan untuk Mengijinkan mahasiswa kami : Nama : Muhammad Charis Mubarak NIM : CKR0210029 Untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Musik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja Akibat Tuntutan Akademik Orang Tua di Desa Kadugede. Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 18 Maret s/d 10 April 2025. Demikian atas bantuan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
 Rektor, <u>Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H</u> <u>NIK. 700805.200908.026</u>		
Tembusan:		
1. Yth. Ketua YPBHK (sebagai Laporan)		

Lampiran 7 Balasan Surat Ijin Penelitian



Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden

Yth. Responden penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini yaitu :

Nama : Muhammad Charis Mubarak

NIM : CKR0210029

Program Studi : S1 Keperawatan

Institusi : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia

Saya adalah peneliti pada penelitian yang berjudul pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025. Saya memohon kesediaan untuk menjadi responden penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Responden memiliki hak untuk mengetahui bagaimana proses dijadikan sampel penelitian. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada bapak sebagai responden. Peneliti sangat menghargai hak dan menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang bapak responden berikan. Demikian surat permohonan ini dibuat, atas ketersediaan dan kerjasama, peneliti banyak ucapkan terimakasih.

Kuningan, Januari 2025

Peneliti

Lampiran 7 Lembar Informed Consent

Yth. Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :

Umur :

Tahun :

Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan tentang pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025. Saya telah memahami penelitian yang akan dilakukan tersebut. Saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapu. Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Kuningan, Januari 2025

Yang menyatakan,

(.....)

Lampiran 8 Instrumen Penelitian

KUESIONER TINGKAT STRES

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan teliti dan serius
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberikan tanda ceklis
3. Tidak terdapat jawaban yang benar ataupun salah karena jawaban mencerminkan keadaan diri anda masing-masing

4. Keterangan pilihan jawaban :

0 = Tidak Pernah 1 = Kadang-kadang 2 = Sering 3 = Selalu

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersanta				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				

6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

(Muskar, 2024)

Lampiran 9 Lembar Observasi Tingkat Stres

[illegible]

Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur

Pengertian : Terapi musik relaksasi adalah sebuah terapi kesehatan untuk memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif,dan sosial bagi individu.
Tujuan : Memperbaiki kondisi fisik, emosional, dan kesehatan spiritual serta mempengaruhi denyut jantung sehingga menimbulkan ketenangan perlahan menurunkan kecemasan
Indikasi : remaja yang mengalami gangguan emosional/stres

Peralatan : smartphone Earphone Musik relaksasi Kuesioner DASS Pulpen	
Pra Interaksi	1. Cek catatan alat yang dibutuhkan 2. Siapkan alat-alat 3. Pastikan perlengkapan dalam kondisi baik 4. Sambungkan earphone ke smartphone yang dipakai untuk memutar musik
Orientasi	1. Beri salam 2. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan 3. Menanyakan persetujuan/kesiapan
Kerja	1. bahwa tindakan akan segera dimulai 2. Cuci tangan 3. Mengukur stres dengan menggunakan kuesioner DASS yang sebelum melakukan tindakan pemberian terapi musik klasik. 4. Posisikan responden nyaman mungkin 5. Dekatkan peralatan 6. Pakaikan earphone/headset ke telinga responden. 7. Nyalakan musik dan lakukan terapi musik selama 20 menit. 8. Atur volume musik agar nyaman dengan responden. 9. Setelah selesai 20 menit diberikan terapi musik klasik lepaskan earphone/headset dari telinga 10. Rapiakan responden ke posisi semula 11. Beritahu responden bahwa tindakan sudah selesai
Terminasi	1. Evaluasi hasil kegiatan 2. Simpulkan hasil kegiatan 3. Kontrak pertemuan selanjutnya (2x dalam seminggu) 4. Akhiri kegiatan dengan cara baik 5. Bereskan alat-alat 6. Cucitangan 7. Ukur kembali tingkat stres setelah tindakan lalu dokumentasikan

Frequency Table

		Jenis_Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	30	73.2	73.2	73.2
	Perempuan	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	35	85.4	85.4	85.4
	SMP	6	14.6	14.6	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

		TingkatStres_Pre			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	13	31.7	31.7	31.7
	Berat	28	68.3	68.3	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

		TingkatStres_Post			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	8	19.5	19.5	19.5
	Sedang	33	80.5	80.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Case Processing Summary						
	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TingkatStres_Pre	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
TingkatStres_Pos t	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
TingkatStres_Pre	Mean		33.20	.885

	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	31.41	
		Upper Bound	34.98	
	5% Trimmed Mean		33.24	
	Median		35.00	
	Variance		32.111	
	Std. Deviation		5.667	
	Minimum		24	
	Maximum		41	
	Range		17	
	Interquartile Range		13	
	Skewness		-.250	.369
	Kurtosis		-1.488	.724
TingkatStres_Pos t	Mean		17.61	.511
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.58	
		Upper Bound	18.64	
	5% Trimmed Mean		17.62	
	Median		18.00	
	Variance		10.694	
	Std. Deviation		3.270	
	Minimum		11	
	Maximum		25	
	Range		14	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-.211	.369
	Kurtosis		-.590	.724

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TingkatStres_Pre	.180	41	.002	.881	41	.000
TingkatStres_Pos t	.133	41	.064	.948	41	.058

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks

TingkatStres_Post - TingkatStres_Pre	Negative Ranks	41 ^a	21.00	861.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	41		

a. TingkatStres_Post < TingkatStres_Pre

b. TingkatStres_Post > TingkatStres_Pre

c. TingkatStres_Post = TingkatStres_Pre

Test Statistics^a

	TingkatStres_Post - TingkatStres_Pre
Z	-5.582 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 12 Dokumentasi Studi Pendahuluan



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DATA PRIBADI :

Nama Lengkap	: Muhammad Charis Mubarak
Tempat, Tanggal Lahir	: Brebes, 19 Agustus 2003
Jenis Kelamin	: Laki - laki
Agama	: Islam

Alamat : Jl. Sawo Jajar, Rt 01, Rw 01, Kec. Wanasari, Kab.
Brebes, Provinsi Jawa Tengah

RIWAYAT PENDIDIKAN :

1. TK Harapan Umat (2008 – 2009)
2. SDN 1 Harapan Umat (2009 – 2015)
3. MTSN 2 Brebes (2015 – 2018)
4. SMA IQU 2 (2018 – 2021)
5. Universitas Bhakti Husada Indonesia (2021 – 2025)