

**PENGARUH “TEMURAGALI” (TERAPI MUSIK
TRADISIONAL GAMELAN BALI) TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 KERAMBITAN**



SKRIPSI

Oleh:

I MADE AGUS WIANTARA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH “TEMURAGALI” (TERAPI MUSIK
TRADISIONAL GAMELAN BALI) TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 KERAMBITAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**I Made Agus Wiantara
C1121059**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH “TEMURAGALI” (TERAPI MUSIK
TRADISIONAL GAMELAN BALI) TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 KERAMBITAN**

Diajukan Oleh:

**I MADE AGUS WIANTARA
NIM. C1121059**

Mangupura, 19 Desember 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN : 0826019001

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN : 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wjaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

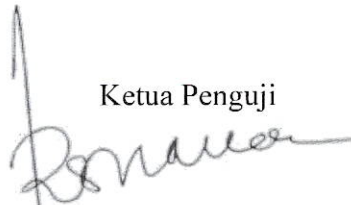
HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH “TEMURAGALI” (TERAPI MUSIK
TRADISIONAL GAMELAN BALI) TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 KERAMBITAN

Tanggal :15 Januari 2025

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Ns. I Made Rismawan, S.Kep. MM
NIDK : 8967170023

Sekretari Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN : 0826019001

Anggota Penguji



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN : 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : I Made Agus Wiantara

NIM : C112059

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh "Temuragali" (Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali)
terhadap Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 19 Desember 2024



I Made Agus Wiantara

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Desember 2024

I Made Agus Wiantara

**Pengaruh "Temuragali" (Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali) terhadap
Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan**

xiv + 63 halaman + 5 tabel + 2 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan baik pada fisik maupun psikologis yang dapat menyebabkan emosi dan berisiko mengalami stres yang dapat dipicu dari beban akademik dan perubahan peran serta tuntutan dari lingkungan sekitar. Terapi musik tradisional Gamelan Bali dapat digunakan untuk mengatasi stres karena memiliki alunan yang lembut dan menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik tradisional Gamelan Bali terhadap tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan.

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimental dengan bentuk *one – group pretest – posttest* dengan jumlah sampel penelitian 30 responden yang merupakan siswa kelas XI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* dan standar prosedur operasional terapi musik gamelan Bali. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 21 orang (70%) sebelum diberikan terapi musik tradisional gamelan Bali. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan yaitu 19 orang (63,3%) sesudah diberikan terapi musik tradisional gamelan Bali. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi musik tradisional gamelan Bali terhadap tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan. Berdasarkan hasil tersebut, terapi musik tradisional Gamelan Bali dapat disarankan sebagai salah satu metode dalam menurunkan tingkat stres remaja.

Kata Kunci : *remaja, stres, terapi musik tradisional gamelan Bali*
Daftar Pustaka : *67 (2018 – 2023)*

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, December 2024

I Made Agus Wiantara

The Effect of "Temuragali" (Traditional Balinese Gamelan Music Therapy) on Stress Levels among Adolescents at SMA Negeri 1 Kerambitan

xiv + 64 pages + 5 tables + 2 diagrams + 13 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a period of physical and psychological changes that can lead to emotional challenges and an increased risk of stress which academic pressure, role changes, and demands from the surrounding environment can trigger. Traditional Balinese Gamelan music therapy can be used to manage stress due to its soothing melodies. This study aimed to examine the effect of "temuragali" (traditional Balinese Gamelan music therapy) on stress levels among adolescents at SMA Negeri 1 Kerambitan.

This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 respondents who were in 11th-grade students, selected using simple random sampling. The instruments used for data collection included the Depression Anxiety Stress Scale questionnaire and standard operating procedures for traditional Balinese gamelan music therapy. The data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The results of the study indicated that the majority of respondents had a moderate level of stress, with 21 respondents (70%) before undergoing traditional Balinese gamelan music therapy. After the therapy, the majority of respondents reported a mild level of stress, with 19 respondents (63.3%). The Wilcoxon signed-rank test yielded a significance value of $p = 0.000$, indicating that traditional Balinese Gamelan music therapy has an effect on stress levels among adolescents at SMA Negeri 1 Kerambitan. Based on these results, traditional Balinese Gamelan music therapy can be recommended as a method for reducing stress levels in adolescents.

Keywords : adolescents, stress, traditional Balinese gamelan music therapy
References : 67 (2018-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Temuragali (Terapi Musik Gamelan Bali) terhadap Tingkat Stress pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyusun skripsi dan akan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu dan Kakak (Ni Wayan Sri Wirantini dan I Gede Adhy Suantara) yang telah memberikan dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
6. I Gusti Ayu Nyoman Agung Aprilianti yang selalu menemani, membantu, mendukung dan memberikan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman yang telah banyak memberikan semangat, dukungan, dan bantuan kepada penulis.

Mangupura, 19 Desember 2024

(I Made Agus Wiantara)

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan	5
4. Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Remaja	8
1. Definisi Remaja	8
2. Klasifikasi Remaja.....	9
3. Permasalahan Pada Remaja.....	12
B. Konsep Stres	15

1. Definisi Stres	15
2. Sumber Stres.....	16
3. Macam-macam Stres	17
4. Penyebab Stres.....	19
5. Tingkat Stres.....	20
6. Dampak Stres.....	22
7. Pencegahan Stres	23
C. Konsep Terapi Musik	25
1. Pengertian	25
2. Mafaat Terapi Musik	26
3. Gamelan Bali	27
4. Prosedur Terapi Musik.....	27
D. Pengaruh Terapi Musik Menurunkan Tingkat Stress pada Remaja	28
E. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	31
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis	32
C. Definisi Operasional	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Populasi Target	36
3. Populasi Terjangkau	36
4. Sampel Penelitian	36
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	37
1. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia (<i>Respect Human Dignity</i>)	38
2. Prinsip Keadilan (<i>Right To Justice</i>)	39
F. Alat Pengumpulan Data	39

1. Instrumen Penelitian.....	39
2. Validitas dan Reliabilitas	41
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
1. Prosedur Administrasi	42
2. Prosedur Teknis	42
H. Pengolahan Data	43
1. Pengumpulan Data.....	43
2. Analisis Data	44
BAB V HASIL PENELITIAN.....	46
A. Gambaran Tempat dan Responden Penelitian.....	46
B. Hasil Analisis Data Univariat.....	47
1. Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan Sebelum Diberikan Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali	47
2. Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan Setelah Diberikan Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali	48
C. Hasil Analisis Data Bivariat.....	48
1. Pengaruh Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Interpretasi Penelitian	50
1. Gambaran Tingkat Stres Remaja SMA Negeri 1 Kerambitan Sebelum Diberikan Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali	50
2. Gambaran Tingkat Stres Remaja SMA Negeri 1 Kerambitan Sebelum Diberikan Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali	54
3. Pengaruh Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan	58
B. Keterbatasan Penelitian.....	61
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	62
BAB VII PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
L A M P I R A N.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4. 1 Desain Penelitian.....	34
Tabel 5. 1 Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan Sebelum Diberikan Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali (n=30).....	47
Tabel 5. 2 Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan Sesudah Diberikan Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali (n=30).....	48
Tabel 5. 3 Pengaruh Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres pada Remaja di SMA Negeri 1 Kerambitan (n=30).....	49

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	30
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Studi Pendahuluan.....	71
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....	72
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian	73
Lampiran 4 Balasan Izin Penelitian	74
Lampiran 5 Keterangan Lolos Uji Etik.....	75
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden	77
Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 8. Kuesioner DASS	79
Lampiran 9. SOP Terapi Musik Tradisional Gamelan Bali	81
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS.....	83
Lampiran 12 Lembar Kegiatan Penelitian	84
Lampiran 13 Lembar Bimbingan.....	85

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Nusantara 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*.
- Aldany, Z. F. (2023). *Pengaruh Adversity Quotient dan Stres Akademik terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik Dalam Menyusun Skripsi*. 2(2).
- Alimuddin, A. B., Sadjad, R. S., & Najib, M. (2019). Ajang Gaul Melalui Media Sosial Facebook the Attitude and Behavior of Girl Adolescent in Social Media Facebook. *Komunikasi KAREBA*, 3(4), 218–225.
- Anggraini, D. (2022). *Pengaruh Media Musik Klasik Terhadap Penurunan Program Sarjana Terapan Tahun 2022*. 1–54.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020). Musik Tradisional Gamelan Selending Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020). Musik Tradisional Gamelan Selending Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37.
- Chaudhuri, S. (2021). the Effects of Music on Stress. *International Journal of Advanced Research*, 9(02), 524–538.
- Choiriyah, S. W., Hartutik, S., Prastiwi, Y. I., Asifah, M., Ners, P. P., & Kesehatan, F. I. (2023). Penerapan Terapi Musik Gamelan Jawa R sud Ir Soekarno Application of Javanese Gamelan Music Therapy To the Anxiety Level of Elderly in the Lavender Ward At Ir Soekarn. *Jurnal Osadhawedyah*.

- Citrayani, N. K. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Kecanduan Bermain Game Online pada Remaja di Sma Negeri 1 Susut Bangli. *4(2)*.
- de Witte, M., 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.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA, 1(1)*, 116–133.
- Djohan, Hidayat, A., & Sittiprapaporn, P. (2023). Effectiveness of Gamelan's Sound Manipulation Toward the Mood of Calm on Teenagers. *8th International Conference on Digital Arts, Media and Technology and 6th ECTI Northern Section Conference on Electrical, Electronics, Computer and Telecommunications Engineering, ECTI DAMT and NCON 2023*.
- Dwiputri A., R., Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, Andi Asrina, & Harpiana Rahman. (2023). Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal, 4(4)*,
- Fatmawaty, R. (2019). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma, 2(1)*, 55–65.
- Fikri, M., & Fitriani, D. R. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan. *Berita Ilmu Keperawatan, 14(1)*, 2.
- Fortes, L. D. S., & Fernandes, M. (2018). Gender Differences in Terms of Life Stressors in Adolescence. *Indian Journal of Mental Health, 5(3)*, 317.
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2)*, 1036–1041.
- Gunawati, N. P. J. E., Utami, P. A. S., & Yanti, N. L. P. E. (2020). Pengaruh Brain Gym Kolaborasi Gamelan Bali terhadap Stres dan Depresi pada Lansia. *Jurnal Ners Widya Husada, 4(3)*, 71–76.
- Gunawati, N. P. J. E., Utami, P. A. S., & Yanti, N. L. P. E. (2020). Pengaruh Brain Gym Kolaborasi Gamelan Bali terhadap Stres dan Depresi pada Lansia. *Jurnal Ners Widya Husada, 4(3)*, 71–76.
- Hamdanah, & Surawan. (2022). Remaja dan Dinamika. In *K-Media*.

- Haryono, B. (2019). Efektivitas Terapi Musik Dengan Murrotal Alquran Terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(9), 703–710.
- Hasanah, S. M. (2020). Hubungan Tingkat Ttres dengan pencapaian tugas Perkembangan pada Remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah*, 6(2), 79.
- Isnaningsih, T., & Sari, F. W. (2022). *Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja Relationship between Behavior and Frequency of Gadget Use with Sleep Quality in Adolescents*. 1(4), 205–216.
- Iswandi, F. A., Hamama, D., Fanasha, R. T., & Aulia, P. (2024). Efektivitas Music Therapy dalam Mengatasi Stres pada Remaja. *Ahkam*, 3(2), 542–550.
- Kaisar Gusti, R., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I Sma Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797–809.
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98.
- Koelsch, S. (2018). Investigating the Neural Encoding of Emotion with Music. *Neuron*, 98(6), 1075–1079.
- Kumar, R., Kinjawadekar, U., Gupta, P., & Saxena, V. (2023). STANDARD TREATMENT GUIDELINES 2022 Coping with Stress in Adolescents. *Indian Academic of Pediatric*.
- Liu, X. (2023). A Sociopsychological Study on the Sources of Stress Among Adolescents in Developing Countries. *SHS Web of Conferences*, 180, 02018.
- Maharani, A. P. (2019). Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia Pada Remaja. *Europe PMC*, 3(1), 159–164.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87.

- Meliyana, A., Kurniawan, W. E., & Yanti, L. (2023). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Langgam Jawa terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Pelayana Sosial Lanjut Usia Sudagaran Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 138–142.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Mishra, D. K., Singh, U. P., Maravi, P., & Varma, A. (2023). Influence of Gender on Stress among School Children: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17, 10–12.
- 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.
- Pasiori, I. M., Ananta, E. P., Widyaddin, S., Endira, F. R., & Hakim, R. A. (2024). the Effect of Natural Music on Reducing Stress Levels in College Students. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(3), 97–103.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72.
- Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., & Budiarto, W. (2018). Buku Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9).
- Purwanto. (2019). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20.
- Putri, I. A., & Pratama, M. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Cyberbullying Media Sosial Pada Remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 408–420.
- Putri, R. J., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Tingkat Stres Saat Menyusun Skripsi: Bagaimana Peran Motivasi Belajar dan Dukungan Sosialnya? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(02), 305–315.

- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285.
- Rahmah, P. (2023). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Smas Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023 Untuk. *International Journal of Technology*, 4(1).
- Rahmawati, D. A. (2020). Pengaruh Musik Lagu Anak-Anak terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Anak Usia 7-10 Tahun di Puskesmas Keling II. 4(2).
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28.
- Rauthmann, J. F. (2021). *The Handbook of Personality Dynamics and Processes*. Elsevier.
- Rosdiani, Y. I., & Wahyudi, U. (2023). Penerapan Terapi Self-Disclosure Pada Siswa Yang Mengalami Stress Akademik Di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2023. *Keperawatan*, 19(1).
- Saputri, R. O. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Stres pada Remaja. *Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta*.
- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia. *JIPKM Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 4(1), 19–23.
- Singh, R. K., & Kumari, V. (2022). *Understanding Stress among Adolescents: An Empirical Study*. 10(1).
- Siriwattanakorn, W. (2022). *Music Therapy on Stress and Depression in High School Students Abstract* : 5(6), 749–754.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

- Ti, S., Tutik Nurfia, Y., & Hadi, S. (2022). Realitas Dinamika Psikologi Remaja dan Permasalahannya Persepektif Al-Qur'an. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 2(3), 71–83.
- Utami, F. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mhasiswa Praktek Klinik Di Rumah Sakit. *Ncn 2023*, 1–7.
- Wahyuningsih, T., Amalia Susanti, D., Mei Winarni, L., & Yatsi Madani, U. (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)
- Widana, I. M. A. P., Putra, G. N. W., & Ridayanti, P. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 7(September), 1–7.
- Widiyono. (2021). Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6.
- Wiyani, C., Widayati, R. W., Dewi, N. K. R. N. S., & Fadlilah, S. (2021). Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali efektif Menurunkan Stres kerja Petani. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*.
- Wiyani, C., Widayati, R. W., Dewi, N. K. R. N. S., & Fadlilah, S. (2021). Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Efektif Menurunkan Stres Kerja Petani. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 245–253.
- Yudhawati, N. L. P. S., Wijaya, Y. A., Dewi, K. A. K., Rusmayani, N. G. A. L., & Indrawan, N. K. A. P. (2022). Impak Manajemen Seni Hiburan Gending Jawa Terhadap Degradasi Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 338–345.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian dan PMM*.