

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK RELAKSASI
852 HZ TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI
HINDU 2 PAYANGAN**



SKRIPSI

OLEH:

KADEK DIAH APRIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK RELAKSASI
852 HZ TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI
HINDU 2 PAYANGAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Disusun Oleh:
KADEK DIAH APRIANI
A1122036**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KADEK DIAH APRIANI

NIM : A1122036

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Relaksasi 852 Hz
Terhadap *Self-Esteem* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Hindu
2 Payangan"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi 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 di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 24 Juni 2026




KADEK DIAH APRIANI)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK RELAKSASI
852 HZ TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI
HINDU 2 PAYANGAN

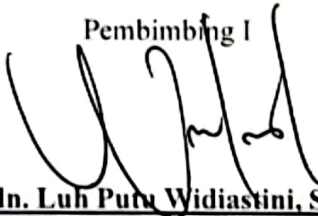
Diajukan oleh:

KADEK DIAH APRIANI
A1122036

Badung, 8 Juni 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN: 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua Prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 24 Juni 2026

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes

NIDN: 0821098803

Sekretaris Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN: 1126098501

Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua Prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

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

Skripsi, Juni 2026

KADEK DIAH APRIANI

Pengaruh Pemberian Terapi Musik Relaksasi 852 Hz Terhadap *Self-Esteem* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Hindu 2 Payangan

(xv + 63 halaman + 5 tabel + 3 gambar + 16 lampiran)

ABSTRAK

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya yang berperan penting dalam perkembangan psikologis remaja. Remaja putri dengan *self-esteem* rendah berisiko mengalami kurang percaya diri, kecemasan, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi musik relaksasi 852 Hz. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian terapi musik relaksasi 852 Hz terhadap *self-esteem* pada remaja putri di SMP Negeri Hindu 2 Payangan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dan rancangan *non-equivalent control group design*. Sampel berjumlah 50 responden yang terdiri atas 25 kelompok kontrol dan 25 kelompok perlakuan, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran *self-esteem* menggunakan kuesioner Rosenberg *Self Esteem Scale* (RSES). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok perlakuan *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan *p-value* sebesar 0,763 ($p > 0,05$). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa terapi musik relaksasi 852 Hz berpengaruh terhadap *self-esteem* pada remaja putri di SMP Negeri Hindu 2 Payangan.

Kata kunci : terapi musik relaksasi 852 Hz, *self-esteem*, remaja putri, *quasi experimental*.

Daftar Pustaka : 45 (2016-2025)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY
AND PROFESSIONAL MIDWIFE PROGRAM Undergraduate**

thesis, 2026

KADEK DIAH APRIANI

***The Effect of 852 Hz Relaxation Music Therapy on Self-Esteem Among Female Adolescents at
SMP Negeri Hindu 2 Payangan***

(xv + 63 pages + 5 tables + 3 figures + 16 appendices)

Abstract

Self-esteem is an individual's evaluation of their own worth and abilities, which plays an important role in adolescents' psychological development. Female adolescents with low self-esteem are at risk of experiencing low self-confidence, anxiety, and difficulties in social interaction. One non-pharmacological intervention that may help improve self-esteem is 852 Hz relaxation music therapy. This study aimed to determine the effect of 852 Hz relaxation music therapy on self-esteem among female adolescents at SMP Negeri Hindu 2 Payangan.

This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a non-equivalent control group design. The sample consisted of 50 respondents, including 25 participants in the control group and 25 participants in the intervention group, selected using a purposive sampling technique. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann–Whitney U test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The Wilcoxon test results showed a significant change in the treatment group a p-value of 0,001 ($p < 0,05$), whereas no significant change was observed in the control group a p-value of 0,763 ($p > 0,05$). The Mann–Whitney test results showed a significant difference between the two groups a p-value of 0,000 ($p < 0,05$) It is concluded that 852 Hz relaxation music therapy influences the self-esteem of female students at SMP Negeri Hindu 2 Payangan.

Keywords: 852 Hz relaxation music therapy, self-esteem, female adolescents, quasi-experimental.

References: 45 (2016–2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Relaksasi 852 Hz Terhadap *Self Esteem* Pada Remaja Putri di SMP Negeri Hindu 2 Payangan”. Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat adanya dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes, selaku Pembimbing I penulis yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan dan mengarahkan kelengkapan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb, selaku Pembimbing II yang telah membantu penulis memberikan saran, masukan, pengetahuan dan motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.
5. Drs. Pande Wayan Suarsa, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri Hindu 2 Payangan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan melakukan penelitian di SMP Negeri Hindu 2 Payangan.
6. Kepada orang tua dan saudara-saudari penulis yang memberikan doa, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tiada henti, sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
7. Semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan proposal ini. Penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat bagi pembaca. Penulis mengucapkan terima kasih.

Badung, 24 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Konsep Remaja Putri	7
2. <i>Self Esteem</i> Pada Remaja Putri	12
3. Terapi Musik Relaksasi	22
B. Kajian Empiris	26
C. Kerangka Teori.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN	
DEFINISI OPERASIONAL.....	30

A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis.....	30
C. Definisi Operasional.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian	33
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian	36
E. Etika Penelitian	36
F. Alat Pengumpulan Data	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	39
H. Pengolahan Data	41
I. Analisis Data	44
BAB V HASIL PENELITIAN.....	45
A. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	47
B. Analisis Deskriptif.....	48
1. Karakteristik Responden	48
C. Analisis Komparatif	49
1. Analisis <i>Self-Esteem</i> Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Relaksasi 852 Hz pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	49
2. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Relaksasi 852 Hz terhadap <i>Self-Esteem</i> pada Remaja Putri di SMP Negeri Hindu 2 Payangan	50
BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi Penelitian.....	52
1. Karakteristi Responden	52
2. Hasil analisis <i>Self-Esteem</i> Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Relaksasi 852 Hz Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	53
3. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Relaksasi 852 Hz terhadap	

<i>Self-Esteem</i> Pada Remaja Putri	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi Kebidanan	57
1. Implikasi Terhadap Pelayanan Kebidanan	58
2. Implikasi Terhadap Penelitian Kebidanan.....	59
3. Implikasi Terhadap Pendidikan Kebidanan.....	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
1. Bagi Pelayanan Kebidanan	62
2. Bagi Masyarakat.....	62
3. Bagi Instusi Pendidikan.....	62
4. Bagi Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	63
5. Bagi Peneliti Selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	30
Gambar 4. 1 Desain Penelitian.....	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasioal.....	31
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur, jumlah saudara, dan urutan anak pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....	48
Tabel 5.2 Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test skor <i>self-esteem</i> remaja putri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....	50
Tabel 5.5 Hasil uji <i>Mann-whitney</i> Pengaruh Pemberian Terapi Musik Relaksasi 852 Hz Terhadap <i>Self-Esteem</i> Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Hindu 2 Payangan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2: Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5: Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 6: Surat Permohonan Ijin
- Lampiran 7: Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8: Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11: Kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES)
- Lampiran 12: Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 13: Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 14: Hasil Uji SPSS
- Lampiran 15: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16: Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

SMP : Sekolah Menengah Pertama

WHO : *World Health Organization*

RSE : *Rosenberg Self Esteem Scale*

CBT : *Cognitive behavioral therapy*

SI : Satuan Internasional

DO : *Drop Out*