

**PENGARUH KOMBINASI *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI
MUSIK SUARA ALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI
DI SMK PGRI 3 DENPASAR**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU WULAN SYAHRANI

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

**PENGARUH KOMBINASI *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI
MUSIK SUARA ALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI
DI SMK PGRI 3 DENPASAR**

SKRISPI

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

Oleh:

Ni Putu Wulan Syahrani

NIM. A1122009

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

SURAT PERNYATAAN BEBAS *PLAGIARISME*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Wulan Syahrani
Nim : A1122009
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Butterfly Hug* Dan Terapi Musik
Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja
Putri di SMK PGRI 3 Denpasar

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

adung, 10 Juli 2026

Ni Putu Wulan Syahrani

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH KOMBINASI *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI
MUSIK SUARA ALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI
DI SMK PGRI 3 DENPASAR

Diajukan Oleh:

NI PUTU WULAN SYAHRANI
NIM. A1122009

Badung, 25 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

NIDN. 0821098803

Pembimbing II



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb

NIDN. 0822059601

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, 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: 1 Agustus 2026

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



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

NIDN. 1126098501

Penguji I



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

NIDN. 0821098803

Penguji II



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb

NIDN. 0822059601

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

NIDN. 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juli 2026

Ni Putu Wulan Syahrani

Pengaruh Kombinasi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Suara Alam terhadap

Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Denpasar

(xvi Halaman + 69 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran)

ABSTRAK

Kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang sering dialami remaja putri dan dapat memengaruhi konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis. Data *World Health Organization* (2024) menunjukkan sekitar 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi 4,4% pada remaja usia 10–14 tahun. Sementara itu, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) 2022–2024 melaporkan 34,9% remaja di Indonesia mengalami kecemasan, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja perempuan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah kombinasi *Butterfly Hug* dan terapi musik suara alam untuk memberikan relaksasi dan membantu regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi *Butterfly Hug* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di SMK PGRI 3 Denpasar.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 34 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale–Youth 21* (DASS-Y21). Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kecemasan, sedangkan analisis komparatif menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan menurun dari $8,38 \pm 1,65$ menjadi $5,44 \pm 1,44$. Uji statistik menunjukkan nilai $Z = -5,121$ dan $p\text{-value}$ 0,001. Kombinasi *Butterfly Hug* dan terapi musik suara alam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan pada remaja putri di lingkungan sekolah maupun pelayanan kesehatan.

Kata kunci : *Butterfly Hug*, terapi musik suara alam, kecemasan

Daftar Pustaka: 43 (2020-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Putu Wulan Syahrani

*The Effect of the Combination of Butterfly Hug and Natural Sound Music Therapy
on Anxiety Levels Among Adolescent Girls at SMK PGRI 3 Denpasar*

(xvi Pages + 69 Pages + 7 Tables + 2 Figures + 14 Appendices)

ABSTRACT

Anxiety is a common mental health disorder among adolescent girls and can negatively affect learning concentration, social relationships, and psychological well-being. According to the World Health Organization (2024), approximately 301 million people worldwide experience anxiety disorders, with a prevalence of 4.4% among adolescents aged 10–14 years. Meanwhile, the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022–2024 reported that 34.9% of Indonesian adolescents experience anxiety, with a higher prevalence among girls than boys. One non-pharmacological intervention that may help reduce anxiety is the combination of the Butterfly Hug technique and nature sound music therapy, which promotes relaxation and supports emotional regulation. This study aimed to determine the effect of the combination of Butterfly Hug and nature sound music therapy on anxiety levels among adolescent girls at SMK PGRI 3 Denpasar.

This study employed a quantitative pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 34 adolescent girls selected using purposive sampling. Anxiety was measured using the Depression Anxiety Stress Scale–Youth 21 (DASS-Y21). Descriptive analysis was used to describe respondents' characteristics and anxiety levels, while comparative analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the mean anxiety score decreased from 8.38 ± 1.65 to 5.44 ± 1.44 . Statistical analysis indicated a significant effect of the intervention ($Z = -5.121$; $p 0.001$). The combination of Butterfly Hug and nature sound music therapy may be considered as a complementary non-pharmacological therapy to help reduce anxiety among adolescent girls in school and healthcare settings.

Keyword : Butterfly Hug, natural sound music therapy, anxiety

Bibliography : 43 (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Suara Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Denpasar” dengan baik. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta bimbingan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, M.M selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb selaku Pembimbing II yang telah memberikan dukungan, pengetahuan, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan membimbing penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
6. Ns. Ni Putu Ayu Agustin Karisma Dewi, S.Kep., S.Pd selaku Kepala Sekolah SMK PGRI 3 Denpasar yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari skripsi ini masih belum sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam mengatasi kecemasan pada remaja putri. Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dan bantuan semua pihak.

Badung, 2 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS <i>PLAGIARISME</i>	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Remaja.....	7
2. Kecemasan	10
3. Butterfly Hug	15

4. Terapi Musik Suara Alam	21
B. Kajian Empiris	26
C. Kerangka Teori.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	34
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian	36
E. Etika Penelitian	37
F. Alat Pengumpulan Data	40
G. Pengumpulan Data	41
H. Pengolahan Data.....	45
I. Analisis Data	48
BAB V HASIL PENELITIAN	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Deskriptif	52
C. Uji Normalitas.....	54
D. Analisis Komparatif	55
BAB VI PEMBAHASAN.....	56
A. Karakteristik Responden	56

B. Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik Suara Alam	57
C. Tingkat Kecemasan Sesudah Pemberian Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik Suara Alam	59
D. Pengaruh Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik Suara Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Denpasar	61
E. Keterbatasan Penelitian	63
BAB VII PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	40
Tabel 5.1 Karakteristik Responden di SMK PGRI 3 Denpasar.....	52
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi.....	53
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi.....	53
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	54
Tabel 5.5 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMK PGRI 3 Denpasar.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9. Kuesioner DASS-Y 21
- Lampiran 10. SOP *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik Suara Alam
- Lampiran 11. Lembar Observasi Data
- Lampiran 12. Hasil *Output* SPSS
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan
- Lampiran 14. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
DASS-Y21	: <i>Depression Anxiety Stress Scale – Youth 21</i>
EMDR	: <i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
I-NAMHS	: <i>Indonesia National Adolescent Mental Health Survey</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
BK	: Bimbingan dan Konseling
H ₀	: Hipotesis Nol
H _a	: Hipotesis Alternatif
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
NIDN	: Nomor Induk Dosen Nasional
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
PGRI	: Persatuan Guru Republik Indonesia
SD	: Standard Deviasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arianie, R. P., Dekawati, A., Suzanna, S., & Romiko, R. (2025). Pengaruh Teknik Butterfly Hug terhadap Kecemasan pada Siswa Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang. *Jurnal Ners*, 9(3), 4309–4319.
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>
- Aulia, A. W. Z., Yulastuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal Of Nursing)*, 5(1), 1–8.
- Aulya, A. S. (2025). Rentang kecemasan : Dari kekhawatiran normal hingga gangguan. *Maliki Interdisciplinary*, 3, 785–791.
- Azaria, R. G., & Syakarofath, N. A. (2024). Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(246), 39–45. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30469>
- Budiarti, A., Rinasari, G. M., & Faridah, F. (2025). Terapi Musik Suara Alam Sebagai Intervensi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2), 62–67.
- Deskawaty, F., Bintang, M. R., & Pasma, S. V. A. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Gangguan Kecemasan pada Siswa SMA Negeri X di Kota Batam. *Jurnal Zona Kesehatan*, 19(3), 82–92.
- Dita P, N. N. F., Mumpuni, M., & Chairani, R. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Laparotomi. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i2.1877>
- Faizah, H. N. (2025). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Hidayatush Sholihin Jenu Tuban. *Trend and Issue in Healthcare*, 2(2), 109–114.
- Fitra, A., Syukur, Y., & Asfina, R. (2023). Uncovering Self-Identity of Adolescent Students. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 1–4. <https://doi.org/10.33084/suluh>
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, M., Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 234–245.
- Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug dan Terapi Musik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Remaja. 002(2023), 190–202.

- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hamilaturroyya, H., Sholikah, M., Hidayatullah, A. S., & Abidin, Z. (2025). Perkembangan Pubertas pada Remaja: Kajian Literatur Komprehensif. *Jurnal Ners*, 9(4), 5820–5828.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., Simarmata, S. W., & Armitasari, A. (2025). Butterfly Hug Therapy : Pelatihan Bagi Ibu dengan Inner Child Negatif. *Jurnal Inovasi Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 35–44.
- Haryati, A., Hadikusuma, R., Afriyani, R., Purnama, V. T., & Sari, T. K. (2025). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 305–314.
- Inayah, A., Lubis, D. C., Ardiyani, F., & Usiono, U. (2023). Meningkatkan Kesadaran Sosial Remaja Melalui Kegiatan Jumbara di Kampung Outbound. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 30485–30489.
- Jarero, B. I., & Artigas, L. (2020). *The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Stimulation The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administer Bilateral Stimulation*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3875.8006>
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Kurnianto, A., Dhamayanti, M., Tarigan, R., Fadlyana, E., Rusmil, K., Sitaresmi, M. N., & Sari, D. M. (2025). Validation and Reliability of the Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y) Indonesian Version. *Jurnal Psychology Research and Behavior Management*, 18, 2417–2427.
- Lisnarini, N., Ratna Suminar, J., & Setianti, Y. (2024). Therapeutic Communication in Mental Health Telemedicine Services Through the Halodoc Application. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 17(1), 28–44. <https://doi.org/10.29313/mediator.v17i1.2681>
- Masmirawati, P., Mugianti, S., Arif, T., & Hamarno, R. (2024). The Effect of Combination of Natural Sound Music Therapy and Chamomile Aromatherapy on Anxiety in Pre-Cataract Surgery Patients. *Indonesian Journal of Applied Health*, 1(2), 45–63. <https://doi.org/10.31290/ijah.v1i2.4793>
- Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Menarche pada Siswi di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 380–399.

- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 9 N, 11–20.
- Nurhasanah, N., & Ningsih, A. D. (2023). Perkembangan Remaja Berdasarkan Gender. *Journal of Counseling and Education*, 4(2), 35–41.
- 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. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas penerapan terapi self talk dan manajemen stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23–28.
- Rahma, A., Stella, S., & Solehudin, S. (2025). Pengaruh Butterfly Hug Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2024 The Effect Of Butterfly Hug And Natural Sound Music Therapy On Anxiety Levels In Adolescents At SMK Bunga Persada Cianjur In. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(3), 5496–5508.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44.
- Ramdhiani, S., Sukamti, N., & Helen, M. (2024). Pengaruh Butterfly Hug terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Nursing Inside Community*, 5(November 2022), 8–14.
- Rayan, A., Harb, A. M., Bageas, M. H., Zuhair, O., & Harb, E. (2022). The Relationship of Family and School Environments with Depression , Anxiety , and Stress Among Jordanian Students : A Cross-Sectional Study. *Jurnal Mental Health Care*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.1177/23779608221138432>
- Saparudin, H., Armiyati, Y., & Khoiriyah, K. (2020). The Combination of Natural Music Therapy and Rose Aromatherapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patient. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 166. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.166-174>
- 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>
- Sinurat, N., Zainuddin, M. B., Samosir, D. L., Ginting, M. A., & Syahputra S. HSB, A. (2025). Studi Karakteristik, Pertumbuhan, dan Perkembangan Remaja Usia 10–18 Tahun dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Christian Humaniora*, 9(1), 50–60.
- Suhendra, D. P. (2025). Implementasi Terapi Slow Deep Breathing dengan Musik Suara Alam untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja yang Mengalami Insomnia di

SMK PGRI 3 Kediri (Studi Kasus). Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN PGRI Kediri.

- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, N., & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Syafitri, R., & Restipa, L. (2025). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, Volume 8 N, 348–354.
- Syahrani, N. D., Anjani, N. R., Kurniawan, L. G., & Aini D. K. (2024). Psikoedukasi Dan Teknik Relaksasi Breathing Exercise Sebagai Keterampilan Remaja Dalam Regulasi Emosi. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2, 2524–2530
- Vanessa, I., Suryani, E., & Steffanus, M. (2024). Impact of Classic Music Intervention on Anxiety Levels of Medical Students during Online Learning on COVID-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 13(1), 30. <https://doi.org/10.22146/jpki.82313>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(246), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Wisanti, E., Yovinna T, V., & Apriliani, R. (2024). Gambaran Identitas Diri Dan Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 72–87.
- Wulandari, T. S., Kurniawati, R., & Ilmiyah, V. A. (2023). Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–18.