

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SKRIPSI, MARET 2015**

ABSTRAK

Novita Dewi Alfiani Maesaroh

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA
SMA YANG TINGGAL DI RUMAH DAN DI PONDOK PESANTREN**

64 hal + 13 tabel + xvi

Latar Belakang: Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan dewasa dimana pada masa ini terjadi perubahan – perubahan fisik yang pesat, timbulnya perubahan dalam perilaku dan kebutuhan seksual, terjadinya perubahan dalam harapan dan tuntutan masyarakat terhadap remaja. Perubahan – perubahan ini merupakan stressor yang dapat menyebabkan stres bagi remaja. Salah satu metode untuk mengatasi stres yaitu dengan terapi musik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi musik di SMA N 1 Demak dan Ponpes Subulus Dongmenggulan Kab. Demak.

Metode: penelitian ini menggunakan studi *conterbalanced group* dengan metode pengambilan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 57 remaja di SMA N 1 Demak dan 58 remaja di Ponpes Subulus Dongmenggulan Kab. Demak. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan terapi musik. Teknik analisa menggunakan uji *wilcoxon test*.

Hasil: tingkat stres remaja sebelum terapi musik klasik di SMA N 1 Demak sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 27 orang (47,4%), stres berat sebanyak 19 orang (33,3%) sedangkan stres ringan sebanyak 11 orang (19,3%). Sedangkan tingkat stres remaja sebelum terapi musik klasik di pondok pesantren subulus salam Dongmenggulan Kab. Demak sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 31 orang (53,4%), stres berat sebanyak 16 orang (27,6%) sedangkan stres ringan sebanyak 11 orang (19,0%). Dari hasil Uji Wilcoxon untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik di SMA N 1 demak didapat hasil nilai signifikansi 0,000 dan di Ponpes Subulus Dongmenggulan Ka. Demak 0,001 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Simpulan: Ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres remaja di SMA N 1 Demak dan di Ponpes Subulus Dongmenggulan Kab. Demak.

Kata kunci: terapi musik, tingkat stres, remaja.

Daftar pustaka: 45

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
Sultan Agung Islamic University**

Thesis, MARCH 2015

ABSTRACT

Novita Dewi Alfiani Maesaroh

**MUSIC THERAPY EFFECT OF LEVELS STRESS TEEN OF STAY AT
HOME AND COTTAGE BOARDING.**

64 pages + 13 tables + xvi

Background : Teenagers are transition period between childhood and adulthood where at this time there is a change - rapid physical changes, the onset of changes in behavior and sexual needs, a change in the expectations and demands of society towards teenagers. Change - this change is a stressor that can cause stress for teenagers. One method to cope with the stress that music therapy. The purpose of this study to know the difference levels of stress before and after music therapy in SMA N 1 Demak and Ponpes Subulus Dongmenggalan Kab. Demak

Methods: This research uses conterbalanced study group by making use of purposive sampling method by the number of respondents 57 teenagers in SMA N 1 Demak and 58 teenagers in Ponpes Subulus Dongmenggalan Kab. Demak. Collecting data using questionnaires before and after music therapy. Technique of analysis using Wilcoxon test.

Results: teenagers levels of stress before therapy classical music in SMA N 1 Demak mostly stress were as many as 27 people (47.4%), heavy stress as much as 19 people (33.3%) while the mild stress of 11 people (19.3%). While the teenagers levels of stress before therapy classical music at boarding school district Dongmenggalan subulus greeting. Demak most of the stress are as many as 31 people (53.4%), heavy stress as many as 16 people (27.6%) while the mild stress of 11 people (19.0%). From the results of the Wilcoxon test for levels of of stress before and after music therapy in SMA N 1 Demak obtained results in the significant value of 0.000 and Ponpes Subulus Dongmenggalan Ka. Demak 0.001 smaller than $\alpha = 0.05$

Conclusion: There is the effect of music therapy on reducing levels of stress teenagers in SMA N 1 Demak and Ponpes Subulus Dongmenggalan Kab. Demak.

Keywords : music therapy, level stress, teenagers.

Bibliography: 45