

PEMBERIAN TERAPI MUSIK SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN ANSIETAS MELALUI MEDIA BOOKLET

Milesia Asri Fahrani

Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : milesfahrani26@icloud.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan atau ansietas adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang biasanya dialami oleh semua makhluk dalam kehidupan sehari-hari. Ujian seringkali memicu ansietas pada siswa-siswi yang akan menghadapinya. Situasi menjelang ujian biasanya siswa dihadapkan dengan berbagai tekanan dan beban pikiran yang begitu besar. Distorsi ini dapat mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain **Metode :** Memberikan edukasi tentang cara menurunkan tingkat kecemasan sebelum ujian dengan terapi musik klasik melalui media booklet. **Hasil :** Media yang digunakan dalam memberikan informasi adalah dengan media booklet. Dengan menggunakan media booklet, pembaca dapat mengamati gambar yang ada sesuai dengan isi materi sehingga pembaca lebih jelas dan paham tentang informasi yang diberikan. **Kesimpulan :** Booklet merupakan media yang dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat bahwa pemberian terapi musik klasik sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan.

Kata Kunci : *Ansietas, Terapi Musik, Booklet*