

## TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI *STRESS* PADA MAHASISWA

Erni Rahmawati, Maskun Pudjianto  
[ernirahmawati1510@gmail.com](mailto:ernirahmawati1510@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### INTI SARI

**Latar Belakang:** Terapi musik adalah suatu proses yang terencana, yang bersifat preventif dalam usaha penyembuhan terhadap penderita yang mengalami hambatan baik fisik, motorik, sosial, ekonomi maupun mental *intelegency*. Metode musik ini merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi *stress*. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, dan tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih *fresh*. Selain itu Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat *mood* menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata. Musik juga bisa mengajak untuk turut bernyanyi dan menari mengantar kepada sebuah suasana santai.**Metode:** Media *booklet* ini digunakan sebagai sarana promosi untuk menyampaikan informasi kepada mahasiswa, fisioterapi dan masyarakat umum dalam menyelesaikan masalah terkait untuk mengurangi *stress* pada mahasiswa. **Hasil:** *Booklet* ini akan di distribusikan langsung kepada mahasiswa, fisioterapi, dan masyarakat. **Kesimpulan:** *Booklet* sebagai media Informasi, Komunikasi, Edukasi terhadap pengaruh terapi music untuk mengurangi *stress* pada mahasiswa.

**Kata Kunci :** *Mahasiswa, Pengaruh Terapi Musik, Stress*