

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori sedang hingga sangat tinggi. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik. Desain eksperimen menggunakan *one group pretest-posttest design using a double pretest*, dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan berupa terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = 2,023$ dengan $p=0,043$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery*. Stres akademik sebelum diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* lebih tinggi ($mean=111,40$) daripada stres akademik setelah diberi terapi musik dengan teknik *Music and Imagery* ($mean=73,40$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Terapi Musik, Music and Imagery, Stres Akademik, Mahasiswa*

ABSTRACT

This research aims to determine the influence of music therapy with Music and Imagery technique on reducing academic stress for students. The subjects of this study were students who experienced academic stress in the moderate to very high category. Collecting data using the Academic Stress Scale. The experimental design used one group pretest-posttest design using a double pretest, with the aim of knowing the difference of academic stress scores before and after treatment in the form of music therapy with Music and Imagery technique. The data analysis technique used is the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis. The results of the analysis showed the value of $Z = 2.023$ with $p = 0.043$ ($p < 0.05$), which means that there are significant differences in academic stress on students before and after being given music therapy with Music and Imagery technique. Academic stress before being given music therapy with the Music and Imagery technique was higher (mean=111.40) than academic stress after being given music therapy with the Music and Imagery technique (mean=73.40), so it can be concluded that the hypothesis of this research is accepted.

Keywords: *Music Therapy, Music and Imagery, Academic Stress, Students*