

ABSTRAK

Afrisca Resista Christy Susilo Putri (01061180025)

PENERAPAN TEKNIK *SONG LYRIC DISCUSSION* DALAM TERAPI MUSIK UNTUK MEMICU *COPING STRATEGY* POSITIF PADA PENANGANAN STRES MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

(xiii + 110 halaman: 2 tabel; 7 gambar; 4 lampiran)

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis manusia terhadap tekanan dari situasi menantang atau mengancam. Di masa pandemi COVID-19 ini, fenomena stres terjadi diakibatkan oleh perekonomian yang tidak menentu, pembatasan sosial, dan kekhawatiran akan kondisi pandemi COVID-19 yang tidak pasti. Pada mahasiswa, fenomena stres di masa pandemi COVID-19 ini disebabkan oleh rasa bosan akan pembelajaran daring, beban tugas, sinyal internet yang tidak pasti, dan sulitnya pengaplikasian pembelajaran praktik dalam perkuliahan daring. Peristiwa stres tersebut dapat ditangani dengan memicu *coping strategy* positif menggunakan intervensi *song lyric discussion* dalam terapi musik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis penerapan teknik *song lyric discussion* dalam terapi musik untuk memicu *coping strategy* positif pada penanganan stres mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berupa studi kasus dengan *pre-test* dan *post-test design*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik kuesioner bernama DASS42, observasi, dan wawancara semi-terstruktur. Penelitian ini dimulai dengan empat partisipan dengan tingkat stres sedang hingga sangat parah, namun seiring berjalannya penelitian, hanya tersisa dua partisipan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi SLD memberikan pemikiran baru yang positif yang membantu partisipan mengubah reaksi negatif menjadi reaksi positif dalam situasi stres sebagaimana kerja dari *coping strategy* positif.

Kata kunci: Terapi Musik, *Song Lyric Discussion*, *Coping Strategy*, Stres
Referensi: 51 (1998-2021)