

Abstrak

Relaksasi adalah suatu teknik terapi yang dapat digunakan oleh orang yang menderita penyakit seperti migrain, stress, darah tinggi dan lain sebagainya, relaksasi ini dapat mengendurkan otot-otot yang tegang bisa dengan cara refreasing, rebahan, olah raga atau hal lainnya yang bersifat menenangkan pikiran. Kolaborasi antara relaksasi refleksi pijat kaki dengan terapi music sangat efisien, karena menggabungkan dua terapi terbaik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi stress di masa pandemic terhadap para pengusaha yang ada di Desa Cisarua. Dengan gabungan terapi refleksi dan terapi music terhadap para pengusaha yang ada di Desa Cisarua. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, penelitian melakukan observasi wawancara dan dokumentasi. Sample dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mereka semua adalah para pengusaha yang terkena dampak covid-19.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi refleksi yang dipadukan dengan terapi music sangat efektif, hal ini bisa dilihat dari perkembangan narasumber yang telah diterapi sebagaimana ungapannya “Alhamdulillah sekarang mah badan jadi enakan yang biasanya pegal-pegal setelah diterapi jadi enakan, badan jadi merasa lebih enteng lebih siap untuk bekerja, kepala yang biasanya pusing juga stress dengan pekerjaan stress sama karyawan sekarng alhamdulillah berlebih ringan, lebih siap untuk aktivias lagi dan yang paling penting adalah semangat kembali naik meski dalam keadaan pandemi”. Semua narasumber yang diterapi mengungkapkan hal yang baik.

Kata Kunci : relaksasi, refleksi, refreasing

