

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap peristiwa yang diresapi oleh seseorang sebagai sesuatu yang mengancamnya. Colman menyatakan definisi stres adalah tekanan fisiologis atau psikologis yang dihasilkan oleh peristiwa, pengalaman atau kondisi fisik, psikologis, ekonomi, sosial, dan emosional yang sulit untuk dikelola.<sup>1</sup>

Kondisi stres terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemauan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena tidak dapat dipenuhi, mengakibatkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Tuntutan dapat diartikan sebagai elemen fisik atau psikososial dari situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik atau mental oleh individu, sebagai upaya individu yang menerima atau menilai situasi yang datang padanya sebagai situasi yang menegangkan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Cholicul Hadi dan Fattah Hanurawan, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017), h.161.

<sup>2</sup> Dian Ibung, *Stres pada Anak (Usia 6-12 Tahun) Panduan bagi Orang Tua dalam Memahami dan Membimbing Anak*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), h. 1.

Gejala muncul saat seseorang mengalami stres dapat berbeda-beda, tergantung penyebab dan cara menyikapinya. Gejala atau tanda stres dapat dibedakan menjadi Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain. Gejala emosional: gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya perasaan hilang kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya. Gejala perilaku: orang akan mudah gugup, hilang semangat, tidak tenang, diam, merokok, memakai obat-obatan atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba dan lainnya.<sup>3</sup>

Stres bisa dialami oleh siapa saja, termasuk pada mahasiswa semester akhir yang rentan terkena stres karena banyaknya tuntutan yang mengharuskan untuk segera diselesaikan. Di antaranya seperti

---

<sup>3</sup> Dedeh Kurniasih, "Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Stres pada Orang Tua yang Memiliki Anak Penderita Skizofrenia", (Skripsi: Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020)

tuntutan dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi merupakan salah satu karya tulis yang dibuat oleh mahasiswa untuk membuktikan bahwa mahasiswa telah berhasil mencernakan ilmu yang telah dipelajarinya. Pandemi Covid-19 yang mewabah ke Indonesia pada awal tahun 2020 membuat semua orang menjalani kehidupan sehari-harinya dengan aktivitas-aktivitas yang tidak seperti biasanya. Hal ini dirasakan juga oleh mahasiswa, semua aktivitas dialihkan ke rumah. Misalnya, kegiatan belajar-mengajar yang harus dilakukan secara online atau belajar dari rumah. Karena hal itu, banyak sekali mahasiswa yang merasakan stres akibat belajar dari rumah. Karena belajar mengajar dialihkan ke rumah, semua aktivitas akademis menjadi online. Mulai dari belajar online, bimbingan skripsi online, sidang skripsi online, sampai wisuda online. Hal ini membuat mahasiswa semester akhir yaitu memiliki tekanan yang sangat luar biasa karena Covid-19 ini, ditambah dengan penunjang aktivitas belajar menjadi terhambat, seperti perpustakaan yang tutup sehingga tidak bisa meminjam buku dan lain-lain. Hal ini dirasakan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan beberapa mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 penulis menjumpai lima mahasiswa yaitu ESN, NHS, AH, TFW, dan RS yang banyak sekali mendapat tekanan lalu berakhir dengan mengalami stres. Beberapa tekanan di antaranya adalah tekanan yang mengharuskan mahasiswa semester akhir tersebut menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, tekanan karena dituntut untuk lulus tepat waktu, tekanan karena bingung membagi waktu antara pekerjaan dengan tugas skripsi yang harus segera diselesaikan, tekanan karena pandemi Covid-19 yang mengharuskan beberapa kegiatan dibatasi seperti dibatasinya perpustakaan untuk tempat referensi menulis skripsi, dan lain-lain. Beberapa tekanan tersebut menjadikan lima mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 yang penulis jumpai mengalami stres dari tingkat ringan sampai tingkat sedang. Seperti tidak mempunyai semangat besar, sensitif dengan kritikan, perasaan yang selalu negatif, mudah tersinggung, energi mudah terkuras, merasa lelah, mengalami gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, dan susah tidur.

Dalam hal ini ada beberapa alternatif lain yang digunakan untuk mengurangi stres, namun dalam kesempatan ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan alternatif Konseling Seni Kreatif (KSK) yaitu dengan menggunakan musik bertema kesehatan mental. Konseling Seni Kreatif (KSK) merupakan sebagai layanan bantuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikis dan fisik individu melalui modalitas seni kreatif, seperti seni lukis, seni musik, seni tari, dan seni drama. KSK berfungsi untuk memfasilitasi komunikasi pemikiran dan perilaku non-verbal klien dengan konselor, memungkinkan konselor mengeksplorasi perasaan klien, dan mengembangkan ikatan pertalian terapeutik.<sup>4</sup>

Dalam penelitian ini penulis menggunakan musik sebagai Konseling Seni Kreatif (KSK) karena musik adalah salah satu alat yang menunjang keberhasilan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian konseli dari gejala yang tidak menyenangkan.<sup>5</sup> Musik adalah media yang kuat dan non-invasif, dan karena hal itu hasil yang unik adalah hasil

---

<sup>4</sup> LN, Syamsu Yusuf, *Konseling Individual*, (Bandung: PT Refika Aditama), h.277.

<sup>5</sup> Wahyu Kusuma, "Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik. Writing dan Forgiveness Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washiliyah Gedung Johor Medan", <http://proceeding.uma.ac.id/index.php/ptdomgtg/article/view/161> diunduh pada November 2020 Pukul 13.16 WIB

yang dapat bermanfaat bagi klien, anggota keluarga, dan staf pendukung. Terapi musik adalah bentuk terapi psikologis yang menggunakan musik, suara, instrumental, dan teknologi musik untuk mendukung orang-orang yang memahami diri mereka dan membuat perubahan positif dalam hidup mereka. Studi penelitian internasional menunjukkan terapi musik adalah pendekatan yang sangat efektif dan efisien biaya, ini melibatkan dan mendukung anak-anak, remaja dan orang dewasa dengan berbagai masalah profesional, emosional, tingkatkan ikatan orang tua dan anak, tingkatkan ekspresi diri, kepercayaan diri, dan komunikasi, kembangkan kepercayaan dan hubungan positif, dorong literasi emosional, tingkatkan konsentrasi dan perhatian, meningkatkan perencanaan dan koordinasi motorik. Terapi musik dapat membantu seluruh orang; tubuh, pikiran dan jiwa. dengan membuat dan menanggapi musik, manfaat dapat meliputi mengekspresikan emosi, mengungkapkan kreativitas, menurunkan rasa sakit dan kecemasan, membantu lebih rileks dan tidur lebih nyenyak.<sup>6</sup> Menurut Yu-Ming Lai musik memiliki komponen, yaitu nada dan irama yang dapat memberi pengaruh psikologis dan fisiologis pada tubuh. Saat rangsangan suara

---

<sup>6</sup> Dayat Suryana, *Terapi Musik Populasi Klien Terapi Musik*, (Dayat Suryana Independent, 2018), h.383-391

menggetarkan gendang telinga yang kemudian akan diteruskan ke susunan saraf pusat tepatnya pada sistem limbik. Sistem limbik memiliki fungsi sebagai neurofisiologi yang berhubungan dengan emosi, perasaan dan sensasi. Tepatnya berkaitan dengan emosi yang kuat seperti kesedihan, nyeri dan kegembiraan serta kenangan yang mendalam bagi seseorang.<sup>7</sup>

Musik di Indonesia saat ini sedang berkembang, banyak musisi yang melahirkan lagu dengan lirik-lirik yang membangun, dengan aransement lagu yang sangat cocok untuk bermeditasi, seperti halnya dalam lagu milik Kunto Aji dengan judul Rehat misalnya. Kunto Aji melahirkan sebuah album bernama mantra-mantra, mantra-mantra dirilis pada pertengahan tahun 2018. Dalam album mantra-mantra ini berisikan lagu-lagu yang sangat membangun, dimulai dari *track* pertama sulung, hingga *track* ke sembilan bungsu.

Lewat kesembilan lagu dalam album mantra-mantra tersebut, Kunto Aji mengangkat isu kesehatan mental dari pengalaman pribadinya. Dari kesembilan lagu dalam album tersebut,

---

<sup>7</sup> Prilia Octaviani, “*Terapi Musik untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Stress pada Penderita Dimensia*”, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

dapat dikatakan lagu dengan berjudul Rehat adalah lagu yang paling menarik, dalam lagu itu Kunto Aji memasukkan frekuensi 396 Hz atau *Solfeggio Frequencies*, milik Dr. Joseph Pulio, seorang psikolog yang berasal dari Amerika Serikat, yang menurut penelitian bisa mengeluarkan pikiran negatif demi menyehatkan mental. Ada enam macam frekuensi yang bisa mempengaruhi perasaan manusia dalam frekuensi solfeggio. Frekuensi 396 Hz dianggap bisa mengeluarkan pikiran negatif, 417 Hz bisa memperbaiki situasi dan mendorong perubahan, 528 Hz bisa transformasi dan keajaiban, 639 Hz bisa membangun hubungan, 741 Hz bisa menimbulkan solusi, dan 852 Hz untuk kembali memahami jiwa.<sup>8</sup>

Tidak hanya itu saja, salah satu lagu baru dalam album Mantra-mantra yang berjudul “Pilu Membiru” juga melibatkan Praktisi Pemulihan Batin “Adjie Santosoputro”. Lagu ini menceritakan tentang salah satu sumber masalah kesehatan mental yang dibuat dengan tujuan membagikan inspirasi bagaimana melewati titik terendah dalam hidup sehingga mencapai sebuah keikhlasan. Bahkan membuat tayangan Pilu Membiru *Experience*

---

<sup>8</sup> <https://kumparan.com/kumparanhits/cerita-kunto-aji-terapkan-frekuensi-solfeggio-di-album-baru-1548141118958602353> , diakses pada 22 November 2020, pukul 13.00 WIB.



pada *channel youtube*-nya yang rilis pada 13 November 2019 dan menjadi *trending* No. 1 di *youtube*. Album Mantra-mantra dari Kunto Aji kembali disoroti oleh masyarakat ketika hadirnya konser tunggal Mantra-mantra *Live ++* pada 18 Desember 2019 di Jakarta. Dalam konser tersebut, Kunto Aji membuat konsep konser “*Music Therapy*” dengan langsung melibatkan praktisi pemulihan batin yang berinteraksi dengan penonton. Sehingga lagu-lagu Kunto Aji dalam album Mantra-mantra ini diterima oleh pendengar sebagai musik terapi. Konser tersebut menguras emosi penonton hingga banyak penonton yang menangis, bahkan beberapa dari mereka mengatakan bahwa lagu-lagu tersebut bisa menjadi obat untuk menyembuhkan luka yang ada dalam diri mereka.

Dalam bimbingan konseling, terapi musik menjadi salah satu bentuk intervensi yang digunakan oleh para konselor untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli. Proses konseling yang menggunakan terapi musik dinilai cukup efektif karena dengan menggunakan terapi musik akan membantu konselor dan konseli untuk melakukan *reframing ide*, memfokuskan perspektif, eksternalisasi emosi, dan memperdalam pemahaman dari sebuah masalah. Musik merupakan salah satu seni kreatif yang

memiliki intensitas tinggi bersinggungan dengan manusia. Dengan kata lain, musik dan gambar tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Musik sebagai karya manusia tentu memiliki fungsi yang beragam dan tidak hanya untuk kepentingan seni semata. Konteks intervensi konseling, musik memiliki fungsi dan efek terhadap peningkatan kecerdasan, kepentingan konseling yang tidak terlepas dari latar belakang budaya, Kemper & Danhauer menyebutkan bahwa musik adalah salah satu alat yang menunjang keberhasilan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian konseli dari gejala yang tidak menyenangkan. Musik merupakan tindakan kreatif yang melibatkan pendengar yang sensitif terhadap *cacaphony of rhythm and rhyme* yang terjadi secara spontan dan bermanfaat di alam.<sup>9</sup>

Terdapat tiga teknik penggunaan musik dalam konseling, yaitu *production*, *reproduction*, dan *reception*. Teknik yang pertama adalah *production*, yaitu konselor melaksanakan konseling dengan fokus pada ekspresi emosional dan penciptaan hubungan meliputi improvisasi musik di mana konseli dan konselor menciptakan

---

<sup>9</sup> Wahyu Nanda Eka Saputra, “Musik dan Konseling: Sebuah Inovasi dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif dalam Konseling”, Vol. 1, No. 1. 2017, h.395-401

sesuatu baru dengan musik. Teknik yang ke dua *reproduction*, yaitu konselor melibatkan konseli untuk bernyanyi potongan lagu serta belajar keterampilan musik, yang ini mungkin sangat kuat dalam mengeksplorasi ingatan konseli. Teknik yang ke tiga adalah *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk memfasilitasi relokasi. Cara menarik dan efektif dari intervensi konseling. Konseling yang melibatkan mendengarkan musik disebut sebagai *Mindfull Music Listening*. Mendengarkan musik seperti membantu individu untuk bersantai dan mengarahkan perhatian mereka jauh dari stres kehidupan. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengasah suasana hati mereka dengan baik, mengurangi kecemasan mereka, atau membangkitkan emosi mereka.<sup>10</sup> Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *reception*, di mana konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk memfasilitasi konseli. Penulis mengajak klien untuk mendengarkan rekaman musik yang dijadikan *playlist*. *Playlist* tersebut berisikan lagu-lagu dari album Mantra-mantra milik Kunto Aji seperti Sulung,

---

<sup>10</sup> Rayhana Esty Wulandari, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Permainan Musik untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”, (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2019).

Bungsu, Rehat, dan Pilu Membiru. Konseling Seni dengan menggunakan musik bertujuan untuk membangkitkan pikiran dan perasaan yang tersembunyi di dalam diri mereka masing-masing. Dengan mendengarkan musik, mereka akan didorong untuk melakukan refleksi diri dan meningkatkan ekspresi kreatif pada diri sendiri maupun kelompok.

Penelitian ini berusaha meneliti adakah pengaruh konseling seni dengan menggunakan terapi musik dalam lagu-lagu bertemakan kesehatan mental seperti dalam lagu Rehat-Kunto Aji tersebut sebagai upaya dalam mengurangi stres pada mahasiswa semester akhir atau remaja akhir, yang ditujukan untuk mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang **“Penerapan Konseling Seni dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa BKI Semester Akhir Tahun Akademik 2020/2021”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana kondisi psikologis yang dialami oleh mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021?
2. Bagaimana penerapan proses konseling seni dengan menggunakan musik untuk mengurangi stres pada mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 ?
3. Bagaimana hasil dari penerapan konseling seni dengan menggunakan musik untuk mengurangi stres pada mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitiannya adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021
2. Untuk mengetahui proses konseling seni kreatif dengan menggunakan musik untuk mengurangi stres pada mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021.
3. Untuk mengetahui hasil konseling seni kreatif dengan menggunakan musik untuk mengurangi stres pada mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Di antara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat penulis uraikan sebagai berikut.

##### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu bimbingan konseling. Khususnya memberi perhatian pada isu kesehatan mental berupa konseling seni kreatif menggunakan musik yang dapat mengurangi stres pada mahasiswa semester akhir dan sebagai acuan serta referensi pada penelitian sejenis yang dilakukan di masa yang akan datang.

##### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis bahwa penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa hasil kajian mengenai upaya dalam mengurangi stres pada mahasiswa semester akhir. Serta dapat memberikan bantuan bagi mahasiswa semester akhir dalam upaya mengurangi stres.

## E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan, ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah melakukan penelitian tersebut serta memiliki titik berbeda. Adapun penelitian yang pernah penulis jumpai di antaranya adalah:

*Pertama*, penelitian skripsi yang ditulis oleh Prilia Octaviani, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2018, dengan judul skripsi “*Terapi Musik untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Stress pada Penderita Dimensia*”. Penelitian ini didasari oleh masalah lansia yang mengalami depresi dan mengakibatkan memenuhi AKS-nya, sedangkan lansia yang mengalami dimensia dilaporkan juga memiliki defisit AKS dan aktivitas instrumen kehidupan sehari-hari (AIKS). Efek disabilitas fungsional lansia sebagai respon fisiologis proses penuaan primer (umur) maupun sekunder (depresi dan demensia) perlu diterjemahkan ke arah pemikiran ilmiah tentang pengalaman manusia melalui riset dan konseptualisasi yang kreatif. Lalu kemudian peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah apakah terapi musik dapat meningkatkan

kemampuan *coping stress* pada penderita demensia.<sup>11</sup> Letak persamaannya yaitu dalam hal coping stress/mengurangi stres dan sama-sama menggunakan musik sebagai media untuk mengurangi stres, dan perbedaannya terletak dari penelitian skripsi yang dilakukan oleh Prilia dilakukan pada lansia sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah pada remaja akhir, yaitu mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021.

*Ke dua*, penelitian skripsi yang ditulis oleh Achmad Rizki Faradi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2016, dengan judul skripsi “*Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kinerja Kognitif pada Pelajar Kelas XI (SMAN 1 Jombang)*”. Penelitian ini didasari oleh bagaimana cara musik terhadap kognisi, yang berangkat dari emosi yang ditimbulkan setelah mendengarkan musik, kemudian emosi dapat mempengaruhi kognisi.<sup>12</sup> Letak persamaannya yaitu sama-sama menggunakan musik sebagai media, dan perbedaannya terletak pada kasus permasalahan, skripsi Achmad mengangkat mengenai

---

<sup>11</sup> Prilia Octaviani, “*Terapi Musik untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Stress pada Penderita Demensia*”, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

<sup>12</sup> Achmad Rizki Faradi, “*Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kinerja Kognitif Pelajar Kelas XI SMAN 1 Jombang*” (Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).



kinerja kognitif pada pelajar kelas xi SMAN 1 Jombang, sedangkan kasus yang penulis ambil adalah mengenai mengurangi stress untuk remaja akhir akhir, yaitu mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021

*Ke tiga* penelitian skripsi yang ditulis oleh Nimas Ajeng Trisianti, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang 2018, dengan judul skripsi “*Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stress pada Lansia*”. Penelitian ini didasari oleh masalah lansia yang mengalami perubahan fisiologis, fisik, dan sikap, perubahan tersebut akan memberikan perubahan pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan. Orang yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk stres yang biasanya ditemui dengan gejala gelisah, murung, kesepian, dan nafsu makan berkurang. Stres muncul pada lansia disebabkan karena adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya alam yang dimiliki.<sup>13</sup> Letak

---

<sup>13</sup> Nimas Ajeng Trisianti, “*Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress pada Lansia*”, (Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2018).

persamaannya yaitu terdapat dalam media yang digunakan, yaitu sama-sama menggunakan musik.

*Ke empat* penelitian jurnal yang ditulis oleh Siti Yuliana dan Eni Hidayati, Universitas Muhammadiyah Malang, dengan judul jurnal “*Pengaruh Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang.*” Hasil dari penelitian ini tidak terlepas dari konsep bahwa musik bersifat terapeutik yang artinya menyembuhkan. Salah satu alasan karena musik menghasilkan rangsangan yang kemudian ditangkap oleh telinga melalui organ pendengaran dapat diolah dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar otak selanjutnya menginterpretasikan bunyi ke dalam sistem pendengaran.<sup>14</sup> Persamaan dari penelitian yang dilakukan adalah sama-sama menggunakan media musik untuk menurunkan stres.

*Ke lima* penelitian jurnal yang ditulis oleh Wahyu Kusuma Program Studi Magister Psikologi, Universitas Medan Area, dengan judul “*Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-Writing dan*

---

<sup>14</sup> Siti Yuliana dan Eni Hidayati, “*Pengaruh Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang*”, <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/5154/25.Eni%20Hidayati.pdf?sequence=1&isAllowed=y> diunduh pada 24 November 2020 Pukul 13.15 WIB

*Forgiveness Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan.*” Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa adanya pengaruh kebahagiaan remaja Panti Asuhan Yayasan Al Washliyah Gedung Johor Medan yang diberikan layanan konseling kreatif dengan dengan teknik musik-*writing*.<sup>15</sup> Perbedaan dari penelitian yang dilakukan dengan penulis lakukan terletak di permasalahan yang ada. Dalam penelitian ini meneliti musik terhadap kebahagiaan, sedangkan penulis meneliti musik sebagai upaya untuk mengurangi stres.

## **F. Kajian Teori**

### **1. Konseling Seni Kreatif**

#### **a. Pengertian Konseling Seni Kreatif**

Konseling seni kreatif (KSK) merupakan sebagai layanan bantuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikis dan fisik individu melalui modalitas seni kreatif, seperti seni lukis, seni musik, seni tari, dan seni drama. Ada dua kelompok yang menggunakan KSK, yaitu kelompok profesi layanan bantuan: konselor dan psikolog, dan kelompok

---

<sup>15</sup> Wahyu Nanda Eka Saputra, “Musik dan Konseling: Sebuah Inovasi dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif dalam Konseling”, Vol. 1, No. 1. 2017, h.395-401

profesional KSK, yaitu terapis seni yang memiliki sertifikat atau tercatat di modalitas KSK khusus. KSK dapat digunakan di semua umur, dan perluasan modalitas terapeutiknya, meliputi konseling individual, kelompok, pernikahan, dan keluarga. KSK berfungsi untuk, memfasilitasi komunikasi pemikiran dan perilaku non-verbal klien dengan konselor, memungkinkan konselor mengeksplorasi perasaan klien, dan mengembangkan ikatan pertalian terapeutik.<sup>16</sup>

Konseling kreatif (*creative art*) adalah penggunaan seni kreatif dalam proses konseling, atau biasa juga konseling dengan menggunakan media seni kreatif untuk mencapai tujuan dari konseling. Konseling dalam jenis ini, media seni digunakan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan klien yang mungkin sulit diungkapkan dan dimengerti hanya dengan komunikasi verbal saja. Konseling kreatif merupakan strategi alternatif yang dapat diberikan kepada konseli. Jacobs menjelaskan bahwa konseling kreatif memenuhi kebutuhan konselor untuk menggunakan pendekatan multi-aspek dalam membantu konseli.

---

<sup>16</sup> LN, Syamsu Yusuf, *Konseling Individual*, (Bandung: PT Refika Aditama), h.277.

Pendekatan konseling kreatif dan khususnya teknik kreatif memungkinkan konselor untuk mendekati masalah dari sudut pandang multi-indra.<sup>17</sup>

#### **b. Jenis-jenis Konseling Seni Kreatif**

- 1) Terapi Seni Musik, merupakan bentuk seni yang paling tua, dengan penyembuhan penyakit. Fleshman dan Fryrear mengemukakan bahwa suku primitif menggunakan nyanyian untuk memperoleh bantuan Tuhan. Ada tiga konsep konseling seni, yaitu (1) secara intrinsik, musik merupakan bagian dari budaya, (2) musik dapat membantu klien memperoleh pencerahan pikiran dan perasaan, serta mampu mengkomunikasikan emosi yang tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata, dan (3) musik memiliki struktur dasar yang ditandai dengan *rytme*, *melody*, dan tempo yang dapat digunakan untuk meningkatkan keberfungsian pikiran klien yang terganggu atau yang kacau, seperti *schizophrenia*.

---

<sup>17</sup> Wahyu Kusuma, "Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik. Writing dan Forgiveness Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washiliyah Gedung Johor Medan", <http://proceeding.uma.ac.id/index.php/ptdomgtg/article/view/161> diunduh pada November 2020 Pukul 13.16 WIB

- 2) Terapi Seni, merupakan salah satu bentuk terapi, terapi seni memiliki beberapa bentuk seni visual, seperti seni lukis, seni pahat, kerajinan tangan, dan fotografi.
- 3) Terapi Seni Drama, psikodrama diorganisasikan oleh Moreno, dia adalah seorang yang menggunakan drama sebagai sebuah bentuk terapi. Johnson mendefinisikan terapi drama sebagai penggunaan drama kreatif secara intensional ke arah tujuan-tujuan psikoterapeutik, yaitu menghilangkan gejala-gejala masalah, mengintegrasikan fungsi fisik dan emosi, dan perkembangan pribadi". Terapi drama meliputi penggunaan bermain peran (*role playing*), khususnya yang terkait dengan penggunaan teater kreatif sebagai media untuk ekspresi pribadi.
- 4) Terapi Seni Tari, ada tiga konsep kunci yang terkait dengan terapi tari, yaitu (1) konsep dasar terapi tari merupakan perpaduan antara gerak tubuh dan pikiran, (2) gerakan merilekskan suasana hati klien dan mengindikasikan kenyamanan atau kegalauan, dan (3) terapi tari memberikan peluang bagi klien untuk

mengekspresikan dirinya sendiri, melalui gerak yang menghubungkan ekspresi dirinya ke dalam tarian.

- 5) Biblioterapi, adalah membaca naskah atau bahan-bahan tertulis secara terbimbing untuk memperoleh pemahaman atau pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan terapeutik seseorang.<sup>18</sup>

## **2. Konseling Seni Musik**

### **a. Pengertian Konseling Seni Musik**

Merupakan bentuk seni yang paling tua, dengan penyembuhan penyakit. Fleshman dan Fryrear mengemukakan bahwa suku primitif menggunakan nyanyian untuk memperoleh bantuan Tuhan. Ada tiga konsep konseling seni, yaitu (1) secara intrinsik, musik merupakan bagian dari budaya, (2) musik dapat membantu klien memperoleh pencerahan pikiran dan perasaan, serta mampu mengkomunikasikan emosi yang tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata, dan (3) musik memiliki struktur dasar yang ditandai dengan *rytme*, *melody*, dan tempo yang dapat

---

<sup>18</sup> LN, Syamsu Yusuf, *Konseling Individual*, (Bandung: PT Refika Aditama), h.277-280

digunakan untuk meningkatkan keberfungsian pikiran klien yang terganggu atau yang kacau, seperti *schizophrenia*.

Musik sebagai penguat (*reinforcement*) adalah dengan mendengarkan musik, belajar memainkan alat musik, pengalaman berkreasi dan aktivitas musik dalam kelompok merupakan stimulus yang dapat memperkuat dan mendorong perubahan perilaku.<sup>19</sup>

#### **b. Musik dalam Konseling**

Dalam bimbingan konseling, terapi musik menjadi salah satu bentuk intervensi yang digunakan oleh para konselor untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli. Proses konseling yang menggunakan terapi musik dinilai cukup efektif karena dengan menggunakan terapi musik akan membantu konselor dan konseli untuk melakukan reframing ide, memfokuskan perspektif, eksternalisasi emosi, dan memperdalam pemahaman dari sebuah masalah. Musik merupakan salah satu seni kreatif yang memiliki intensitas tinggi bersinggungan dengan manusia. Dengan kata lain, musik dan gambar tidak bisa

---

<sup>19</sup> Djohan, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Penerbit Galangpress), h.106-107



dipisahkan dari kehidupan manusia. Musik sebagai karya manusia tentu memiliki fungsi yang beragam dan tidak hanya untuk kepentingan seni semata. Konteks intervensi konseling, musik memiliki fungsi dan efek terhadap peningkatan kecerdasan, kepentingan konseling yang tidak terlepas dari latar belakang budaya, Kemper & Danhauer menyebutkan bahwa musik adalah salah satu alat yang menunjang keberhasilan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian konseli dari gejala yang tidak menyenangkan. Musik merupakan tindakan kreatif yang melibatkan pendengar yang sensitif terhadap *cacaphony of rhythm and rhyme* yang terjadi secara spontan dan bermanfaat di alam.<sup>20</sup>

Glading mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan

---

<sup>20</sup> Wahyu Nanda Eka Saputra, “Musik dan Konseling: Sebuah Inovasi dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif dalam Konseling”, Vol. 1, No. 1. 2017, h.395-401

dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli.

Pelaksanaan layanan konseling dengan memanfaatkan musik memiliki empat premis. Keempat premis tersebut adalah a) meningkatkan interaksi dua individu; b) memberikan kesempatan untuk bersosialisasi; c) menciptakan suasana baru; dan d) melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri. Empat premis tersebut menjadi dasar atau alasan mengapa musik layak menjadi salah satu seni kreatif yang perlu diintegrasikan dalam layanan konseling.

Premis yang pertama yaitu meningkatkan interaksi dua individu, yaitu konselor dan konseli dalam hubungan konseling. Dengan pelaksanaan layanan konseling yang memanfaatkan musik diharapkan dapat menjadi layanan konseling yang menyenangkan dan dapat meningkatkan interaksi antara konselor dan konseli. ketika interaksi antara

konselor dan konseli terjalin diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan layanan konseling.

Premis ke dua adalah musik memberikan kesempatan untuk sosialisasi. Sosialisasi yang dimaksud adalah kemauan dan keterlibatan konselor dan konseli dalam proses konseling. Ketika konselor dan konseli terlibat secara mendalam dalam proses konseling. Hal ini diharapkan dapat menimbulkan dampak signifikan pada perubahan tingkah laku konseli sebagai indikator utama bahwa layanan konseling yang diberikan berhasil.

Premis yang ke tiga adalah musik dapat menciptakan suasana baru. Individu mampu meluapkan suasana hanya dengan musik serta musik dapat menggambarkan suasana hati yang dialami oleh mereka.

Premis ke empat adalah musik melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri. Hal ini tampaknya menjadi sesuatu yang unik dalam pelaksanaan layanan konseling. Salah satu konsep kunci dari teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Freud adalah level kesadaran manusia yang terdiri dari

tiga, yaitu alam bawah sadar, alam ambang sadar, dan alam sadar. Musik dapat menjadi jembatan bagi konseli untuk menyadari pengalaman yang tidak disadari menjadi pengalaman yang disadari secara penuh.<sup>21</sup>

Terdapat tiga teknik penggunaan musik dalam konseling, yaitu *production*, *reproduction*, dan *reception*. Teknik yang pertama adalah *production*, yaitu konselor melaksanakan konseling dengan fokus pada ekspresi emosional dan penciptaan hubungan meliputi improvisasi musik di mana konseli dan konselor menciptakan sesuatu baru dengan musik. Teknik yang ke dua *reproduction*, yaitu konselor melibatkan konseli untuk bernyanyi potongan lagu serta belajar keterampilan musik, yang ini mungkin sangat kuat dalam mengeksplorasi ingatan konseli. teknik yang ke tiga adalah *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk memfasilitasi relokasi. Cara menarik dan efektif dari intervensi konseling. Konseling yang melibatkan

---

<sup>21</sup> Wahyu Nanda Eka Saputra, “Musik dan Konseling: Sebuah Inovasi dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif dalam Konseling”, Vol. 1, No. 1. 2017, h.395-401

mendengarkan musik disebut sebagai *Mindfull Music Listening*. Mendengarkan musik seperti membantu individu untuk bersantai dan mengarahkan perhatian mereka jauh dari stres kehidupan. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengasah suasana hati mereka dengan baik, mengurangi kecemasan mereka, atau membangkitkan emosi mereka.<sup>22</sup>

### c. Tujuan Konseling Musik

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membangkitkan pikiran dan perasaan yang tersembunyi di dalam diri mereka masing-masing. Dengan mendengarkan musik, mereka akan didorong untuk melakukan refleksi diri dan meningkatkan ekspresi kreatif pada diri sendiri maupun kelompok. Anak yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi perasaannya sehingga sulit diungkapkan. Kegiatan ini akan membantu mereka melakukan hal tersebut.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Rayhana Esty Wulandari, “*Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Permainan Musik untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung*”, (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2019).

<sup>23</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah: Pendekatan-pendekatan Kontemporer*, (Jakarta: Prenadamedia Group), h.18

### 3. Stres

#### a. Pengertian Stres

Stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi berupa hal-hal yang faktual saat itu, bisa jadi juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, akan tetapi dipersepsi secara aktual.<sup>24</sup>

Stres merupakan bentuk ketegangan, baik itu fisik maupun mental. Pada dasarnya stres dapat mempengaruhi kinerja sehari-hari, bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Orang yang terkena stres merasa tertekan yang timbul dari tuntutan sehari-hari, tekanan dapat berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu.<sup>25</sup>

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Alquran surat Al-Baqarah ayat 155 yang artinya “*dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan,*

---

<sup>24</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, cet 4 (Bandung: Refika Aditama, 2015), h. 47

<sup>25</sup> Dedeh Kurniasih, “Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Stres pada Orang Tua yang Memiliki Anak Penderita Skizofrenia”, (Skripsi: Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020)

*kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.*

Surat Al-Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Lebih jelasnya berbunyi *“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”*

Suatu atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai stressor atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stres, baik berupa lingkungan kerja, keluarga, masyarakat, sekolah, dan tempat umum. Orang lain yang ada di sekitar kita juga dapat menjadi stres.<sup>26</sup>

Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stressor, respon terhadap stressor sebagai stres atau distres (misalnya perasaan terhadap tekanan). Para peneliti juga membedakan antara

---

<sup>26</sup> Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dharma Bakti, 1997), h.45

stres yang merugikan dan merusak yang disebut distres, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut eustress.

Menurut Helmi ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudan dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain:

- 1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- 2) Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- 3) Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit dalam mengambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku. Pada remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi



merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.<sup>27</sup>

#### **b. Gejala-gejala Stres**

- 1) Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.
- 2) Gejala emosional: gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya perasaan hilang kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.
- 3) Gejala perilaku: orang akan mudah gugup, hilang semangat, tidak tenang, diam, merokok, memakai obat-

---

<sup>27</sup> Triantoro Safara, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), Cet. Ke-1, h. 29-30

obatan atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba dan lainnya.<sup>28</sup>

**c. Ciri-ciri Stres**

- 1) Menghadapi segala sesuatu dengan perasaan takut, resah, gelisah, dan khawatir.
- 2) Memiliki jadwal yang sangat padat, tetapi tidak ada satupun yang dapat dinikmati dan mau tidak mau, harus dipenuhi kewajiban itu.
- 3) Merasa bahwa semua yang dilakukan tidaklah penting, tidak memenuhi seluruh kebutuhan dan tidak sebanding dengan tenaga, pikiran, dan waktu yang telah dicurahkan.
- 4) Merasa tidak memegang kendali dan selalu merasa fanatik seakan-akan tidak ada jalan keluar untuk menyelesaikan tugas, merasa tidak ada yang membantu menyelesaikannya.
- 5) Merasa lebih baik bekerja daripada berhenti atau istirahat sejenak.

---

<sup>28</sup> Dedeh Kurniasih, “Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Stres pada Orang Tua yang Memiliki Anak Penderita Skizofrenia”, (Skripsi: Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020)

- 6) Memiliki tidur yang tidak lelap, tidur yang resah, sering sakit maag, sakit punggung dan mempunyai sakit yang sifatnya menahan.<sup>29</sup>

#### **d. Tipe-tipe Stres**

Middlebrooks dan Audage menyebutkan adanya tiga tipe stres, yaitu:

##### 1) Stres Positif

Stres positif dihasilkan dari pengalaman terhadap kesulitan atau ketidakseimbangan yang terjadi dalam waktu yang singkat. Seorang anak, misalnya dapat mengalami stres positif ketika mereka bertemu dengan orang baru, memasuki sekolah baru, dan sebagainya. Tipe ini menimbulkan perubahan fisiologis yang bersifat minor/ringan. Stres positif merupakan stres yang dikategorikan normal.

##### 2) Stres yang ditoleransi

Stres yang dapat ditoleransi adalah terhadap kesulitan atau ketidakseimbangan yang lebih intens dari stres positif, namun kemunculannya masih tergolong

---

<sup>29</sup> Novi Hendri, *Psikologi dan Konseling Keluarga*, (Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, 2012), h.21

singkat. Misalnya akibat perceraian, kematian saudara, kecelakaan, dan sebagainya. Stres ini pada umumnya relatif dapat diatasi. Akan tetapi pada banyak kasus, stres yang tidak kunjung teratasi akan dapat berlanjut ke tahap toksik, dan menyebabkan munculnya dampak negatif yang berlangsung lama terhadap kesehatan individu.

### 3) Stres toksik

Stres toksik dihasilkan oleh pengalaman terhadap kesulitan atau ketidakseimbangan yang intens, bertahan dalam jangka waktu lama, bahkan hingga bertahun-tahun. Sebagai contoh, stres yang dialami individu akibat pemerkosaan dan kekerasan yang dialaminya pada masa anak, akibat kehilangan bagian indra atau anggota tubuh tertentu. Dibandingkan dengan dua tipe yang lain, stres toksik adalah yang paling sulit untuk diatasi.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis* (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2019), Cet. Ke-2. h. 32-33

### e. Tingkatan Gangguan Stres

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang atau stres yang berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stressor.

Menurut Hawari, gangguan stres biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

#### 1) Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a) Tidak ada semangat besar
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya seperti dapat melihat makhluk gaib
- c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan untuk menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

## 2) Stres Tingkat 2

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Kebutuhan sering dikemukakan sebagai berikut:

- a) Merasa lebih ketika bangun tidur
- b) Merasa lebih sepanjang sore
- c) Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar tidak biasanya.

## 3) Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan kelelahan nampak disertai dengan gejala-gejala sebagai berikut:

- a) Gangguan pencernaan (sakit maag dan susah buang air besar)
- b) Nafsu makan berkurang
- c) Berat badan menurun
- d) Kepala sering pusing
- e) Perasaan tegang yang semakin meningkat

- f) Gangguan tidur (sulit tidur, sering terbangun dan sulit tidur kembali)
- g) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh).

4) Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit
- b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- c) Kehilangan kemampuan untuk mencapai situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- d) Tidur semakin sulit
- e) Mudah emosional
- f) Kemampuan konsentrasi menurun tajam
- g) Perasaan negatif
- h) Frustrasi
- i) Sensitif dengan kritikan

### 5) Stres tingkat 5

Tingkatan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat di atas:

- a) Memiliki perasaan mempunyai kelebihan yang mendalam, seperti memiliki ilmu hitam namun sebenarnya tidak memilikinya
- b) Hanya bisa melakukan pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja karena kurang mampu

### 6) Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan berat, gejala-gejalanya antara lain:

- a) Debaran jantung terasa amat keras
- b) Nafas sesak
- c) Badan gemetar
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collapse*.<sup>31</sup>

## f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Setidaknya ada tiga faktor utama yang memicu munculnya stres. *Pertama*, faktor perilaku. Faktor ini muncul

---

<sup>31</sup> Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dan Bakti Prima Yasa 1997). H.89-90



ketika seseorang menjumpai stressor dalam lingkungannya, ada dua karakteristik pada stressor tersebut yang akan mempengaruhi reaksinya terhadap stressor ini yaitu: berapa lamanya ia harus menghadapi stressor itu dan berapa terduganya stressor itu.

*Ke dua*, faktor psikologis. ada tiga faktor psikologis yang terlibat di sini. *Perceived control* yakni keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai stressor itu. Orang dengan *internal locus of control* (peristiwa yang terjadi sangat dipengaruhi oleh perilakunya) cenderung lebih mampu menguasai stres dibanding dengan orang *external locus of control* (peristiwa yang terjadi bergantung pada nasib, keberuntungan atau orang lain). *Learned helplessness*, adalah reaksi tidak berdaya akibat seringnya mengalami peristiwa yang berada di luar kendalinya. Produk akhirnya adalah *motivational deficit* (menyimpulkan bahwa semua upaya sia-sia), *cognitive deficit* (kesulitan mempelajari respon yang dapat membawa hasil yang positif) dan *emotional deficit* (rasa tertekan karena melihat bahwa ia tidak dapat berbuat apa-apa dan situasinya tak terkendalikan lagi). Dan *hardiness* (keberanian, ketangguhan), yang terdiri dari tiga

karakteristik: keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan atau mempengaruhi apa yang terjadi padanya, komitmen, keterlibatan, dan makna pada apa yang dilakukannya hari demi hari, dan fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, seakan-akan perubahan merupakan tantangan untuk berubahannya.

*Faktor ke tiga, faktor sosial.* Peristiwa penting dalam kehidupan kita seperti anggota tubuh, pernikahan yang gagal dan kehilangan pekerjaan adalah salah satu faktor pada seseorang yang mengalami stres. Hal ini terjadi diakibatkan kurang mempunyai dalam beradaptasi dalam kondisi yang berbeda dan kejadian yang berbeda.<sup>32</sup>

#### **g. Dampak Stres**

Stres adalah keadaan di mana seseorang individu merasa mendapatkan tekanan-tekanan yang akan memberikan dampak baik secara fisik maupun psikis seseorang. Dampak yang ditimbulkan dari stres ada bermacam-macam seperti yang diungkapkan Cox yang mengategorikan akibat atau dampak stres sebagai berikut:

---

<sup>32</sup> Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto, STAIN Press, 2010), Cet, ke-1. H.116-117

- 1) Akibat subjektif, yaitu akibat yang dirasakan oleh individu secara pribadi yang meliputi rasa gelisah, agresi, kebosanan, depresi, kelelahan, kehilangan kesabaran, tidak percaya diri dan lain-lain
- 2) Akibat perilaku, yaitu akibat yang berupa perilaku yang dapat dilihat dengan indera penglihatan, meliputi penyalahgunaan obat, tertawa gelisah, emosi yang tidak terkendali dan perilaku impulsif
- 3) Akibat kognitif, yaitu akibat yang mempengaruhi cara berpikir seseorang, meliputi kurang konsentrasi, tidak dapat mengambil keputusan secara sehat, tidak dapat memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama
- 4) Akibat fisiologis, yaitu akibat yang berhubungan dengan kinerja dan fungsi alat-alat tubuh, meliputi denyut jantung/tekanan darah naik, pupil mata membesar, gula darah meningkat, berkeringat
- 5) Akibat keorganisasian, yaitu akibat yang mempengaruhi kinerja, meliputi menurunnya produktivitas, kurang bergaul dengan rekan kerja dan lain-lain.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: ANDI, 2007), h.51

#### **h. Mahasiswa semester akhir atau Remaja Akhir**

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, secara administrasi mereka terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi.<sup>34</sup> Yang berarti mahasiswa semester akhir adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi yang sudah pada masa-masa akhir. Rata-rata mahasiswa akhir berusia 21-22, di mana usia tersebut merupakan usia pada remaja akhir.

Masa remaja adalah peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Masa remaja terbagi lagi menjadi, pra remaja (11/12-13-14 tahun), remaja awal (13/14-17 tahun), dan remaja akhir (17-20/21 tahun). Remaja akhir adalah masa di mana dirinya ingin selalu menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan diri, caranya berbeda dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidakbergantungan emosional.<sup>35</sup>

Masa remaja adalah masa di mana banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis.

---

<sup>34</sup>[https://www.kompasiana.com/heriansyah\\_ppkn/apa-arti-dari-mahasiswa\\_553101c96ea\\_83456b](https://www.kompasiana.com/heriansyah_ppkn/apa-arti-dari-mahasiswa_553101c96ea_83456b) diakses pada tanggal 13 Januari 2021, pukul 22.33 WIB.

<sup>35</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), h.119.

Perubahan fisik yang dapat dilihat adalah perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan, sedangkan untuk anak laki-laki yaitu tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang makin berat.

Pada masa remaja akhir banyak sekali permasalahan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik maupun psikis, misalnya permasalahan yang berkaitan dengan fisik yaitu seperti karena keadaan fisik bagi remaja dipandang sangat penting, tetapi ketika keadaan fisik tidak sesuai harapan dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Lalu masa remaja merupakan masa untuk menemukan identitas atau jati diri, maka dari itu banyak usaha untuk melakukan pencarian identitas diri pada remaja. Ketika remaja gagal untuk menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas, sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya.

Tahun-tahun remaja merupakan periode unik pertumbuhan dan perkembangan yang dipenuhi dengan energi, kegembiraan dan pengalaman baru. Masa remaja

adalah masa di mana memiliki perubahan suasana hati yang sering berubah-ubah. Moodniess pada remaja seringkali merupakan bagian normal dari perkembangan remaja. Remaja menghadapi perubahan yang begitu cepat, tekanan sosial, dan masalah-masalah yang berkaitan dengan identitas, sehingga tidak mengherankan jika keadaan murung lebih sering dirasakan. Selain itu, pada fase remaja akhir sangat rentan mengalami stress.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini akan menggunakan metode penelitian yang bersifat kualitatif dengan pendekatan dan tindakan. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>36</sup> Penelitian kualitatif mengkaji perspektif dengan strategi yang

---

<sup>36</sup> Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h.4.

bersifat interaktif dan fleksibel. Metode penelitian kualitatif sering disebut sebagai metode penelitian ilmiah/scientific karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah.<sup>37</sup>

## 2. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan konseling seni menggunakan musik untuk menentukan objek penelitian. Penulis mengambil beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester akhir tahun akademik 2020/2021 yang mengalami stres karena tuntutan menyelesaikan skripsi di kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Subjek Penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester akhir tahun akademik 2020/2021 baik itu laki-laki maupun perempuan yang sedang mengalami stres karena tuntutan menyelesaikan skripsi dan tuntutan-tuntutan lainnya yang menyebabkan tekanan sehingga menimbulkan stress.

## 3. Waktu dan Lokasi Penelitian

Adapun waktu penelitian dimulai dari 05 November 2020 sampai dengan 31 Maret 2021. Lokasi penelitian di kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten,

---

<sup>37</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabets. 2018), h.5.

Jalan Jendral Sudirman No. 30 Panancangan Cipocok Jaya,  
Sumurpecung, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten  
42118.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh dan menghimpun data yang objektif, maka di sini penulis menggunakan alat atau instrumen penelitian sebagai berikut:

##### a. Observasi

Observasi merupakan suatu pengamatan langsung terhadap kegiatan atau perbuatan objek tertentu. Observasi dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta tentang tingkah laku karya individu baik dalam melakukan suatu tugas, melakukan proses belajar, berinteraksi dengan orang lain. Maupun sifat-sifat khusus yang tampak dalam menghadapi suatu situasi atau masalah.<sup>38</sup>

Pengumpulan data dengan observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi secara langsung atau dengan pengamatan langsung yakni penulis mengambil data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut. Observasi ini dilakukan pada

---

<sup>38</sup> Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Kompetensi*, (Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2011), Cet ke-11, h.208



mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester akhir tahun akademik 2020/2021 di Lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara dengan individu yang diwawancarai<sup>39</sup>

Dalam penelitian ini yang dilakukan dengan cara tanya jawab antara penulis dengan klien. Klien dipilih berdasarkan kebutuhan dalam penelitian ini. Dalam kegiatan wawancara ini, penulis menggunakan wawancara terstruktur, di mana penulis menggunakan pedoman wawancara yang sebelumnya sudah dibuat. Sehingga wawancara dapat berjalan sesuai dengan kebutuhan penulis. Untuk menggali informasi wawancara pada penelitian ini dilakukan bersama lima klien yang ada di kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yaitu ESN, NHS, AH, TFW, dan RS.

---

<sup>39</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komperhensif* (Jakarta:Indeks,2016),h.43

### c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, rekaman, atau karya-karya monumental seseorang. Metode dokumentasi yaitu pencarian data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti.<sup>40</sup>

Pada penelitian ini, penulis mengumpulkan data yang diperoleh dari dokumentasi terdiri atas berbagai tulisan, seperti profil para klien, catatan harian dan gambar, serta data lain yang berhubungan dengan fokus penelitian.

## 5. Teknik Analisis Data

Dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), analisis data dapat dilakukan secara sederhana maupun kompleks, baik analisis data kuantitatif maupun analisis data kualitatif, karena PTBK bisa merupakan tindak lanjut dari penelitian eksperimen maupun penelitian deskriptif.<sup>41</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tiga tahap dalam menganalisis data, meliputi:

---

<sup>40</sup> Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Assesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komperhensif*, (Jakarta: Pt Indeks, 2016), Cet.ke-III, h.50

<sup>41</sup> Ridwan, *Penelitian dan Tindakan Bimbingan Konseling*,.h.129

### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan membuat rangkuman dan catatan-catatan lapangan dengan memilih hal-hal pokok dengan tujuan mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang dan menyusun data dalam suatu cara dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan.

### 2. Penyajian Data

Mendisplaykan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori dan lain sebagainya. Akan tetapi yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif.

## H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan proposal skripsi ini, penulis membaginya dalam lima bab. Tiap babnya mempunyai pembahasan dan penekanan mengenai topik sebagai berikut:

**Bab I.** Pada bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, kajian teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

**Bab II**, berisikan tentang gambaran umum Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang di dalamnya terdapat tiga sub bab yaitu, sejarah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Sejarah jurusan Bimbingan Konseling Islam, serta visi, misi, tujuan Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

**Bab III**, berisikan tentang kondisi klien yang mengalami stress karena tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi. Yang memiliki sub bab, diantaranya: profil para mahasiswa bki semester akhir tahun akademik 2020/2021 dan faktor penyebab stres.

**Bab IV**, berisikan tentang Konseling Seni Kreatif (KSK) khususnya seni musik dalam mengurangi stres pada mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021. Yang memiliki sub bab di antaranya: Penerapan konseling seni musik dalam mengurangi stres pada mahasiswa BKI semester akhir dan hasil penerapan dari konseling seni musik dalam mengurangi stres pada mahasiswa BKI semester akhir.

**Bab V**, penutup yang berisi: kesimpulan dan saran-saran.