

BAB IV

PENERAPAN KONSELING SENI PADA MAHASISWA BKI SEMESTER AKHIR TAHUN AKADEMIK 2020/2021

A. Langkah-langkah Penerapan Konseling Seni pada Mahasiswa BKI Semester Akhir Tahun Akademik 2020/2021

Langkah-langkah penerapan konseling seni untuk mengurangi stres kepada klien dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, waktu pada tiap klien berbeda-beda dikarenakan penulis juga melihat kesiapan pada klien. Hal ini dikarenakan para klien memiliki kesibukan yang berbeda-beda, selain itu karena di masa pandemi seperti sekarang intensitas untuk bertemu dan mengadakan penelitian jadi terbatas. Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Pada setiap pertemuan penulis melakukan penerapan konseling musik pada setiap klien dalam upaya untuk mengurangi stres. Dalam hal ini ada beberapa alternatif yang digunakan, namun dalam kesempatan ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan alternatif Konseling Seni Kreatif (KSK) yaitu dengan menggunakan musik bertemakan kesehatan mental.

Penerapan konseling seni ini dilakukan dengan cara konseling individu. Hal ini dilakukan agar konseli atau klien dapat menuangkan setiap masalah dengan bebas dan tanpa ada rasa malu terhadap penulis. Penulis menetapkan beberapa asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas kenormatifan, asas kekhasanahan. Asas tersebut dilakukan agar klien atau konselor dapat leluasa menceritakan masalah yang sedang dihadapi tanpa adanya keterpaksaan dari peneliti. Berikut proses konseling individu dalam penerapan konseling seni pada mahasiswa akhir dalam upaya mengurangi stres, adalah sebagai berikut:

1. Klien ESN

Pada langkah-langkah penerapan konseling seni pada klien ini dilakukan 4 kali pertemuan, setiap pertemuannya memiliki waktu konseling 60 menit.

Tabel 4.1

Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling Seni

No	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1	Kamis, 05 November 2020	Layanan konseling individu	60 menit	Perkenalan, menjelaskan konseling individu (tujuan,

				langkah-langkah, asas-asas)
2	Selasa, 10 November 2020	Bentuk- bentuk stres dan penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan tentang stres, bentuk-bentuk stres dan akibat dari stres serta upaya atau koping apa yang akan dipakai untuk mengatasi stres tersebut.
3	Selasa, 17 November 2020	Penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan apa itu konseling seni musik dan bagaimana penerapannya
4.	Kamis, 26 November 2020	Evaluasi dari penerapan konseling seni	60 menit	Menindaklanjuti dari penerapan koping stres yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengevaluasi dari penerapan konseling seni

2. Klien NHS

Pada klien ini penerapan konseling individu menggunakan konseling seni dalam upaya mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang berinisial NHS yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, setiap pertemuan memiliki waktu 60 menit. Berikut rincian dari setiap pertemuannya, adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2
Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling Seni

No	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1	Selasa, 01 Desember 2020	Layanan konseling individu	60 menit	Perkenalan, menjelaskan konseling individu (tujuan, langkah-langkah, asas-asas)
2	Kamis, 10 Desember 2020	Bentuk-bentuk stres dan penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan tentang stres, bentuk-bentuk stres dan akibat dari stres serta upaya atau coping apa yang akan dipakai untuk mengatasi stres tersebut.

3	Senin, 15 Desember 2020	Penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan apa itu konseling seni musik dan bagaimana penerapannya
4	Senin, 21 Desember 2020	Evaluasi dari penerapan konseling seni		Menindaklanjuti dari penerapan coping stres yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengevaluasi dari penerapan konseling seni

3. Klien AH

Pada klien ini penulis juga melakukan 4 kali pertemuan dalam penelitian, pertemuan ini meliputi dari proses pengenalan hingga dengan proses evaluasi dari penerapan konseling seni tersebut. Berikut rincian dari setiap pertemuannya:

Tabel 4.3

Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling Seni

No	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1	Selasa, 12 Januari 2021	Layanan konseling individu	60 menit	Perkenalan, menjelaskan konseling individu (tujuan, langkah-

				langkah, asas-asa)
2	Kamis, 21 Januari 2021	Bentuk- bentuk stres dan penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan tentang stres, bentuk-bentuk stres dan akibat dari stres serta upaya atau koping apa yang akan dipakai untuk mengatasi stres tersebut.
3	Senin, 25 Januari 2021	Penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan apa itu konseling seni musik dan bagaimana penerapannya
4	Kamis, 28 Januari 2021	Evaluasi dari penerapan konseling seni	60	Menindaklanjuti dari penerapan koping stres yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengevaluasi dari penerapan konseling seni

4. Klien TFW

Pada klien ini juga peneliti melakukan 4 kali pertemuan yang setiap pertemuannya memiliki waktu 60 menit dan setiap pertemuannya juga menindaklanjuti dari pertemuan sebelumnya.

Berikut rincian dari setiap pertemuannya:

Tabel 4.4
Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling Seni

No	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1	Selasa, 03 Februari 2021	Layanan konseling individu	60 menit	Perkenalan, menjelaskan konseling individu (tujuan, langkah-langkah, asas-asas)
2	Selasa, 16 Februari 2021	Bentuk-bentuk stres dan penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan tentang stres, bentuk-bentuk stres dan akibat dari stres serta upaya atau coping apa yang akan dipakai untuk mengatasi stres tersebut.
3	Kamis, 18 Februari 2021	Penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan apa itu konseling seni, manfaat dan bagaimana penerapannya.
4	Selasa, 22 Februari 2021	Evaluasi dari penerapan konseling seni	60 menit	Menindaklanjuti dari penerapan coping stres yang sudah ditentukan sebelumnya dan

				mengevaluasi dari penerapan konseling seni
--	--	--	--	--

5. Klien RS

Pada klien ini juga peneliti melakukan 4 kali pertemuan yang setiap pertemuannya memiliki waktu 60 menit dan setiap pertemuannya juga menindaklanjuti dari pertemuan sebelumnya.

Berikut rincian dari setiap pertemuannya:

Tabel 4.5
Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling Seni

No	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1	Senin, 08 Maret 2021	Layanan konseling individu	60 menit	Perkenalan, menjelaskan konseling individu (tujuan, langkah-langkah, asas-asa)
2	Selasa, 16 Maret 2021	Bentuk-bentuk stres dan penerapan konseling seni	60 menit	Menjelaskan tentang stres, bentuk-bentuk stres dan akibat dari stres serta upaya atau coping apa yang akan dipakai untuk mengatasi stres tersebut.

3	Rabu, 24 Maret 2021	Penerapan konseling seni	60 menit	menjelaskan apa itu konseling seni, manfaat dan bagaimana penerapannya.
4	Rabu 31 Maret 2021	Evaluasi dari penerapan konseling seni	60 menit	Menindaklanjuti dari penerapan koping stres yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengevaluasi dari penerapan konseling seni

Adapun rincian waktu dari pertemuan pada setiap klien yang sudah dijelaskan oleh penulis di atas maka berikut rincian setiap pertemuan yang dilakukan penulis, adalah sebagai berikut:

a. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama penulis melakukan proses konseling dengan 4 kali pertemuan setiap pertemuan menghabiskan 60 menit. Ada 4 tahapan Proses konseling individu dalam proses penerapan konseling seni dalam upaya mengurangi stres. Pada pertemuan pertama ini penulis memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kedatangan penulis ada klien. Maksud dari hal ini adalah agar penulis dengan klien dapat memberikan kenyamanan

dan mempermudah dalam proses konseling dengan penerapan konseling seni. Penulis juga menjelaskan bahwa setiap masalah tidak semuanya penulis dapat memberikan solusi dan penyelesaian masalah, melainkan hanya memberikan arahan dan nasihat saja.

Pada pertemuan ini penulis mendapatkan informasi dari setiap klien tentang faktor-faktor stres yang dialami pada setiap klien. Seperti konseling pada umumnya sebelum penulis melakukan konseling selalu melakukan doa terlebih dahulu dan membaca bismillah agar setia proses konseling selalu diberikan kemudahan dan kelancaran oleh Allah SWT. Dan selalu diakhiri dengan hamdallah serta diakhiri dengan kesimpulan sementara dari penulis, penyimpulan ini dilakukan agar klien mengingat kembali tentang faktor-faktor dari penyebab stres yang dialaminya saat ini. Faktor-faktor yang dialami pada klien ini meliputi beberapa di antaranya dari faktor internal, faktor eksternal, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku.

b. Pertemuan ke dua

Pada pertemuan ke dua ini proses konseling ini dilakukan di tempat tinggal para klien. Pada konseling yang

ke dua ini penulis mulai memfokuskan kepada konseling dari bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para responden yang berasal dari penyebab atau faktor yang sudah dijelaskan oleh setiap klien. Pada pertemuan ke dua ini penulis membantu klien dalam menentukan bentuk-bentuk stres yang telah mereka alami. Pada proses penulis ini menggali informasi tentang stres yang dialami oleh setiap klien.

Penulis memberikan pertanyaan berupa stres seperti apa yang saat ini sedang dirasakan atau dialami. Dari pertanyaan yang sudah penulis tanyakan kepada klien maka penulis mendapatkan informasi sebagai berikut:

- 1) ESN memiliki bentuk stres berupa mudah marah, sering melamun, memiliki perasaan negatif, memiliki perasaan *insecure* atau tidak percaya diri, sering berjerawat, sering sakit kepala dan mudah menangis.
- 2) NHS memiliki bentuk stres berupa tidak percaya diri, tidak jarang menarik diri dari lingkungan, memiliki perasaan tidak percaya diri, mudah murung, mudah menangis, berat badan menurun, sering sakit kepala, dan sering sakit ketika tekanan-tekanan yang dialaminya dirasa cukup berat.

- 3) AH memiliki bentuk stres mudah murung, sering sakit kepala, sering memiliki pikiran negatif, perasaan yang mudah tersinggung, mudah marah, mudah menangis dan tidak percaya diri.
- 4) TFW memiliki bentuk stres yang menjadikan TFW pribadi yang murung, sering menyendiri, tidak bersemangat, dan sering sakit kepala.
- 5) RS memiliki bentuk stres memiliki perasaan tidak percaya diri, menjadi pribadi yang murung, mudah tersinggung, dan sering sakit kepala.

Dari proses menggali informasi tentang stres yang dialami oleh setiap klien maka penulis pun menanyakan kembali guna menggali informasi hal apa yang dilakukan ketika sedang stres di setiap pertemuan pertama pada klien: *“setelah saudara sudah mengetahui bentuk-bentuk stresnya, tindakan apa saja yang sudah saudara lakukan saat ini untuk meminimalisir stres yang dialami?”*¹

Klien ESN menjawab: *“saya biasanya ketika sedang stres cukup mengurung diri di kamar lalu merenung, kemudian menangis, dan setelah itu tidur. Walau tidak menyelesaikan setidaknya dapat meminimalisir stres itu sejenak”*²

Sedangkan klien NHS menjawab: *“ketika sedang stres hal yang saya lakukan adalah bermain dengan anak kecil, karena bagi saya bermain dengan anak kecil sangat membantu saya dalam meminimalisir stres. Kebetulan saya*

¹ Cici Relisna, 21 Th. *Peneliti*, Menggali Informasi tentang stres yang dialami klien.

² Klien ESN, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Selasa 17 November 2020, Pukul 13.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

*mempunyai keponakan-keponakan di rumah, ada saja tingkah mereka yang membuat saya tertawa dan melupakan masalah sejenak”*³

Dan klien AH menjawab: *“karena akhir-akhir ini perasaan saya mudah sensitif, apalagi ketika sedang bersama teman yang pembahasannya mengenai skripsi, saya lebih memilih menghindarinya dan bentuk saya untuk meminimalisir stres yaitu dengan memakan makanan yang enak”*⁴

Pada pertemuan ini penulis tak hanya menggali informasi tentang bentuk-bentuk stres yang dialami oleh klien, namun penulis juga menjelaskan tentang apa saja yang dapat dilakukan untuk meminimalisir stres. Hal yang dilakukan untuk meminimalisir stres salah satunya adalah dengan menggunakan seni musik. Oleh sebab itu dalam hal ini penulis menggunakan konseling seni musik sebagai metode dalam meminimalisir stres, penulis juga menjelaskan apa itu konseling seni, apa saja konseling seni, menjelaskan konseling seni musik, dan manfaat dari konseling seni musik itu apa.

Penulis menjelaskan mengenai konseling seni musik setelah mengetahui jawaban sebelumnya mengenai hal apa yang dilakukan untuk meminimalisir stres: *“saya akan menjelaskan bahwa yang sudah saudara lakukan adalah*

³ Klien NHS, 22 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Selasa 15 Desember 2020, Pukul 13.15 WIB di Tempat Tinggal Klien.

⁴ Klien AH, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Senin 25 Januari 2021, Pukul 10.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

koping atau pengalihan, koping ini adalah salah satu cara seseorang dalam mengatasi stres yang sedang dialaminya, koping ini bisa bermacam-macam tindakannya. Misalnya seperti ketika ada seseorang yang mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugasnya kemudian seseorang itu menonton film untuk menghilangkan rasa stres tersebut. Dan saya juga ingin menjelaskan bahwa coping stres bisa dilakukan dengan menggunakan konseling seni, konseling seni adalah sebagai layanan bantuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikis dan fisik individu melalui modalitas seni kreatif, seperti seni lukis, seni musik, seni tari, dan seni drama. Dalam konseling seni ini salah satu penerapannya adalah konseling seni musik, konseling seni musik adalah salah satu alat yang menunjang keberhasilan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian konseli dari gejala yang tidak menyenangkan”

Dari penjelasan di atas klien dapat memahami dengan maksud lain tujuan dari konseling seni menggunakan musik untuk diri sendiri terutama untuk seseorang yang berada di bawah tekanan dan mengakibatkan seseorang itu stres. Dilihat dari ungkapan klien terhadap penjelasan penulis tentang konseling seni musik.

Seperti apa yang dipaparkan oleh TFW: *“ternyata seni sangat berpengaruh untuk meminimalisir stres, pantas saja ketika mendengarkan musik berhasil membuat saya tenang seketika”*⁵

Sedangkan RS mengatakan: *“saya paham kenapa seseorang yang mengalami stres tidak sedikit orang-orang yang memainkan musik, melukis, menggambar, mendengarkan musik, stres nya bisa diminimalisir”*.⁶

⁵ Klien TFW, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Kamis 18 Februari 2021, Pukul 10.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

⁶ Klien RS, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Rabu 24 Maret 2021, Pukul 10.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

Dapat disimpulkan dari pertemuan ke dua ini para klien sudah mengerti dengan pemaknaan konseling seni khususnya konseling seni musik sebagai upaya untuk meminimalisir stres.

c. Pertemuan Ke Tiga

Pada pertemuan ke tiga ini penulis memfokuskan dan mengkategorikan dari beberapa bentuk stres yang dialami oleh setiap klien, dan penulis pada pertemuan ini sudah menemukan apa yang akan diterapkan pada setiap klien lalu mengarahkan setiap klien untuk menghindari atau mengurangi tekanan-tekanan yang ada sehingga tidak menjadi stres yang berkepanjangan.

Dalam hal ini penulis menggunakan konseling seni musik sebagai upaya dalam mengurangi stres. Konseling seni musik adalah bentuk terapi psikologis yang menggunakan musik, suara, instrument, dan teknologi musik untuk mendukung orang-orang yang memahami diri mereka dan membuat perubahan positif dalam hidup mereka. Konseling 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.

Dalam Penerapan konseling seni musik ini penulis menggunakan teknik *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk memfasilitasi relokasi atau pemberian terapi musik yang dilakukan secara individual maupun kelompok dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan instrumen-instrumen tertentu secara seksama. Dengan mengajak konseli untuk mendengarkan musik, dapat membantu merubah suasana hati konseli menjadi lebih positif serta mengurangi kecemasan yang dialami oleh klien. Dalam hal ini penulis memilih lagu dari Kunto Aji yang di dalamnya memiliki instrument yang sangat membangun. 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* kesembilan bungsu.

Lewat ke sembilan lagu dalam album mantra-mantra tersebut, Kunto Aji mengangkat isu kesehatan mental dari pengalaman pribadinya. Dari ke sembilan lagu dalam album tersebut, dapat dikatakan lagu dengan berjudul Rehat adalah lagu yang paling menarik, dalam lagu itu Kunto Aji memasukkan frekuensi 396 Hz atau *Solfeggio Frequencies*, 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. Berikut hasil dari pertemuan ketiga ini dan dapat menentukan setiap bentuk stres yang dialami setiap klien.

1) **Klien ESN**

Pertemuan ke tiga pada ESN dilakukan pada Selasa 17 November 2020 pukul 13.15 WIB. Tahap konseling ini bertujuan untuk membantu klien dalam upaya mengurangi stres sehingga mengakibatkan ketenangan pada diri klien. Inti dari permasalahan pada pertemuan ini adalah mengungkapkan bentuk stres pada ESN berupa mudah marah, sering melamun, memiliki perasaan negatif, memiliki perasaan *insecure* atau tidak percaya diri, sering berjerawat, sering sakit kepala dan mudah menangis.

Menanggapi hal tersebut penulis memberi pemahaman kepada ESN bahwa hal-hal yang membentuk stres bermula pada pikiran-pikiran irasionalnya terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya. Penulis juga memberikan penerapan konseling seni musik terhadap ESN. Penulis memberikan penjelasan kepada ESN tujuan dari konseling seni musik adalah untuk membangkitkan pikiran dan perasaan yang tersembunyi di dalam diri ESN. Dengan mendengarkan musik, ESN akan didorong untuk melakukan refleksi diri dan meningkatkan ekspresi kreatif pada diri ESN.

Pada langkah pertama penulis menyiapkan beberapa material seperti kertas, spidol, hp yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra yang telah diseleksi oleh klien. Ketika sudah memberikan handphone yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra, selanjutnya adalah memutar musik yang telah dipilih oleh ESN, yaitu lagu Rehat dan Sulung. Lalu ESN diminta untuk memutar lagu yang telah dipilih tersebut dan diminta untuk mendengarkannya sambil relaks dan ESN didorong untuk meresapi lagu yang dia dengarkan.

Setelah itu ESN diminta untuk menggambarkan apa yang ESN pikirkan dan rasakan ke dalam kertas setelah mendengarkan lagu yang telah dipilih, lagu itu diputar selama 3 kali putaran. Lalu ESN diminta untuk memikirkan liriknya, melodinya, dan perasaan yang digambarkan dalam lagu, kemudian dituangkan dalam gambar. ESN menggambarkan sebuah lingkaran besar dan menyoret-nyoret di tengah lingkarannya.

Tahap terakhir yaitu mendiskusikan apa yang ESN gambarkan dan mengeksplorasi perasaan-perasaan yang ESN

rasakan. ESN mengungkapkan bahwa gambar yang digambarkan merupakan bentuk emosi dia yang selama ini terpendam akibat tekanan-tekanan yang dia rasakan sehingga mengakibatkan stres. ESN meluapkan emosinya dengan cara menangis.

ESN mengungkapkan mengapa ia memilih lagu Sulung dan Rehat, itu karena ESN merupakan anak sulung yang menjadi kakak bagi 1 orang adik perempuannya. Ia menceritakan bahwa kegagalannya menjadi seorang kakak dan anak pertama bagi keluarganya. Tekanan ini selalu datang kepada ESN, mengingat ibunya yang sudah mulai sakit-sakitan dan menjadi seorang *single parent*. Bapaknya sudah lama meninggalkan ESN ketika ESN masih duduk di Sekolah Dasar, lalu kemudian menikah dan mempunyai anak di luar kota sana. Dan ke dua yang ESN pilih adalah Rehat, ia mengungkapkan bahwa lagu rehat merupakan lagu yang sangat membuat dirinya merasa emosional. Kedua lagu tersebut membuat ESN merasa dipeluk dan menenangkan, ESN mengungkapkan lirik lagu dari Sulung dan Rehat sangat menenangkan. Lirik lagu dari kedua lagu tersebut

mengingatkan untuk mencintai diri sendiri dan merawat diri sendiri.

Dalam pertemuan ke tiga kali ini ESN mulai nyaman dan dengan mudah menceritakan seluruh masalahnya. ESN berusaha untuk mengikhlaskan apa yang sedang terjadi, berusaha untuk berpikir positif dari setiap masalahnya pasti akan ada jalan keluarnya dan tentu mendatangkan hikmah. Dalam hal ini pun ESN tergerak untuk mencintai dirinya, ia berpikir untuk membahagiakan diri sendiri, karena ketika sudah mencintai diri sendiri semua yang akan dijalankan dengan cinta, dan ketika sudah mencapai limit masalah ESN tergerak untuk rehat dalam artian berhenti sejenak dalam melakukan aktivitas yang sering dilakukan dengan makan makanan yang enak, mendengarkan musik, menonton film, dan lain-lain.

2) Klien NHS

Stres sendiri adalah suatu respon individu terhadap keadaan yang memicu stres (stressor), yang dirasa mengancam dan membahayakan diri seseorang. Jadi stres adalah suatu respon dari individu terhadap tekanan-tekanan

yang dirasa akan membahayakan dan mengancam posisi si individu itu sendiri. Bentuk stres yang dialami oleh klien ini yang dituangkan dari hasil wawancara dengan klien pada bab sebelumnya yaitu klien NHS mengalami bentuk stres berupa tidak percaya diri, tidak jarang menarik diri dari lingkungan, memiliki perasaan tidak percaya diri, mudah murung, mudah menangis, berat badan menurun, sering sakit kepala, dan sering sakit ketika tekanan-tekanan yang dialaminya dirasa cukup berat.

Penerapan konseling seni musik pada langkah pertama dan langkah terakhir sama seperti langkah-langkah yang telah dilakukan pada klien sebelumnya. Pada langkah pertama penulis menyiapkan beberapa material seperti kertas, spidol, hp yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra yang telah diseleksi oleh klien. Ketika sudah memberikan handphone yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra, selanjutnya adalah memutar musik yang telah dipilih oleh NHS, yaitu lagu Rehat dan Pilu membiru. Lalu NHS diminta untuk memutar lagu yang telah dipilih

tersebut dan diminta untuk mendengarkannya sambil relaks dan NHS didorong untuk meresapi lagu yang dia dengarkan.

Setelah itu NHS diminta untuk menggambarkan apa yang NHS pikirkan dan rasakan ke dalam kertas setelah mendengarkan lagu yang telah dipilih, lagu itu diputar selama 3 kali putaran. Lalu NHS diminta untuk memikirkan liriknya, melodinya, dan perasaan yang digambarkan dalam lagu, kemudian dituangkan dalam gambar. NHS menggambarkan coretan abstrak ke dalam kertasnya.

Tahap terakhir yaitu mendiskusikan apa yang NHS gambarkan dan mengeksplorasi perasaan-perasaan yang NHS rasakan. NHS mengungkapkan bahwa gambar yang digambarkan merupakan bentuk emosi dia yang selama ini terpendam akibat tekanan-tekanan yang dia rasakan sehingga mengakibatkan stres. Sama seperti responden sebelumnya NHS meluapkan emosinya dengan cara menangis.

NHS mengungkapkan mengapa ia memilih lagu Rehat dan Pulu Membiru, itu karena NHS sangat suka dengan musikalisasi puisi yang ada di tengah-tengah lagu pulu membiru, puisi yang menceritakan rasa terimakasih kepada

seorang ibu, NHS sangat merindukan sosok ibu yang telah lama meninggalkannya ketika NHS masih duduk di Sekolah Dasar. Ia sangat terpukul ketika ayahnya pun ikut meninggalkannya di tahun 2020 lalu. NHS sangat ingin orang tuanya menghadiri wisuda, namun hal itu tidak terlaksana karena orang tuanya sudah meninggalkannya. Dan lagu ke dua yang NHS pilih adalah Rehat, ia mengungkapkan bahwa lagu rehat merupakan lagu yang sangat membuat dirinya merasa emosional dan merasa ketenangan serta melodinya yang membuat dirinya damai menyadari apa yang telah dihadapinya. Kedua lagu tersebut membuat NHS merasa dipeluk dan menenangkan, NHS mengungkapkan lirik lagu dari Pilu Membiru dan Rehat sangat menenangkan. Lirik lagu dari kedua lagu tersebut mengingatkan untuk mencintai diri sendiri dan setiap masalah ada jalan keluarnya.

Pada tahap ke tiga ini penulis memberikan penguatan kepada NHS, terutama ketika NHS berhasil membuka informasi-informasi personal. Kemudian peneliti memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi

stres yang sedang dialami oleh NHS. Dan terus memberikan motivasi dengan sugesti-sugesti yang baik untuk kehidupannya dalam menyelesaikan permasalahannya.

3) Klien AH

Stres yang dialami saat ini berdasarkan dari bentuk-bentuk stres yang sudah disimpulkan oleh peneliti. Bentuk stres yang dialami oleh AH yaitu berupa mudah murung, sering sakit kepala, sering memiliki pikiran negatif, perasaan yang mudah tersinggung, mudah marah, mudah menangis dan tidak percaya diri.

Penerapan konseling seni musik pada langkah pertama dan langkah terakhir sama seperti langkah-langkah yang telah dilakukan pada klien sebelumnya. Pada langkah pertama penulis menyiapkan beberapa material seperti kertas, spidol, hp yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra yang telah diseleksi oleh klien. Ketika sudah memberikan handphone yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra, selanjutnya adalah memutar musik yang telah dipilih oleh AH, yaitu lagu Rehat dan Pilu membiru.

Lalu AH diminta untuk memutar lagu yang telah dipilih tersebut dan diminta untuk mendengarkannya sambil relaks dan AH didorong untuk meresapi lagu yang dia dengarkan.

Setelah itu AH diminta untuk menggambarkan apa yang AH pikirkan dan rasakan ke dalam kertas setelah mendengarkan lagu yang telah dipilih, lagu itu diputar selama 3 kali putaran. Lalu AH diminta untuk memikirkan liriknya, melodinya, dan perasaan yang digambarkan dalam lagu, kemudian dituangkan dalam gambar. AH menggambarkan coretan abstrak ke dalam kertasnya.

Tahap terakhir yaitu mendiskusikan apa yang AH gambarkan dan mengeksplorasi perasaan-perasaan yang AH rasakan. AH mengungkapkan bahwa gambar yang digambarkan merupakan bentuk emosi dia yang selama ini terpendam akibat tekanan-tekanan yang dia rasakan sehingga mengakibatkan stres. Sama seperti responden sebelumnya AH meluapkan emosinya dengan cara menangis.

AH mengungkapkan mengapa ia memilih lagu Rehat dan Pulu Membiru, itu karena AH sangat suka dengan melodi dan musikalisasi puisi yang ada di tengah-tengah lagu pilu

membiru, puisi yang menceritakan rasa terimakasih kepada seorang ibu, AH sangat dekat dengan ibunya, dan ketakutan jika nanti tidak bisa memenuhi harapan ibunya dan mengecewakan orang tuanya. Dan lagu ke dua yang AH pilih adalah Rehat, ia mengungkapkan bahwa lagu rehat merupakan lagu yang sangat membuat dirinya merasa emosional dan merasa ketenangan serta melodinya yang membuat dirinya damai menyadari apa yang telah dihadapinya. Kedua lagu tersebut membuat AH merasa dipeluk dan menenangkan, AH mengungkapkan lirik lagu dari Pulu Membiru dan Rehat sangat menenangkan. Lirik lagu dari kedua lagu tersebut mengingatkan untuk mencintai diri sendiri dan setiap masalah ada jalan keluarnya.

Pada tahap ke tiga ini penulis memberikan penguatan kepada AH, terutama ketika AH berhasil membuka informasi-informasi personal. Kemudian peneliti memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang sedang dialami oleh AH. Dan terus memberikan motivasi dengan sugesti-sugesti yang baik untuk kehidupannya dalam menyelesaikan permasalahannya.

4) Klien TFW

Pada pertemuan ini penulis melakukan penerapan konseling seni musik untuk upaya mengurangi stres terhadap bentuk-bentuk stres yang dialami oleh klien. Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh TFW ini adalah yang menjadikan TFW pribadi yang murung, sering menyendiri, tidak bersemangat, dan sering sakit kepala.

Penerapan konseling seni musik pada langkah pertama dan langkah terakhir sama seperti langkah-langkah yang telah dilakukan pada klien sebelumnya. Pada langkah pertama peneliti menyiapkan beberapa material seperti kertas, spidol, hp yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra yang telah diseleksi oleh responden. Ketika sudah memberikan handphone yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra, selanjutnya adalah memutar musik yang telah dipilih oleh TFW, yaitu lagu Rehat dan Pilu membiru. Lalu TFW diminta untuk memutar lagu yang telah dipilih tersebut dan diminta untuk mendengarkannya sambil relaks dan TFW didorong untuk meresapi lagu yang dia dengarkan.

Setelah itu TFW diminta untuk menggambarkan apa yang TFW pikirkan dan rasakan ke dalam kertas setelah mendengarkan lagu yang telah dipilih, lagu itu diputarkan selama 3 kali putaran. Lalu TFW diminta untuk memikirkan liriknya, melodinya, dan perasaan yang digambarkan dalam lagu, kemudian dituangkan dalam gambar. TFW menggambarkan coretan abstrak ke dalam kertasnya.

Tahap terakhir yaitu mendiskusikan apa yang TFW gambarkan dan mengeksplorasi perasaan-perasaan yang TFW rasakan. TFW mengungkapkan bahwa gambar yang digambarkan merupakan bentuk emosi dia yang selama ini terpendam akibat tekanan-tekanan yang dia rasakan sehingga mengakibatkan stres. Sama seperti responden sebelumnya TFW meluapkan emosinya karena TFW melupakan seorang lelaki, TFW tidak menangis melainkan bersikap biasa saja, hanya terlihat kesal.

TFW mengungkapkan mengapa ia memilih lagu *Rehat dan Pilu Membiru*, itu karena TFW sangat suka dengan melodi lagu *pilu membiru* yang diawali dengan permainan *saxophone* yang membuatnya tenang. Dan lagu ke

dua yang TFW pilih adalah Rehat, ia mengungkapkan bahwa lagu rehat merupakan lagu yang sangat membuat dirinya merasa emosional dan merasa ketenangan serta melodinya yang membuat dirinya damai menyadari apa yang telah dihadapinya. Kedua lagu tersebut membuat TFW merasa dipeluk dan ditenangkan, TFW mengungkapkan lirik lagu dari Pulu Membiru dan Rehat sangat menenangkan. Lirik lagu dari kedua lagu tersebut mengingatkan untuk mencintai diri sendiri dan setiap masalah ada jalan keluarnya.

Pada tahap ke tiga ini penulis memberikan penguatan kepada TFW, terutama ketika TFW berhasil membuka informasi-informasi personal. Kemudian peneliti memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang sedang dialami oleh TFW. Dan terus memberikan motivasi dengan sugesti-sugesti yang baik untuk kehidupannya dalam menyelesaikan permasalahannya.

5) Klien RS

Stres yang dialami saat ini berdasarkan dari bentuk-bentuk stres yang sudah disimpulkan oleh penulis. Bentuk stres yang dialami oleh RS berupa memiliki perasaan tidak

percaya diri, menjadi pribadi yang murung, mudah tersinggung, dan sering sakit kepala.

Penerapan konseling seni musik pada langkah pertama dan langkah terakhir sama seperti langkah-langkah yang telah dilakukan pada klien sebelumnya. Pada langkah pertama peneliti menyiapkan beberapa material seperti kertas, spidol, hp yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra yang telah diseleksi oleh responden. Ketika sudah memberikan handphone yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra, selanjutnya adalah memutar musik yang telah dipilih oleh RS, yaitu lagu Sulung dan Rehat. Lalu diminta untuk memutar lagu yang telah dipilih tersebut dan diminta untuk mendengarkannya sambil relaks dan RS didorong untuk meresapi lagu yang dia dengarkan.

Setelah itu RS diminta untuk menggambarkan apa yang RS pikirkan dan rasakan ke dalam kertas setelah mendengarkan lagu yang telah dipilih, lagu itu diputar selama 3 kali putaran. Lalu RS diminta untuk memikirkan liriknya, melodinya, dan perasaan yang digambarkan dalam

lagu, kemudian dituangkan dalam gambar. RS menggambarkan sebuah lingkaran besar dan menyoret-nyoret di tengah lingkarannya secara abstrak.

Tahap terakhir yaitu mendiskusikan apa yang RS gambarkan dan mengeksplorasi perasaan-perasaan yang RS rasakan. RS mengungkapkan bahwa gambar yang digambarkan merupakan bentuk emosi dia yang selama ini terpendam akibat tekanan-tekanan yang dia rasakan sehingga mengakibatkan stres. Sama seperti responden sebelumnya RS meluapkan emosinya karena RS merupakan seorang lelaki, RS tidak menangis melainkan bersikap biasa saja, hanya terlihat kesal.

RS mengungkapkan mengapa ia memilih lagu Sulung dan Rehat, itu karena RS merupakan anak sulung yang menjadi kakak bagi 3 orang adik perempuannya. Ia menceritakan bahwa kegagalannya menjadi seorang kakak dan anak pertama bagi keluarganya. Tekanan ini selalu datang kepada RS, mengingat usia orang tua nya yang mulai menua dan bapaknya yang kini sedang sakit-sakitan. Dan kedua yang RS pilih adalah Rehat, ia mengungkapkan bahwa

lagu rehat merupakan lagu yang sangat membuat dirinya merasa emosional. Kedua lagu tersebut membuat RS merasa dipeluk dan menenangkan, RS mengungkapkan lirik lagu dari Sulung dan Rehat sangat menenangkan. Lirik lagu dari kedua lagu tersebut mengingatkan untuk mencintai diri sendiri dan merawat diri sendiri.

Pada tahap ke tiga ini penulis memberikan penguatan kepada RS, terutama ketika RS berhasil membuka informasi-informasi personal. Kemudian peneliti memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang sedang dialami oleh RS. Dan terus memberikan motivasi dengan sugesti-sugesti yang baik untuk kehidupannya dalam menyelesaikan permasalahannya.

Dalam pertemuan ke tiga kali ini RS mulai nyaman dan dengan mudah menceritakan seluruh masalahnya. RS berusaha untuk mengikhlaskan apa yang sedang terjadi, berusaha untuk berpikir positif dari setiap masalahnya pasti akan ada jalan keluarnya dan tentu mendatangkan hikmah. Dalam hal ini pun RS tergerak untuk mencintai dirinya, ia berpikir untuk membahagiakan diri sendiri, karena ketika

sudah mencintai diri sendiri semua yang akan dijalankan dengan cinta, dan ketika sudah mencapai limit masalah RS tergerak untuk rehat dalam artian berhenti sejenak dalam melakukan aktivitas yang sering dilakukan dengan makan makanan yang enak, mendengarkan musik, menonton film, dan lain-lain.

Pada pertemuan ini penulis melakukan konseling individu dengan para klien. Hasil dari pertemuan ini klien sudah cukup paham dengan beberapa tindakan yang harus mereka lakukan demi menghilangkan beberapa tekanan yang mengakibatkan stres tersebut. Pada konseling ini peneliti hanya mengarahkan klien agar tetap berusaha dan yakin terhadap masalah atau tekanan-tekanan yang sedang dihadapi di semester akhir ini. Dan membantu untuk memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi serta memberikan ucapan untuk mengubah pikiran klien yang irasional menjadi rasional.

a. Pertemuan ke Empat

Pada pertemuan ini penulis melakukan konseling individu tentang evaluasi pada penerapan konseling seni

musik dalam upaya mengurangi stres ini. Pada setiap klien hanya 3 yang mengalami perubahan yang cukup baik ada 2 klien yang kurang baik mengalami perubahannya. Hal ini berdasarkan beberapa ungkapan dari klien yang telah melakukan konseling seni musik ini.

Penulis menanyakan hasil dari konseling seni musik: *“bagaimana kondisi saudara sekarang setelah melakukan konseling seni musik?”*⁷

ESN memaparkan: *“saya sendiri sekarang sedikit-sedikit mulai paham bagaimana caranya mengatasi atau mengurangi stres ketika saya sedang mengalami stres yang kadang membuat saya bingung sampai sakit kepala. Perlahan saya mulai mengerti bahwa ternyata ada banyak cara untuk mengurangi stres, salah satu caranya dengan mendengarkan musik. Dan saya berkeyakinan bahwa stres itu merupakan hal wajar, sekarang juga saya sedang berusaha untuk ikut kumpul dengan keluarga ketika ada acara keluarga”*⁸

NHS mengatakan: *“kini saya mulai paham bagaimana caranya mengurangi stres yang sedang saya alami, salah satunya dengan mendengarkan musik. Saya sangat senang mendengarkan lagu dari Kunto Aji yang berjudul Rehat dan Pilu Membiru, entah kenapa saya jadi semakin mempunyai harapan untuk menjalankan kehidupan. Selain itu, saya juga sedang berusaha untuk tidak menghindar ketika ada teman-teman yang sedang membahas skripsi, karena saya sendiri yakin bahwa skripsi itu akan selesai dengan sendirinya dan hanya perihal waktu saja”*⁹

⁷ Cici Relisna, 21 Th. *Peneliti*, Menggali Informasi tentang stres yang dialami klien.

⁸ Klien ESN, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Kamis 26 November 2020, Pukul 10.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

⁹ Klien NHS, 22 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Senin 21 Desember 2020, Pukul 09.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

Dan AH mengatakan: *“alhamdulillah saya sudah tidak lagi uring-uringan, mood saya sudah mulai stabil, sedikit-sedikit saya sudah tidak lagi sensitif ketika ada teman yang membahas skripsi. Seperti lirik lagu Kunto Aji yang berjudul Rehat, dalam liriknya tenangkan hati semua ini bukan salahmu, jangan berhenti yang kau takutkan akan terjadi. Lirik lagu menjelaskan bahwa selama ini saya sangat salah karena terlalu menyalahkan diri saya sendiri, saya harus selalu percaya dengan harapan yang Allah berikan, terus menjalankan kehidupan, saya terlalu takut dengan hal-hal yang saya pikirkan padahal belum tentu akan terjadi”*¹⁰

Sedangkan TFW memaparkan: *“saya sendiri belum banyak merasakan perubahan pada diri saya, masih hampir sama seperti kondisi sebelumnya, saya sudah pasrah dengan kondisi ini. Di mana saya masih selalu kesal dan kebiasaan membanting barang ketika ada permasalahan dalam keluarga. Tapi ada sedikit perubahan, saya mulai tergerak untuk segera menyelesaikan skripsi dan ketika mendengarkan lagu Rehat dari Kunto Aji selalu memberikan harapan untuk menjalankan hidup”*¹¹

Dan RS juga memaparkan: *“saya belum bisa merasakan perubahan, saya masih merasakan lelah ketika menghadapi hari besok, saya merasa menjalankan setiap harinya sangat berat. Namun sedikit perubahan yang saya rasakan, lagu Kunto Aji yang berjudul Rehat sangat relevan bagi penyelesaian skripsi saya, maksudnya sekarang saya sudah mengurangi rasa minder pada teman-teman saya yang sudah jauh pencapaiannya perihal skripsi. Karena dalam lirik lagu Kunto Aji yang berjudul Rehat menjelaskan bahwa yang dicari hilang, yang dikejar lari, yang ditunggu yang diharap biarkanlah semesta bekerja untukmu. Hal ini itu seakan-akan menjelaskan bahwa kita sudah ikhtiar dengan melakukan berbagai cara untuk segera menyelesaikan*

¹⁰ Klien AH, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Kamis 28 Januari 2021, Pukul 14.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

¹¹ Klien TFWSP, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Selasa 22 Februari 2021, Pukul 13.30 WIB di Tempat Tinggal Klien.

skripsi, namun tetap pada akhirnya semestalah yang bekerja kita hanya bisa tawakal atau pasrah pada Allah”¹²

Berdasarkan dari ungkapan di atas bahwa jelas nampak ada beberapa perubahan yang dialami oleh para setiap klien, namun ada juga yang tidak mengalami perubahan. Namun begitu penulis pun merasa kurang dalam melakukan konseling individu. Dan dari pertemuan terakhir ini penulis akan terus mengontrol perkembangan klien yang tidak dijadikan dalam kegiatan konseling karena kegiatan pengontrolan perkembangan ini termasuk dalam proses tindak lanjut konseling yang tidak putus setelah proses konseling berakhir.

B. Efektivitas Hasil Penerapan Konseling Seni Musik

Berdasarkan dari hasil pertemuan yang dilakukan oleh penulis terhadap klien maka dapat menghasilkan dari penerapan ini berupa sikap dan perilaku klien serta cara berpikir klien terhadap lingkungan dan terutama tidak adanya semangat dalam menyelesaikan skripsi. Dari semua kegiatan konseling ini pada

¹² Klien RS, 21 Th, saat melakukan konseling, *Catatan Pribadi*, Rabu 31 Maret 2021, Pukul 09.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

praktek penerapan konseling seni musik sesungguhnya setiap klien sudah melakukan hal tersebut. Hal ini penulis hanya mengarahkan dan membantu menerapkan penerapan konseling seni musik dengan teknik *reception* sebagai kebutuhan klien. Berikut adalah tabel 4.6 hasil dari konseling dalam penerapan konseling seni musik, dan tabel 4.7 adalah hasil perubahan tingkatan stres setelah penerapan konseling seni musik pada klien:

Tabel 4.6
Hasil Penerapan Konseling Seni

No	Nama Klien	Kondisi Klien Sebelum Penerapan Konseling Seni dengan Menggunakan Musik	Kondisi Klien Setelah Penerapan Konseling Seni dengan Menggunakan Musik
1.	ESN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak ada semangat besar 2. Energi selalu terkuras dan gugup berlebih 3. Merasa lelah 4. Mengalami gangguan pencernaan (magh) 5. Nafsu makan berkurang 6. Berat badan menurun 7. Sering sakit kepala 8. Sensitif dengan keritikan 9. Perasaan negatif 10. Tidak percaya diri 11. Mudah emosional 12. Susah tidur 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih optimis dan semangat 2. Energi kembali menjadi positif 3. Dapat mengontrol emosi dengan baik 4. Dapat berpikir rasional 5. Dapat bersosialisasi kembali dengan lingkungan sekitar, baik itu lingkungan keluarga atau teman 6. Dapat berkomunikasi dengan baik 7. Dapat berpikir positif dan relax 8. Dapat membagi waktu dengan baik 9. Tidak mudah lelah 10. Tidak sering merasakan

			<p>pusing</p> <p>11. Mampu menghilangkan rasa tidak percaya diri</p> <p>12. Mencintai diri sendiri</p>
2.	NHS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penglihatan tidak sebagaimana mestinya 2. Tidak ada semangat besar 3. Energi terkuras 4. Kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan tidak seperti biasanya 5. Merasa lelah 6. Gangguan pencernaan (magh) 7. Nafsu makan berkurang 8. Berat badan menurun 9. Sering sakit kepala 10. Perasaan tegang yang meningkat 11. Frustrasi 12. Sensitif dengan kritikan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih optimis dan semangat 2. Energi menjadi lebih positif dan penuh 3. Dapat mengontrol emosi dengan baik 4. Dapat berpikir rasional 5. Dapat bersosialisasi dengan baik 6. Dapat berkomunikasi dengan baik 7. Dapat berpikir positif dan relax 8. Dapat membagi waktu dengan baik 9. Mampu menghilangkan rasa tidak percaya diri 10. Mencintai diri sendiri 11. Mood terasa membaik 12. Lebih sabar
3.	AH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak ada semangat besar 2. Kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan tidak seperti biasanya 3. Merasa lelah 4. Terkadang gangguan pencernaan 5. Sering sakit kepala 6. Sensitif dengan kritikan 7. Perasaan negatif 8. Tidak percaya diri 9. Mudah emosional 10. Susah tidur 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi lebih semangat dan optimis 2. Energi menjadi lebih positif dan penuh 3. Dapat mengontrol emosi dengan baik 4. Dapat berpikir rasional 5. Dapat bersosialisasi dengan baik 6. Dapat berkomunikasi dengan baik 7. Dapat membagi waktu dengan baik 8. Mampu menghilangkan rasa tidak percaya diri 9. Mencintai diri sendiri 10. Mood terasa membaik

4.	TFW	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak ada semangat besar 2. Merasa lelah 3. Terkadang gangguan pencernaan 4. Sering sakit kepala 5. Perasaan negatif 6. Tidak percaya diri 7. Mudah emosional 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi lebih semangat dan optimis 2. Dapat bersosialisasi dengan baik 3. Dapat berpikir positif dan relax 4. Dapat membagi waktu dengan baik 5. Tidak mudah lelah 6. Mampu menghilangkan rasa tidak percaya diri 7. Mencintai diri sendiri
5.	RS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak ada semangat besar 2. Kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan tidak seperti biasanya 3. Merasa lelah 4. Terkadang gangguan pencernaan 5. Nafsu makan berkurang 6. Berat badan menurun 7. Sering sakit kepala 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi lebih semangat dan optimis 2. Dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar 3. Dapat berkomunikasi dengan baik 4. Dapat berpikir positif dan relax 5. Dapat membagi waktu dengan baik 6. Mampu menghilangkan rasa tidak percaya diri 7. Mencintai diri sendiri

C. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Proses Penerapan

Konseling Seni Musik

Dalam penerapan konseling seni musik ini para klien tentunya tidak luput dari beberapa faktor pendukung dan penghambat saat penerapan konseling seni musik baik dari proses

observasi, wawancara sampai tahapan evaluasi. Adapun faktor pendukung dan penghambat dalam proses penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

a. Faktor Pendukung

1. Komunikasi yang baik

Dalam proses penerapan konseling seni musik ini komunikasi yang baik adalah kunci utama dalam kelancaran melakukan konselingnya. Bahasa yang digunakan di lapangan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan klien adalah Bahasa Indonesia. Meskipun pada kesempatannya Bahasa Sunda juga dijadikan bahasa untuk berkomunikasi dengan para klien. Hal ini dilakukan karena beberapa di antara klien merupakan asli sunda, untuk itu agar terciptanya suasana hangat di dalam konseling, peneliti juga menggunakan bahasa Sunda sebagai bahasa ke dua setelah bahasa Indonesia.

2. Klien Terbuka pada Orang Lain

Sikap menerima dan keterbukaan klien kepada peneliti dari awal observasi hingga konseling dan tahap evaluasi. Para klien sangat terbuka dalam mengungkapkan

masalah yang dihadapi. Walaupun pertemuan pertama masih belum adanya keterbukaan dengan penulis, namun pertemuan ke dua para klien menjadi lebih terbuka tanpa ada rasa canggung sama sekali dengan penulis.

b. Faktor Penghambat

1. Faktor penghambat dalam melakukan penelitian ini adalah hanya dalam proses penentuan waktu dan bertemu dengan klien saja. Memang tidak bisa dipaksakan dengan klien, jika dilihat dari setiap kesibukkan klien maka penulis harus mengikuti waktu senggang para klien untuk melakukan konseling. Apalagi di masa pandemi seperti sekarang kesulitan untuk bertatap muka dengan para klien sangat sulit untuk dilakukan.