

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian ini penulis menyimpulkan ada beberapa bentuk dan perubahan yang dialami oleh dengan menggunakan penerapan konseling seni musik dalam upaya untuk mengurangi stres, adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis yang dialami oleh klien dapat dilihat dari bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para klien. Bentuk stres yang dipengaruhi oleh klien meliputi beberapa faktor di antaranya: Stres yang dipengaruhi oleh internal adalah dari pihak keluarga dan dari dirinya sendiri yang belum bisa mengontrol diri dalam menangani stres tersebut, stres eksternal meliputi permasalahan lingkungan sekitar sehingga menyebabkan adanya tekanan-tekanan tersendiri pada diri klien. Tak hanya itu, stres dapat mengakibatkan respon pada klien seperti: respon kognitif yang mengakibatkan pikiran menjadi negatif, banyaknya pertanyaan pada diri sendiri sehingga menyebabkan klien tersebut mengalami pusing kepala dan kurangnya konsentrasi dalam melakukan beberapa hal. Yang selanjutnya adalah respon

emosi, yang diakibatkan adanya tekanan dari beberapa permasalahan sehingga klien mengalami respon emosi yang tidak baik seperti mudah marah, mudah tersinggung, dan mudah menangis sehingga respon emosi tersebut tidak stabil.

2. Proses konseling pada klien diawali dengan 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 klien. Ketika sudah memberikan handphone yang di dalamnya terdapat beberapa lagu Kunto Aji dari album mantra-mantra, selanjutnya adalah memutar musik yang telah dipilih klien. Lalu klien diminta untuk memutar lagu yang telah dipilih tersebut dan diminta untuk mendengarkannya sambil relaks dan klien didorong untuk meresapi lagu yang dia dengarkan. Setelah itu klien diminta untuk menggambarkan apa yang klien pikirkan dan rasakan ke dalam kertas setelah mendengarkan lagu yang telah dipilih, lagu itu diputar selama 3 kali putaran. Lalu klien diminta untuk memikirkan liriknya, melodinya, dan perasaan yang digambarkan dalam lagu, kemudian dituangkan dalam gambar. Klien menggambarkan sebuah lingkaran besar dan menyoret-

nyoret di tengah lingkarannya. Tahap terakhir yaitu mendiskusikan apa yang klien gambarkan dan mengeksplorasi perasaan-perasaan yang klien rasakan.

3. Hasil dari penerapan konseling seni musik ini memberikan perubahan pada 3 orang klien, dan memberikan perubahan yang tidak terlalu banyak pada 2 orang klien. Adapun perubahan-perubahan yang dialami oleh setiap responden di antaranya: 1) Klien ESN (dapat mengontrol emosi dengan baik, dapat berpikir dengan rasional, dapat bersosialisasi kembali dengan lingkungan, mampu menghilangkan rasa percaya diri). 2) Klien NHS (dapat membagi waktu, dapat mengontrol emosi dengan baik, dan berpikir secara rasional). 3) Klien AH (dapat mengontrol emosi dengan baik, dapat berpikir positif, dapat membagi waktu, dan mood terasa membaik). 4) Klien TFW (dapat bersosialisasi kembali, dapat membagi waktu dengan baik, dan tidak mudah merasa lelah). 5) Klien RS (dapat bersosialisasi baik dengan lingkungan, dapat berpikir positif, lebih sabar).

B. SARAN

1. Diharapkan bagi para klien lebih bersabar dalam menghadapi berbagai macam permasalahan dan tekanan yang mengakibatkan stres. Dengan adanya konseling yang telah diberikan oleh penulis sedikitnya bisa membantu masalah yang dihadapi klien dalam problema yang begitu membuat pikiran serta emosionalnya menjadi tidak teratur. Sehingga klien lebih bisa menjaga emosi dari permasalahan dan tekanan yang membuat stres.
2. Kepada para keluarga dan teman-teman klien diharapkan agar memahami bagaimana keadaan yang sedang dialami oleh klien. Keluarga dan teman-teman klien dapat lebih proaktif dan mengetahui akan permasalahan-permasalahan yang sedang dialami oleh klien. Sehingga dapat mewaspadai atau memahami tindakan-tindakan yang terjadi ketika klien mendapatkan tekanan-tekanan yang membuatnya stres.