

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, Toha dkk, 2008, *Metode Penelitian*, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Djohan, *Terapi Musik, Teori, dan Aplikasi*, Yogyakarta: Penerbit Galang Ekpress.
- Gantina, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komperhensif*, Jakarta: Indeks.
- Hadi, Cholicul dan Fatah Hanurawan, 2017, *Psikologi Industri dan Organisasi*, Sidoarjo: Zifatma Jawa.
- Hawari, Dadang, 1997, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dharma Bakti.
- Hendri, Novi, 2012, *Psikologi dan Konseling Keluarga*, Bandung: Ciptapustaka Media Perintis.
- Hendriani, Wiwin, 2019, *Resiliensi Psikologis*, Jakarta Timur: Prenadamedia Group
- Hidayat, Dede Rahmat, 2018, *Konseling di Sekolah: Pendekatan-pendekatan Kontemporer*, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Ibung, Dian, 2008, *Stres pada Anak (Usia 6-12 Tahun) Panduan Bagi Orang Tua Dalam Memahami dan Membimbing Anak*, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- LN, Syamsu Yusuf, 2016, *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama
- Lul, Kholil Rochman, 2010, *Kesehatan Mental*, Purwokerto: STAIN Press
- Maleong, Lexy J, 2006, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ridwan, *Penelitian dan Tindakan Bimbingan Konseling Islam*.

- Safara, Trianto dan Nofians Eka Saputra, 2009, *Menejemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Siswanto, 2007, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Pustaka Setia.
- Sobur, Alex, 2016, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono, 2018, *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Supriatna, Mamat, 2011, *Bimbingan dan Konseling Kompetensi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suryana, Dayat, 2018, *Terapi Musik Populasi Klien Terapi Musik*, Dayat Independent.
- Wiramihardja, A. Sutardjo, 2015, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Refika Aditama.
- Achmad Rizki Faradi, “*Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kinerja Kognitif Pelajar Kelas XI SMAN 1 Jombang*” (Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).
- 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).
- Esty, Rayhana Wulandari, 2019, “*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).
- Nimas Ajeng Trisanti, “*Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress pada Lansia*”, (Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2018).
- Prilia Octaviani, “*Terapi Musik untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Stress pada Penderita Dimensia*”, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

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%20Hiayati.pdf?sequence=1&isAllowed=y> diunduh pada 24 November 2020 Pukul 13.15

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

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

Hilda Rosida dan Iwan Kosasih, *Studi Penelusuran Alumni yang Terserap Dunia Kerja, dan Persepsi Alumni Terhadap Kesesuaian Kurikulum Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah UIN SMH Banten*, (Penelitian Survey, 2019).

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

<https://uinbanten.ac.id>, diakses pada 22 20 Maret 2021 WIB.

https://www.kompasiana.com/heriansyah_ppkn/apa-arti-dari-mahasiswa-553101c96ea83456b diakses pada tanggal 13 Januari 2021, pukul 22.33 WIB.

Wawancara dengan Klien ESN pada 05 November 2020, 10 November 2020, 17 November 2020, dan 26 November 2020.

Wawancara dengan klien NHS pada 01 Desember 2020, 10 Desember 2020, 15 Desember 2020, dan 21 Desember 2020.

Wawancara dengan klin AH pada 12 Januari 2021, 21 Januari 2021, 25 Januari 2021, dan 28 Januari 2021.

Wawancara dengan TFW pada 03 Februari 2021, 16 Februari 2021, 18 Februari, dan 22 Februari 2021.

Wawancara dengan RS pada 08 Maret 2021, 16 Maret 2021, 24 Maret 2021, dan 31 Maret 2021.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

Topik	: Gambaran umum kondisi para mahasiswa bki semester akhir angkatan 2020/2021 sebelum dan setelah penerapan konseling seni musik di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
Tujuan Umum	: Memperoleh gambaran umum para pensiunan sebelum dan setelah Penerapan Konseling Seni di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
Tujuan Khusus	: Daftar Pertanyaan

A. Mengetahui kondisi para mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 sebelum penerapan konseling seni musik

DAFTAR PERTANYAAN UNTUK KLIEN

1. Apakah anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?
2. Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?
3. Apa yang anda ketahui tentang stres?
4. Stres apa yang anda alami?
5. Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres?
6. Apa bentuk-bentuk stres yang anda alami?
7. Apakah dampak dari stres yang anda alami?
8. Bagaimana anda menyikapi stres yang terjadi pada diri anda?

9. Apakah anda merasa tidak percaya diri? Mengapa anda merasa tidak percaya diri?
10. Apakah anda merasa tidak semangat dalam menjalani aktivitas setiap harinya? mengapa anda tidak semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari?
11. Apakah anda seringkali merasa sensitif dan kenapa?

B. Mengetahui kondisi para mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik tahun angkatan 2020/2021 setelah penerapan konseling seni musik

DAFTAR PERTANYAAN

1. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?
2. Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres?
3. Apakah anda sudah lebih menikmati kehidupan anda saat ini?
4. Apa yang akan anda lakukan setelah ini?

A. Mengetahui kondisi para mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 sebelum penerapan konseling seni musik

1. Klien ESN

Ket :

P : Penulis

K : Klien

P : Apakah anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Iya, apalagi saat ini sedang pandemi semua yang akan saya upayakan jadi terhambat akibat ini dan saya sangat bingung menghadapinya.

P : Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Kondisi yang menjadikan ruang gerak saya terbatas karena adanya pandemi ini dan kondisi saya yang sudah menginjak di semester akhir. Semua yang sedang saya hadapi rasanya sangat susah

P: Apa yang anda ketahui tentang stres?

K : Stres itu timbul dari sebuah tekanan. Seperti yang saya rasakan saat ini, banyak sekali tekanan yang datang pada diri saya yang membuat saya stres sehingga mengganggu aktivitas saya.

P : Gejala stres apa yang anda alami?

K : Gejala stres yang saya alami itu sering gelisah pada hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, sering sakit kepala, susah tidur, dan hilang semangat.

P : Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres pada anda?

K : Faktor pendidikan atau faktor yang menjadi pemicu utama, yaitu faktor untuk menyelesaikan skripsi di semester delapan ini. Saya sangat stres menghadapi hal ini, orang tua menuntut saya untuk lulus di semester delapan karena tidak ada lagi tabungan untuk membiayai spp berikutnya. Namun dalam kondisi seperti ini rasanya saya pesimis untuk lulus di semester delapan, karena di

masa pandemi kampus seringkali melakukan lockdown sehingga membatasi untuk pergi ke perpustakaan kampus dan dosen pembimbing yang susah untuk dihubungi menjadikan saya pesimis dalam hal ini.

P : Apa bentuk-bentuk stres yang ada alami?

K : Saya 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.

P : Apakah dampak stres yang anda alami?

K : Dampak stres yang saya alami adalah terganggunya aktivitas sehari-hari saya, di mana saya yang biasanya produktif menjadi tidak produktif karena terus berdiam diri di kamar. Lalu kemudian mengganggu komunikasi saya dengan lingkungan pertemanan, seperti menarik diri dari teman-teman saya yang sudah melangkah jauh dalam menyusun skripsi.

P : Bagaimana anda menyikapi stres yang anda alami?

K : Biasanya ketika saya sedang stres cukup mengurung diri di kamar lalu merenung, kemudian menangis, dan setelah itu tidur. Walau tidak menyelesaikan setidaknya dapat meminimalisir stres itu sejenak.

P : Apakah anda merasa tidak percaya diri dan kenapa anda tidak percaya diri?

K : Iya, saya sering merasa tidak percaya diri karena saya merasa sangat jauh langkahnya dari teman-teman saya.

P : Apakah anda merasa tidak semangat dalam menjalani aktivitas setiap harinya dan mengapa hal itu terjadi?

K : Iya, saya merasa tidak semangat karena saya merasa hari-hari yang saya akan hadapi rasanya akan selalu begitu saja. Dan tidak adanya dorongan motivasi dari orang terdekat saya.

P : Apakah anda seringkali merasa sensitif dan kenapa hal itu terjadi?

K : Iya, saya seringkali merasa sensitif ketika ada teman-teman yang membahas atau menanyakan skripsi pada saya. Hal itu terjadi karena saya terlalu memikirkan apa yang dikatakan teman-teman saya.

2. Klien NHS

P : Apakah anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Iya, saya sangat tertekan dalam keadaan saat ini dan membuat saya kesusahan dengan keadaan saat ini.

P : Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Kondisi saya baru saja ditinggal bapak setelah saya ditinggal oleh ibu saya juga, menjadikan saya serta kakak dan adik saya menjadi anak yatim piatu yang harus tetap melanjutkan hidup. Serta kondisi rumah yang membuat saya sangat tertekan

P : Apa yang anda ketahui tentang stres?

K : Yang saya pelajari dari mata kuliah yang saya dapatkan di kelas, stres itu terjadi ketika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemauan.

P : Stres apa yang anda alami?

K : Stres karena tekanan dalam menyelesaikan skripsi, stres karena kerjaan, dan stres karena kondisi rumah yang setiap saat selalu saja ada permasalahan.

P : Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres?

K : Faktor dalam menyelesaikan skripsi karena dituntut untuk menyelesaikan skripsi di semester delapan dan faktor pekerjaan.

P : Apa bentuk-bentuk stres yang anda alami?

K : Saya memiliki bentuk stres berupa tidak percaya diri, tidak jarang menarik diri dari lingkungan, mudah murung, mudah menangis, berat badan menurun, sering sakit kepala.

P : Apakah dampak dari stres yang anda alami?

K : Dampak stres yang terjadi pada saya adalah tidak fokusnya saya dalam mengerjakan pekerjaan, aktivitas sehari-hari saya jadi terganggu, dan tak jarang komunikasi saya juga menjadi terganggu dengan lingkungan keluarga maupun lingkungan pertemanan.

P : Bagaimana anda menyikapi stres yang terjadi pada diri anda?

K : 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 mempunyai keponakan-keponakan di rumah, ada saja tingkah mereka yang membuat saya tertawa dan melupakan masalah sejenak

P : Apakah anda merasa tidak percaya diri? Mengapa anda merasa tidak percaya diri?

K : Iya, saya merasa tidak percaya diri ketika sedang berkumpul dengan keluarga besar dan teman-teman, apalagi ketika membahas tentang skripsi.

P : Apakah anda merasa tidak semangat dalam menjalani aktivitas setiap harinya? mengapa anda tidak semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari?

K : Iya, karena mungkin terlalu banyak hal yang saya pikirkan sehingga saya tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas harian saya.

P : Apakah anda seringkali merasa sensitif dan kenapa?

K : Iya, hal ini karena saya terlalu memikirkan apa yang orang lain katakan sehingga menjadikan saya pribadi yang enggan menerima kritikan dari orang-orang.

3. Klien AH

P : Apakah anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Iya, kondisi di pandemi seperti sekarang banyak membuat orang-orang kesusahan tak terkecuali dengan saya.

P : Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Keterbatasan saya untuk melakukan hal-hal yang ingin saya kerjakan, seperti mengerjakan skripsi namun untuk mencari referensi sangat susah karena ditutupnya perpustakaan kampus.

P : Apa yang anda ketahui tentang stres?

K : Stres itu merupakan banyaknya tekanan yang membuat kita merasa tertekan hingga menimbulkan stres.

P : Stres apa yang anda alami?

K : Stres yang saya alami seperti stres karena tuntutan dalam menyelesaikan skripsi di semester delapan dan stres karena pekerjaan, saya sulit sekali membagi waktu dalam mengerjakan skripsi dan pekerjaan saya.

P : Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres pada anda?

K : Faktor pendidikan seperti yang sudah dikatakan seperti tuntutan dalam menyelesaikan skripsi di semester delapan, dan faktor

pekerjaan seperti sulitnya membagi waktu antara pekerjaan dan menyelesaikan skripsi.

P : Apa bentuk-bentuk stres yang anda alami?

K : Bentuk stres yang saya alami adalah mudah murung, sering sakit kepala, sering berpikiran negatif, perasaan yang mudah tersinggung, mudah marah, mudah menangis, dan tidak percaya diri.

P : Apakah dampak dari stres yang anda alami?

K : Dampak stres yang saya alami adalah hilangnya konsentrasi ketika saya sedang melakukan aktivitas yang saya kerjakan misalnya dalam menyelesaikan pekerjaan saya.

P : Bagaimana anda menyikapi stres yang terjadi pada diri anda?

K : 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.

P : Apakah anda merasa tidak percaya diri? Mengapa anda merasa tidak percaya diri?

K : Iya. Hal ini terjadi ketika teman-teman dan keluarga besar saya bertanya mengenai skripsi, saya tidak percaya diri lalu menghindari mereka.

P : Apakah anda merasa tidak semangat dalam menjalani aktivitas setiap harinya? mengapa anda tidak semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari?

K : Iya. Hal ini terjadi karena saya terus-terusan memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan sehingga membuat energi saya terkuras.

P : Apakah anda seringkali merasa sensitif dan kenapa?

K : Iya. Hal ini terjadi ketika saya beranggapan semua orang meremehkan saya lalu ketika ada orang yang bertanya-tanya mengenai skripsi saya langsung tidak percaya diri dan memilih untuk menghindarinya.

4. Klien TFW

P : Apakah anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Iya, kondisi seperti ini membuat saya mengalami beberapa tekanan. Kondisi pandemi seperti ini membuat beberapa tekanan tersebut berakhir stres

P : Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Kondisi pandemi seperti ini membuat saya merasa kesusahan untuk menjalani masa-masa semester akhir. Seperti ditutupnya perpustakaan sehingga terbatas dalam mencari referensi

P : Apa yang anda ketahui tentang stres?

K : Stres yang saya ketahui adalah tekanan-tekanan yang mengganggu keseharian individu.

P : Stres apa yang anda alami?

K : Stres yang saya alami adalah tuntutan dalam menyelesaikan skripsi dan stres karena belum terbiasa dengan keadaan lingkungan baru saya.

P : Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres?

K : Faktor pendidikan yang seperti dikatakan tadi, tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi di semester 8. dan faktor lingkungan.

P : Apa bentuk-bentuk stres yang anda alami?

K : Bentuk stres yang saya alami adalah menjadi tidak bersemangat, mudah murung, sering menyendiri, dan sakit kepala.

P : Apakah dampak dari stres yang anda alami?

K : Dampak stres yang saya alami adalah terbatasnya saya berinteraksi dengan lingkungan karena menarik diri dari lingkungan akibat dari ketidakpercayaan diri saya itu. Lalu sering sakit kepala karena terlalu memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan.

P : Bagaimana anda menyikapi stres yang terjadi pada diri anda?

K : Cara saya menyikapi stres yaitu meminimalisir stres seperti pergi jalan-jalan yang membuat saya relaks.

P : Apakah anda merasa tidak percaya diri? Mengapa anda merasa tidak percaya diri?

K : Iya, karena saya merasa langkah saya sangat jauh dari teman-teman saya

P : Apakah anda merasa tidak semangat dalam menjalani aktivitas setiap harinya? mengapa anda tidak semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari?

K : Iya, karena saya merasa tidak senang dengan lingkungan baru saya. Oleh sebab itu saya tidak semangat dalam menjalani hari-hari saya.

P : Apakah anda seringkali merasa sensitif dan kenapa?

K : Iya, walaupun saya seorang laki-laki namun saya merasa sensitif ketika ada teman yang menanyakan soal skripsi. Mungkin hal ini terjadi pada semua mahasiswa semester akhir.

5. Klien RS

P : Apakah anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Iya, saya sangat kesusahan di kondisi seperti ini. Saya sangat merasakan dampak dari adanya pandemi.

P : Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesusahan dengan keadaan saat ini?

K : Pandemi merupakan faktor yang membuat saya kesusahan saat ini, seperti dagangan bapak saya yang saya gantikan tidak terjual seperti sebelum pandemi dan faktor ke dua yang membuat saya kesusahan adalah tuntutan dalam menyelesaikan skripsi di semester delapan.

P : Apa yang anda ketahui tentang stres?

K : Stres adalah sebuah reaksi fisik maupun psikologis yang terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemauan.

P : Stres apa yang anda alami?

K : Stres yang saya alami adalah soal pendidikan, saya sangat stres sekali menghadapi orang tua yang menuntut saya untuk segera lulus di semester delapan, namun saya masih tetap nyaman dengan aktivitas saya sekarang yang menggantikan bapak berjualan.

P : Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres?

K : Faktor pendidikan dan faktor ekonomi. Faktor pendidikan terjadi pada tuntutan yang mengharuskan saya segera menyelesaikan kuliah di semester delapan dan faktor ekonomi yang mengharuskan saya berdagang menggantikan bapak yang saat ini sedang sakit-sakitan.

P : Apa bentuk-bentuk stres yang anda alami?

K : Saya memiliki bentuk stres seperti perasaan tidak percaya diri, menjadi pribadi yang murung, mudah tersinggung, dan sering sakit kepala.

P : Apakah dampak dari stres yang anda alami?

K : Saya seringkali tidak fokus dalam mengerjakan sesuatu dan mudah sakit kepala.

P : Bagaimana anda menyikapi stres yang terjadi pada diri anda?

K : Saya berusaha untuk meminimalisir stres dengan cara mendekatkan diri pada Allah

P : Apakah anda merasa tidak percaya diri? Mengapa anda merasa tidak percaya diri?

K : Iya, saya tidak percaya diri karena melihat teman-teman saya sudah melangkah jauh namun saya masih ada di tahap ini saja.

P : Apakah anda merasa tidak semangat dalam menjalani aktivitas setiap harinya? mengapa anda tidak semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari?

K : Apakah anda seringkali merasa sensitif dan kenapa?

K : Iya, walaupun saya seorang laki-laki namun saya merasa sensitif ketika ada teman yang menanyakan soal skripsi. Mungkin hal ini terjadi pada semua mahasiswa semester akhir.

B. Mengetahui kondisi para mahasiswa BKI semester akhir tahun akademik 2020/2021 setelah penerapan konseling seni musik

Ket : P (penulis)

K (klien)

1. Klien ESN

P : Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?

K : 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

P : Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres?

K : Iya, salah satunya dengan mendengarkan musik. Mengurangi menggunakan sosial media juga merupakan cara yang efektif untuk meminimalisir stres, dan yang terpenting adalah mendekatkan diri pada Allah.

P : Apakah anda sudah lebih menikmati kehidupan anda saat ini?

K : Iya, kehidupan saya di masa-masa semester akhir. Skripsi saya kerjakan, yang terpenting itu dikerjakan dan semuanya saya sudah serahkan pada Allah SWT.

P : Apa yang akan anda lakukan setelah ini?

K : Mengerjakan skripsi dan merancang apa yang menjadi rencana saya ke depan nya

2. Klien NHS

P : Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?

K : 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

P : Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres?

K : Salah satunya dengan mendengarkan musik bertemakan kesehatan mental, selain itu untuk meminimalisir stres dan menaikkan berat badan saya alihkan ke memakan makanan yang saya sukai.

P : Apakah anda sudah lebih menikmati kehidupan anda saat ini?

k : Iya, menikmati kehidupan sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir dan saya sangat menikmati kehidupan setelah *resign*-nya dari pekerjaan

P : Apa yang akan anda lakukan setelah ini?

K : Merancang apa yang akan saya kerjakan nanti.

3. Klien AH

P : Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?

K : 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.

P : Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres?

K : Yang terpenting adalah mendekatkan diri pada Allah SWT dan mendengarkan lagu-lagu bertemakan kesehatan mental.

P : Apakah anda sudah lebih menikmati kehidupan anda saat ini?

K : Iya, alhamdulillah saya sudah menikmati hidup yang memang harusnya dinikmati, apa yang harus dikerjakan ya dikerjakan, selebihnya Allah SWT lah yang mengatur.

P : Apa yang akan anda lakukan setelah ini?

K : Merancang apa yang akan saya kerjakan nanti.

4. Klien TFW

P : Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?

K : 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.

P : Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres?

K : Tindakan yang harus saya lakukan ketika sedang stres adalah berusaha untuk tenang.

P : Apakah anda sudah lebih menikmati kehidupan anda saat ini?

K : Untuk saat ini belum, karena saya masih mencoba dan semoga terbiasa dalam menikmati hidup.

P : Apa yang akan anda lakukan setelah ini?

K : Mencoba hal-hal yang belum saya lakukan.

5. Klien RS

P : Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?

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

P : Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres?

K : Selalu mendekatkan diri pada Allah SWT dan melakukan hal-hal positif yang membuat kita lupa akan permasalahan yang kita hadapi.

P : Apakah anda sudah lebih menikmati kehidupan anda saat ini?

K : Saya masih belum bisa menikmati kehidupan yang saya jalani karena untuk bisa kehidupan perlu waktu untuk terbiasa

P : Apa yang akan anda lakukan setelah ini?

K : Mencoba hal-hal yang belum saya coba.