

PENERAPAN SENI MUSIK DALAM LAYANAN KONSELING UNTUK MEMINIMALISIR STRESS AKADEMIK

Daren Zidni Zinedine dan Siti Muyana
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia
daren1900001103@webmail.uad.ac.id
siti.muyana@bk.uad.ac.id

Abstrak

Perkembangan zaman semakin modern merubah tatanan kehidupan. Berbagai persoalan baru bermunculan khususnya dalam lingkup akademik. Persoalan tersebut berupa stress akademik yang sering dijumpai pada siswa. Terdapat dua faktor yang memicu terjadinya stress akademik yakni faktor internal dan eksternal. Perlunya *strategi coping* yang tepat untuk mengatasi hal tersebut. Melihat kondisi tersebut konselor dituntut untuk memberikan layanan konseling yang inovatif. Salah satu layanan konseling inovatif yang dapat diterapkan konselor dengan memanfaatkan seni kreatif musik. Penggunaan seni musik dalam layanan konseling memiliki tiga teknik yakni *production, reproduction, dan reception*. Seni kreatif musik dinilai mampu memberikan manfaat bagi siswa dalam meminimalisir stress yang terjadi.

Kata Kunci: modern, stress akademik, konseling, musik.

Pendahuluan

Memasuki abad 21 perkembangan zaman semakin berkembang dengan pesat. Perkembangan zaman yang semakin pesat turut merubah peradaban pada manusia. Perubahan peradaban tersebut terlihat dari cara berpikir dan gaya hidup manusia dalam keseharian, dimulai dengan cara yang tradisional dan berpindah menuju cara yang modern atau terbaru. Seiring dengan perkembangan zaman tersebut tanpa dipungkiri menghadirkan persoalan-persoalan baru. Persoalan baru tersebut cukup beragam ditinjau dari persoalan sosial, pribadi hingga akademik.

Dengan adanya persoalan tersebut perlu adanya sebuah upaya untuk meminimalisir atau menanganinya.

Mengerucut pada sebuah persoalan akademik khususnya dalam lingkup sekolah atau satuan pendidikan bahwa terdapat persoalan-persoalan yang dialami oleh setiap peserta didik. Pada masa ini peserta didik tergolong memasuki fase remaja dimana sedang mengalami masa kritis dengan adanya tekanan secara sosial, dan akademis serta mengharuskan remaja memiliki tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya (Azmy et al., 2017). Persoalan tersebut cukup beragam dan dikhawatirkan mampu menghambat perkembangan pada peserta didik khususnya dalam pendidikannya. Salah satu persoalan yang sering dijumpai peserta didik ialah stress akademik. Stress merupakan suatu hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, akan tetapi jika tidak bisa mengelola stress yang terjadi maka akan berdampak negatif pada diri sendiri khususnya pada kondisi psikis. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi timbulnya stress akademik pada siswa yakni faktor dari dalam diri (internal) meliputi *self efficacy*, *hardiness*, dan motivasi, sedangkan dari faktor luar (eksternal) berupa dukungan sosial. (Oktavia et al., 2019).

Tuntutan yang tinggi dalam prestasi belajar siswa dari masa sebelumnya turut menjadikan siswa mengalami stress akademik (Taufik et al., 2013). Maka dari itu, peran konselor sekolah sangat dibutuhkan dalam hal ini guna mengatasi persoalan yang dialami oleh peserta didik dengan kompetensi profesionalnya. Pemberian layanan konseling baik individu maupun kelompok harus digencarkan sesuai dengan prosedur atau POP BK yang sudah ditetapkan. Tentu sebelum proses pemberian layanan berlangsung konselor harus melakukan asesmen atau mengumpulkan data dari peserta didik. Melakukan asesmen merupakan kewajiban dan keharusan bagi konselor sebelum memberikan layanannya dikarenakan dengan data yang diperoleh mampu digunakan sebagai acuan untuk memberikan layanan konseling agar berjalan dengan efektif dan efisien.

Pada saat ini memasuki abad 21 seorang konselor dituntut untuk bisa meningkatkan kompetensi atau kualitas dirinya dalam memberikan layanan konseling. Pemberian layanan konseling harus mampu mengikuti perkembangan zaman yang ada. Hal tersebut menjadi tantangan bagi seorang konselor sekolah untuk bisa berinovasi dalam memberikan layanannya dari yang sebelumnya dilakukan dengan cara yang konvensional kini dilakukan dengan cara yang modern.

Konselor mampu berinovasi dengan memanfaatkan seni kreatif saat pemberian layanan konseling berlangsung. Gladding (2016) menyatakan bahwa seni kreatif sangat berpotensi untuk menunjang pelaksanaan layanan konseling. Dengan penerapan seni kreatif dalam proses layanan konseling diharapkan mampu memberikan kesan positif bagi peserta didik yang mengikuti layanan tersebut.

Dengan diterapkannya seni kreatif dalam layanan konseling mampu merubah pandangan siswa terkait dengan bimbingan konseling. Siswa menganggap bahwa layanan bimbingan konseling hanya sebatas menghukum serta konselor atau guru BK seringkali diartikan sebagai polisi sekolah. Siswa beranggapan bahwa layanan konseling menjadi momok yang menakutkan dan jika ada panggilan dari konselor mereka berpikiran terdapat kasus-kasus negatif yang dilakukan (Saputra, 2017). Merubah layanan konseling dari konvensional dengan menggunakan seni kreatif merupakan terobosan baru sehingga layanan tersebut menjadi tidak *monoton* atau sesuatu yang dapat dikatakan biasa-biasa saja. Jika pemberian layanan konseling bersifat *monoton* maka dapat dipastikan siswa akan mengalami suatu kebosanan sehingga layanan tersebut tidak berjalan secara efektif.

Pada kenyataannya pemberian layanan konseling yang dilakukan oleh konselor belum sepenuhnya dapat memanfaatkan seni kreatif. Ditinjau dari penelitian yang dilakukan Saputra (2015) dinyatakan bahwa konselor di salah satu SMP di Kota Malang dalam memberikan layanan konseling belum maksimal dan masih jauh dari kriteria yang ditentukan. Dapat dikatakan masih jauh dari kriteria yang ditetapkan dikarenakan konselor tersebut dalam memberikan layanan cenderung memberikan nasihat. Dalam penelitian yang dilakukan Saputra (2016) menyatakan pemberian layanan konseling yang dilakukan konselor di salah satu SMP di Kota Malang masih jauh dari kriteria yang sudah ditetapkan. Melihat kondisi tersebut bahwa pada saat ini masih sering ditemukan bahwa pemberian layanan konseling yang dilakukan oleh konselor kurang maksimal serta jauh dari kriteria yang ditetapkan. Pemberian layanan konseling masih menggunakan cara-cara konvensional dan belum adanya inovasi dengan memanfaatkan seni kreatif tertentu. Seni kreatif yang bisa diaplikasikan atau digunakan dalam pemberian layanan konseling salah satunya dengan seni musik.

Musik merupakan salah satu seni kreatif yang memiliki intensitas tinggi bersinggungan dengan manusia (Saputra, 2017). Dalam artian musik sudah melekat pada kehidupan manusia

sehari-hari tanpa dapat dipisahkan, selain itu secara keseluruhan musik dapat dinikmati seluruh manusia dari berbagai kalangan dimulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Musik sebagai karya seni yang diciptakan oleh manusia tentu memiliki makna dan fungsi tersendiri. Hal tersebut tentu saja jika diaplikasikan maupun diterapkan pada layanan konseling maka akan menghadirkan layanan yang efektif. Konselor harus bisa memanfaatkan seni musik tersebut, dikarenakan berbagai metode maupun cara dalam mengaplikasikan seni musik cukup beragam. Dengan artian, konselor dituntut untuk mampu menguasai dasar-dasar dari pengaplikasian seni musik kedalam layanan konseling.

Dapat kita ketahui bahwa setiap individu merupakan manusia yang unik, dikarenakan setiap individu tersebut memiliki perbedaannya masing-masing. Konselor harus mampu menyadari akan hal tersebut, bahwa setiap individu khususnya peserta didik memiliki perbedaan satu dengan yang lain. Dengan kompetensi atau kualitas yang dimiliki oleh konselor hal tersebut bisa menjadi acuan dalam memberikan strategi layanan konseling khususnya dengan menggunakan seni kreatif musik. Seni kreatif musik diyakini mampu menjadikan peserta didik untuk mencapai katarsis (Saputra, 2017). Katarsis itu sendiri merupakan salah satu teori yang digagas oleh tokoh psikoanalisis yakni Freud guna meluapkan atau meluarkan emosi yang terpendam dalam diri.

Tidak semua peserta didik atau konseli mampu dalam mengungkapkan persoalan yang sedang dia alami secara terbuka. Menyadari hal tersebut dalam melakukan konseling penggunaan seni musik diharapkan mampu membantu individu lebih terbuka dalam mencurahkan atau mengungkapkan persoalan maupun perasaan yang sedang dialaminya. Tentu saja dalam penggunaan seni musik konselor harus mampu melihat karakteristik peserta didik untuk memberikan seni musik sesuai dengan selera yang disukai oleh peserta didik. Dikarenakan seni musik memiliki berbagai aliran baik musik tradisional maupun musik modern. Layanan konseling dengan memanfaatkan seni musik dinilai mampu mengekspresikan emosi, mengungkapkan kreativitas, menurunkan rasa sakit dan kecemasan, membantu lebih rileks, dan tidur lebih nyenyak (Relisna, 2022). Dapat diketahui bahwa penerapan seni musik dalam layanan konseling memberikan sebuah manfaat yang cukup banyak selain dengan peserta didik mampu mengungkapkan persoalannya melalui cara *non verbal* hingga memunculkan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.

Pada artikel ini penulis akan membahas lebih mendalam terkait dengan penerapan seni musik dalam layanan konseling yang dilakukan oleh konselor. Menggunakan seni kreatif khususnya musik untuk berinovasi saat pemberian layanan sehingga mampu merubah sebah persepsi yang dibangun oleh peserta didik mengenai konselor sekolah atau guru BK hanya bisa memberikan hukuman saja melainkan peserta didik mampu menyelesaikan persoalan yang sedang dialami sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Metode

Artikel ini disusun oleh penulis dengan menggunakan kajian iteraturer terkait dengan penggunaan seni musik dalam konseling serta gambaran stress akademik. Data yang diperoleh menggunakan jurnal ilmiah yang dapat diakses melalui *google scholar* (<https://scholar.google.com>). Tinjauan literatur dilakukan oleh peneliti guna memperoleh gambaran atau dasar yang membentuk landasan teori,kerangka berpikir serta mampu digunakan dalam menentukan hipotesis. Terdapat beberapa artikel yang sesuai dengan topik tersebut dan dipilih 4 artikel sesuai dengan kriteria. Dalam artikel ini menunjukkan penggunaan seni kreatif musik untuk layanan konseling guna meminimalisir stress akademik yang dialami oleh peserta didik di sekolah.

Hasil Penelitian

Artikel ini disusun menggunakan kajian literatur,dimana data yang diperoleh berdasar jurnal ilmiah dan dikaji sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan kajian literatur yang diperoleh melalui jurnal ilmiah terdapat beberapa penelitian atau artikel yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

No	Penulis	Judul	Tahun	Hasil
1	Oktavia dkk	Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik	2019	Faktor stress akademik tidak hanya disebabkan oleh faktor <i>internal</i> melainkan faktor <i>eksternal</i> juga.

2	Azmy dkk	Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat	2017	Stress akademik dalam sekolah akselerasi kecenderungan memiliki tingkat stress akademik yang tinggi.
3	Saputra	Musik dan Konseling Sebuah Inovasi Dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif Dalam Konseling.	2017	Mengintegrasikan seni kreatif musik dalam layanan konseling menjadikan siswa mengubah suasana hati mereka dengan baik.
4	Hapsari	Kegunaan Terapi Musik dalam Bimbingan Konseling	2021	Musik dapat digunakan dalam konseling karena musik merupakan bahasa yang universal

Pembahasan

Stress Akademik

Stress merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh setiap manusia justru jika seorang manusia tidak bisa merasa stress maka bisa dikatakan tidak normal. Stress yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan pada manusia yang mengalaminya baik dari fisik maupun kesehatan psikologis. Faktor pemicu stress yakni karena adanya stessor yang terdapat dalam diri tiap manusia. Stress bisa muncul kapan saja terlebih ketika individu dihadapkan dengan berbagai tekanan, jika tidak bisa mengelola hal tersebut maka akan menjadi stress yang berlebihan dan berujung membawa dampak yang negatif. Semua orang bisa mengalami stress tidak hanya orang dewasa saja namun remaja juga dihadapkan pada stress.

Terjadinya stress akademik dipicu oleh dua hal yang saling berkaitan diantaranya dari dalam diri (*internal*) dan dari luar diri (*eksternal*). Faktor eksternal meliputi 1) Waktu dan uang, dikarenakan kedua hal tersebut dapat memicu seseorang dalam menghadapi stress yang terjadi, 2) Pendidikan dan latar belakang dapat dilihat dari cara individu menghadapi stress yang terjadi, dengan memiliki pendidikan yang bagus atau pengetahuan yang luas maka mampu melakukan strategi coping yang benar, 3) Standar hidup, setiap orang memiliki standar hidup yang berbeda-beda hal tersebut mampu memicu timbulnya stress jika standar hidup yang ditetapkan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, 4) Dukungan dari orang lain, dukungan tersebut mampu menjadikan individu dalam mengelola stress dan jika kurangnya dukungan maka akan memicu stress yang terjadi karena adanya sebuah tekanan dimana individu merasa menghadapi tekanan secara sendiri, 5) Stessor merupakan faktor yang menyebabkan individu mengalami stress dan munculnya reaksi dari stessor.

Faktor internal pemicu stress akademik yakni berasal dari kepribadian individu yang menyangkut beberapa aspek diantaranya 1) Afek, terdapat dua afek yakni positif dan negatif jika memiliki afek negatif seperti perubahan mood akan mempengaruhi kondisi stress, 2) Kepribadian tahan banting merupakan kemampuan individu mengontrol dirinya dalam keseharian jika tidak mampu maka akan menimbulkan stress, 3) Optimisme yang tinggi mampu menjadikan individu lebih tenang dan tidak cemas, jika individu tidak mempunyai rasa optimis maka akan memicu rasa putus asa, 4) Kontrol psikologis merupakan tindakan individu untuk selalu berpikiran positif, jika pikiran dipenuhi oleh pikiran negatif justru akan memicu terjadinya stress yang berlebih, 5) *Strategi coping* merupakan upaya untuk menanggulangi stress yang terjadi, jika strategi coping dilakukan dengan salah maka akan berdampak buruk misalnya kurang menguasai pelajaran matematika dan *strategi coping* yang dilakukan dengan cara menghindari pelajaran tersebut, hal ini akan berpengaruh pada pendidikannya.

Remaja bisa dihadapkan dengan kondisi stress dikarenakan pada fase remaja perubahan emosional dan pola pikir terjadi (Azmy et al., 2017). Dalam fase remaja mulai mengenal hal-hal baru dari yang sebelumnya diketahui. Hal tersebut merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya stress pada remaja. Remaja seringkali dihadapkan oleh berbagai tekanan misalnya tekanan akademik atau di lingkup sekolahnya. Tekanan akademik sangat beragam salah satunya seperti ketidakmampuan remaja dalam menguasai pelajaran, pekerjaan sekolah yang dinilai terasa

membebani siswa, dan masih banyak lagi. Tekanan-tekanan yang terjadi jika tidak dikelola atau diminimalisir akan menjadikan remaja atau siswa mengalami stress. Dengan kondisi tersebut akan menghambat siswa dalam pendidikannya dan bahkan bisa memberikan dampak di lingkungan sosialnya.

Dapat kita lihat bahwa stress tersebut memiliki gejala-gejala yang tampak pada orang yang sedang mengalaminya. Gejala stress dapat ditinjau melalui fisik, emosional, perilaku, dan proses berpikir (Azmy et al., 2017). Pada segi fisik orang yang mengalami stress memiliki gejala seperti kelelahan, dari segi emosional memiliki gejala seperti cemas yang berlebihan, dari segi perilaku munculnya sikap agresif, dan dari segi pola berpikir terlihat dari cara berpikir yang perfeksionis. Melihat gejala stress khususnya pada pola berpikir yang perfeksionis tersebut sering dialami oleh seorang siswa yang dapat dikategorikan cerdas atau memiliki IQ tinggi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Azmy dkk (2017) bahwa di SMA Negeri 4 Bandung terdapat stress akademik yang dialami oleh siswa dengan pola pikir yang perfeksionis sebagai pemicu munculnya stress. Pola pikir yang perfeksionis tersebut mendorong siswa untuk saling berkompetisi namun tidak bisa dalam menerima kekalahan. Tidak bisa dalam menerima kekalahan misalnya ada salah satu siswa yang nilainya diatas rata-rata dari siswa tersebut dan dengan saling berkompetisi maka dianggap menjadi sebuah kekalahan. Adanya pola pikir yang perfeksionis dari siswa tersebut justru menjadi sebuah tekanan bagi dirinya dan memandang segala hal dengan kompetisi atau saling bersaing.

Siswa yang dikategorikan memiliki kecerdasan atau IQ tinggi pada biasanya dapat mengalami stress akademik. Dapat dikatakan seperti itu dikarenakan siswa yang memiliki IQ tinggi dalam cara berpikirnya yang terlalu jauh atau dengan kata lain memikirkan yang semestinya belum saatnya untuk dipikirkan. Berpikir lebih jauh adakalanya memang positif dan mampu menjadikan kita lebih kritis dalam berpikir, akan tetapi juga dengan berpikir jauh atau memikirkan yang semestinya belum waktunya dipikirkan maka akan membuat psikologis terganggu dan menimbulkan stress.

Upaya untuk menangani tingkat stress akademik yang dialami oleh siswa khususnya yang memiliki IQ tinggi bisa dikatakan cukup baik. Siswa tersebut menanganai atau melakukan *strategi coping* dengan menggunakan *Emotion Focused Coping Problem* dengan kata lain sebuah upaya

meminimalisir atau menyelesaikan stress yang dialaminya dengan mengatur reaksi emosionalnya. Dalam mengatur reaksi emosionalnya siswa tersebut cenderung untuk tidak melibatkan dirinya atau menghindari persoalan dengan menyendiri. Kecenderungan menyendiri justru akan menjadikan siswa tersebut terisolasi atau susah bersosialisasi dan hal tersebut bisa mendatangkan persoalan baru. Sedangkan pada strategi coping menggunakan *Problem Focused Coping* yakni upaya yang dilakukan untuk menanggulangi stress atas persoalan yang sedang dihadapi dengan berfokus pada persoalan yang dialaminya ditinjau dari sebab akibat. Dengan melihat kondisi tersebut peran dari konselor sekolah atau guru BK sangat dibutuhkan untuk mengatasi persoalan tersebut serta membantu siswa untuk meminimalisir stress akademik yang terjadi.

Seni Musik dalam Layanan Konseling

Layanan konseling merupakan layanan yang diberikan oleh seorang konselor atau guru BK khususnya pada lingkup sekolah guna membantu siswa untuk memecahkan persoalan yang sedang dialaminya sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Pada saat ini zaman semakin maju turut menghadirkan dua sisi diantaranya sisi negatif dan sisi positif. Ditinjau dari sisi positif dengan perkembangan zaman yang semakin maju turut menghadirkan sebuah teknologi yang dinilai mampu memudahkan manusia dalam melakukan pekerjaan sehari-hari, selain itu dalam lingkup pendidikan mampu memudahkan guru dan siswa dalam melakukan pembelajaran. Sedangkan ditinjau dari sisi negatif khususnya pada lingkup pendidikan seperti timbulnya persoalan-persoalan baru yang khususnya menjadikan siswa mengalami stress.

Melihat kondisi tersebut peran konselor sangat penting guna membantu siswa untuk memecahkan maupun meminimalisir stress yang terjadi. Dengan perkembangan zaman yang semakin maju konselor dituntut untuk memberikan layanan yang berinovasi dan kreatif. Pemberian layanan yang berinovasi bisa dengan memanfaatkan seni kreatif yang ada, cara tersebut sekaligus untuk menjadi daya tarik siswa kepada layanan konseling dimana selama ini sering dianggap momok menakutkan dan selalu dihindari. Salah satu pemberian layanan konseling yang berinovasi konselor bisa memanfaatkan seni kreatif musik saat proses berlangsung. Pemilihan seni musik dirasa cukup efektif dikarenakan berbagai kalangan mampu menikmatinya serta mampu mengubah suasana hati menjadi lebih senang (Saputra, 2017).

Gladding (2016) menyatakan bahwa terdapat empat premis dalam melakukan layanan konseling dengan menggunakan seni kreatif musik. Premis pertama mampu meningkatkan interaksi dua individu yakni antara konselor dan konseli atau siswa, dengan hubungan interaksi yang baik antara konselor dan siswa tersebut mampu menjadikan layanan konseling berjalan dengan efektif. Premis kedua adalah seni musik dalam layanan konseling menjadikan kesempatan untuk sosialisai dengan kata lain konselor dan siswa terlibat secara penuh dalam proses layanan konseling yang diberikan serta mampu menjadikan perubahan kearah yang positif. Premis ketiga adalah dengan menggunakan seni musik mampu menciptakan suasana yang baru dimana biasanya konseling dilakukan secara konvensional kini dilakukan dengan cara yang baru. Hal tersebut mampu menjadikan siswa untuk mencurahkan isi hatinya yang dimana selama ini terpendam dan dapat diluapkan melalui layanan konseling dengan menggunakan seni kreatif musik. Premis keempat adalah dengan penggunaan seni musik mampu menjadikan siswa lebih percaya diri dan sadar.

Penggunaan seni musik dalam layanan konseling tidak hanya sebatas memberikan musik saja melainkan juga bisa dipadupadankan dengan seni kreatif lain seperti puisi, tari, autobiografi, dan film. Memadukan seni kreatif musik dengan yang lain merupakan sebuah upaya untuk menghindari kejenuhan dan menjadikan perubahan tingkah laku yang diharapkan (Saputra, 2017). Dengan adanya perpaduan antara seni kreatif musik dengan seni kreatif yang lain maka konselor harus mampu merencanakan strategi layanan yang tepat bagi siswa. Salah satunya konselor harus merancang strategi tersebut apakah dengan menggunakan layanan konseling kelompok atau konseling individu dan dilihat dari dasar permasalahan dari siswa. Jika permasalahan yang dihadapi siswa menyangkut stress akademik maka konselor bisa menggunakan layanan konseling kelompok, dikarenakan dengan memberikan layanan konseling kelompok selain dengan perpaduan seni kreatif yang diterapkan turut menjadikan siswa untuk saling berdiskusi.

Terdapat tiga teknik untuk menggunakan seni musik dalam layanan konseling yakni *production, reproduction, dan reception* (Gladding, 2016). Teknik *production* merupakan teknik yang berfokus pada ekspresi emosional konseli atau siswa dimana pada teknik ini konselor dan konseli menciptakan sesuatu yang baru melalui musik. Teknik *reproduction* yakni berusaha untuk mengeksplorasi dan menguatkan ingatan konseli dengan cara meminta konseli untuk menyanyikan

sebuah potongan lagu. Teknik reception yakni berfokus pada kesadaran diri dan membuat konseli merasa rileks dengan mendengarkan sebuah rekaman. Diharapkan dengan menggunakan ketiga teknik tersebut mampu menjadikan konseli mencapai katarsis atau bisa mengungkapkan persoalan yang selama ini terpendam dalam diri dan bisa dicurahkan melalui konseling dengan seni kreatif musik.

Untuk dapat menyelenggarakan layanan konseling dengan seni kreatif musik selain konselor harus mampu mengetahui pengetahuan dasar dalam memberikan layanan konseling berbasis seni kreatif musik, konselor juga dapat menjalin kerjasama dengan beberapa pihak salah satunya dengan seorang musisi lokal di daerahnya atau orang yang berkecimpung dalam dunia musik. Dengan menjalin kerja sama bersama musisi maka dapat memberikan sebuah layanan yang efektif terlebih musisi lebih mengetahui dan memahami terhadap dunia musik. Kerjasama dapat dilakukan dengan meminta siswa atau konseli menuliskan lirik lagu yang berkaitan dengan persoalan yang dihadapinya dan musisi tersebut mampu mengaransemen menjadi sebuah lagu layaknya lagu lain yang mampu didengarkan oleh kebanyakan orang. Setelah siswa menuliskan lirik lagu tersebut konselor mampu menganalisis persoalan yang dituliskan melalui lirik tersebut dan memberikan intervensi yang sesuai dengan keadaan tersebut.

Menjalinkan sebuah kerjasama dengan seorang musisi mampu memberikan sebuah manfaat yang positif. Salah satu manfaat dapat menghindari kejenuhan yang dialami siswa saat proses layanan konseling berlangsung dan mampu melihat siswa yang memiliki bakat atau potensi dalam bermusik. Siswa yang berbakat dalam seni musik menjadikan nilai tambah bagi mereka diluar kemampuan akademiknya. Melihat suatu potensi dan bakat yang dimiliki oleh siswa tersebut maka musisi bisa mengajak siswa untuk bermusik kearah yang professional, akan tetapi pada dasarnya melalui seni musik yang diterapkan dalam layanan mampu mengubah perilaku siswa dari yang sebelumnya serta yang paling penting dapat meminimalisir stress akademik yang terjadi.

Selain dengan menjalin kerjasama dengan musisi atau orang yang berkecimpung dalam dunia musik, penggunaan seni musik dalam layanan konseling terdapat hal yang harus selalu diperhatikan oleh seorang konselor agar layanan konseling yang diberikan mampu berjalan efektif dan mencapai hasil yang diinginkan. Tentu saja konselor harus memperhatikan selera musik atau jenis aliran musik yang menjadi kesukaan atau digemari oleh siswa yang mengikuti layanan

konseling tersebut. Dapat kita ketahui bahwa pada zaman sekarang musik sedang berkembang dan menghadirkan berbagai jenis aliran musik yang baru. Aliran musik tersebut bisa berupa aliran musik modern atau tradisional. Aliran musik modern memiliki jenis seperti pop,hip-hop,metal,rock,dan lain-lain sedangkan aliran musik tradisional mengacu pada kebudayaan daerah setempat misalnya kebudayaan Jawa dengan musik gamelan diiringi nyanyian tembang Jawa. Untuk dapat mengetahui aliran musik yang digemari oleh siswa bisa dilakukan ketika proses asesmen atau pengumpulan data sedang berlangsung. Jika dalam penerapan layanan konseling menggunakan seni kreatif musik dimana siswa tersebut tidak menyukai jenis aliran musik yang diberikan oleh konselor maka layanan tersebut dapat dikatakan percuma dan justru akan mendatangkan kejenuhan pada siswa.

Penerapan layanan konseling dengan menggunakan seni musik dapat dilakukan dengan cara mengajak siswa untuk bermain alat musik dikarenakan mampu melatih kerjasama dan fokus pada siswa (Salsabila et al., 2022). Bermain alat musik memang tidak semudah yang dibayangkan,dengan bermain alat musik dituntut untuk fokus ketika memainkannya agar nada dan irama yang dihasilkan dapat beraturan. Selain dengan melatih fokus tentu bermain alat musik secara bersamaan membutuhkan kerjasama yang baik dan antar siswa dalam bermain alat musik harus menurunkan egonya dikarenakan kerjasama dapat terbangun dengan menurunkan ego yang dimiliki setiap individu. Perlu disadari bahwa setiap sekolah tidak semuanya memiliki fasilitas sebagai penunjang layanan konseling dengan seni musik,untuk itu konselor harus bisa memanfaatkan yang ada disekolah untuk memberikan layanannya.

Penggunaan seni musik dalam layanan bimbingan konseling dirasa tepat karena musik merupakan bahasa universal yang mampu menembus batas-batas multikultural (Hapsari, 2021). Dengan kata lain musik sudah menjadi bagian dari hidup manusia serta menjadikan manusia melewati batasan-batasan budaya yang ada. Terapi musik yang dilakukan diyakini mampu membuat siswa menjadi lebih rileks dan mengurangi kecemasan yang berlebih. Tentu dalam pelaksanaannya tetap harus memperhatikan prosedur atau POP BK yang sudah ditetapkan.

Kesimpulan

Stress akademik sering dihadapi oleh siswa karena berbagai faktor yang mempengaruhinya baik dari faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Stress akademik tersebut biasanya sering dialami

oleh siswa yang tergolong memiliki kecerdasan atau IQ tinggi dikarenakan pola pikir yang terlalu jauh menjadi salah satu pemicunya. Untuk mengatasi stress akademik tersebut perlunya *strategi coping* yang benar. Terdapat dua jenis strategi coping yakni *emotion focused problrn* dan *problerm focused coping*. Pada dasarnya peran konselor atau guru BK sangat dibutuhkan untuk mengatasi persoalan tersebut dengan memberikan layanan konseling berbasis seni kreatif musik. Pemberian layanan konseling dengan seni kreatif musik dilakukan dengan upaya memberikan sebuah inovasi dan menjadikan siswa merasa rileks. Terdapat tiga teknik dalam penggunaan seni musik dalam konseling yakni *production, reproduction, dan reception*. Dengan menerapkan seni musik dalam layanan konseling diharapkan mampu mendapatkan makna dari layanan tersebut.

Daftar Pustaka

Prosiding

Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).

Saputra, W. N. E. (2017). Musik Dan Konseling: Sebuah Inovasi Dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif Dalam Konseling. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 395-401).

Salsabila, K., Yudha, E. S., & Gumelar, F. A. (2022). Kesenian Gamelan Sebagai Upaya Mereduksi Loneliness. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 187-195).

Jurnal

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.

Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 108-113.

Hapsari, S. (2021). Kegunaan Terapi Musik dalam Bimbingan Konseling. *PsyArXiv*. September, 19.

Saputra, W. N. E. (2015). Evaluasi Program Konseling di SMP Kota Malang: Discrepancy Model. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol*, 1(2).

Saputra, W. N. E. (2016). Evaluasi program konseling individu di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dengan model discrepancy. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1).

Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.