

MUSIK DAN KONSELING: SEBUAH INOVASI DENGAN MENGINTEGRASIKAN SENI KREATIF DALAM KONSELING

Wahyu Nanda Eka Saputra
Universitas Ahmad Dahlan
E-mail: wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Berbagai permasalahan dalam pelaksanaan layanan konseling dialami konselor sekolah. Konselor belum mampu menerapkan konseling yang memiliki dampak yang signifikan bagi perubahan tingkah laku konseli. Penyebabnya adalah konselor melaksanakan layanan konseling dengan metode konvensional, sehingga konseli tidak tertarik terhadap layanan konseling. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah konselor dapat mengintegrasikan musik sebagai salah satu bentuk seni kreatif dalam layanan konseling. Musik dapat mengungkapkan perasaan yang mungkin tidak dapat didefinisikan dengan kata-kata. Terdapat empat premis penggunaan musik dalam konseling, yaitu (1) meningkatkan interaksi dua individu, yaitu konselor dan konseli dalam hubungan konseling; (2) memberikan kesempatan konselor dan konseli untuk sosialisasi; (3) menciptakan suasana fasilitatif dalam konseling; dan (4) melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri. Penggunaan musik dalam konseling memiliki tiga teknik, yaitu *production*, *reproduction*, dan *reception*. Peluang integrasi musik dalam konseling seyogyanya dapat dimanfaatkan konselor untuk merancang program konseling yang berdaya guna dengan tujuan meningkatkan keberhasilan layanan konseling dalam membantu individu mengentaskan diri dari permasalahannya.

Kata Kunci: musik, konseling, seni kreatif

PENDAHULUAN

Abad 21 menuntut konselor untuk dapat tampil artistik dalam pelaksanaan layanan konseling. Artistik yang dimaksud adalah konselor mampu memanfaatkan ragam seni kreatif yang dapat menunjang pelaksanaan layanan konseling. Gladding (2016) menyatakan bahwa seni kreatif sangat berpotensi untuk menunjang pelaksanaan layanan konseling. Hal ini dilaksanakan dengan tujuan agar pelaksanaan layanan konseling lebih bermakna bagi konseli. Sehingga, konseli lebih dapat mengambil makna dari pelaksanaan layanan konseling

dan meningkatkan keefektifan layanan konseling.

Kondisi ideal di atas pada dasarnya belum bisa berjalan sesuai dengan harapan. Berbagai kendala dialami oleh konselor dalam melaksanakan layanan konseling. Lebih jauh lagi, konseli merasa bahwa layanan konseling bukanlah sebuah kebutuhan, melainkan suatu momok menakutkan bagi konseli sehingga konseli enggan untuk memanfaatkan layanan konseling yang disediakan konselor. Siswa menenggap bahwa jika siswa dipanggil konselor, maka mereka adalah siswa-siswa yang terlibat kasus negatif tertentu.

Penelitian yang dilakukan Saputra (2015) menyatakan bahwa program konseling yang dilakukan oleh konselor di salah satu SMP di Kota Malang masih jauh dari standar. Salah satu penyebabnya adalah konselor melaksanakan layanan konseling masih dengan cara konvensional dan bahkan cenderung secara direktif atau memberikan nasehat. Penelitian lain, Saputra (2016) menyatakan bahwa secara khusus program layanan konseling individual di salah satu SMP di Kota Malang pelaksanaannya juga masih jauh dari standar. Berbagai penelitian tersebut secara jelas menyebutkan bahwa pelaksanaan layanan konseling masih menjadi masalah klasik yang belum dapat dientaskan secara tuntas.

Telah disebutkan di atas bahwa konselor belum maksimal dalam melaksanakan konseling inovatif dengan memanfaatkan seni kreatif. Salah satu seni kreatif yang bisa dimanfaatkan dalam pelaksanaan layanan konseling adalah musik. Beberapa literatur menyebutkan bahwa konseling yang memanfaatkan musik sering disebut dengan terapi musik (Gladding, 2016). Konseli pada satu momen kesulitan untuk mengungkapkan masalah yang dialami akan tetapi akan menjadi mudah diungkapkan jika dengan bantuan musik.

Musik merupakan salah satu seni kreatif yang memiliki intensitas tinggi bersinggungan

dengan manusia. Dengan kata lain, musik tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Musik sebagai karya manusia tentu memiliki fungsi yang beragam dan tidak hanya untuk kepentingan seni semata. Konteks intervensi konseling, musik memiliki fungsi dan efek terhadap peningkatan kecerdasan, kepentingan konseling yang tidak terlepas dari latar belakang budaya, teknik dan metode (Iswandi, 2015). Hal ini turut menjadi perhatian konselor untuk menggunakan musik sebagai alat atau media yang mendukung keberhasilan layanan konseling. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan penelitian Kurniawan (2016) yang menyatakan bahwa musik klasik efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa.

Freud, salah satu tokoh psikoanalisis menyebutkan di salah satu teorinya, yaitu tentang katarsis. Katarsis adalah usaha konseli untuk meluapkan emosi yang terpendam sehingga mengurangi ketegangan yang ada dalam dirinya (Burger, 2011). Salah satu seni kreatif yang bisa dimanfaatkan konselor untuk membantu konseli mencapai katarsis adalah dengan musik. Lebih jauh, Kemper & Danhauer (2005) menyebutkan bahwa musik adalah salah satu alat yang menunjang keberhasilan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian konseli dari gejala yang tidak menyenangkan.

Makalah ini akan berusaha menjelaskan fungsi dan tujuan pelaksanaan layanan konseling dengan memanfaatkan musik. Diharapkan akan memudahkan konselor untuk melaksanakan layanan konseling inovatif dengan memanfaatkan musik. Sehingga, konseli akan merasa bahwa konseling bukanlah sebuah momok, akan tetapi konseli dapat merasakan proses konseling yang menyenangkan dan bermakna.

MUSIK DALAM KONSELING

Gladding (2016) mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli.

Pelaksanaan layanan konseling dengan memanfaatkan musik memiliki empat premis. Keempat premis tersebut adalah (a) meningkatkan interaksi dua individu; (b) memberikan kesempatan untuk sosialisasi; (c) menciptakan suasana baru; dan (d) melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri (Gladding, 2016). Empat premis tersebut menjadi dasar atau alasan mengapa musik

layak menjadi salah satu seni kreatif yang perlu diintegrasikan dalam layanan konseling.

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

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

Premis yang ketiga adalah musik dapat menciptakan suasana baru. Siswa mampu meluapkan suasana hatinya dengan musik serta musik dapat menggambarkan suasana hati yang dialami oleh mereka. Selain itu, konseling yang menggunakan musik juga dapat menciptakan suasana baru jika konselor

dapat menempatkan fungsi musik dengan tepat.

Premis yang keempat adalah musik melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri. Hal ini tampaknya menjadi sesuatu yang unik dalam pelaksanaan layanan konseling. Salah satu konsep kunci dari teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Freud adalah level kesadaran manusia yang terdiri dari tiga, yaitu alam bawah sadar, alam ambang sadar, dan alam sadar (Feist & Feist, 2006). Musik dapat menjadi jembatan bagi konseli untuk menyadari pengalaman yang tidak disadari menjadi pengalaman yang disadari secara penuh.

Penggunaan musik dalam konseling dapat dikombinasikan dengan seni kreatif lain. Gladding menyebutkannya bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling, musik dapat dikombinasikan dengan (a) musik dan puisi; (b) musik dan gerakan serta tarian; (c) musik dan permainan; (d) musik dan autobiografi serta *storytelling*; dan (e) musik dan film. Kombinasi yang dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pengaruh layanan konseling terhadap perubahan tingkah laku yang diinginkan oleh konseli.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan konseling yang inovatif menjadi tantangan tersendiri bagi konselor. Salah satu yang bisa dilakukan

konselor adalah penggunaan musik yang menunjang pelaksanaan layanan konseling menyenangkan bagi konseli. Ketika konselor mampu menampilkan layanan konseling yang menyenangkan bagi konseli, hal ini akan meningkatkan keterlibatan konseli dalam pelaksanaan layanan konseling.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik menjadi salah satu seni yang dapat diintegrasikan dalam konseling dan teruji keefektifannya. Penelitian yang dilakukan Utomo & Santoso (2013) menyebutkan bahwa hasil akhir dalam penghitungan angket peserta terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia berjumlah 80,94 % (sangat efektif). Dan produk terapi musik Islami yang dirancang memenuhi standart uji dengan kategori sangat tepat dengan hasil akhir 83,33 %. Selanjutnya, Hendricks & Bradley (2005) menyatakan bahwa intervensi konseling dengan mendengarkan musik dapat berpotensi untuk menurunkan depresi yang dialami oleh remaja.

Penelitian lain dilakukan oleh Wang, Wang & Zhang (2011) menyatakan bahwa setelah terapi musik secara kelompok, untuk kelompok eksperimen, skor depresi telah berkurang secara signifikan dan skor kesehatan mental telah membaik, sedangkan untuk kelompok kontrol, tidak ada perbedaan signifikan yang diperoleh pada depresi dan skor kesehatan mental. Hal ini menunjukkan

bahwa terapi musik yang dilakukan secara kelompok efektif dalam mengurangi depresi dan meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, Sutisna % Tadjri (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok teknik disensitisasi sistematis dengan berbantuan musik klasik jawa dapat mereduksi permasalahan *communication apprehension*.

Selain hasil penelitian, juga dilakukan *review* terhadap studi terdahulu. Hasil *review* yang dilakukan oleh DeDiego (2013) terhadap beberapa penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa musik dan lirik sebuah lagu dapat digunakan sebagai alat yang dapat menunjang keberhasilan layanan konseling. Penggunaan musik dan lirik sebuah lagu disebut sebagai ekspresi seni yang secara klinis membantu keberhasilan layanan konseling dan membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan sebuah model konseling dengan bantuan musik dan lirik lagu. Selanjutnya, *review* yang dilaksanakan oleh Maratos dkk. (2007) terhadap lima penelitian terdahulu menyebutkan bahwa intervensi konseling dengan memanfaatkan musik dapat lebih efektif mereduksi depresi remaja daripada intervensi konseling konvensional.

Terdapat tiga teknik penggunaan musik dalam konseling, yaitu *production*, *reproduction*, dan *reception* (Gladding, 2016). Teknik yang pertama adalah *production*, yaitu

konselor melaksanakan konseling dengan fokus pada ekspresi emosional dan penciptaan hubungan melalui improvisasi musik di mana konseli dan konselor menciptakan sesuatu baru dengan musik. Teknik yang kedua adalah *reproduction*, yaitu konselor melibatkan konseli untuk bernyanyi potongan lagu serta belajar keterampilan musik yang ini mungkin sangat kuat dalam mengeksplorasi ingatan konseli. Teknik yang ketiga adalah *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk fokus pada kesadaran dari keadaan mental konseli saat ini serta untuk memfasilitasi relaksasi.

Cara yang menarik dan efektif dari intervensi konseling yang melibatkan mendengarkan musik disebut dengan *Mindful Music Listening* (Gladding, 2016). Mendengarkan musik seperti membantu individu untuk bersantai dan mengarahkan perhatian mereka jauh dari stres kehidupan. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka.

PENUTUP

Kesimpulan

Salah satu unsur yang perlu diperhatikan konselor dalam melaksanakan inovasi dalam layanan konseling adalah seni kreatif. Berbagai jenis seni kreatif dapat

diintegrasikan konselor dalam layanan konseling, salah satunya adalah musik. Musik didefinisikan sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Konseling dengan mengintegrasikan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik dan mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka.

Saran

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa musik adalah satu jenis seni kreatif yang berpotensi menunjang keberhasilan layanan konseling untuk menangani permasalahan konseli. Oleh sebab itu, konselor seyogyanya dapat membuat sebuah program layanan konseling yang terintegrasi dengan musik untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar konseling yang dilakukan konselor adalah layanan konseling yang bermakna bagi konseli dan untuk kepentingan perubahan tingkah laku konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Burger, J. M. (2011). *Personality*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- DeDiego, A. C. The Use of Song Lyrics as an Expressive Arts Tool in Counseling: A Literature Review. *Article 84*.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association
- Hendricks, C. B., & Bradley, L. J. (2005). Interpersonal theory and music techniques: A case study for a family with a depressed adolescent. *The Family Journal, 13*(4), 400-405.
- Iswandi, I. (2015). Refleksi Psikologi Musik dalam Perilaku Masyarakat Sehari-Hari. *Humanus, 14*(2), 152-157.
- Kemper, K. J., & Danhauer, S. C. (2005). Music as therapy. *South Med J, 98*(3), 282-8.
- Kurniawan, N. G. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. *E Journal Bimbingan Dan Konseling, 5*(7), 1-10.
- Maratos, A., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 1*, 1-20.
- Saputra, W. N. E. (2015). Evaluasi Program Konseling di SMP Kota Malang: Discrepancy Model. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 1*(2), 180-187.
- Saputra, W. N. E. (2016). Evaluasi Program Konseling Individu di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dengan Model Discrepancy. *Jurnal Fokus Konseling, 2*(1), 1-10.
- Sutisna, Y., & Tadjri, I. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok Behavioral Teknik Systematic Desensitization Berbantuan Musik Klasik Jawa untuk Mereduksi Communication Apprehension. *Jurnal Bimbingan Konseling, 5*(1), 74-81.
- Utomo, A. W., & Santoso, A. (2014). Studi Pengembangan Terapi Musik Islami sebagai Relaksasi untuk Lansia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 3*(1), 62-75.
- Wang, J., Wang, H., & Zhang, D. (2011). Impact of group music therapy on the

depression mood of college students.
Health, 3(03), 151-155.