

PERSEPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP *GUIDED IMAGERY AND MUSIC-PASSIVE MUSIC THERAPY*

DAVID CLEMENT R. BATLAYAR * dan DOMINIKUS DAVID BIONDI SITUMORANG

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik
Indonesia Atma Jaya

(Email: davidclement1007@gmail.com *; david.biondi@atmajaya.ac.id)

Abstrak

Persepsi adalah proses munculnya sebuah pemahaman dari stimulus yang diterima oleh alat indera dan masuk ke dalam otak. Jenis persepsi meliputi persepsi melalui indera: pendengaran, penciuman, pengecap, peraba, dan penglihatan. Faktor yang mempengaruhi persepsi ada tiga yaitu faktor: internal, eksternal, perhatian. *Guided Imagery and Music* (GIM) adalah sebuah metode yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi diri dengan melakukan pembayangan yang dipandu, serta diiringi menggunakan instrumen musik klasik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap GIM dalam mata kuliah konseling seni. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan menggunakan instrumen skala sikap. Subjek penelitian adalah 35 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya angkatan 2016 dan 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi yang berada pada klasifikasi positif yaitu sebesar 65,71%, yang terdiri dari 23 mahasiswa dari total responden sebanyak 35 mahasiswa.

Kata-kata kunci: Persepsi mahasiswa, *guided imagery and music*, *passive music therapy*, konseling seni

Abstract

Perception is received by an understanding of the stimulus by the sense organs and enters the brain. Types of perception include sense perception: sight, smell, taste, and sight. There are three factors that influence perception, namely factors: internal, external, and attention. *Guided Imagery and Music* (GIM) is a method used to assist the counselee in exploring themselves by performing guided imagery, accompanied by using classical musical instruments. The research objective was to determine the perceptions of students towards GIM in the art counseling course. This research is descriptive using an attitude scale instrument. The research subjects were 35 students of the Department of Guidance and Counseling class 2016 and 2017. It shows that students have a perception that is in a positive classification, namely 65.71%, which consists of 23 students from a total of 35 respondents.

Key words: Student's perception, *guided imagery and music*, *passive music therapy*, art counseling

PENDAHULUAN

Di zaman modern ini, dengan tingkat kesibukan yang tinggi terutama di kota-kota besar seperti DKI Jakarta, fenomena *stress* kerja, *burnout*, frustrasi semakin meningkat. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental maupun fisik individu. Umur bukan menjadi halangan individu dapat mengalami fenomena-fenomena tersebut. Anak-anak, remaja, kaum muda, maupun orang tua mengalami pergumulannya masing-masing. Salah satu cara individu meredakan *stress* adalah dengan mendengarkan musik. Kempert *et al.* (2005, dalam Kurnianingsih *et al.*, 2013) dalam "*Music as Therapy*" menyatakan bahwa musik secara luas digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi *stress*, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Salah satu musisi Indonesia yang mengangkat isu "kesehatan mental" adalah Kunto Aji dengan albumnya yang dirilis pada tahun 2019 dengan tajuk "Mantra Mantra"; bahkan dalam salah satu video klip lagunya yang berjudul "Pilu Membiru", Kunto Aji bekerjasama dengan salah satu praktisi *emotional-healing* bernama Adjie Santosoputro yang memberikan *guided imagery and music* (GIM) terhadap beberapa orang yang diiringi oleh lagu "Pilu Membiru". Dari video yang dapat dilihat di *youtube* atau

di media sosial lainnya tersebut, peneliti melihat hal ini sebagai suatu fenomena yang unik dan baru di dunia musik Indonesia.

Tahun 2019 silam, peneliti pertama pernah mendapatkan GIM yang dilakukan oleh peneliti kedua pada mata kuliah Konseling Seni. Perlakuan ini diberikan kepada mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 Prodi BK Unika Atma Jaya di waktu yang berbeda. Dari hasil observasi dan wawancara singkat yang lakukan oleh peneliti pertama, GIM yang diberikan oleh peneliti sangat memberikan dampak yang cukup signifikan. Banyak di antara mahasiswa yang merasakan manfaatnya sebagai suatu *passive music therapy* (Situmorang, Mulawarman, & Wibowo, 2018). Lebih lanjut, secara teori, terapi musik dapat membantu dalam menangani mereka yang mengalami keterbelakangan mental, memberikan bantuan pada kelompok lanjut usia, anak-anak dengan gangguan perkembangan, mereka yang mengalami gangguan fisik, anak-anak usia dini, juga rehabilitasi penyalahgunaan obat (Djohan, 2006; Rosydiana, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik banyak dibutuhkan dalam berbagai kasus (Situmorang, 2021a, 2021b).

Musik telah diperkenalkan penggunaannya dalam konseling pada tahun 1992 (Gladding, 2016). Musik digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan

membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Musik juga dapat digunakan untuk mengelola emosi seseorang (Irani, Handarini, & Fauzan, 2018). Penggunaan musik dalam proses konseling dikenal sebagai *music therapy*.

Penelitian ini lebih memfokuskan pada *passive music therapy*. Djohan (2006, dalam Situmorang, 2018) menyatakan bahwa *passive music therapy* adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Pada pelaksanaannya, selain mengajak konseli untuk mendengarkan instrumen, konselor juga membimbing konseli dalam membayangkan pengalaman-pengalaman terkait permasalahan yang sedang dihadapi (Darrow, 2008; Gladding, 2016). Beberapa ahli mengkaji bahwa *music therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam pendekatan konseling integratif (*integrative approach*), yang dapat diterapkan dalam proses konseling (Bastemur et al., 2016; Capuzzi & Stauffer, 2016; Sharf, 2015). Dalam proses konseling modern, para konselor diharapkan dapat mengintegrasikan terapi seni dalam proses bantuan terhadap konseli (Gladding, 2016). Salah satu terapi seni yang dapat menembus batas-batas budaya ialah melalui musik.

Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, dan lainnya (Djohan, 2006).

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui persepsi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya tentang proses GIM - *passive music therapy*. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pertimbangan khusus untuk terus mengembangkan inovasi-inovasi pada mata kuliah Konseling Seni yang diadakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya. Selain itu, penelitian ini dapat membuka pandangan yang lebih luas tentang sejauh mana GIM - *passive music therapy* dapat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian mengenai persepsi terhadap GIM - *passive music therapy* dapat dikatakan masih jarang ditemukan di Indonesia (lih. Wibowo, 2012). Universitas di Indonesia yang mempelajari mengenai jenis terapi juga masih sedikit, apabila dibandingkan dengan Universitas di luar negeri. Hal ini dapat menjadi acuan dalam mengkaji dan merasakan dampak positif dari terapi musik itu sendiri.

Kajian Teoretis

Persepsi berlangsung saat seseorang menerima stimulus dari dunia luar yang ditangkap oleh organ-organ bantunya yang kemudian masuk ke dalam otak. Di dalamnya

terjadi proses berpikir yang pada akhirnya terwujud dalam sebuah pemahaman, pemahaman ini yang kurang lebih disebut persepsi (Sarwono, 2012). Quinn (1995, dalam Sarwono 2012) menyatakan bahwa persepsi dapat didefinisikan sebagai proses kombinasi dari sensasi yang diterima oleh organ tubuh, lebih spesifik lagi alat indera dan hasil interpretasinya.

Sementara itu, Kartono (1980) berpendapat bahwa persepsi adalah pengamatan secara global, belum disertai kesadaran, sedang subjek dan objeknya belum dibedakan satu dari lainnya (baru ada proses “memiliki” tanggapan). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persepsi adalah proses munculnya sebuah pemahaman dari stimulus yang diterima oleh alat indera dan masuk ke dalam otak. Sarwono (2012) menyatakan bahwa persepsi yang terjadi pada manusia memerlukan sebuah rangsangan atau stimulus yang harus ditangkap melalui alat indera pada tubuh manusia yang merupakan alat bantu untuk memahami lingkungan sekitarnya. Alat indera yang diketahui secara global adalah telinga, hidung, lidah, kulit, dan mata.

Selanjutnya, *Guided Imagery and Music (GIM)* yang ditemukan oleh Dr. Helen Bonny dapat diartikan sebagai metode untuk mengeksplorasi diri yang menggunakan musik klasik untuk mengakses imajinasi atau

membayangkan (Bruscia, 1991). Menurut Bonny (1980, dalam Burns, 2001) GIM adalah sebuah psikoterapi musik mendalam yang menggunakan seni musik barat (musik klasik) yang secara khusus disusun untuk memperoleh pembayangan dan ekspresi emosional. Dari beberapa definisi yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa GIM merupakan sebuah metode yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi diri dengan melakukan pembayangan yang dipandu, serta diiringi menggunakan instrumen musik klasik.

Lebih lanjut, GIM dapat dijelaskan dengan mengetahui arti dari *imagery* (pembayangan) terlebih dahulu. Pembayangan berasal dari kata bayang yang dapat diartikan sebagai gambar pada pikiran, angan-angan, khayal; sedangkan pembayangan dapat diartikan sebagai proses, cara, perbuatan membayang (KBBI online). GIM, apabila diartikan ke dalam bahasa Indonesia, adalah pembayangan yang dipandu dan diiringi oleh musik. *Association for Music and Imagery [AMI]* (2008b, dalam Darrow, 2008) menyatakan bahwa GIM adalah eksplorasi kesadaran individu yang berpusat pada musik dengan menggunakan musik klasik secara khusus untuk menstimulasi dan mempertahankan pembukaan yang dinamis dari pengalaman batin.

GIM juga memiliki empat aspek dalam setiap sesi yang dijalankan yaitu: (1) percakapan pendahuluan; (2) relaksasi dan konsentrasi; (3) mendengarkan musik; (4) integrasi mendengarkan musik dan relaksasi. GIM juga memiliki beberapa faktor yang berpengaruh dalam jalannya proses GIM yaitu: (1) karya musik yang dipilih; (2) suasana hati konseli; (3) karakteristik pemandu.

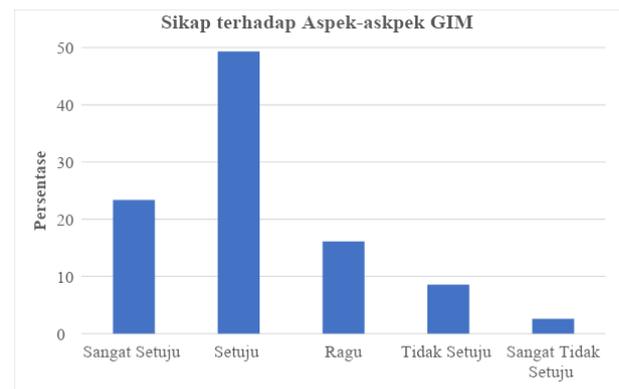
Pembahasan selanjutnya adalah mengenai otak yang merupakan salah satu organ vital yang sangat berperan penting dalam tubuh manusia. Otak (*cerebrum*) terdiri dari dua belahan yaitu: *hemisphere* kiri dan kanan, keduanya dihubungkan oleh *corpus callosum* (Wade & Tavris, 2007; Pinel, 2009; Kalat, 2010, dalam Supradewi, 2010). Peneliti memfokuskan pada *hemisphere* kanan yang berperan aktif ketika seseorang mencoba untuk berkreasi, juga memberikan apresiasi terhadap seni dan musik. Secara unik, otak kanan mampu membaca sebuah kata yang ditayangkan secara cepat dan dapat memahami instruksi-instruksi pelaku eksperimen (Supradewi, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif. Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik

purposive sampling, yaitu para mahasiswa Prodi BK Unika Atma yang telah mengikuti mata kuliah Konseling Seni dan pernah mendapatkan *treatment* GIM - *passive music therapy*. Didapatkan sampel dari mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 yang berjumlah 35 orang. Penyebaran instrumen skala sikap menggunakan *google form* yang diisi oleh para responden secara online.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1. Rerata Persentase Komponen Sikap terhadap Aspek GIM

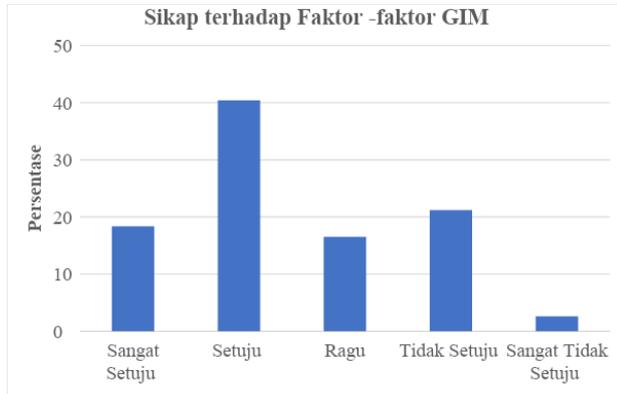
Berdasarkan grafik 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memilih setuju sebesar 49,35% dan sangat setuju sebesar 23,38% untuk sikap terhadap aspek GIM. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi yang cenderung positif terhadap aspek GIM yang terdapat pada mata kuliah Konseling Seni. Persentase jawaban setuju dan sangat setuju dari responden pada komponen ini meliputi pernyataan berikut: “Saya dapat

mengerti dengan jelas, penjelasan konselor tentang pelaksanaan teknik GIM di awal sesi pertemuan” sebesar 80%, “saya merasa mendapat sambutan yang hangat dari konselor di awal sesi pertemuan” sebesar 97,14%, “saya merasa semakin yakin untuk mengikuti sesi konseling ketika mendengarkan penjelasan dari konselor tentang teknik GIM yang akan digunakan” sebesar 88,57%, “saya mendapat arahan dari konselor untuk meregangkan otot-otot di tubuh saya agar lebih rileks dalam mengikuti GIM” sebesar 88,57%, “saya kurang dapat berkonsentrasi dalam mendengarkan arahan-arahan konselor karena sedang memikirkan hal lain” sebesar 34,29%, “saya dapat menikmati musik instrumen yang diputar oleh konselor” sebesar 88,57%, “mendengarkan musik instrumen yang diputar selama teknik GIM berlangsung membuat saya semakin nyaman dalam menjalani sesi konseling” sebesar 82,86%, “mendengarkan musik instrumen yang diputar mempengaruhi pola pikir saya dalam mengikuti jalannya teknik GIM” sebesar 68,57%, “saya dapat mendengarkan dengan jelas setiap perkataan dari konselor, selama musik instrumen diputar” sebesar 91,43%, “saya mengikuti sesi konseling menggunakan teknik GIM ini karena memang sesuai dengan kebutuhan psikologis saya, terutama dalam menyelesaikan konflik intrapersonal diri saya” sebesar 71,43%, “saya tidak mengikuti

sesi konseling dengan seksama karena menurut saya teknik GIM yang digunakan ini cukup membosankan” sebesar 9,57%.

Pada komponen ini, jumlah persentase responden yang menjawab tidak setuju sebesar 8,57% dan sangat tidak setuju sebesar 2,6%. Persentase tersebut meliputi pernyataan berikut: “Saya mendapat arahan dari konselor untuk meregangkan otot-otot di tubuh saya agar lebih rileks dalam mengikuti GIM” sebesar 2,86%, “saya kurang dapat berkonsentrasi dalam mendengarkan arahan-arahan konselor karena sedang memikirkan hal lain” sebesar 37,14%, “mendengarkan musik instrumen yang diputar selama teknik GIM berlangsung membuat saya semakin nyaman dalam menjalani sesi konseling” sebesar 2,86%, “mendengarkan musik instrumen yang diputar mempengaruhi pola pikir saya dalam mengikuti jalannya teknik GIM” sebesar 5,71%, “saya dapat mendengarkan dengan jelas setiap perkataan dari konselor, selama musik instrumen diputar” sebesar 2,86%, “saya mengikuti sesi konseling menggunakan teknik GIM ini karena memang sesuai dengan kebutuhan psikologis saya, terutama dalam menyelesaikan konflik intrapersonal diri saya” sebesar 8,57%, dan “saya tidak mengikuti sesi konseling dengan seksama karena menurut saya teknik GIM yang

digunakan ini cukup membosankan” sebesar 62,86%.



Grafik 2. Rerata Persentase Komponen Sikap Terhadap Faktor GIM

Berdasarkan grafik 2 pada komponen sikap terhadap faktor GIM, responden yang memilih sangat setuju sebesar 18,37% dan 40,41% memilih setuju. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki persepsi yang positif terhadap faktor-faktor GIM yang meliputi pernyataan: “Genre musik yang digunakan selama jalannya teknik GIM ini dapat membantu saya untuk membayangkan lebih dalam hal-hal yang diarahkan oleh konselor selama sesi konseling” sebesar 80%, “menurut saya sebaiknya konselor memilih jenis musik yang lain dalam melaksanakan teknik GIM” sebesar 31,43%, “genre musik yang dipilih membuat saya merasa semakin nyaman selama jalannya teknik GIM” sebesar 91,43%, “saya menyukai jenis musik instrumental yang diputar selama teknik GIM berlangsung” sebesar 85,71%, “jenis musik instrumental

yang diputar selama teknik GIM berlangsung membuat saya bosan” sebesar 14,28%, “saya mengikuti jalannya teknik GIM atas kemauan sendiri tanpa merasa adanya paksaan dari luar” sebesar 88,58%, “saya sebenarnya tidak terlalu ingin mengikuti sesi konseling dengan teknik GIM ini” sebesar 8,57%, “saya merasa kurang nyaman dengan keberadaan teman-teman sekelas saya di sekeliling saya selama sesi GIM berlangsung” sebesar 28,58%, “saya kurang merasakan manfaat dari pelaksanaan teknik GIM terhadap diri saya” sebesar 22,86%, “konselor mampu mengarahkan sesi konseling dengan teknik GIM dengan sangat baik” sebesar 97,14%, “konselor memiliki pemahaman yang baik dalam bidang musik” sebesar 94,29%, “konselor memiliki rasa empati yang tinggi terhadap saya” sebesar 74,29%, “konselor memiliki kemampuan untuk menentukan arahan-arahan yang akan diberikan dengan tepat dan sesuai dengan kebutuhan psikologis saya terutama dalam menyelesaikan konflik intrapersonal dalam diri saya” sebesar 82,86%, “konselor kurang memiliki imajinasi yang baik dalam memberikan arahan-arahan selama teknik GIM berlangsung” sebesar 22,86%.

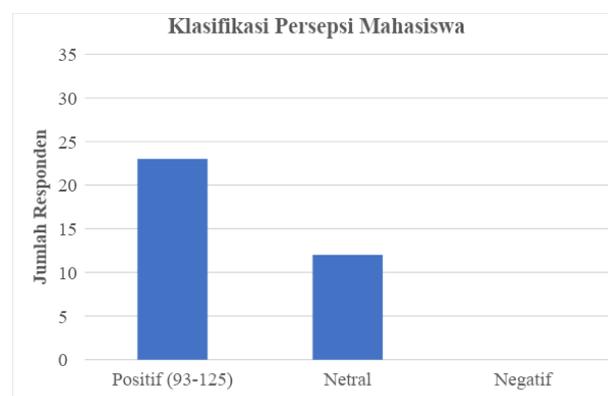
Sementara pada komponen sikap terhadap faktor-faktor GIM responden yang memilih tidak setuju sebesar 21,22% dan sangat tidak setuju sebesar 3,47% yaitu pada pernyataan: “Menurut saya sebaiknya

konselor memilih jenis musik yang lain dalam melaksanakan teknik GIM” sebesar 25,72%, “genre musik yang dipilih membuat saya merasa semakin nyaman selama jalannya teknik GIM” sebesar 2,86%, “saya menyukai jenis musik instrumental yang diputar selama teknik GIM berlangsung” sebesar 2,86%, “jenis musik instrumental yang diputar selama teknik GIM berlangsung membuat saya bosan” sebesar 77,15%, “saya mengikuti jalannya teknik GIM atas kemauan sendiri tanpa merasa adanya paksaan dari luar” sebesar 2,86%, “saya sebenarnya tidak terlalu ingin mengikuti sesi konseling dengan teknik GIM ini” sebesar 62,86%, “saya merasa kurang nyaman dengan keberadaan teman-teman sekelas saya di sekeliling saya selama sesi GIM berlangsung” sebesar 45,72%, “saya kurang merasakan manfaat dari pelaksanaan teknik GIM terhadap diri saya” sebesar 60%, “konselor memiliki rasa empati yang tinggi terhadap saya” sebesar 2,86%, “konselor memiliki kemampuan untuk menentukan arahan-arahan yang akan diberikan dengan tepat dan sesuai dengan kebutuhan psikologis saya terutama dalam menyelesaikan konflik intrapersonal dalam diri saya” sebesar 5,71%, “konselor kurang memiliki imajinasi yang baik dalam memberikan arahan-arahan selama teknik GIM berlangsung” sebesar 57,14%.

Berdasarkan grafik komponen sikap terhadap aspek-aspek dan faktor-faktor GIM, maka dapat dibuat klasifikasi sebagai berikut:

Klasifikasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase (%)
Positif	93-125	23	65,71%
Netral	59-92	12	34,29%
Negatif	25-58	0	0%
TOTAL		35	100%

Tabel 1. Klasifikasi Variabel Persepsi Mahasiswa Terhadap GIM - *Passive Music Therapy* Pada Mata Kuliah Konseling Seni



Grafik 3. Klasifikasi Variabel Persepsi Mahasiswa Terhadap GIM - *Passive Music Therapy* pada Mata Kuliah Konseling Seni

Berdasarkan tabel 1 dan grafik 3, dapat dilihat bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi positif adalah sebanyak 23 orang (65,71%) dan mahasiswa yang memiliki persepsi netral adalah sebanyak 12 orang (34,29%), sedangkan untuk klasifikasi negatif tidak ada satu pun mahasiswa yang memiliki persepsi negatif terhadap GIM - *passive music therapy* pada mata kuliah Konseling Seni.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa BK UAJ angkatan 2016 dan 2017 memiliki rerata persepsi terhadap GIM - *passive music therapy* pada mata kuliah Konseling Seni yang positif. Dilihat dari

komponen pertama yaitu sikap terhadap aspek-aspek GIM yang meliputi dari percakapan pendahuluan, relaksasi dan konsentrasi, mendengarkan musik, integrasi mendengarkan musik dengan relaksasi dan konsentrasi, mahasiswa memiliki persepsi yang masuk dalam kategori positif sebesar 72,73% setuju dan sangat setuju dan netral sebesar 16,10%. Sementara persepsi terhadap komponen kedua yaitu sikap terhadap faktor-faktor dari GIM, yang terdiri dari karya musik yang dipilih, suasana hati konseli, dan peran pemandu (konselor), mahasiswa yang memiliki persepsi positif sebesar 58,78% dan netral sebesar 16,53%.

Lebih lanjut, pada penelitian ini terdapat jawaban netral disebabkan oleh penelitian ini dilakukan kira-kira 2 tahun setelah pelaksanaan GIM - *passive music therapy* di kelas Konseling Seni, sehingga beberapa responden sudah lupa bagaimana keadaan riil dan pengalaman yang dirasakan selama menjalani sesi. Hal ini yang menjadi salah satu kekurangan dari penelitian ini, responden yang sudah lupa terhadap kejadian dan pengalamannya kebanyakan mengisi jawaban "ragu" sehingga terdapat hasil netral. Jika dikaitkan dengan definisi persepsi yang dikemukakan oleh Quinn (1995, dalam Sarwono 2012) bahwa persepsi dapat didefinisikan sebagai proses kombinasi dari sensasi yang diterima oleh organ tubuh, lebih

spesifik lagi alat indera dan hasil interpretasinya, maka dapat disimpulkan bahwa sensasi yang diterima oleh organ tubuh (alat indera) dan hasil interpretasi mahasiswa yang didapat selama menjalani teknik GIM adalah cenderung positif. Selain itu, apabila dikaitkan dengan definisi GIM yang dapat diartikan sebagai metode untuk mengeksplorasi diri yang menggunakan musik klasik untuk mengakses imajinasi atau membayangkan (Bruscia, 1991), mahasiswa cukup dapat mengeksplorasi dirinya lewat GIM ini dilihat dari pernyataan, "konselor memiliki kemampuan untuk menentukan arahan-arahan yang akan diberikan dengan tepat dan sesuai dengan kebutuhan psikologis saya terutama dalam menyelesaikan konflik intrapersonal dalam diri saya" sebesar 82,86% positif. Selain itu, ada beberapa pernyataan negatif yang menjadi catatan peneliti salah satunya adalah "saya merasa kurang nyaman dengan keberadaan teman-teman sekelas saya di sekeliling saya selama sesi GIM berlangsung" sebesar 42,86%. Hal ini dapat dilihat sebagai masukan pada mata kuliah Konseling Seni terutama dalam pelaksanaan GIM - *passive music therapy* di kemudian hari, bahwa tidak semua mahasiswa (konseli) nyaman mengikuti sesi konseling ini bersama teman-teman sekelas.

Pada dasarnya memang tidak semua individu cocok mengikuti sesi konseling

terapi musik, sehingga dapat dilihat bahwa sebaiknya dalam melaksanakan sesi konseling dengan GIM - *passive music therapy* ini konselor sebaiknya memastikan kriteria konseli yang dapat mengikuti sesi agar manfaat dari sesi konseling dapat lebih maksimal dalam pelaksanaan dan hasil yang dirasakan konseli. Peneliti juga melihat bahwa pelaksanaan GIM - *passive music therapy* akan lebih dirasakan apabila dilakukan dalam konseling kelompok dengan jumlah yang lebih kecil atau bahkan untuk konseling individual (lih. Situmorang, 2021c) agar lebih maksimal hasilnya bagi konseli. Jadi berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa BK UAJ angkatan 2016 dan 2017 memiliki persepsi yang masuk dalam klasifikasi positif terhadap GIM - *passive music therapy* pada mata kuliah Konseling Seni.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki persepsi yang berada pada klasifikasi positif yaitu sebesar 65,71%. Program Studi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya disarankan untuk terus berinovasi dengan membuka mata kuliah-mata kuliah yang semakin inovatif dan menjawab tantangan

zaman, seperti Konseling Seni. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan melakukan *depth interview* untuk mendapatkan informasinya yang lebih mendalam dari responden. Bagi para mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan *insight* bahwa GIM - *passive music therapy* yang didapatkan sangat berdampak. Selanjutnya, bagi para praktisi/konselor diharapkan dapat menggunakan GIM - *passive music therapy* dalam pelaksanaan konseling sehari-hari sebagai sebuah teknik yang “menyenangkan” di zaman modern ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bruscia, K. E. (1991). *Case studies in music therapy*. Barcelona Publishers.
- Burns, D. S. (2001). The effect of the bonny method of guided imagery and music on the mood and life quality of cancer patients. *Journal of Music Therapy*, 38(1), 51-65.
- Darrow, A. A. (2008). *Introduction to approaches in music therapy*. American Music Therapy Association.
- Djohan. (2006). *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Gladding, S. (2016). *The creative arts in counseling*. US: American Counseling Association.
- Irani, L. C., Handarini, D. M., & Fauzan, L. (2018). Pengembangan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku bullying siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 22–32. <https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p022>
- Kartono, K. (1980). *Psikologi umum*. Jakarta: Y. P. K. (Yayasan Penerbitan Kosgoro).
- Kurnianingsih, D., Suroso, J., & Muhajirin, A. (2017, February). Efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja perawat IGD di RSUD dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga tahun 2013. *In Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Sarwono, S. (2012). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Situmorang, D. D. B. (2018). How amazing music therapy in counseling for millennials. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(2), 73-79. <https://doi.org/10.23916/0020180313220>
- Situmorang, D. D. B. (2021a). ‘Herd stupidity’ as a result of ‘irrational beliefs’: The mental health issues in the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102851. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102851>
- Situmorang, D. D. B. (2021b). Expressive art therapies for treating online games addiction in COVID-19 outbreak: Why are they important? *Ethics, Medicine, and Public Health*, 18, 100691. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2021.100691>

Situmorang, D. D. B. (2021c). "When the first session may be the last!": A case report of the implementation of "rapid tele-psychotherapy" with single-session music therapy in the covid-19 outbreak. *Palliative & Supportive Care*, 1-6. <https://doi.org/10.1017/S1478951521001425>

Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk mereduksi academic anxiety, efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 49-58. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049>

Wibowo, B. T. (2012). Persepsi masyarakat terhadap penyajian musik organ tunggal di desa Keloran Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Supradewi, R. (2010). Otak, musik, dan proses belajar. *Buletin Psikologi*, 18(2).

Rosydiana, E. (2018). Meningkatkan kecerdasan musik melalui permainan angklung di PAUD Aulia. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 53-64.