

Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound* Untuk Mereduksi *Academic Anxiety* Siswa di SMP IT Faris Abdul Majid

Reza Zulaifi¹, Ichwanul Mustakim², Nurul Iman³
^{1,2,3} Universitas Pendidikan Mandalika

Article Info

Article history:

Received Oct 12th, 2024

Revised Dec 08th, 2024

Accepted Dec 09th, 2024

Keyword:

Konseling Kelompok,
Musik Terapi *Nature Sound*,
Merudksi *Academic Anxiety*

ABSTRACT

This study aims to develop and examine the effectiveness of a group counseling model utilizing nature sound music therapy techniques to reduce students' academic anxiety. Academic anxiety is a significant psychological barrier that affects students' concentration, motivation, and academic achievement. The research employed a Research and Development (R&D) method with a quantitative approach. The research subjects were students from SMP IT Faris Abdul Majid, selected using purposive sampling techniques. Data were collected through academic anxiety scale measurements conducted before (pretest) and after (posttest) the intervention, utilizing a quasi-experimental design involving experimental and control groups. The results indicate that the group counseling model based on nature sound music therapy techniques is significantly effective in reducing students' academic anxiety ($p < 0.05$). Students in the experimental group experienced a reduction in anxiety from a high to a moderate level, whereas the control group did not show significant changes. The intervention involved group discussions, reflections, and exposure to anxiety-provoking situations to train emotional regulation and relaxation skills. This study provides theoretical and practical contributions to the field of guidance and counseling, particularly through the application of nature sound music therapy as an innovative approach to addressing academic anxiety. The findings are recommended for implementation in school counseling services to support the holistic development of students' mental health and potential.



© 2024, Reza Zulaifi. Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Reza Zulaifi,
Email: rezazulaifi@undikma.ac.id

Pendahuluan

Kecemasan akrab sekali dengan kehidupan manusia, yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang yang biasanya dihubungkan dengan ancaman bahaya

baik dari dalam maupun dari luar individu. Kecemasan dapat mengakibatkan masalah akademik, olahraga dan penampilan sosial. Kecemasan juga dapat menimbulkan gangguan pada proses berpikir, konsentrasi belajar, persepsi dan dapat menimbulkan bahaya dalam kehidupan mereka yang masih belajar yang sudah tentu mempengaruhi prestasi belajarnya. Ketika kecemasan terjadi terus-menerus dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan bahkan pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan juga merupakan suatu komorbiditas (Luana, *et al.*, 2012).

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman" (QS. Ali Imran: 139).

Ayat ini menegaskan bahwa kekhawatiran dan kesedihan dapat diatasi dengan keimanan yang kokoh dan keyakinan terhadap pertolongan Allah.

Dalam mendefinisikan kecemasan (anxiety), Freud mengemukakan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan yang mengancam ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa (Feist dan Feist: 2013: 38).

Rasulullah SAW juga memberikan panduan praktis untuk mengatasi kekhawatiran. Beliau bersabda:

يَا غُلَامُ، إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ

"Wahai anak muda, aku akan mengajarkan kepadamu beberapa kalimat: Jagalah Allah, niscaya Dia akan menjagamu. Jagalah Allah, niscaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu. Jika engkau meminta, mintalah kepada Allah. Jika engkau memohon pertolongan, mohonlah kepada Allah..." (HR. Tirmidzi).

Hadis ini menunjukkan pentingnya berpasrah kepada Allah dan membangun hubungan yang kuat dengan-Nya dalam menghadapi ketakutan atau kecemasan.

Kecemasan adalah emosi manusia yang umumnya terjadi dan setiap orang mengalamunya. Banyak orang yang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, menjelang ujian, saat belajar, atau saat membuat sebuah keputusan penting (Aldrian 2014:118).

Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik dijelaskan Eggen & Kauchak dalam (Prawitasari, 2012) berdasarkan teori pemrosesan informasi sebagai berikut: 1) Tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi. Akibat yang lebih jauh adalah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik yang seharusnya mereka lakukan. 2) Karena mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, boleh jadi malah mereka memiliki ekspektasi untuk gagal, mereka semakin sering melakukan kesalahan dalam menangkap/memahami informasi yang mereka peroleh baik melalui pengelihatian maupun pendengaran. 3) Siswa dengan kecemasan tinggi sering kali mempergunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif.

Siswa yang memiliki masalah kecemasan akademik dapat diidentifikasi oleh para guru atau pembimbing dengan melihat gejala-gejala yang telah disebutkan diatas, sehingga guru dan pembimbing dapat sesegera mungkin untuk menangani permasalahan yang dihadapi oleh para siswa terkait dengan kecemasan akademik. Kondisi yang menyebabkan rintangan saat belajar: seperti: Kehilangan konsentrasi, tingkat kecemasan akademik rendah, kemampuan penalaran rendah dan lain-lain.

Hasil studi lapangan dengan mewawancarai kepala sekolah, guru konseling dan konseling (BK), dan beberapa guru mata pelajaran di SMP IT Faris Abdul Majid, beberapa siswa terindikasi mengalami kecemasan akademik dimana mereka menunjukkan gejala-gejala seperti (1) ketidak mampuannya untuk melakukan diskusi didalam kelas, (2) Ketika dimintai untuk menjelaskan materi siswa tersebut menunjukkan gerakan-gerakan yang berbeda, seperti menunduk, melirik-lirik temannya, gugup dan sebagainya, (3) Setelah berdialog dengan guru kemudian fokus siswa hilang, (4) Siswa tidak mampu untuk menjelaskan apa yang ada didalam pikirannya, (5) Siswa sering tidak fokus saat mengikuti pelajaran tertentu, seperti, pelajaran matematika dan bahasa inggris. (6) Siswa sering tidak menghadiri pelajaran tertentu seperti pelajaran matematika dan bahasa inggris.

Kecemasan akademis akan menimbulkan aktivitas mental seperti: Siswa memperlihatkan pikiran, persepsi dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapinya. Aktivitas mental yang ditunjukkan yakni kekhawatiran, dialog diri yang maladaptif, serta pengertian yang kurang maju, Ottens dalam (prawitasari, 2012).

Kecemasan akademik merupakan suatu jenis kecemasan yang berpotensi yang dirasakan oleh siswa dalam lingkungan akademik, Onem & Banga dalam (Tyas & Alsa: 2016). Kecemasan akademik yang tinggi akan menimbulkan penurunan motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa dalam kegiatan akademik. Keadaan seperti ini akan berdampak buruk pada prestasi belajar yang diraih oleh siswa (Tyas & Alsa: 2016).

Pada hakikatnya manusia dilahirkan dalam kelompok, hidup dan bekerja dalam kelompok, menjadi gangguan dalam kelompok, dan dapat ditolong dalam kelompok. Seperti: Kelompok keluarga, kelompok teman sebaya, kelompok sekolah dan sosial, serta kelompok lain yang merupakan bagian dari kehidupan siswa. Oleh karena itu, layanan yang dapat digunakan dalam menangani masalah yang dihadapi oleh siswa terkait dengan kecemasan akademik adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah sebuah pengalaman pendidikan yang unik, dimana para siswa dapat bekerja bersama untuk mengungkapkan ide mereka, perilaku, perasaan, dan sikap, terutama yang berhubungan dengan pengembangan kepribadian. (Myrick. 2011)

Dalam mendefinisikan kecemasan (anxiety), Freud mengemukakan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan yang mengancam ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa (Feist dan Feist: 2013: 38). Sullivan berpendapat bahwa kecemasan adalah kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat (Feist dan Feist: 2013:260), sementara Kelly berpendapat bahwa kecemasan sebagai kesadaran bahwa kejadian yang dihadapi pada seseorang berada diluar jangkauan praktis dari sistem konstruk orang tersebut (Feist dan Feist: 2013: 304).

Kecemasan adalah emosi manusia yang umumnya terjadi dan setiap orang mengalamunya. Banyak orang yang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, menjelang ujian, saat belajar, atau saat membuat sebuah keputusan penting (Aldrian 2014:118). Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Ancaman itu menimbulkan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketegangan yang diiringi perasaan takut khawatir dan gelisah, sehingga individu tidak mampu merespon bahaya tersebut secara wajar.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kecemasan adalah keadaan emosi yang menigkat dan tidak menyenangkan, disertai perasaan takut atau khawatir yang

tidak jelas sebab-sebabnya dan peningkatan fisiologis dan bermacam-macam gejala tubuh seperti percepatan denyut jantung dan sebagainya.

Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan. Adanya keterlibatan orang lain yang didapat melalui hubungan interpersonal yang sangat diperlukan dalam proses berpikir pemecahan masalah (Wibowo 2005:18) sedangkan Konseling kelompok menurut Corey (2012: 28) adalah pencegahan serta tujuan perbaikan. Secara umum, konseling kelompok memiliki fokus khusus yang meliputi pendidikan, karir sosial dan pribadi. Kelompok kerja menekankan komunikasi antar pikiran, perasaan, dan perilaku di sini dan sekarang. konseling kelompok sering berorientasi pada masalah, dan anggota sangat menentukan konten dan tujuannya.

Gibson (2011:275). **Menjelaskan** konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi problem-problem **perkembangan khusus**. Hal itu **berfokus** pada pikiran, perasaan, **sikap**, nilai, tujuan tingkah laku dan tujuan individu dan grup secara keseluruhan. Konseling kelompok merupakan sebuah layanan bantuan yang dalam pelaksanaannya membutuhkan sebuah dinamika, sedangkan dinamika akan tercipta apabila hubungan interpersonal didalam kelompok dapat berjalan dengan baik. Sedangkan menurut Winkel (2011:590) konseling kelompok yaitu suatu proses antarpribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada konseli yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, yang mana didalam kelompok tersebut terdapat pemimpin kelompok. Dalam konseling kelompok terdapat dinamika kelompok yang sangat bermanfaat untuk membantu dalam mengentaskan masalah anggota kelompok.

Terapi musik adalah suatu kegiatan yang menggunakan musik untuk media terapi, terapi yang dimaksud dapat berupa aspek fisik, emosional, mental, sosial, estetika dan spiritual untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka (Larasati,2017). Terapi musik terdiri dari dua kata yaitu “terapi” dan “musik”. Terapi memiliki arti serangkaian upaya atau usaha yang dirancang untuk membantu dan menolong orang lain. Sedangkan kata musik dalam “terapi musik” memiliki arti media yang digunakan dalam

memberikan terapi. Berdasarkan uraian di atas terapi musik dapat diartikan usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, tombores yang disusun sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik maupun mental. Terapi musik dapat mempengaruhi kondisi seseorang baik fisik maupun mental. Musik dapat memberikan rangsangan pertumbuhan fungsi otak seperti ingatan, belajar, mendengar, berbicara serta analisis intelektual dan fungsi kesadaran (Permana, 2017).

Terdapat dua metode terapi musik, yaitu: 1) Terapi musik aktif Metode terapi musik aktif ini mengajak pasien bernyanyi, belajar bermain alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu sederhana. Dengan kata lain pasien lebih berinteraksi langsung dengan dunia musik. Untuk melakukan metode ini dibutuhkan konseling seorang pakar musik yang kompeten. 2) Terapi musik pasif Metode terapi musik ini merupakan suatu metode yang mudah dan efektif, pasien tinggal mendengarkan dan menghayati alunan musik. (Ramadhani, 2017).

Prosedur terapi musik menurut Pandoe dalam Ramadhani adalah sebagai berikut: 1) Memilih tempat yang tenang 2) Memposisikan tubuh nyaman mungkin 3) Menyiapkan speaker atau headphone, pilih musik yang akan diperdengarkan serta menyesuaikan volume 4) Saat musik dimainkan, dengarkan dengan seksama instrumennya 5) Biarkan suara musik mengalir ke dalam tubuh 6) Fokuskan bahwa kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang difikirkan akan berubah menjadi pengalaman 7) Dengarkan musik selama 30 menit idealnya namun apabila 10 menitpun telah membantu rileksasi responden (Ramdhani, 2017).

Kecemasan akademik dapat membuat sulit bagi siswa untuk berkonsentrasi pada berbagai tugas termasuk membaca, menulis, mendengar dan berbicara. Siswa yang menderita kecemasan akademik mungkin memiliki pikiran mengganggu yang mencegah mereka untuk berpikir secara logis dan jelas (Atieq Ul Rehman: 2016).

Perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai hasil tekanan di sekolah disebut juga sebagai kecemasan akademis. Kecemasan akademis paling sering dialami selama latihan yang bersifat rutinitas dan diharapkan siswa dalam kondisi sebaik mungkin saat performa ditunjukkan, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain. Gangguan serius yang dialami seseorang menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal (Frances, 2008).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sara Hashempour & Aida Mehrad (2014). Ia menjelaskan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar siswa. hasil dari

penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sangat berhubungan dengan proses belajar siswa. Karena ketika kecemasan akademik siswa meningkat maka proses belajar yang dilakukan tidak efektif.

Siswa yang mengalami kecemasan menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam informasi penginstruksian sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang (Tobias dalam Matthews, dkk 2000: 272). Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan menunjukkan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori (Naveh-Benjamin dkk. dalam Matthews, dkk 2000: 272).

Dengan teratasinya kecemasan yang tinggi yang dialami oleh siswa, maka akan sangat berdampak kepada hasil belajarnya, sehingga sangat diperlukan bantuan dari para guru pembimbing, hususnya guru BK dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan akademik yang tinggi. Maka dari itu sangat diperlukannya suatu layanan yang dapat mengarahkan, memberi pemahaman dan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kecemasan akademiknya. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam kegiatan konseling dan konseling di sekolah yang pada hakekatnya merupakan kegiatan konseling dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk kepentingan terapeutik guna mengembangkan pribadi semua peserta dan peralihan-peralihan lainnya melalui pendalaman masalah pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, berorientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra. Saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung.

Konseling kelompok dan konseling kelompok merupakan dua proses yang digunakan oleh konselor sekolah untuk mengatasi antara lain perhatian dan minat siswa. Prosedur kelompok dipandang efektif untuk membantu siswa dengan banyak isu permasalahan. Keunggulan prosedur kelompok adalah membantu pengembangan aspek sosial konseli dan kemampuan mengadakan interaksi sosial dengan anggota kelompok yang lain. Ketika individu berada dalam kelompok maka akan dituntut kemampuan dan keterampilan sosial yang harus dilakukan. Kesiediaan untuk mendengarkan pendapat orang lain dan kemampuan menyampaikan pendapat, empati dan lain sebagainya.

Dari berbagai kajian yang telah disebutkan sebelumnya tujuan utama layanan konseling kelompok adalah sebagai sarana dalam upaya membantu pengembangan dan optimalisasi dari potensi yang ada dalam individu yang utamanya berkaitan dengan pengembangan diri

bidang sosial dan belajar melalui pembahasan masalah pribadi yang sedang dialami dan dirasakan mengganggu kehidupan efektif sehari-harinya.

Sementara itu secara khusus konseling kelompok memiliki tujuan membantu individu untuk berani dalam berkomunikasi, berbicara, mengemukakan pendapat atau ide-ide, memberikan saran dan tanggapan di depan orang banyak, berlatih mengembangkan sikap positif seperti empati, kepekaan, kemampuan menghayati perasaan orang lain, dan sikap positif lainnya yang sangat berguna dalam kehidupan sosialnya.

Dalam penerapan layanan konseling kelompok diperlukannya suatu pendekatan atau teknik yang efektif guna membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya. Karena setiap permasalahan yang dihadapi individu atau siswa sangat beragam dan cara penyelesaiannya juga berbeda-beda. Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang timbul dari pikiran-pikiran irasional sehingga berdampak kepada perilaku negatif. Untuk mengatasi permasalahan yang timbul dari kognitif dan berdampak kepada perilaku, maka diperlukannya suatu treatment yang dapat menenangkan atau merileksasikan pikiran individu, salah satu treatment yang akan dikembangkan oleh peneliti dalam upaya mereduksi kecemasan akademik siswa adalah memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik music terapi nature sound.

Musik suara alam adalah merupakan suara alam seperti suara burung, gelombang laut, angin, air mengalir dan sebagainya, yang dipergunakan sebagai terapi kesehatan sehingga mencapai hasil yang memuaskan antara lain peningkatan kualitas tidur, memperbaiki kondisi fisik dan mental bagi individu pada berbagai tingkat umur (Wijayanti et al., 2016b). Pemberian musik suara alam dengan tempo lambat hingga sedang serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin), sehingga mekanisme ini bisa meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas, gelisah dan tegang, dan mempengaruhi aktivitas otak (Heru, 2008). Musik suara alam mempunyai efek sedatif sehingga mengakibatkan penurunan ketegangan, rasa nyeri, pola nafas, relaksasi dan kecemasan (Yulia & Andhini, 2016).

Salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok (I Mustakim. 2022). Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah rasa khawatir yang berlebihan yang dialami oleh siswa sehingga mempengaruhi prestasi belajarnya.

dengan di terapkannya layanan konseling kelompok dengan menerapkan terapi music nature sound dapat mereduksi kecemasan akademik yang di alami oleh siswa SMP IT Faris Badul Majid

Metode

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D), yaitu jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Borg & Gall dalam Sugiyono 2010: 407). Peneliti berupaya merumuskan pengembangan produk yaitu pengembangan model konsling kelompok dengan teknik music terapi nature sound untuk mereduksi kecemasan akademik siswa yang kemudian diuji, divalidasi dan diaplikasikan di sekolah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji tingkat kecemasan akademik dan keefektifan model konseling kelompok teknik music terapi nature sound untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Pada tataran teknis dilakukan langkah dengan metode analisis deskriptif dan metode quasi eksperimen. Metode analisis deskriptif dilaksanakan untuk menjelaskan secara sistematis, akurat tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa. Metode quasi eksperimen dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang efektivitas model konseling kelompok teknik music terapi nature sound untuk mereduksi kecemasan akademik siswa melalui uji lapangan model yang dilakukan dengan desain *pre* dan *post test*.

Penelitian ini adalah pengembangan model konseling kelompok teknik music terapi nature sound untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Dalam penelitian ini, jenis sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). Sampel bertujuan dimaksudkan untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Subyek penelitian ini ditetapkan siswa-siswai SMP IT Faris Abdul Majid. Dasar penetapannya adalah berdasarkan informasi dari para guru bahwa di sekolah tersebut sangat potensial dikembangkan konseling kelompok teknik terapi mmusik nature sound karena siswa-siswinya mudah diberi masukan.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran. Menurut Samsudi (2009: 98) “teknik pengukuran pada umumnya dilaksanakan dalam bentuk tes (tertulis atau kinerja) dan pengukuran menggunakan skala (sikap dan penilaian). Teknik pengukuran banyak digunakan dalam mengukur pengetahuan, pemahaman, ataupun sikap terhadap suatu obyek”.

Dalam pembuatan maupun uji coba instrumen, peneliti menyusun kisi-kisi pengembangan instrumen yang meliputi variabel, sub variabel, indikator. Adapun rancangan kisi-kisi instrumen penelitian ini secara jelas dapat digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1

Kisi-kisi Instrumen Penelitian Skala Kecemasan akademik:

Variabel	Indikator	Sub indikator
Kecemasan Akademik	<i>Patterns of Anxiety-Engendering Mental activity</i>	Merasa khawatir
		Percaya diri yang rendah
		Sulit menyesuaikan diri
	<i>Misdirected Attention</i>	Merasa sulit berkonsentrasi
	<i>Physiological Distress</i>	Tangan bergemetar
		Jantung berdetak lebih cepat
		Berkeringat
		Kekakuan pada otot
	<i>Inappropriate behaviours</i>	Menghindari tugas
		Terburu-buru/merasa gugup

Skala kecemasan akademik diberikan pada siswa SMP IT Faris Abdul Majid. Kemudian peneliti memilih 10 siswa sebagai subyek penelitian. Skala kecemasan akademik diberikan pada awal penelitian (*pre test*) dan akhir penelitian (*post test*). *Pre test* digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa sebelum diberikan treatment. Kategori tingkat kecemasan akademik siswa yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Sedangkan *post test* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan akademik setelah dilakukan treatment dan sebagai pembandingan dari hasil *pre test*.

Skala kecemasan akademik menggunakan lima pilihan jawaban. Jawaban dari pernyataan yang diberikan telah tersedia sehingga subjek tinggal memilih salah satu dari

lima alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya. Pilihan jawaban yang tersedia yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMP IT Faris Abdul Majid untuk mengetahui Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound* Untuk Mereduksi *Academic Anxiety* Siswa. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan akademik siswa di SMP IT Faris Abdul Majid.

Tabel 2
Tingkat kecemasan akademik Siswa Pada Populasi Penelitian

Interval	Kategori	Populasi	
		F	P(%)
189 – 224	sangat sesuai (SS)	9	18,37
153 - 188	sesuai (S)	35	71,43
117 - 152	kurang sesuai (KS)	5	10,20
81 - 116	tidak sesuai (TS),	-	-
45 – 80	sangat tidak sesuai (STS).	-	-
Jumlah		49	100%

Berdasarkan sebaran instrumen di SMP IT Faris Abdul Majid menunjukkan tingkat kecemasan akademik siswa berada pada kategori tinggi, yakni sebanyak 71,43% kemudian kategori sangat tinggi yakni 18,37% dan kategori sedang yakni 10,20%. Hasil instrumen juga menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mengalami kecemasan akademik pada kategori rendah dan sangat rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyartini, & Diniari, (2016). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa SMP IT Faris Abdul Majid, didapatkan data dari 76 responden, 52 orang (68,4%) mengalami kecemasan dan 24 sisanya (31,5%) normal. Dari 52 orang responden yang mengalami kecemasan akademik, sebanyak 11,5% mengalami kecemasan yang sangat berat; 26,9% mengalami kecemasan berat; 36,5% mengalami kecemasan sedang; dan 25% mengalami kecemasan ringan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa SMP IT Faris Abdul Majid mayoritas berada pada kategori kecemasan sedang dan berat.

Banyak hal yang memicu munculnya kecemasan akademik pada diri siswa. diantara faktor pemicunya adalah suasana dan tuntutan akademik sekolah, seperti target kelulusan dari mata pelajaran yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif karena suasana kelas yang ribut dan bising, banyaknya tugas yang diberikan, sikap guru yang dipandang *killer* atau kurang bersahabat, pemarah, serta peraturan sekolah yang terlalu ketat dan hanya berorientasi pada pemberian hukuman (Rudiansyah, Amirullah dan Yunus, 2016). Menurut Istiantoro (2018) faktor kelembagaan di sekolah yang meliputi a) kompetisi antar siswa yang ketat, b) hubungan siswa dengan guru yang kurang baik, serta c) fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai menjadi factor penyebab pemicu kecemasan akademik yang terbesar di sekolah. Sebagai tindaklanjut dari tingginya presentase kecemasan akademik, maka dilakukan upaya treatment dengan melaksanakan Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound*.

Tabel 3

Data Hasil Persentase Observasi Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound*
Kelompok Eksperimen

Persentase	Kriteria	Pertemuan		
		I	II	III
88 % – 100 %	sangat sesuai (SS)	2	6	7
71 % – 87 %	sesuai (S)	7	4	3
54 % – 70 %	kurang sesuai (KS)	1	0	0
37 % – 53 %	tidak sesuai (TS),	0	0	0
20 % – 36 %	sangat tidak sesuai (STS).	0	0	0
Jumlah		10	10	10

Pembentukan kelompok dilakukan melalui pengenalan diri, pembagian kelompok, dan penjelasan tujuan kegiatan. Tahap peralihan melibatkan aktivitas untuk menciptakan suasana yang kondusif. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan sesi diskusi dan pengajaran mengenai kecemasan akademik, serta teknik untuk mengatasi kecemasan. Tahap pengakhiran berfokus pada evaluasi hasil konseling dan pesan perpisahan. Pelaksanaan konseling melibatkan teknik seperti diskusi kelompok, refleksi, *disputing*, dan *exposure*. Tahap awal pembentukan kelompok diikuti dengan pembagian kelompok dan pembangunan *rapport*. Pertemuan selanjutnya melibatkan aktivitas refleksi dan diskusi, serta penggunaan teknik *disputing* untuk mengubah pandangan yang irasional. Tahap terakhir melibatkan teknik *exposure*, di mana siswa ditempatkan dalam situasi yang menimbulkan kecemasan untuk mereduksi kecemasan akademik.

Hasil observasi pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan tingkat partisipasi yang baik. Observasi dilakukan bersama guru BK untuk mengevaluasi partisipasi siswa dan reaksi mereka selama kegiatan. Aspek yang diamati termasuk kesukarelaan, ketertiban, keaktifan, antusiasme, perhatian terhadap instruksi, dan keterlibatan dalam diskusi. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat diikuti dengan baik oleh siswa. Hasil penelitian menunjukkan dampak layanan Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound* Untuk Mereduksi *Academic Anxiety* di di SMP IT Faris Abdul Majid. Data dikumpulkan melalui pengisian angket sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen. Hasil pretest dan posttest memberikan gambaran bahwa tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Tabel 4

Gambaran umum kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
136-160	sangat sesuai (SS)	4	40%	4	40%
110-135	sesuai (S)	3	30%	2	20%
84-109	kurang sesuai (KS)	3	30%	3	30%
58-83	tidak sesuai (TS),	-	-	1	10%
32-57	sangat tidak sesuai (STS).	-	-	-	-
Jumlah		10	100%	10	100%

Data table 3 menunjukkan perubahan dalam tingkat kecemasan akademik siswa di di SMP IT Faris Abdul Majid setelah diberikan Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound*. Sebelum intervensi, tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah

dan rendah, 30% berada pada kategori sedang, 30% pada kategori tinggi, dan 40% pada kategori sangat tinggi. Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik, dengan 40% siswa berada pada kategori sangat tinggi, 20% pada kategori tinggi, 30% pada kategori sedang, dan 10% pada kategori rendah. Ini menunjukkan dominasi siswa pada kategori sedang setelah intervensi Teknik Musik Terapi *Nature Sound*. Data mengenai tingkat kecemasan akademik siswa dalam kelompok kontrol menunjukkan

hasil yang berbeda dari kelompok eksperimen. Perbedaan ini terlihat dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase antara pretest dan posttest.

Tabel 5
Gambaran umum kecemasan akademik siswa kelompok kontrol berdasarkan *pretest* dan *posttest*

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
136-160	sangat sesuai (SS)	3	30%	5	50%
110-135	sesuai (S)	5	50%	4	40%
84-109	kurang sesuai (KS)	2	20%	1	10%
58-83	tidak sesuai (TS),	-	-	-	-
32-57	sangat tidak sesuai (STS).	-	-	-	-
Jumlah		10	100%	10	100%

Data dalam tabel tersebut menunjukkan bahwa pada pretest, siswa dalam kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi dari kecemasan akademik. Setelah posttest, kondisi tersebut tetap tidak berubah, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan akademik siswa dalam kelompok kontrol. Analisis data menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik Musik Terapi *Nature Sound*., terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik siswa di SMP IT Faris Abdul Majid dalam kelompok eksperimen, dengan nilai rata-rata menurun dari 130 menjadi 120,2. Di sisi lain, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan, dengan nilai rata-rata naik dari 128,7 menjadi 142,8. Analisis statistik parametrik menggunakan uji t menunjukkan bahwa Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound* Efektif signifikan dalam mereduksi kecemasan akademik siswa di SMP IT Faris Abdul Majid dalam, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menegaskan bahwa hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound* tidak dapat mereduksi kecemasan akademik siswa, ditolak.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik siswa di SMP IT Faris Abdul Majid secara umum dikategorikan sebagai tinggi. Sebelum menerima Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi *Nature Sound*, siswa dalam kelompok eksperimen mengalami kecemasan akademik tinggi. Namun, setelah menerima perlakuan melalui tiga tahap konseling, tingkat kecemasan mereka menurun menjadi sedang. Di sisi lain, tidak ada perubahan yang terlihat dalam tingkat kecemasan siswa dalam kelompok kontrol. Penggunaan Teknik Musik Terapi *Nature Sound* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di SMP IT Faris Abdul Majid.

Referensi

Al-Qur'an

- Andini, Yulia, Yusniar Lubis, & Rahma Sari Siregar. 2019. Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pt Perkebunan Nusantara IV (PERSERO) Unit Usaha Pabatu. *Jurnal Agriuma*. 1 (2) Oktober 2019: 68-77.
- Abdullah, Ramdhani dan Muhammad, Ali Ramdhani. 2017. "Konsep Umum Pelaksanaan Kebijakan Publik." 11.
- A. Permana. dkk. 2017. *Effect Of Performance-Base Budgeting Good Getting, Internal Control, And Reporting On Performance Accountability Goverment West Lombok. International Conference And Call For Papers. Jember*
- Atieq Ul Rehman, 2016. Academic Anxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 2016, 5 (2): 102-116. ISSN: 2169-9917. Florida. USA).
- Creswell, John W. 2010. *Research Design: Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey. G. 2008. *Theory & Practice Of Group Counseling*. United States of America
- 2012. *Theory and practice of group counseling eight edition*. American Board of Professional Psychology : Brooks/Cole Thompson.
- Feist. Jess & Gregory J. Feist, 2013. *Teori keperibadian*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika
- Frances. O'Connor. 2008. *Frequently Asked Questions About "academic anxiety"*. New York: Rosen
- Gibson, Robert L & Marianne H Mitchell. 2011. *Bimbingan dan konseling*. Edisi ketujuh. Yogyakarta. Pustaka belajar. Diterjemahkan dari introduction to counseling and

guidance 7th ed. 2008. Pearson prentice Hall. Pearson Education, inc, Upper Saddle River, New Jersey.

- Hashempour, Sara, Mehrad, A. 2014. The Effect of Anxiety and Emotional Intelligence on Students' Learning Process. *Journal of Education & Social Policy*,. 1, 115-119.
- Heru. 2008. Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal. Jakarta: FKUI.
- I. Mustakim, 2022. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Sebagai Layanan Pada Siswa Yang Memiliki Perilaku Membolos. 10(2) 93-102
- Larasati, S. (2017). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Implant Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Wanita Usia Subur Di Puskesmas Mlati II Kabupaten Sleman Yogyakarta. 1–10. Retrieved from http://digilib.unisayogya.ac.id/2639/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Luana, N. A., Panggabean, S., Lengkong, J. V. M., & Christine, I. (2012). Kecemasan pada penderita penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media Medika Indonesiana*, 4(3), 151-156.
- Matthews, G. (2000). Distress. Fink (ed) in *Encyclopedia of stress*. (vol.1, AD). NewYork: Academic Press
- Professional Psychology: Brooks/Cole Thompson.
- Firmantyo. Tyas & Alsa. Asmadi. 2016. Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 1 No. 1, I SSN: 2502-9363.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *"Konseling Kelompok Perkembangan. Semarang. UNNES Pers.*
- Wijaya, dkk. (2016). "Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa melalui Strategi Pembelajaran Thinking Aloud Pair Problem Solving". Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Matematika dan Pembelajarannya (KNPMP I) Universitas Muhammadiyah Surakarta, 210-215.
- Winkel, W.S. (2011). Psikologi Pengajaran. Jakarta: Grasindo.