***Appendix* 1. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok CBT dengan *Active Music Therapy***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap Konseling** | **Pertemuan Konseling** | **Tema Pertemuan** | **Deskripsi Pertemuan** |
| 1. | Tahap awal (*Initial stage*) | Pertemuan I  (100 menit) | *“Build a Family”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah membantu anggota berkenalan dan meningkatkan motivasi anggota kelompok, membangun rasa kekeluargaan untuk dapat saling membantu satu sama lain, memberikan pengharapan bahwa perubahan ke arah positif itu pasti ada, mengidentifikasi masalah untuk eksplorasi, menciptakan rasa aman, dan membangun kohesi awal.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, cara pelaksanan konseling kelompok, dan azas konseling kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan *informed consent,* dan menjelaskan mengenai kompetensi pemimpin kelompok.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok memfasilitasi para calon anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain secara lebih mendalam. Setelah itu, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok untuk melakukan aktivitas *johari windows* dan menggambar simbol tentang diri sendiri dengan iringan musik.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah membaca modul yang diberikan terkait konsep dari *self-efficacy* dan mengisi *work sheet: level of self-efficacy* dari level 1 s/d 10, beserta alasannya. |
| 2. | Tahap kerja/kegiatan (*Working stage: Treatment plan and techniques application*) | Pertemuan II  (100 menit) | *“Self-efficacy according to CBT”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah mengajak anggota kelompok untuk berpikir rasional dengan cara memperkuat keyakinan anggota kelompok bahwa pernyataan diri tentang ketidakyakinan terhadap kemampuan akademis (dalam mengerjakan skripsi) dapat memengaruhi perilaku dan dapat menyebabkan tekanan emosional, serta mendeskripsikan bagaimana masalah *low self-efficacy* dapat dikonseptualisasikan dengan mengaitkan antara aspek pikiran, perasaan, dan perilaku dari pendekatan CBT (*ABC Model*).  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan ide, dan gagasan yang dimiliki mengenai konsep *self-efficacy* yang mereka ketahui serta membahas mengenai gejala dan isu *low self-efficacy* terhadap skripsi di kalangan mahasiswa dewasa ini. Kemudian, pemimpin kelompok memberikan pengajaran didaktif dengan mendeskripsikan bagaimana masalah *self-efficacy* dapat dikonseptualisasikan dengan mengaitkan antara aspek pikiran, perasaan dan perilaku, serta pengaruh situasi yang terjadi bagi individu (*ABC model*). Serta mendiskusikan tentang teori pendekatan CBT yang disesuaikan dengan masalah *low self-efficacy* anggota kelompok (memberikan gambaran bagaimana pendekatan CBT memandang *low self-efficacy* melalui *core belief*).  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah kedua yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah membaca modul yang diberikan terkait bagaimana pendekatan CBT dalam memandang *low self-efficacy,* dan mengisi *work sheet: functional assesment ABC’s* terkait *low self-efficacy* yang dialami. |
| Pertemuan III  (100 menit) | *“Case Conceptualization”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok berkolaboratif dengan anggota kelompok untuk menentukan *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka dan bersama menilai frekuensi intensitas kemunculannya. Selain itu juga, para anggota kelompok diajak untuk fokus pada pikiran-pikiran positif, yaitu dari pikiran ketidakberdayaan akan kemampuan akademik ke pikiran yang lebih konstruktif.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok kembali memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok membahas mengenai penyebab *low self-efficacy* yang dialami (bagaimana pikiran, perasaan dan tingkah laku berdasarkan *functional assessment ABC’s* yang telah diisi di rumah). Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan mengenai *automatic thought* dan membahas secara bersama mengenai keuntungan dan kerugian untuk tetap mempertahankan *automatic thought.* Di akhir tahap kegiatan ini, pemimpin kelompok berkolaborasi dengan anggota kelompok untuk menentukan satu *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah ketiga yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah membuat daftar *automatic thought* mengenai *self-efficacy* yang dialamidan mengisi *work sheet:* keuntungan dan kerugian dari mempertahankan *automatic thought* tersebut, membaca modul tentang *active music therapy,* dan mengisi *work sheet: re-creating music* dan improvisasi mengenai lagu yang menggambarkan emosi para subjek saat ini (yang akan dimainkan secara bersama-sama di minggu berikutnya). |
| Pertemuan IV  (100 menit) | *“Make a Positive Song”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menemukan alasan untuk berlatih penguatan pernyataan positif dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mempraktekkan ketrampilan yang diperoleh untuk mengatasi *low self-efficacy*.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok kembali memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok berkolaboratif dengan anggota kelompok untuk menentukan satu *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka (sebagai dasar *re-creating music* dan improvisasi nanti). Selanjutnya, pemimpin kelompok membahas tugas *home work* tentang *re-creating music.* Kemudian, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan teknik *active music therapy* dengan melakukan *re-creating music*, yaitu memainkan lagu-lagu yang sudah dikenal yang berkaitan dengan emosi yang dirasakan saat ini (terutama tentang *low self-efficacy*). Setelah itu, pemimpin kelompok membahas tugas *home work* tentang improvisasi*.* Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan teknik *active music therapy* dengan melakukan improvisasi, yaitu memainkan lagu-lagu yang sudah dikenal atau yang dimainkan tadi namun dengan mengubah lirik atau melodi (yaitu, membuat musik menjadi lebih cepat, lebih lambat, atau divariasikan). Kemudian, di akhiri dengan pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan mengenai pengalaman mereka melakukan *re-creating* dan improvisasi yang telah dilakukan untuk membantu menyadari pikiran, perasaan, dan perilaku.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah keempat yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah menuliskan lirik lagu populer yang menginspirasi hidup para subjek sampai saat ini, para subjek juga diminta untuk menciptakan sebuah lirik lagu yang menggambarkan harapan hidup di masa depan, membuat daftar kegiatan yang perlu dilakukan untuk memperbaiki situasi yang menekan saat ini,dan mengisi *work sheet:* kegiatan baru dalam beberapa minggu ke depan. |
| 3. | Tahap kerja akhir (*Final*  *working stage: Techniques application and termination*) | Pertemuan V  (100 menit) | *“Soundtrack for Your Life”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok mengaplikasikan teknik *active music therapy* dengan *composing* untuk melatih para anggota kelompok untuk memiliki pernyataan positif agar lebih memiliki pikiran yang konstruktif.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok kembali memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok membantu para anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi tantangan dan hambatan dalam meningkatkan *self-efficacy*. Pemimpin kelompok membantu para anggota kelompok memutuskan terlebih dahulu pikiran negatif mana yang akan dirubah, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih konstruktif. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menemukan alasan untuk berlatih penguatan pernyataan positif. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan *composing*, yaitu menciptakan lirik lagu yang bermuatan penguatan pernyataan positif yang telah dikerjakan sebelumnya pada lembar *work sheet*. Kemudian, pemimpin kelompok mengajak setiap anggota kelompok menyusun kembali lirik-lirik yang telah dibuat menjadi sebuah lagu yang utuh. Selanjutnya, berkolaborasi bersama untuk menciptakan nada yang harmoni dari lirik lagu yang telah dibuat tersebut sebagai sebuah keyakinan baru yang lebih positif.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membagikan pengalaman positif yang telah dialami berkaitan dengan penurunan *academic anxiety* dan peningkatan *self-efficacy*. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan pujian pada anggota kelompok atas capaian yang telah mereka miliki serta menekankan peranan mereka dalam perubahan tersebut. Kemudian, pemimpin kelompok membahas kembali mengenai pernyataan positif melalui lirik dan lagu yang telah mereka ciptakan sebelumnya, yang dapat dijadikan *“soundtrack of your life”* dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok mengakhiri sesi konseling dengan memberikan *termination form,* penilaian segera, *worksheet*, dan instrumen skala *self-efficacy* (sebagai *posttest*)*.* |

***Notes:***

Setelah 2 (dua) minggu sesi konseling dilaksanakan, dilakukan *follow-up* berupa pemberian kembali instrumen *self-efficacy scale*. Secara khusus pada saat *follow-up*, setiap anggota kelompok diberikan wawancara singkat terkait hal-hal yang telah dilakukan selama dua minggu pemberian *treatment*. Tujuannya ialah untuk mengetahui perubahan *self-efficacy* yang dialami oleh para subjek berdasarkan gejala yang dialami, aktivitas musik yang dilakukan, dan progres dari pengerjaan skripsi.

***Appendix* 2. *Re-creating Music***

**AKU BISA**

*Penyanyi:* AFI Junior

Aku bisa aku pasti bisa  
Ku harus terus berusaha  
Bila ku gagal itu tak mengapa  
Setidaknya ku tlah mencoba  
  
Aku bisa aku pasti bisa  
Ku tak mau berputus asa  
Coba terus coba sampai aku bisa  
Aku pasti bisa

***Appendix* 3. Improvisasi**

**SKRIPSI MUDAH**

*Lirik oleh:**Para Subjek Konseling CBT-AMT & Eksperimentor* ***/****Nada**Lagu: Aku Bisa (AFI Junior)*

Skripsi mudah, skripsi pasti mudah

Asalkan kita t’rus melangkah

Kita berjuang bersama-sama, kita pasti bisa lalui

Revisi aja, apa kata dosen

Yang penting kita berusaha

Jangan mengeluh karena revisi

Skripsi pasti mudah!

***Appendix* 4. Menciptakan Lagu (*Composing*)**

**I CAN DO IT!**

*Lirik dan Nada Lagu oleh:**Para Subjek Konseling CBT-AMT & Eksperimentor*

Janganlah kau bersedih hati

Hadapi semuanya dan jangan menyerah

Semua pasti tertanam di dalam diri

Serahkan segala kekhawatiranmu pada Allah

Kegagalan menuntunmu ‘tuk melangkah maju

Rintangan dan halangan jadi sumber kekuatanmu

Ciptakan harapan ‘tuk menggapai impian

Hasil akhir Tuhan yang menentukan

Reff:

Now I’m running…

I can do it… (10 x)

Rap:

Yeah.. Janganlah bersedih

Hidup itu dijalani

Bukan diratapi

Namun dihadapi

Kau tak sendiri

Tuhan menemani

Namun kau harus yakin

Dirimu bukanlah nothing

But you’re something