

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

What Millennials Want: How to Optimize Their Work
Anandre Forastero, Bertina Sjabadhyni, Martina Dwi Mustika

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa *Millennials*
Dominikus David Biondi Situmorang, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman

Strategi Penanganan Konflik pada Proses Penggabungan Perguruan Tinggi Swasta
Nidya Dudija

Fanatisme dan Perilaku Agresif Verbal di Media Sosial pada Penggemar Idola *K-Pop*
Jenni Eliani, M. Salis Yuniardi, Alifah Nabilah Mastura

Aplikasi *Rasch Model* dalam Mengevaluasi *Intelligenz Structure Test* (IST)
Yulinda Erma Suryani

Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau
Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, Fuad Nashori

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi
Izzaturrohmah, Nuristighfari Masri Khaerani



Vol 3, No 1 (2018)

ISSN 2502-9363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (print); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context.

Editor in Chief

Baidi Bukhori, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Managing Editor

Nikmah Rochmawati, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Editor

Abdul Wahib, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Dewi Khurun Aini, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Fuad Nashori, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Hamdan Hadi Kusuma, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Rifa Hidayah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

Widiastuti, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Graphic/Layout Editor

Helmi Suyanto, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Publisher

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Mail Address

Gedung Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo

Jl. Prof. Dr. HAMKA, KM 2 Semarang 50185, Central Java, Indonesia

Phone (+62.24) 76433819

<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/>

e-mail: psikohumaniora@walisongo.ac.id

Instruction to Authors

Guidelines for authors can be read at Author Guidelines, which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010)

(<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/about/submissions#authorGuidelines>)



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Table of Contents

What Millennials Want: How to Optimize Their Work Anandre Forastero, Bertina Sjabadhyni, Martina Dwi Mustika	1 - 16
Konseling Kelompok <i>Active Music Therapy</i> Berbasis <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa <i>Millennials</i> Dominikus David Biondi Situmorang, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman	17 - 36
Strategi Penanganan Konflik pada Proses Penggabungan Perguruan Tinggi Swasta Nidya Dudija	37 - 58
Fanatisme dan Perilaku Agresif Verbal di Media Sosial pada Penggemar Idola K-Pop Jenni Eliani, M. Salis Yuniardi, Alifah Nabilah Mastura	59 - 72
Aplikasi Rasch Model dalam Mengevaluasi <i>Intelligenz Structure Test (IST)</i> Yulinda Erma Suryani	73 - 100
Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, Fuad Nashori	101 - 116
Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi Izzaturrohmah, Nuristighfari Masri Khaerani	117 - 140
Author Guidelines	
Acknowledgements	



Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa *Millennials*

Dominikus David Biondi Situmorang,¹
Mungin Eddy Wibowo,² Mulawarman³

¹Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta

^{2,3}Universitas Negeri Semarang

Abstract: This research is a new breakthrough in Indonesia, which integrates the approach of Cognitive Behavior Therapy (CBT) - as a conventional counseling approach with music therapy as expressive techniques in counseling. The aim of this study is to determine the effectiveness of group counseling service implementation of CBT with active music therapy technique to improving self-efficacy of millennials students. This study used quasi-experimental design (pretest, posttest, and follow-up). Group counseling was conducted for 5 meetings (each meeting was 100 minutes), and follow-up was performed after 2 weeks of treatment. Subject selection using purposive sampling technique that is based on inclusion criteria and level of self-efficacy obtained from self-efficacy scale. The results of this research showed that group counseling of CBT with active music therapy technique was significantly effective in improving self-efficacy of millennials students at pretest vs. posttest, pretest vs. follow-up, and posttest vs. follow-up.

Keywords: *group counseling; active music therapy; cognitive behavior therapy (CBT); self-efficacy*

Abstrak: Penelitian ini merupakan terobosan baru di Indonesia yang mengintegrasikan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* - sebagai pendekatan konseling konvensional dengan *music therapy* sebagai *expressive techniques in counseling*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* penyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental (*pretest, posttest, dan follow-up*). Konseling kelompok dilaksanakan selama 5 pertemuan (tiap pertemuan 100 menit), dan *follow-up* dilakukan setelah 2 minggu diberikan *treatment*. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* didasarkan pada kriteria inklusi dan tingkat *self-efficacy* yang diperoleh dari *self-efficacy scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* secara signifikan efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* pada saat *pretest vs. posttest, pretest vs. follow-up, dan posttest vs. follow-up*.

Kata Kunci: *konseling kelompok; active music therapy; cognitive behavior therapy (CBT); self-efficacy*

Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui email: ¹david.biondi@atmajaya.ac.id; ²mungin_eddy@yahoo.com; ³mulawarman@mail.unnes.ac.id

Sebagian besar mahasiswa *millennials* di Indonesia, masih menganggap bahwa skripsi merupakan sebuah tugas akhir yang cukup menakutkan (Situmorang, 2017a, 2017b, 2018). Rasa takut terhadap skripsi tersebut terimplementasi ke dalam beberapa *symptoms of academic anxiety* yang dikemukakan oleh Ottens (1991). Diantaranya ialah *patterns of anxiety-engendering mental activity, misdirected attention, physiological distress, dan inappropriate behaviors*. Hal-hal tersebut akan menghambat proses studi yang dijalankan oleh para mahasiswa *millennials*, terutama bagi mereka yang memiliki motivasi berprestasi dan kreativitas yang rendah (Mamahit & Situmorang, 2016; Situmorang, 2016). Selanjutnya, para mahasiswa *millennials* penyusun skripsi yang mengalami *academic anxiety* seperti ini akan melakukan hal-hal yang non-produktif sehingga cenderung menjadi *procrastinator* (Situmorang, 2017a, 2017b, 2018).

Terkait dengan fenomena yang terjadi pada para mahasiswa *millennials* di atas, Bandura (1997) memberikan pemahaman bahwa mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* yang tinggi terhadap skripsi disebabkan oleh adanya *low self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan sebuah keyakinan mahasiswa tentang kapabilitas dirinya untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik (Purwanto, 2012). Jika *self-efficacy* mahasiswa rendah, maka akan berdampak pada meningkatnya *academic anxiety*. Sementara, jika *self-efficacy* mahasiswa tinggi, maka akan mampu mereduksi pikiran-pikiran menyakitkan (*intrusive aversive thoughts*) yang dimiliki. Hal tersebut secara tidak langsung akan mengakibatkan penurunan tingkat *academic anxiety* terhadap skripsi (Situmorang, 2017b).

Tingkat *academic anxiety* terhadap skripsi ini dapat dianalisis lebih lanjut berdasarkan hasil penelitian Csikszentmihalyi (dalam Schunk, Pintrich, & Meece, 2014) yang menyatakan bahwa ada dua anteseden yang memengaruhi respon afektif mahasiswa terhadap tugas-tugas akademik. Pertama ialah mengenai derajat tantangan (kesulitan tugas), dan yang kedua ialah derajat kapabilitas atau *skill* dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan dua anteseden tersebut, mahasiswa akan mengalami tiga respon afektif yang berbeda-beda, yaitu ada mahasiswa yang cenderung mengalami kebosanan, ada juga yang cenderung mengalami kecemasan, dan ada juga yang cenderung mengalami hanyut dalam tugas (*flow*). Mahasiswa yang cenderung mengalami kebosanan ialah mereka yang memiliki pandangan bahwa derajat kapabilitas mereka lebih tinggi dibandingkan dengan derajat tantangan (kesulitan tugas) skripsi, sebaliknya mereka yang cenderung mengalami kecemasan ialah mereka yang memiliki pandangan bahwa derajat tantangan (kesulitan tugas) skripsi yang mereka dapatkan melebihi kapabilitas mereka. Sementara pada mahasiswa yang mengalami hanyut dalam

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

tugas (*flow*) ialah bagi mereka yang memiliki pandangan bahwa derajat kapabilitas mereka sama besarnya dengan derajat tantangan (kesulitan tugas) skripsi.

Berangkat dari hal tersebut, pemberian intervensi yang tepat bagi para mahasiswa *millennials* yang mengalami *low self-efficacy* ini dirasa sangat penting (Situmorang, 2017a). Para psikolog dan konselor yang bekerja di pendidikan tinggi, diharapkan dapat menanggulangi fenomena *low self-efficacy* terhadap skripsi ini melalui sebuah intervensi konseling yang lebih optimal dan efektif. Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa upaya intervensi yang diberikan oleh konselor di pendidikan tinggi terbukti kurang efektif dalam mengatasi permasalahan ini. Penelitian konseling kelompok *cognitive* yang dilakukan oleh Zarei, Fini, dan Fini (2010) terhadap mahasiswa generasi *millennials* di University of Hormozgan, Iran, terbukti kurang efektif. Penelitian lainnya mengenai konseling kelompok dengan "*systematic motivational counseling*" (SMC), terbukti bahwa hasil temuannya kurang menunjukkan hasil yang signifikan (Ghasemzadeh & Maryam, 2011).

Selanjutnya, temuan secara ilmiah membuktikan bahwa proses emosional yang negatif akan merangsang hipotalamus pada otak manusia memproduksi hormon *thyroxine* yang tinggi dari biasanya. Hal tersebut yang menyebabkan individu mengalami *symptoms* yang negatif (Vianna, Barbosa, Carvalhaes, & Cunha, 2011). Untuk mengentaskan permasalahan tersebut, otak manusia memiliki empat morfin alami berupa hormon positif yang dapat merangsang perasaan bahagia, yaitu *endorphin*, *dopamine*, *serotonin*, dan *oxytocin*. Keempat morfin tersebut berfungsi untuk mengembalikan tubuh menjadi lebih rileks kembali, sehingga kecemasan dan stres yang dialami dapat tereduksi dengan baik (Mucci & Mucci, 2000). Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Wigram, Pedersen, dan Bonde (2002), dengan mendengarkan musik melalui relaksasi dapat meningkatkan produksi hormon *endorphin* dan *serotonin*.

Dalam perkembangannya, *integrative approach* dalam konseling modern memberikan *insight* bahwa musik dapat dijadikan sebagai *expressive techniques in counseling* (Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz, & Ucar, 2016; Bradley, Whiting, Hendricks, Parr, & Jr., 2008; Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2012). Secara psikologis, musik memberikan kontribusi positif dalam kehidupan manusia. Musik dapat membantu individu untuk mereduksi rasa sakit, mengurangi stres, menjadi lebih rileks, meningkatkan rasa bahagia, dan meningkatkan rasa percaya diri (Djohan, 2006; Situmorang, 2005, 2007).

Sejak tahun 1992, Gladding (2016) memperkenalkan penggunaan musik dalam konseling. Musik dapat dijadikan sebagai *medium* untuk membantu konseli agar dapat merasa

lebih nyaman, rileks, dan bahagia, sehingga proses dan intervensi konseling yang diberikan dapat menjadi lebih efektif. Selanjutnya, penggunaan musik seperti ini di dalam proses konseling dikenal dengan istilah *music therapy*. Bastemur *et al.* (2016), Capuzzi dan Gross (2011), dan Sharf (2012), mengkaji bahwa *music therapy* sebagai salah satu intervensi konseling integratif (*integrative approach*) dapat diintegrasikan dengan praktik konseling dengan pendekatan konseling konvensional. Lebih lanjut, Gladding (2016) memberikan pemahaman bahwa dalam proses konseling modern dewasa ini, para psikolog atau konselor diharapkan dapat mengintegrasikan terapi seni ke dalam proses konseling yang hendak dilakukan. Musik sebagai salah satu media dalam terapi seni diyakini dapat menembus batas-batas yang ada. Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, dan lainnya (Djohan, 2006; Situmorang, 2005).

Dalam penerapannya, *music therapy* dapat diintegrasikan dengan pendekatan konseling konvensional tergantung pada permasalahan yang dihadapi, tujuan dari proses konseling yang dijalankan, dan kemampuan konselor dalam menerapkannya (Degges-White & Davis, 2011). Penerapan integrasi *music therapy* dalam proses konseling konvensional ini, pada dasarnya dapat meningkatkan *endorphin*, *dopamine*, *serotonin*, dan *oxytocin* (Mucci & Mucci, 2000; Vianna *et al.*, 2011). Keempat hormon positif tersebut memiliki fungsi yang sangat luar biasa bagi tubuh manusia (Djohan, 2006; Mucci & Mucci, 2000).

Lebih lanjut, pemberian intervensi *music therapy* terhadap mahasiswa *millennials* dalam meningkatkan *self-efficacy* akan lebih efektif dibandingkan dengan layanan intervensi konseling konvensional yang selama ini ada. Melalui *music therapy*, mahasiswa *millennials* dapat meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik (Situmorang, 2017a, 2017b, 2018).

Dalam penerapannya, *music therapy* terdiri dari *passive music therapy* dan *active music therapy* (Wigram *et al.*, 2002). *Passive music therapy* merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh konselor dengan mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen musik tertentu secara seksama. Sementara, *active music therapy* merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh konselor dengan mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik *music therapy* tersebut dapat diimplementasikan ke dalam proses konseling individual maupun kelompok.

Berdasarkan *evidence based* yang ada, konseling kelompok memiliki keuntungan yang lebih dalam pemberian *music therapy* (Liebmann, 2004). Melalui konseling kelompok, para konseli dapat melakukan aktivitas terapeutik bersama untuk menciptakan sebuah harmoni-

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

sasi yang menyembuhkan (Gladding, 2016). Lebih lanjut, konseling kelompok yang dimaksudkan di sini ialah sebuah proses interpersonal yang dipimpin oleh psikolog atau konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi masalah-masalah yang sama (Brabender & Fallon, 2009; Corey, 2012; Gibson & Mitchell, 2011; Wibowo, 2005).

Wigram *et al.* (2002) menyatakan dalam bukunya bahwa pelaksanaan *music therapy* dewasa ini banyak berbasiskan pada teori Behavior, yang salah satunya melalui pendekatan konseling konvensional *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Hal ini didukung dengan hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh Baker, Gleadhill, dan Dingle (2007), Fredenburg dan Silverman (2014), Gallego dan García (2017), Rogers, Ei, Rogers, dan Cross (2007), Vargas (2015), dan Zhang *et al.* (2017).

Berdasarkan *evidence based* mengenai *Music Therapy based on Cognitive Behavior Therapy* tersebut (Situmorang, 2017b, 2018; Wigram *et al.*, 2002), seorang mahasiswa *millennials* yang mengalami *low self-efficacy* disebabkan karena adanya *cognitive distortion* terkait ketidakberdayaannya dalam hal akademik. *Cognitive distortion* terbentuk dari *maladaptive core belief* yang telah menetap (Situmorang, 2017b; White & Freeman, 2000). Adanya *maladaptive core belief* ini disebabkan oleh adanya pengalaman atau peristiwa negatif yang dialami oleh individu sebelumnya. Dengan demikian, individu yang mengalami *low self-efficacy*, maka hal yang perlu dilakukan ialah membantu individu merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki agar menjadi lebih adaptif (Situmorang, 2017b; White & Freeman, 2000).

Di dalam penelitian ini, secara khusus peneliti memilih untuk menggunakan teknik *active music therapy* - CBT. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk membantu para mahasiswa *millennials* agar dapat menyadari pikiran-pikiran negatif yang dimiliki, kemudian mengevaluasi pikiran-pikiran tersebut, dan selanjutnya para mahasiswa *millennials* dapat bereksplorasi melalui aktivitas musik aktif dengan menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music* (Situmorang, 2018). Selain itu juga, pemberian *active music therapy* ini bertujuan untuk membantu konseli meningkatkan produksi empat hormon positif yang dimiliki (Mucci & Mucci, 2000; Vianna *et al.*, 2011).

Kenyataan di Indonesia, penerapan dan penelitian *active music therapy* dalam praktik konseling masih jarang ditemukan. Rosanty (2014) pernah melakukan penelitian mengenai pengaruh musik sebagai media terapi terhadap stres akademik mahasiswa. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, musik terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Namun sayangnya, penelitian ini hanya membuktikan

penggunaan musik Mozart sebagai media penurunan stres akademik secara pasif, dan belum meneliti lebih lanjut mengenai pemberian musik sebagai suatu teknik dari *integrative approach* yang dapat diintegrasikan melalui kegiatan aktif ke dalam praktik konseling dengan pendekatan konvensional (Degges-White & Davis, 2011). Selain itu juga, penelitian ini merupakan sebuah penelitian lanjutan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya untuk memperkaya khazanah keilmuan psikologi dan konseling, khususnya untuk membandingkan efektivitas antara *passive music therapy* yang telah dilakukan sebelumnya dengan *active music therapy*.

Berdasarkan hal tersebut, secara urgensi perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai pemberian intervensi dengan teknik *active music therapy* yang diintegrasikan dengan salah satu pendekatan konseling konvensional yaitu CBT. Hal ini dilakukan guna membuktikan efektivitasnya dalam mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* penyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* efektif dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* penyusun skripsi.

Metode

Desain penelitian yang digunakan ialah quasi-eksperimental dengan menggunakan tiga kali pengukuran (*pretest, posttest, follow-up*). *Pretest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data (*self-efficacy scale*) sebelum diberikan *treatment*. Sementara, *treatment* yang diberikan ialah konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* sebanyak 5 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan satu kali dalam seminggu, dan durasi 100 menit setiap pertemuan. *Posttest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data yang diberikan setelah *treatment*. Kemudian, *follow-up* berupa pemberian kembali instrumen pengumpulan data setelah diberikan *treatment* dan dilaksanakan dua minggu setelah diberikan *posttest*. 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.

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* sebagai variabel bebas atau *treatment*, dan *self-efficacy* sebagai variabel terikat. Konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* adalah layanan yang diberikan untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *low self-efficacy*, sehingga dapat membantu mereka untuk dapat bereksplorasi melalui aktivitas musik secara aktif dengan

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*. Menciptakan lagu (*composing*) dilakukan dengan mengajak konseli untuk membuat lirik dan nada sederhana yang terapeutik, improvisasi dilakukan dengan mengajak konseli untuk bernyanyi dan memainkan instrumen musik bersama dengan memberikan variasi tempo ataupun nada, dan *re-creating music* dilakukan dengan mengajak konseli untuk bernyanyi dan memainkan instrumen musik bersama dari lagu-lagu yang telah dikenal (lebih lanjut proses terapeutik dan prosedur yang dilaksanakan terlampir di dalam *appendix* 1, 2, 3, dan 4). Selanjutnya, *self-efficacy* adalah keyakinan mahasiswa mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas menyelesaikan skripsi. Pengukuran *self-efficacy* tersebut berdasarkan tiga dimensi, yaitu *level/magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Para peneliti dan eksperimenter memiliki kualifikasi bidang keilmuan psikologi dan konseling (S1, profesi konselor, S2, S3, dan profesor). Dua eksperimenter utama ialah para *researcher & singer-songwriter* yang telah mendapatkan sertifikat *short course* yang dikeluarkan oleh Music Therapy Centre Indonesia – Jakarta. Para peneliti dan eksperimenter memahami teori konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik *music therapy*.

Subjek penelitian dalam penelitian ini ialah mahasiswa *millennials* Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (semester VIII) yang memiliki *self-efficacy* yang rendah s/d sedang. Subjek penelitian berjumlah 7 orang (N=7), terdiri dari 4 orang perempuan dan 3 orang laki-laki. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* (*non-random*) yang didasarkan pada kriteria inklusi dan berdasarkan tingkat *self-efficacy*. Subjek penelitian yang telah dipilih berdasarkan *self-efficacy scale*, hasilnya dijadikan sebagai *pretest*. *Pretest* ini dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi *self-efficacy* mahasiswa *millennials* sebelum diberikan *treatment* dan kemudian untuk dibandingkan dengan *posttest* dan *follow-up*.

Tabel 1.
Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Mahasiswa <i>millennials</i> yang sedang mengerjakan skripsi pada bab I, bab II, dan bab III.	Mahasiswa <i>millennials</i> yang belum merampungkan skripsi pada bab I, bab II, dan bab III.
2	Mahasiswa <i>millennials</i> yang memiliki <i>self-efficacy</i> yang rendah hingga sedang dengan rentang skor 24-55 dan 56-87 berdasarkan <i>self-efficacy scale</i> .	Mahasiswa <i>millennials</i> yang memiliki <i>self-efficacy</i> yang tinggi dengan rentang skor 88-120 berdasarkan <i>self-efficacy scale</i> .

3	Mahasiswa <i>millennials</i> tersebut mau berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.	Mahasiswa <i>millennials</i> yang tidak dapat diajak untuk bekerjasama dan tidak bersedia untuk menjadi responden.
---	--	--

Instrumen utama yang dipergunakan ialah *self-efficacy scale* yang peneliti kembangkan berdasarkan pada teori *self-efficacy* menurut Bandura (1997). *Self-efficacy scale* terdiri dari 24 aitem, dengan 5 alternatif pilihan jawaban yaitu Selalu (SL) = 5, Sering (SR) = 4, Kadang-kadang (KK) = 3, Seseekali (SS) = 2, dan Tidak Pernah (TP) = 1 pada setiap pernyataan *favorable* dan sebaliknya pada setiap pernyataan *unfavorable*. Pada alat ukur tersebut, peneliti melakukan melakukan proses validasi ahli (*expert judgement*) dan melakukan uji coba instrumen sebanyak dua kali. Hasil uji instrumen dinyatakan valid ($r_{xy} = 0.601-0.839$) dengan *coefficient alpha* sebesar 0.951. Contoh beberapa aitem yang valid ialah “Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik walaupun itu sulit.”, “Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan skripsi.”, “Saya mudah menyerah jika revisi skripsi yang diberikan oleh dosen pembimbing tidak kunjung selesai (UF)”, dan lain sebagainya.

Tabel 2.
Klasifikasi Skor *Self-Efficacy Scale*

Klasifikasi	Rentang Skor
Tinggi	88-120
Sedang	56-87
Rendah	24-55

Teknik analisis data yang dipergunakan ialah *one-way analysis of variance (ANOVA) repeated measures* dengan bantuan program Microsoft Excel 2010 dan IBM SPSS *for windows* versi 23. Tujuan dari penggunaan teknik analisis data ini ialah untuk menguji hipotesis guna mengetahui efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* berdasarkan data *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*.

Hasil

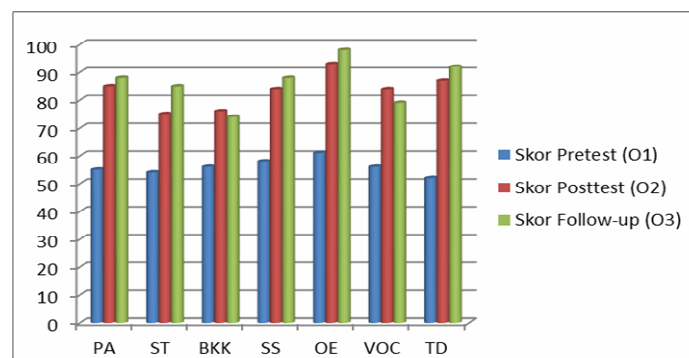
Tabel 3.
Data Deskriptif Skor *Self-Efficacy*

No.	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow-up</i>
1.	PA	55	85	88
2.	ST	54	75	85
3.	BKK	56	76	74

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

4.	SS	58	84	88
5.	OE	61	93	98
6.	VOC	56	84	79
7.	TD	52	87	92

Data yang terkumpul (*pretest*, *posttest*, *follow-up*) ditabulasikan sebelum dilakukan analisis (Tabel 3 dan Gambar 1). Kondisi *self-efficacy* sebelum mendapatkan *treatment* (*pretest*) berada pada kondisi yang rendah s/d sedang. Setelah mendapatkan *treatment* (*posttest*), tingkat *self-efficacy* mahasiswa *millennials* meningkat menjadi tinggi, dan setelah dua minggu pemberian *treatment* (*follow-up*) mengalami peningkatan *self-efficacy* kembali.



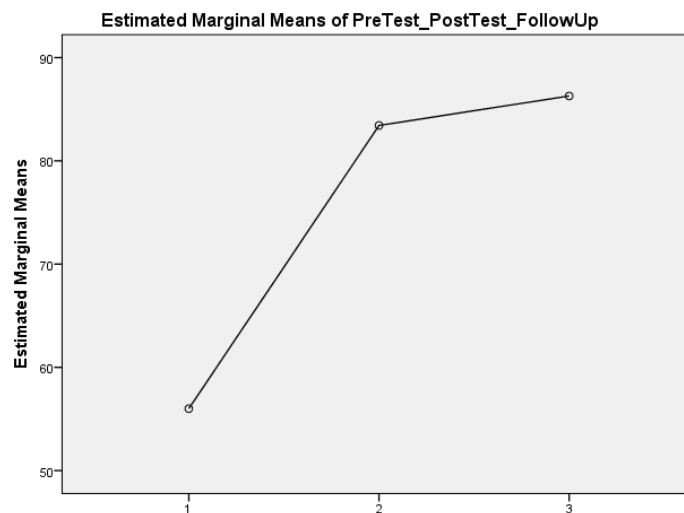
Gambar 1. Grafik Skor Self-Efficacy

Berdasarkan hasil *pretest* rata-rata tingkat *self-efficacy* mahasiswa *millennials* termasuk dalam kriteria rendah menuju sedang ($M = 56.00$, $SD = 2.877$). Setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy*, *self-efficacy* mahasiswa *millennials* mengalami peningkatan yang sangat drastis pada saat *posttest* ($M = 83.43$, $SD = 6.241$). Setelah dua minggu pemberian *treatment*, terjadi peningkatan kembali pada *self-efficacy* mahasiswa *millennials* saat *follow-up* ($M = 86.29$, $SD = 7.973$). Sehingga dari hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* ($F = 103.320$, $p < 0.01$).

Hasil analisis perbandingan (*pairwise*) juga menunjukkan besaran nilai perolehan pada pengukuran *self-efficacy* (Tabel 4 dan Gambar 2). Besaran nilai peningkatan *self-efficacy* dari efektivitas konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* pada *pretest vs posttest* ($MD = -27.429$, $SE = 2.091$, $p = 0.000$). Kemudian, pada *pretest vs follow-up* ($MD = -30.286$, $SE = 2.893$, $p = 0.000$). Pada *posttest vs follow-up* ($MD = -2.857$, $SE = 1.870$, $p > 0.001$).

Tabel 4.
Hasil *Pairwise Comparisons*

No.	Perbandingan	MD	SE	p
1.	<i>Pretest vs Posttest</i>	-27.429*	2.091	0.000
2.	<i>Pretest vs Follow-up</i>	-30.286*	2.893	0.000
3.	<i>Posttest vs Follow-up</i>	-2.857	1.870	0.532



Gambar 2. Grafik Estimated Marginal Means

Berdasarkan hasil perolehan pengujian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* terbukti efektif secara signifikan dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya pada saat *pretest vs. posttest*, *pretest vs. follow-up*, dan *posttest vs. follow-up*.

Diskusi

Secara praktis, teknik *active music therapy* yang diintegrasikan ke dalam konseling kelompok pendekatan CBT dapat secara efektif meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Hal ini mendukung kajian yang telah dilakukan oleh Degges-White dan Davis (2011) sebelumnya, bahwa *music therapy* dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan konseling konvensional yang telah ada selama ini. Selain itu juga, *music therapy* sebagai *expressive techniques in counseling* terbukti efektif secara signifikan dari waktu ke waktu (Bastemur *et al.*, 2016; Bradley *et al.*, 2008; Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2012).

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Selanjutnya, sesuai dengan konsep yang ditawarkan oleh Gladding (2016) terkait *the creative arts in counseling* untuk membantu konseli dengan cara yang lebih menyenangkan. Konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* terbukti menjadi alternatif pilihan baru yang mampu menggugah minat individu untuk melaksanakan konseling tanpa ada perasaan terbebani. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gladding, Newsome, Binkley, dan Henderson (2008), *music therapy* sebagai bagian dari teori *integrative/creative art approach* yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan konseling konvensional, terbukti efektif dalam situasi zaman sekarang. Dengan mengintegrasikan *active music therapy* ke dalam proses konseling kelompok pendekatan CBT, mahasiswa belajar untuk terlibat dalam pikiran yang lebih realistis terhadap *self-efficacy*, terutama jika mereka secara konsisten pada keyakinan yang salah mengenai *academic anxiety* yang mereka alami terhadap skripsi, maka mahasiswa *millennials* akan cenderung untuk terjebak di dalam pikiran yang salah (Situmorang, 2017b; White & Freeman, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* memberikan efek peningkatan pada *symptoms of self-efficacy* mahasiswa *millennials* yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini didukung oleh hasil wawancara, di mana peningkatan tingkat *self-efficacy* yang dirasakan oleh para subjek terjadi setelah mengikuti rangkaian konseling yang ada. Hasil penelitian ini sangat mendukung hasil penelitian Skudrzyk *et al.* (2014) yang menyatakan bahwa penggunaan musik dalam proses konseling dapat secara efektif membantu individu memahami perkembangan emosi dan kognitif mereka. Melalui musik juga, konselor dapat membuat proses konseling menjadi jauh lebih menarik dan efektif dibandingkan dengan biasanya. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Bradley *et al.* (2008) bahwa melalui musik, konselor dapat memperdalam pemahaman dari sebuah pengalaman atau masalah yang dialami oleh konseli, melakukan reframing ide, memfokuskan perspektif, dan eksternalisasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Gladding *et al.* (2008), dan Silverman (2012) menunjukkan bahwa *active music therapy* dengan menciptakan lagu melalui lirik dapat secara efektif membantu proses konseling. Lirik dalam sebuah lagu memiliki peran penting dalam kehidupan banyak orang, termasuk kehidupan yang dialami oleh para konseli. Penelitian ini menjelaskan tentang cara lirik yang dipergunakan untuk membantu konseli dalam menyampaikan perasaan sedih, sakit, maupun gundah gulana yang dialami untuk *recovery*. Lirik adalah kata-kata dari sebuah lagu. Terkadang terdiri dari kata-kata berima,

kadang-kadang tidak. Biasanya lirik pada bagian *reff* adalah bagian utama dalam sebuah lagu. Terlepas dari suasana hati yang disampaikan, lirik membawa kembali kenangan, emosi, dan pikiran tertinggi dan terendah dari kehidupan seseorang yang mungkin tertidur atau terpendam. Dengan mendengarkan dan bahkan mengucapkan lirik lagu, konseli dapat berbagi perasaan dengan konselor. Dengan demikian, melalui lirik lagu ada sebuah proses katarsis yang terjadi. Dengan perasaan yang dinyatakan dalam lirik akan membantu konseli dalam menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam mengalami sakit seperti itu. Dengan berbagi kata-kata dari sebuah lagu, konseli dapat menemukan resolusi penuh makna dengan berkolaborasi dengan konselor. Penyembuhan melalui lirik akan berdampak pada motivasi dan dapat secara instruktif konseli dapat menemukan kebahagiaan dalam hidup mereka.

Selanjutnya, musik yang dipergunakan ke dalam proses konseling memiliki banyak manfaat yang terapeutik. Gladding (2016) juga menyatakan bahwa salah satu strategi konseling untuk meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri adalah melalui *music therapy* sebagai relaksasi. Musik digunakan sebagai *medium* untuk meningkatkan *symptoms* positif (Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2012). Hal ini semakin memperkuat keberadaan musik sebagai media terapi yang menarik untuk dikaji dan dikembangkan lebih lanjut.

Temuan penelitian ini juga semakin mendukung temuan yang dilakukan para peneliti lain yang telah membuktikan efektivitas integrasi *music therapy* dengan pendekatan CBT dalam proses konseling, diantaranya Giovagnoli, Oliveri, Schifano, dan Raglio (2014), dan Rogers *et al.* (2007), yang secara eksplisit mengintegrasikan keduanya. Selain itu juga Fredenburg dan Silverman (2014), Li, Wang, Chou, dan Chen, (2015), Vargas (2015), Zhang *et al.* (2017) yang secara implisit mengintegrasikan *music therapy* dengan pendekatan CBT. Dalam kelompok *active music therapy*, penelitian ini mampu membantu subjek penelitian untuk mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan *low self-efficacy* yang dialami, kemudian subjek penelitian dapat mengevaluasi pikiran yang menyebabkan *low self-efficacy* tersebut, dan selanjutnya subjek penelitian dapat bereksplorasi untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.

Secara ilmiah, musik dapat memengaruhi tubuh, pikiran, dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat meningkatkan rasa percaya diri (Djohan, 2006; Limb, 2006; Situmorang, 2005). Individu yang mengalami *anxiety* karena *low self-efficacy* disebabkan oleh produksi hormon *thyroxine* yang

tinggi. Hal tersebut yang menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, mudah takut, tidak percaya diri, dan susah tidur. Untuk menanggulangi hal tersebut, menurut Mucci dan Mucci (2000), otak manusia memiliki empat morfin alami tubuh yaitu hormon positif yang dapat meredakan penyakit dan membuat hidup menjadi bahagia. Morfin-morfin tersebut yaitu hormon *endorphin*, *dopamine*, *serotonin*, dan *oxytocin*. Fungsi dari morfin-morfin alami tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri (Djohan, 2006; Mucci & Mucci, 2000).

Wigram *et al.* (2002) juga memaparkan bahwa dengan melakukan relaksasi melalui mendengarkan dan memainkan musik dapat meningkatkan produksi hormon-hormon alami tersebut. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, meningkatkan rasa bahagia, dan meningkatkan rasa percaya diri (Djohan, 2006; Limb, 2006; Situmorang, 2005). Hal ini diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Laura, Sylvie, dan Aurore (2015), dan Zarate (2016) bahwa musik pada dasarnya dapat mengakibatkan seorang individu dapat merasa lebih bahagia dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu juga, musik dapat meningkatkan produksi hormon *endorphin* dan *serotonin*.

Mayoritas subjek mengatakan setelah memainkan musik secara aktif, para subjek merasa lebih rileks, tenang, damai, nyaman, sehingga tidak merasa cemas, khawatir, bingung dan yang terpenting yaitu dapat membantu dan memotivasi untuk mengerjakan skripsi tanpa menunda-nunda. Hal ini senada dengan pendapat Djohan (2006) dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bibb, Castle, dan Newton (2015), Çiftçi dan Öztunç (2015), Gutiérrez dan Camarena (2015), Lilley, Oberle, dan Thompson (2014), dan Rosanty (2014) yang menjelaskan bahwa mendengarkan atau memainkan musik dapat digunakan untuk menyembuhkan stres atau kecemasan, serta dapat meningkatkan rasa percaya diri. Musik memiliki kekuatan untuk menciptakan keadaan relaksasi pada individu sehingga keadaan rileks ini menyebabkan terjadinya keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Situmorang (2018) dengan menggunakan konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* (CBT-PMT) untuk meningkatkan *self-efficacy*, terdapat perbedaan efektivitas dengan hasil penelitian ini yang menggunakan konseling CBT dengan teknik *active music therapy* (CBT-AMT). Pada saat *pretest vs. posttest*, konseling CBT-PMT lebih efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dibandingkan dengan konseling CBT-AMT. Pada saat *pretest vs. follow-up*, konseling CBT-AMT lebih efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dibandingkan dengan konseling CBT-PMT. Selanjutnya, pada saat *posttest vs. follow-up*, konseling CBT-AMT lebih efektif untuk

meningkatkan *self-efficacy* dibandingkan dengan konseling CBT-PMT yang mengalami penurunan *self-efficacy* setelah dua minggu diberikan *treatment*. Perbedaan efektivitas ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendricks, Smith, dan Legutki (2016), Machtinger *et al.* (2015), dan Silverman (2014) yang menyatakan bahwa *active music therapy* lebih efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu.

Hal tersebut juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Abrams (2010), Atiwannapat, Thaipisuttikul, Poopityastaporn, dan Katekaew (2016), Chen, Leith, Aarø, Manger, dan Gold (2016), Menzies, Taylor, dan Bourguignon (2006) yang menyatakan bahwa peningkatan rasa percaya diri individu mengalami peningkatan dengan *active music therapy*. Selain itu juga, ada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ilie (2013) yang menunjukkan bahwa kelompok peserta yang bermain musik mengalami penurunan yang signifikan dalam kadar kortisol dibandingkan dengan mereka yang hanya duduk dalam diam (kelompok yang mendengarkan musik). Namun, seperti yang diharapkan, peserta dalam kelompok yang mendengarkan musik menunjukkan penurunan yang signifikan juga dalam kadar kortisol walaupun tidak sebesar kelompok yang bermain musik.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan menunjukkan bahwa semua anggota kelompok mengalami kenaikan *self-efficacy* secara drastis pada saat *pretest vs. posttest*. Namun pada saat *follow-up*, terlihat ada dua subjek yang mengalami perubahan yang sangat mencolok dan subjek yang lainnya tidak mengalami penurunan, malah terlihat peningkatan *self-efficacy*. Subjek yang tampak mencolok yaitu subjek BKK dan VOC yang mengalami penurunan tingkat *self-efficacy* saat *posttest vs. follow up*. Hal ini menandakan bahwa efek dari *active music therapy* yang dirasakan subjek BKK dan VOC tidak dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama. BKK mengaku bahwa dirinya kurang dalam memainkan musik selama dua minggu, namun VOC mengaku ia memainkan musik sebanyak dua kali dalam dua minggu.

Menurut Berlyne (dalam Djohan, 2010) salah satu faktor yang terkait ketika seseorang mendengarkan dan memainkan musik adalah familiaritas, jadi semakin sering seseorang mendengarkan dan memainkan musik, maka nilai hedonisnya akan semakin meningkat. Subjek lainnya, yaitu ST yang tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan (stabil) *academic anxiety* pada saat *pretest vs. follow up* mengalami peningkatan *self-efficacy* cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari *active music therapy* yang dirasakan subjek sangat efektif bagi *self-efficacy* dibandingkan dengan *academic anxiety* yang ia miliki, yaitu terjadi efek khusus pada ST bahwa *active music therapy* membuat *self-efficacy* meningkat

selama dua minggu tidak diberikan *treatment*. Sementara pada keempat subjek yang lainnya, tampak mengalami kenaikan skor *self-efficacy* saat *posttest vs. follow-up* sama seperti yang terjadi pada ST. Hal ini menunjukkan bahwa *active music therapy* yang dirasakan oleh keempat subjek lainnya tidak hanya bertahan dalam jangka waktu yang pendek dan jika dilihat dari intensitas dalam memainkan musik, ST dan keempat subjek yang lainnya memainkan musik dalam jumlah yang bervariasi selama dua minggu.

Simpulan

Penerapan konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* dapat secara efektif meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Berdasarkan hal tersebut, temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi perkembangan keilmuan psikologi dan konseling di Indonesia, bahwa penggunaan pendekatan konseling konvensional CBT yang diintegrasikan dengan *music therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* penyusun skripsi.

Saran

Dari hasil penelitian ini, para psikolog dan konselor di Indonesia diharapkan mendapat *insight* terkait alternatif lain yang dapat diterapkan dalam upaya membantu mahasiswa *millennials* yang mengalami *low self-efficacy* pada saat menyusun skripsi, yaitu dengan menggunakan konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy*.

Selain itu juga, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji efektivitas *passive music therapy* dan *active music therapy* terhadap *academic anxiety* dan *low self-efficacy* dengan membandingkannya secara langsung. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektivitas di antara kedua teknik tersebut, sehingga dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi dan konseling yang sesuai dengan perkembangan zaman saat ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Vincentius Stef Karel sebagai alumni Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, yang telah membantu peneliti untuk menjadi eksperimenter kedua dalam pemberian *active music therapy* dengan menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*. Selain itu juga, ucapan terima kasih diucapkan kepada Saphira Hertha, sebagai Direktur Eksekutif dari Music Therapy Centre Indonesia yang telah memberikan *short course* mengenai *music therapy* kepada peneliti utama (eksperimenter pertama) dan eksperimenter kedua.[]

Daftar Pustaka

- Abrams, B. (2010). Evidence-based music therapy practice: an integral understanding. *Journal of Music Therapy*, 47(4), 351–379.
- Atiwannapat, P., Thaipisuttikul, P., Poopityastaporn, P., & Katekaew, W. (2016). Active versus receptive group music therapy for major depressive disorder-A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 141–145. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.015>
- Baker, F. A., Gleadhill, L. M., & Dingle, G. A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 321–330. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.04.005>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: WH. Freeman.
- Bastemur, S., Dursun-Bilgin, M., Yildiz, Y., & Ucar, S. (2016). Alternative therapies: New approaches in counseling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 1157–1166. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.135>
- Bibb, J., Castle, D., & Newton, R. (2015). The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 3, 50.
- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington DC.: American Psychological Association.
- Bradley, L. J., Whiting, P., Hendricks, B., Parr, G., & Jr., E. G. J. (2008). The Use of expressive techniques in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(1), 44–59. <https://doi.org/10.1080/15401380802023605>
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2011). *Counseling and psychotherapy: Theories and intervention* (5th ed.). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Chen, X., Leith, H., Aarø, L. E., Manger, T., & Gold, C. (2016). Music therapy for improving mental health in offenders: protocol for a systematic review and meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 12(2), 209–228. Retrieved from <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/1503/1503.06524.pdf>
- Çiftçi, H., & Öztunç, G. (2015). The Effect of music on comfort, anxiety and pain in the intensive care unit: A case in Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 8(3), 594–602.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning. <https://doi.org/10.1016/B978-012673031-9/50018-6>
- Degges-White, S., & Davis, N. L. (2011). *Integrating the expressive arts into counseling practice, second edition theory-based interventions*. New York: Springer Publishing Company.

- Djohan. (2006). *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Djohan. (2010). *Respon emosi musikal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fredenburg, H. A., & Silverman, M. J. (2014). Psychotherapy effects of cognitive-behavioral music therapy on fatigue in patients in a blood and marrow transplantation unit: A mixed-method pilot study. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 433–444.
- Gallego, M. G., & García, J. G. (2017). Music therapy and Alzheimer's disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Neurología, 32*(5), 300–308. <https://doi.org/10.1016/j.nrleng.2015.12.001>
- Ghasemzadeh, A., & Maryam, S. (2011). Effects of group “systematic motivational counseling” (SMC) on university student's academic achievement and test anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 2482–2486. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.484>
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling* (7th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Giovagnoli, A. R., Oliveri, S., Schifano, L., & Raglio, A. (2014). Active music therapy improves cognition and behaviour in chronic vascular encephalopathy: a case report. *Complementary Therapies in Medicine, 22*(1), 57–62. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.11.001>
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. (N. Driver, Ed.) (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Gladding, S. T., Newsome, D., Binkley, E., & Henderson, D. A. (2008). The Lyrics of hurting and healing: Finding words that are revealing. *Journal of Creativity in Mental Health, 3*(3), 212–219. <https://doi.org/10.1080/15401380802385210>
- Gutiérrez, E. O. F., & Camarena, V. A. T. (2015). Music therapy in generalized anxiety disorder. *The Arts in Psychotherapy, 44*, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.02.003>
- Hendricks, K. S., Smith, T. D., & Legutki, A. R. (2016). Competitive comparison in music: influences upon self-efficacy beliefs by gender. *Gender and Education, 28*(7), 918–934. <https://doi.org/10.1080/09540253.2015.1107032>
- Ilie, G. (2013). Effects of individual music playing and music listening on acute-stress recovery. *Canadian Journal of Music Therapy, 19*(1), 23–46.
- Laura, D., Sylvie, J., & Aurore, S. (2015). The effects of music therapy on anxiety and depression. *Ann Depress Anxiety, 2*(4), 1057.
- Li, H.-C., Wang, H.-H., Chou, F.-H., & Chen, K.-M. (2015). The effect of music therapy on cognitive functioning among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association, 16*(1), 71–77. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.10.004>
- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A handbook of themes and exercises* (2nd ed.). Hove & New York: Brunner-Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203324219>

- Lilley, J. L., Oberle, C. D., & Thompson, J. G. (2014). Effects of music and grade consequences on test anxiety and performance. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(2), 184–190. <https://doi.org/10.1037/pmu0000038>
- Limb, C. J. (2006). Structural and functional neural correlates of music perception. *The Anatomical Record Part A: Discoveries in Molecular, Cellular, and Evolutionary Biology*, 288A(4), 435–446. <https://doi.org/10.1002/ar.a.20316>
- Machtinger, E. L., Lavin, S. M., Hilliard, S., Jones, R., Haberer, J. E., Capito, K., & Dawson-Rose, C. (2015). An expressive therapy group disclosure intervention for women living with HIV improves social support, self-efficacy, and the safety and quality of relationships: a qualitative analysis. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care: JANAC*, 26(2), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.jana.2014.05.001>
- Mamahit, H. C., & Situmorang, D. D. B. (2016). Hubungan Self-Determination dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 78–92.
- Menzies, V., Taylor, A. G., & Bourguignon, C. (2006). Effects of Guided Imagery on Outcomes of Pain, Functional Status, and Self-Efficacy in Persons Diagnosed with Fibromyalgia. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(1), 23–30. <https://doi.org/10.1089/acm.2006.12.23>
- Mucci, K. L., & Mucci, R. J. (2000). *The Healing sound of music*. Vermont: Findhorn Press.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Purwanto, E. (2012). Pengelolaan kecemasan di kelas. In J. E. Prawitasari (Ed.), *Psikologi terapan: Melintas batas disiplin ilmu* (pp. 74–86). Jakarta: Erlangga.
- Rogers, D. R. B., Ei, S., Rogers, K. R., & Cross, C. L. (2007). Evaluation of a multi-component approach to cognitive-behavioral therapy (CBT) using guided visualizations, cranial electrotherapy stimulation, and vibroacoustic sound. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 13(2), 95–101. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2006.10.002>
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik Mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71–78.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3rd ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Belmon, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Silverman, M. J. (2012). Effects of group songwriting on motivation and readiness for treatment on patients in detoxification: a randomized wait-list effectiveness study. *Journal of Music Therapy*, 49(4), 414–429.
- Silverman, M. J. (2014). Effects of music therapy on drug avoidance self-efficacy in patients on a detoxification unit: A three-group randomized effectiveness study. *Journal of Addictions Nursing*, 25(4), 172–181. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000047>

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

- Situmorang, D. D. B. (2005). *Peranan musik bagi perkembangan panggilan para seminaris di Seminari Menengah Stella Maris Bogor* (Unpublished seminarian's thesis). Seminari Menengah Stella Maris Bogor, Indonesia.
- Situmorang, D. D. B. (2007). *Refleksi akhir selama menapaki hidup panggilan di Seminari Menengah Stella Maris* (Unpublished seminarian's thesis). Seminari Menengah Stella Maris Bogor, Indonesia.
- Situmorang, D. D. B. (2016). Hubungan antara potensi kreativitas dan motivasi berprestasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2010 FKIP Unika Atma Jaya. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 6–9. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.97>
- Situmorang, D. D. B. (2017a). Efektivitas pemberian layanan intervensi music therapy untuk mereduksi academic anxiety mahasiswa terhadap skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>
- Situmorang, D. D. B. (2017b). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling Cognitive Behavior Therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3, 31–42.
- Situmorang, D. D. B. (2018). *Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik passive dan active music therapy terhadap academic anxiety dan self-efficacy* (Unpublished master's thesis). Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Skudrzyk, B., Zera, D. A., McMahon, G., Schmidt, R., Boyne, J., & Spannaus, R. L. (2014). Learning to relate: Interweaving creative approaches in group counseling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(3), 249–261.
- Vargas, M. E. R. (2015). Music as a resource to develop cognition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2989–2994.
- Vianna, M. N. S., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. L. A. (2011). Music therapy may increase breastfeeding rates among mothers of premature newborns: a randomized controlled trial. *Jornal de Pediatria*, 87(3), 206–212. <https://doi.org/10.2223/JPED.2086>
- White, J. R., & Freeman, A. S. (2000). *Cognitive-behavioral group therapy: For specific problems and populations*. Washington DC.: American Psychological Association.
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling kelompok perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A Comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research and training*. London: Jessica Kingsley Publisher, Ltd.
- Zarate, R. (2016). Clinical improvisation and its effect on anxiety: A multiple single subject design. *Arts in Psychotherapy*, 48, 46–53. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.11.005>
- Zarei, E., Fini, A. A. S., & Fini, H. K. (2010). A comparison of effect of group counselling methods, behavioural, cognitive and cognitive-behavioural to reduce students test

Dominikus David Biondi Situmorang, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman

anxiety in the University of Hormozgan. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2256-2261. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.445>

Zhang, Y., Cai, J., An, L., Hui, F., Ren, T., Ma, H., & Zhao, Q. (2017). Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 35, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.12.003>



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Author Guidelines

PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi is published twice a year. Articles published in this journal are the results of empirical research in psychology, including religious psychology, clinical psychology, social psychology, educational psychology, industrial and organizational psychology, developmental psychology, psychology indigenous, experimental psychology, applied psychology and psychometrics, good research quantitatively and qualitatively.

Editors invite experts, practitioners and enthusiasts in psychology to write a research article in this journal. Articles should be original, research-based, unpublished and not under review for possible publication in other journals. All submitted papers are subject to review of the editors, editorial board, and blind reviewers. Submissions that violate our guidelines on formatting or length will be rejected without review.

Articles typed in Book Antiqua letters with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words, or about 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any). Articles written in Bahasa Indonesia or English by using the rules of good grammar and correct. Articles in English in general use the past tense.

The article has been formatted according to the pattern of writing scientific journal articles. Writing articles follow the rules set out in the Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

Articles sent to the Editor of Psikohumaniora: Journal of Psychological Research via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>

General Instructions

1. Articles are formatted according to the writing pattern of scientific journal. Writing articles follow the rules set out in Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

2. The article is an original work (no plagiarism) and has never been published in a journal printed/online.
3. Articles for Psikohumaniora sent to Editors: Psychological Research Journal via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>
4. Articles typed in Book Antiqua font with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words or approximately 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any).
5. Article is written in Indonesian or English using grammatical rules. In general, English article is in the past tense.

Particular Instructions

1. The article is the result of empirical research in psychology.
2. Because of "Blind Review" system, the the author hoped not to include the name, the name and address of the institution and email address in the cover of article. The author's name, name of the institution, as well as the email address listed at the time of registration on the OJS author. To facilitate the communication should include active mobile number.
3. The content and systematics of articles written using the format presented in a narrative essay in the form of a paragraph, without numbering in front subtitles, and should include these components:
 - The title, provided that: a) The title is the formulation of a brief discussion of content, compact, and clear. May use the title of creative and attract readers (maximum 14 words). b) The title is written in English and Indonesian. c) The title is typed in bold capital letters (capital, bold).
 - Abstract written in English and Indonesian. Abstract is the essence of the subject of the whole article. Abstract written in one paragraph within one space, with a maximum length of 200 words. Abstract presented briefly and clearly, it must contain four (4) elements, namely: Reasons for the selection of topics or the importance of the research topic, the hypothesis, research methods, and a summary of the results. Abstracts must be terminated with a comment about the importance of the results or a brief conclusion.
 - The keyword contains basic words in the study, can be drawn from the research variables, characteristics of the subjects, and the theory of the referenced (minimum three words or combinations of words, written in alphabetical order).
 - Introduction (untitled) contains background of the problems, objectives and benefits of the research, the study of theory, and concludes with the hypothesis (number of pages approximately 20%).

- The method contains the identification of the variables, the research subjects, research instruments and methods of research including data analysis techniques used (the number of pages approximately 20%).
- The result shows exposure data analysis, consisted of descriptive statistics, test results of the assumptions and results of hypothesis testing are presented sequentially or integrated (number of pages approximately 20%).
- Discussion contains an explanation of the results of research associated with the results of previous studies, critically analyzed and linked to relevant recent literature (page number approximately 30-40%).
- Conclusions and suggestions answers from the research objectives written concise, clear, and compact based on the results of research and discussion (approximately 1 page).
- Bibliography contains reference sources written alphabetically and chronologically, Referral sources are published literature in last 10 years (especially of the journal). Referral preferred are the primary sources in the form of books, reports (including thesis, dissertation), or research articles in scientific journals and magazines.

The following are examples of bibliography writing:

Bibliography

(a) Example of journal article writing without a Digital Object Identifier (doi)

Costello, K. & Hodson, G. (2011). Social dominance-based threat reactions to immigrants in need of assistance. *European Journal of Social Psychology, 41*(2), 220-231.

Baloach, A.G., Saifee, A.R., Khalid, I., & Gull, I. (2012). The teaching of the Holy Prophet to promote peace and tolerance in an Islamic social culture. *European Journal of Social Sciences, 31*(1), 36-41.

(b) Example of journal article writing with a Digital Object Identifier (doi)

Aritzeta, A., Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., Haranburu, M., & Gartzia, L. (2016). Classroom emotional intelligence and its relationship with school performance. *European Journal of Education and Psychology, 9*(1), 1-8. <http://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.11.001>

(c) Example of manuscript writing from magazine

Chamberlin, J., Novotney, A., Packard, E., & Price, M. (2008, May). Enhancing worker well-being: Occupational health psychologists convene to share their research on work, stress, and health. *Monitor on Psychology, 39*(5), 26-29.

(d) Example of manuscript writing from online magazine

Clay, R. (2008, June). Science vs. ideology: Psychologists fight back about the misuse of research. *Monitor on Psychology*, 39(6). Diunduh dari: <http://www.apa.org/monitor/> tanggal 10 Agustus 2012.

(e) Example of manuscript writing from news paper without writer

Six sites meet for comprehensive anti-gang initiative conference. (2006, November/December). *OJJDP News @ a Glance*. Diunduh dari: http://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/news_acglance/216684/topstory.html, tanggal 10 Agustus 2012.

(f) Example of manuscript writing from abstract in printed edition

Woolf, N. J., Young, S. L., Fanselow, M. S., & Butcher, L. L. (1991). *MAP-2 expression in cholinergic pyramidal cells of rodent cortex and hippocampus is altered by Pavlovian conditioning* [Abstract]. *Society for Neuroscience Abstracts*, 17, 480.

(g) Example of manuscript writing from abstract in electronic edition (online)

Lassen, S. R., Steele, M. M., & Sailor, W. (2006). *The relationship of school-wide positive behavior support to academic achievement in an urban middle school* [Abstract]. *Psychology in the Schools*, 43, 701-702. Diunduh dari: <http://www.interscience.wiley.com>

(h) Example of citation from unpublished thesis or dissertation

Bukhori, B. (2013). *Model toleransi mahasiswa muslim terhadap umat Kristiani*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

(i) Example of citation from book

Hadjar, I. (2014). *Dasar-dasar statistik untuk ilmu pendidikan, sosial, & humaniora*. Semarang: Pustaka Zaman.

(j) Example of citation from the same author and the same year with two books

Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas (ed.4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

(k) Example of citation from a book with editor

Hogg, M. A. (2003). Social identity. Dalam M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (hlm. 462-479). New York: Guilford.

(l) Example of citation from electronic book that has been published

Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency* [DX Reader version]. Diunduh dari: www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index/asp.

(m) Example of citation from electronic book unpublished

O'keefe, E. (n.d.). *Egoism & the crisis in Western values*. Diunduh dari <http://www.onlineoriginals.com/showitem.asp?itemID=135>

(n) Example of citation from university unpublished

Wahib, A. (2016). *Psikologi Islam untuk masa depan kemanusiaan dan peradaban*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.



ACKNOWLEDGEMENTS

The members of the editorial team of *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* extend the gratitude to all the reviewers who have contributed to the peer review process of the manuscripts in Vol 3, No 1 (2018). Professional support and assistance from all respected reviewers have made this journal qualified to be published.

1. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, *Universitas Mercu Buana, Jakarta, Indonesia*
2. Abdul Rahman Shaleh, *Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia*
3. Aguswan Khatibul Umam, *STAIN Jurai Siwo, Metro, Lampung, Indonesia*
4. Anggun Resdasari Prasetyo, *Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia*
5. Darmu'in, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
6. Deepraj Kaur, *Universitas Indonesia, Depok, Indonesia*
7. Endang Widyorini, *HIMPESI Jawa Tengah, Indonesia*
8. Gimmy Pratama Siswadi, *Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia*
9. Hamdan Bin Said, *Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia*
10. Ibnu Hadjar, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
11. M. Nur Ghufron, *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*
12. Martina Dwi Mustika, *Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia*
13. Masdar Hilmy, *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia*
14. Mirra Noor Milla, *Universitas Islam Negeri Syarif Kasim, Riau, Indonesia*
15. Misbah Zulfa Elizabeth, *Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Semarang, Indonesia*
16. Musdalifah Dachrud, *Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia*
17. Mustadin, *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia*
18. Nur Uhbiyati, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
19. Nurul Hartini, *Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia*
20. Qurrotul Uyun, *Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia*
21. Salma, *Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia*
22. Sri Lestari, *Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia*
23. Sudjiono, *Universitas Negeri Malang, Indonesia*
24. Syamsul Ma'arif, *Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Semarang, Indonesia*
25. Tony Wijaya, *Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesi*



Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (p); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context. Guidelines for authors can be read at Author Guidelines, which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010).

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang - Indonesia

ISSN 2502-9363 (print)



ISSN 2527-7456 (online)

