**PANDUAN PERLAKUAN**

**KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT)**

**TEKNIK *PASSIVE* DAN *ACTIVE MUSIC THERAPY***

**UNTUK MEREDUKSI *ACADEMIC* *ANXIETY***

**DAN MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* MAHASISWA**

**TERHADAP SKRIPSI**

**Oleh:**

**Dominikus David Biondi Situmorang**

**DAFTAR ISI**

Halaman

JUDUL 1

DAFTAR ISI 2

* 1. Pengantar 3
  2. Petunjuk Penggunaan Perlakuan 5
  3. Sasaran dan Syarat Anggota Kelompok 6
  4. Konsep Dasar 7

D.1 Konseling Kelompok CBT (*Passive* dan *Active Music Therapy*) 7

D.1.1 Konseling Kelompok CBT 7

D.1.2 Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy* 8

D.1.3 *Academic Anxiety*  10

D.2 Asumsi Masalah *Academic Anxiety*  13

* 1. Tujuan Konseling Kelompok dengan *Passive*  dan *Active* 16

E.1 Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Passive Music Therapy* 16

E.2 Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Active Music Therapy*  16

* 1. Peran Pemimpin Kelompok CBT 17
  2. Tahap Konseling Kelompok CBT 18
  3. Proses dan Aplikasi Konseling *Passive Music Therapy* 21

Pertemuan I *Build a Family* 22

Pekerjaan Rumah Pertemuan 1 24

*Informed Consent* 26

Pertemuan II *Academic Anxiety according to CBT* 29

Pekerjaan Rumah Pertemuan 2 32

Pertemuan III *Case* *Conceptualization* 33

Pekerjaan Rumah Pertemuan 3 35

Pertemuan IV *Make a Positive Song* 36

Pekerjaan Rumah Pertemuan 4 39

Pertemuan V *Soundtrack of Your Life* 41

Lembar Evaluasi 44

*Termination Form* 45

* 1. Proses dan Aplikasi Konseling *Active Music Therapy* 49

Pertemuan I *Build a Family* 50

Pekerjaan Rumah Pertemuan 1 52

*Informed Consent* 54

Pertemuan II *Academic Anxiety according to CBT* 57

Pekerjaan Rumah Pertemuan 2 60

Pertemuan III *Case* *Conceptualization* 63

Pekerjaan Rumah Pertemuan 3 65

Pertemuan IV *Make a Positive Song* 66

*Worksheet*  69

Pekerjaan Rumah Pertemuan 4 71

Pertemuan V *Soundtrack of Your Life* 73

Lembar Evaluasi 76

*Termination Form* 77

Lembar Observasi 81

Format Observasi Konseling Kelompok CBT – *Music Therapy* 82

Lampiran-lampiran 84

DAFTAR PUSTAKA 102

**A. Pengantar**

Dalam pendekatan konseling *integrative approach,* penggunaan musik dalam proses konseling disebut dengan *music therapy* (Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2012). Gladding (2016) menyarankan bahwa dalam proses konseling yang modern diharapkan para konselor dapat mengintegrasikan terapi seni dalam proses bantuan terhadap konseli. Salah satu terapi seni yang dapat menembus batas-batas budaya ialah melalui musik. Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, dan lainnya (Djohan, 2006).

Di bawah ini akan disajikan panduan perlakuan yang akan dipergunakan sebagai pedoman dalam memberikan intervensi terhadap para subyek penelitian. Panduan perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *passive* dan *active music therapy* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Wigram, Pedersen, & Bonde (2002), Djohan (2006), Natalia (2013), dan Gladding (2016) yang berpusat pada teori pendekatan utama *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Kedua teknik tersebut dielaborasikan ke dalam salah satu layanan konseling yaitu konseling kelompok yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Wibowo (2005), dan Corey (2012).

Menurut Wigram, Pedersen, & Bonde (2002), perkembangan *music therapy* di dunia dewasa ini dalam prakteknya banyak berpusat pada teori Behaviour, yang secara spesifik lebih mengarah pada *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Penelitian mutakhir mengenai *music therapy* yang berpusat pada teori CBT dalam pelaksanaan konseling telah banyak dilakukan, yaitu di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2017), Gómez Gallego & Gómez Garcia, (2017), Stamoua et al. (2016), Gomez-Romero et al. (2016), Vargas (2015), Spahn (2015), Hui-Chi Li et al. (2015), Fredenburg & Silverman (2014), Rogers et al. (2007), Baker, Gleadhill, & Dingle (2007).

Konseling kelompok dengan pendekatan *integrative approach (expressive therapies)* yang berpusat pada teori pendekatan utama *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dengan menggunakan teknik *passive* dan *active music therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* mahasiswa terhadap skripsi adalah sebuah layanan Bimbingan Konseling yang diberikan untuk membantu para mahasiswa terbebas dari kecemasannya dalam penyusunan tugas akhir dalam suasana kelompok. Pemberian layanan ini diharapkan mampu untuk menciptakan sebuah kondisi yang memungkinkan setiap anggota kelompok untuk dapat berbagi pengalaman dalam menghadapi kondisi kecemasan yang dialami akibat *self-efficacy* yang rendah, serta memperoleh penguatan untuk menghadapi kecemasan akademis tersebut.

Tujuan dari pembuatan panduan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *passive* dan *active music therapy* terkait dengan penelitian yang akan dilakukan adalah: (a) untuk mengontrol validitas internal dalam pelaksanaan eksperimen, (b) untuk memudahkan proses konseling yang akan dilaksanakan, (c) untuk memberikan gambaran tentang tahap-tahap pelaksanaan eksperimen, (d) untuk membantu para mahasiswa dalam mereduksi *academic anxiety* terhadap skripsi yang berakar dari keyakinan-keyakinan diri yang negatif, (e) untuk membantu para mahasiswa dalam meningkatkan *self-efficacy* agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Berdasarkan teori *Music Therapy based on* *Cognitive Behavior Therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde 2002), seorang mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* disebabkan oleh adanya karena adanya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari core belief yang telah menetap yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga ketika individu mengalami masalah terkait *academic anxiety*, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimilki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif. Dengan menggunakan teknik *passive* *music therapy* yang berpusat pada CBT ini, diharapkan dapat membantu mereka menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan hal tersebut, kemudian mengevaluasi pikirannya, dan selanjutnya mereka bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery.* Selain itu juga, dengan menggunakan teknik *active* *music therapy* yang berpusat pada CBT ini, diharapkan dapat membantu menyadari kecemasannya tersebut, kemudian mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan, selanjutnya mereka berdamai dengan pengalaman masa lalunya, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptkan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*. Hal lain yang tidak kalah pentingnya dari pemberian *music therapy* ini ialah untuk membantu konseli meningkatkan produksi 4 hormon positif yang dimiliki oleh setiap individu, yaitu endorphin, dopamin, serotonin, dan oksitosin (Mucci & Mucci, 2002) yang berperan sebagai pemicu kebahagiaan yang diharapkan. Fungsi dari keempat hormon positif tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, sehingga dapat mereduksi kecemasan atau stress yang dialami oleh individu.

Dalam rangka memperoleh gelar magister pendidikan, peneliti melakukan eksperimen untuk mengkaji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *passive* dan *active music therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* mahasiswa terhadap skripsi berdasarkan panduan perlakuan yang telah disusun di bawah ini.

**B. Petunjuk Penggunaan Perlakuan**

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dapat berjalan lancar jika terdapat tata cara atau petunjuk yang jelas dalam proses pelaksanaannya. Adapun petunjuk penggunaan pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *passive* dan *active music therapy* adalah sebagai berikut:

1. Pedoman ini berisikan lembar *informed consent, termination form*, *work sheet*, rancangan pelaksanaan layanan (RPL), dan tahapan-tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok.
2. Bacalah terlebih dahulu apa saja tujuan dari pedoman pelaksanaan konseling kelompok yang akan dilakukan.
3. Ketahuilah secara detail mengenai sasaran eksperimen, apakah para mahasiswa yang menjadi sasaran eksperimen sudah memenuhi persyaratan atau tidak.
4. Pada pedoman ini terdapat beberapa konsep dasar dan tujuan konseling kelompok CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* mahasiswa terhadap skripsi, sehingga kuasailah terlebih dahulu bagaimana konsep dari masing-masing teknik yang akan dilaksanakan.
5. Selanjutnya bacalah asumsi masalah yang menjadi pokok utama dalam pemberian perlakuan, karena memberikan penjelasan terkait masalah yang akan dientaskan.
6. Terdapat beberapa penjelasan terkait peran pemimpin kelompok dalam pelaksanaan konseling kelompok, bacalah secara teliti sehingga dapat membantu dalam proses pelaksanaan konseling kelompok.
7. Pedoman ini terdiri dari empat tahapan konseling kelompok yaitu tahap awal, tahap transisi, tahap kerja/kegiatan, dan tahap akhir yang telah dijabarkan secara jelas setiap pertemuannya.
8. Selanjutnya perhatikan lembar pengisia*n informed consent* dan *termination form* sebagai salah satu kontrak dalam konseling, yang berisi kesepakatan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok.
9. Kemudian bacalah rancangan pelaksanaan layanan (RPL) yang sudah tersedia sebagai pedoman dalam melaksanakan pertemuan setiap sesinya.
10. Setelah membaca RPL, diharapkan menyiapkan media yang dibutuhkan (seperti CD *anxiety reduction* dan *music equipments*), serta bentuk *ice breaking/*permainan yang akan digunakan dalam proses konseling kelompok.
11. Setelah semua sudah dipersiapkan, kemudian adakan pertemuan sesuai kesepakatan yang telah dibuat dalam RPL, selanjutnya tugas pemimpin kelompok adalah membangun hubungan awal yang terapeutik dengan semua anggota kelompok, sehingga anggota kelompok merasa nyaman dalam melaksanakan proses konseling kelompok.

**C. Sasaran dan Syarat Anggota Kelompok**

Pelaksanaan eksperimen yang akan dilakukan dapat berjalan efektif jika anggota kelompok yang akan diberikan perlakukan sesuai dengan karateristik yang dibutuhkan. Sasaran dalam penelitian yang akan dilakukan adalah para mahasiswa Bimbingan & Konseling Unika Atma Jaya Jakarta yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada bab I, bab II, atau bab III.
2. Mahasiswa yang telah mendapatkan dosen pembimbing skripsi.
3. Mahasiswa yang memiliki *academic anxiety* yang sedang hingga tinggi dengan rentang skor 140-219 dan 220-300 berdasarkan klasifikasi *academic anxiety scale*.
4. Mahasiswa tersebut mau berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.

**D. Konsep Dasar**

**D.1 Konsep Dasar Konseling Kelompok CBT dengan Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy* (*Integrative Approach*) untuk mereduksi *Academic Anxiety***

**D.1.1 Konseling Kelompok *Cognitive Behavioural Therapy***

CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) memiliki beberapa karakteristik unik yang membedakannya dari sebagian besar pendekatan kelompok lain, yaitu (Corey 2012):

1. Melakukan penilaian perilaku, penilaian perilaku melibatkan lima karakteristik yang konsisten dengan terapi perilaku, yaitu yang ditujukan pada pengumpulan informasi unik dan rinci tentang masalah klien, berfokus pada fungsi klien saat ini dan kondisi kehidupannya, mengambil sampel dari perilaku klien untuk memberikan informasi tentang bagaimana klien biasanya memposisikan diri dalam berbagai situasi, fokus pada satu hal atau secara sempit dan bukan pada kepribadian total klien, dan terintegrasi dengan terapi.
2. Terapeutik yang tepat sasaran**.** Aspek yang paling unik dari CBT dengan pendekatan kelompok ialah mengenai tujuan perubahan yang spesifik. Sebuah pendekatan CBT untuk terapi kelompok berfokus lebih konkret pada perubahan wilayah sasaran tertentu dari setiap modalitas lainnya. Dalam kelompok CBT berawal pada tahap kerja kelompok yang dikhususkan untuk memperluas langkah klien dari penilaian terakhir mereka dengan merumuskan pernyataan spesifik dari tujuan pribadi yang ingin dicapai, karena tujuan akan menentukan arah gerakan terapeutik.
3. Merumuskan prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah. Setelah anggota menetapkan tujuan mereka, maka rencana *treatment* selanjutnya adalah untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan tersebut. Teknik perilaku kognitif berorientasi pada aksi; anggota kelompok diharapkan bertugas untuk mengambil peran aktif dan bukan hanya bercermin pasif dan berbicara tentang masalah mereka. Awalnya, pemimpin kelompok mengembangkan rencana umum secara kolaboratif yang mencakup setiap anggota kelompok. Setelah penilaian awal, dan sebagai anggota mempelajari keterampilan yang diperlukan, peserta kelompok bersama-sama dengan pemimpin kelompok melaksanakan *brainstorming* strategi intervensi yang dapat digunakan atau tindakan tertentu yang mungkin dapat diambil. Pada akhirnya, setiap orang anggota kelompok menjadi penentu dari strategi atau tindakan yang harus diambil atas masalahnya.
4. Secara objektif mengevaluasi hasil terapi. Setelah perilaku sasaran sudah jelas diidentifikasi, target *treatment* yang sudah ditetapkan, dan prosedur terapi yang telah disusun, maka hasil terapi dapat dinilai secara objektif. Karena terapi kelompok CBT menekankan pentingnya mengevaluasi efektivitas teknik-teknik yang mereka gunakan, penilaian klien akan kemajuan yang tertuju pada tujuan yang sedang berlangsung adalah menjadin hal yang penting. Pada setiap sesi berikutnya penilaian perubahan perilaku dapat dilakukan sehingga anggota dapat menentukan bagaimana tujuan mereka berhasil terpenuhi.

**D.1.2 Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy***

Dalam penerapannya, terapi musik itu di bagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002). Terapi musik pasif adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sedangkan terapi musik aktif adalah proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik terapi musik ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Menurut Gladding (2016), konselor dapat melakukan kegiatan seperti mendengarkan musik kepada konseli, melakukan improvisasi, dan menyusun/menciptakan lagu. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik, mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka. Ketika konselor bekerja dengan konseli dengan menggunakan musik, improvisasi dapat dicapai secara konkret dengan meminta konseli untuk melakukan variasi pada tema musik (Wigram 2004, dalam Gladding, 2016). Improvisasi yang dimaksudkan ialah konseli dapat bermain dengan instrumen mereka dan mengubah lirik atau melodi (yaitu, membuat musik menjadi lebih cepat, lebih lambat, atau divariasikan).

Teknik yang terakhir ialah proses menciptakan dan mengembangkan sebuah lagu/musik, dipandang sebagai terapi yang berasal dari dalam diri konseli itu sendiri (Nordoff & Robbins, 1977 dalam Gladding, 2016). Menciptakan lagu/musik adalah tindakan kreatif yang menempatkan konseli berada pada perasaan mereka sendiri. Hal ini dapat digunakan sebagai cara untuk penyembuhan yang melekat dalam tindakan kreatif (Schmidt, 1983 dalam Gladding, 2016). Dalam praktek yang sebenarnya, konselor dapat meminta atau mendorong konseli untuk menulis/menciptakan sebuah karya lagu/musik yang mewakili diri mereka sendiri. Pada sesi berikutnya, konseli dapat berbicara tentang pengalaman menulis/menciptakan sebuah karya lagu/musik tersebut.

Menurut Djohan (2006), pada dasarnya hampir semua jenis musik bisa dinamakan untuk terapi musik. Namun kita harus tahu pengaruh setiap jenis musik terhadap pikiran. Setiap nada, melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya musik akan memberi pengaruh berbeda kepada pikiran dan  kita capai. Ada dua macam teknik terapi musik:

1. Terapi Musik Aktif (*Active Music Therapy*)

   Dalam terapi musik aktif, klien diajak untuk bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain, klien berinteraksi aktif dengan dunia musik.

1. Terapi Musik Pasif (*Passive Music Therapy*)

Dalam terapi musik pasif, klien diajak untuk mendengarkan musik. Terapi ini merupakan terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Klien hanya mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya. CD Terapi musik termasuk jenis terapi  musik pasif. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan pasien.

Menurut Wigram, Pedersen, & Bonde (2002) dan Natalia (2013), teknik terapi musik itu dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Musik Terapi Pasif (*Passive Music Therapy*)

Dalam sesi reseptif/pasif, klien akan mendapat terapi dengan mendengarkan musik. Terapi ini lebih menekankan *pada physical, emotional intellectual, aesthetic of spiritual* dari musik itu sendiri, sehingga klien akan merasakan ketenangan atau relaksasi. Musik yang digunakan dapat bermacam jenis dan style, tergantung dengan kondisi yang dihadapi oleh klien.

1. Musik Terapi Aktif (*Active Music Therapy*)

Terapi musik diterapkan dengan melibatkan klien secara langsung untuk ikut aktif dalam sebuah sesi terapi, melalui cara:

1. Menciptakan lagu (*composing*). Cara ini dilakukan dengan mengajak klien untuk menciptakan lagu sederhana ataupun membuat lirik dan terapis yang akan melengkapinya secara harmoni.
2. Improvisasi. Cara ini merupakan upaya membuat musik secara spontan dengan bernyanyi ataupun bermain musik pada saat itu juga dan membuat improvisasi dari musik yang diberikan oleh terapis.
3. *Re-creating music* merupakan cara mengajak klien bernyanyi ataupun bermain instrumen musik dari lagu-lagu yang sudah dikenal.

**D.1.3 *Academic Anxiety***

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris ialah “*anxiety”,* berasal dari Bahasa Latin *“angustus”* yang berarti kaku, dan *“ango, anci”* yang berarti mencekik. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang dimiliki individu. Menurut Freud (dalam Corey, 2013) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.Kecemasan adalah suatu keadaan yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu. Fungsi kecemasan adalah untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal dari ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara rasional dan cara-cara langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistik, yakni perilaku yang berorientasi pada pertahanan ego atau *defence mechanism* (Freud dalam Corey, 2013).

Menurut Cornell University (2007), *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkatkan dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas di sekolah/universitas, diskusi di kelas atau ketika ujian. Ketika kecemasan meningkat, tubuh akan memberikan reaksi atau respon untuk menolak atau memperjuangkannya. Menurut Ottens (1991), *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah kondisi yang ditimbulkan oleh adanya perasaan cemas yang berlebihan dengan berbagai tugas akademis yang ada di dalam institusi pendidikan. Ketika kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berlebihan maka akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis sehingga mahasiswa tersebut mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari tugas, hal ini disebabkan oleh penurunan rentang perhatian, konsentrasi dan memori pada mahasiswa. Namun di sisi lain kecemasan memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya.

Lebih lanjut, Ottens (1991) dan Cornell University (2007) menjelaskan mengenai hubungan antara *anxiety* dengan *performance* mahasiswa dalam lingkup pendidikan. Jika semakin *low* (rendah) *level of anxiety* seorang mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performance*nya dalam pencapaian akademik. Selain itu juga, jika semakin *high* (tinggi) *level of anxiety* seorang mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performance*nya dalam pencapaian akademik. Namun, jika seorang mahasiswa memiliki *level of anxiety* yang wajar atau mengarah pada level *middle* akan cenderung memiliki *level of performance* yang *high* (tinggi). Hal ini yang membuktikan bahwa kecemasan memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya.

Ottens (1991) menyatakan bahwa *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah masalah penting yang akan mempengaruhi sejumlah besar peserta didik. Terdapat empat karakteristik kecemasan akademik, yaitu:

1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*Patterns of Anxiety-Engendering Mental Activity*):

Individu menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. Pertama dan yang terpenting adalah kekhawatiran. Individu sering merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah. Kedua, kecemasan akademik disebabkan karena *self-dialog* yang maladaptif. *Self-dialog* pada individu yang mengalami kecemasan akademik sering ditandai dengan kritik diri (*self-critism*) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Ketiga adalah rendahnya keyakinan diri individu. Individu memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.

2. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*Misdirected Attention*):

Ini merupakan masalah besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya individu diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik, seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah. Akan tetapi, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralihkan. Perhatian dapat dialihkan melalui faktor eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, dan reaksi fisik).

3. Distres secara fisik (*Physiological Distress*):

Banyak perubahan pada tubuh diasosiakan dengan emosi dari kecemasan menjadi terganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.

4. Perilaku yang kurang tepat (*Innappropriate Behaviors*):

Individu yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Menghindar (prokrastinasi) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (*relax*).

**D.2 Asumsi Masalah *Academic Anxiety***

Berdasarkan konsep dasar terkait *academic anxiety* yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa *academic anxiety* merupakan penilaian subyektif atau sikap individu tentang pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Penilaian individu terhadap kesulitan akademik berdasarkan pengalaman atau peristiwa, ketika individu dihadapkan pada peristiwa atau pengalaman masa lalu, maka akan mempengaruhi cara individu menghadapi masalah, meliputi cara berpikir, perasaan yang ditimbulkan, perilaku yang dilakukan, serta reaksi tubuh yang muncul. Sehingga dibutuhkan suatu pendekatan yang memandang masalah individu dari bagaimana individu tersebut berpikir, merasa, dan berperilaku terhadap tubuhnya. Pendekatan yang tepat adalah pendekatan kognitif perilaku (CBT).

Model kognitif perilaku (CBT) terdiri dari hierarki pikiran yang dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu: (a) Negative Automatic Thoughts(NATs): pikiran yang muncul secara otomatis, cepat, dan tanpa sadar dari dalam pikiran ketika seseorang sedang mengalami stres atau emosi negatif terkait dengan kesulitan akademik yang akan dihadapi, seperti pikiran “skripsi itu sulit”, “skripsi itu adalah sesuatu yang menakutkan”, dll, kemudian (b) Asumsi dasar, merupakan asumsi yang mendasari dan memandu perilaku individu sehari-hari, menetapkan standar, nilai-nilai hidup, dan aturan untuk hidup. Selanjutnya adalah (c) Keyakinan inti (*core* belief), merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, yaitu keyakinan bahwa tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya. Keyakinan individu terhadap ketidakberdayaan ini seperti, “saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni”, “saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik”, dll. Keyakinan inti (*core* belief) inilah yang telah menetap dan dapat memunculkan distorsi kognitif, yaitu kondisi yang mencirikan pikiran depresif tentang kesulitan akademik yang akan dihadapi, sehingga individu mengalami masalah dan memiliki gambaran tertentu dari masalahnya tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika individu memiliki *academic anxiety* maka akan mengakibatkan gangguan emosional seperti: tidak percaya diri, kecemasan, depresi, dll. Kondisi yang mencirikan pikiran depresif ini muncul karena adanya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari core belief yang telah menetap yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakian ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga ketika individu mengalami masalah terkait *academic anxiety*, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimilki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif. Berikut ini merupakan bentuk adaptasi konsep “Hot Cross Bun**”** (HCB) dan CBT untuk *Academic Anxiety:*

**Pengalaman Masa Lalu**

Misal: Mengalami kegagalan akademis (seperti tidak naik kelas, atau mendapatkan nilai yang jelek), mendapat label sebagai anak yang kurang pandai dari lingkungan semasa kecil, tuntutan orang tua untuk nilai akademis terlalu tinggi.

**Keyakinan Diri (Core Belief)**

Misal: “Saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni”, “saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik”, “saya sulit menulis skripsi dengan baik karena saya kurang pandai”, “saya adalah anak yang bodoh atau tidak berdaya”, dll.

**Distorsi Kognitif**

Misal: “Jika saya pintar, saya akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik”, “namun jika saya bodoh, saya tidak akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik”, “orangtua saya menganggap bahwa saya adalah orang yang tidak berdaya atau bodoh maka orang lain akan melakukan hal yang sama”, “kemampuan menulis saya buruk, itu menandakan bahwa saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik”.

**Pemicu (Peristiwa dan Situasi)**

Misal: Skripsi merupakan tugas akhir yang cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran; cukup banyak mahasiswa yang mengganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan, mediaberitamelaporkan kasus bunuh diri banyak terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi, jumlah bobot SKS skripsi yang begitu besar sehingga menuntut mendapatkan nilai yang ideal agar tidak mengganggu IPK, mendapat label negatif dari orang lain jika tidak dapat lulus dengan tepat waktu.

**HOT CROSS BUN**

**Hasil**

*Academic Anxiety* terhadap skripsi tinggi, *Self-efficacy* rendah

**Pikiran Otomatis**

Misal:”Saya bodoh atau tidak berdaya,”Saya tidakdapat menyusun skripsi dengan baik karena saya bodoh”, “kemampuan menulis saya tidak baik”, ”Saya tidak sepintar teman saya”.

**Reaksi Tubuh** **Perasaan**

Jantung berdebar, sulit tidur, Ketidakpuasan terhadap

Keringat dingin, gemetar, dll. kemampuan akademik, harga diri rendah, tidak percaya diri dengan kemampuan, cemas dan takut gagal, cemas tidak dapat lulus

**Perilaku**

Prokrastinasi, menghindari dosen, dan melakukan aktivitas *non-productive*

**E. Tujuan Konseling Kelompok dengan Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy***

**E.1 Tujuan Konseling Kelompok dengan Teknik *Passive Music Therapy***

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *passive music therapy* adalah untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety*, sehingga dapat membantu mereka menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan hal tersebut, kemudian mengevaluasi pikirannya, dan selanjutnya mereka bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery*. Adapun penjabaran tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *passive music therapy* adalah sebagai berikut:

1. Anggota kelompok mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang selama ini menyebabkan kecemasan akademik yang membuat mereka merasa tertekan.
2. Anggota kelompok mengenal dan menyadari *automatic thought* dan distorsi kognitif yang dimiliki.
3. Anggota kelompok mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan.
4. Anggota kelompok berdamai dengan masa lalunya.
5. Anggota kelompok dapat menjadi rileks dan mereduksi kecemasannya.
6. Anggota kelompok dapat meningkatkan rasa bahagianya, sehingga lebih dapat optimal dalam hidup kesehariannya.
7. Anggota kelompok memiliki keterampilan untuk melawan pikiran dan keyakinan maladaptif dengan *automatic thought alternative*.
8. Anggota kelompok mampu menyadari kemampuan yang dimilikinya.
9. Anggota kelompok dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki guna menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Anggota kelompok memiliki keterampilan yang efektif dilakukan untuk mengaktivasi perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

**E.2 Tujuan Konseling Kelompok dengan Teknik *Active Music Therapy***

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *active music therapy* adalah untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety* terhadap skripsi, menyadari kecemasannya tersebut, kemudian mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan, selanjutnya mereka berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptkan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*. Adapun penjabaran tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *active music therapy* adalah sebagai berikut:

1. Anggota kelompok mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang selama ini menyebabkan kecemasan akademik yang membuat mereka merasa tertekan.
2. Anggota kelompok mengenal dan menyadari *automatic thought* dan distorsi kognitif yang dimiliki melalui aktivitas menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.
3. Anggota kelompok mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan.
4. Anggota kelompok berdamai dengan masa lalunya.
5. Anggota kelompok dapat menjadi rileks dan mereduksi kecemasannya.
6. Anggota kelompok dapat meningkatkan rasa bahagianya, sehingga lebih dapat optimal dalam hidup kesehariannya.
7. Anggota kelompok memiliki keterampilan untuk melawan pikiran dan keyakinan maladaptif dengan *automatic thought alternative*.
8. Anggota kelompok mampu menyadari kemampuan yang dimilikinya.
9. Anggota kelompok dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki guna menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Anggota kelompok mampu membuat komitmen dan harapan-harapan positif melalui lagu yang diciptakan atau mainkan.
11. Anggota kelompok memiliki keterampilan yang efektif dilakukan untuk mengaktivasi perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

**F. Peran Pemimpin Kelompok CBT**

Corey (2012) menjelaskan bahwa peran pemimpin kelompok ialah membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah dan mengembangkan keterampilan baru. Pemimpin kelompok harus terampil dalam berbagai intervensi singkat yang ditujukan, agar efisien dan efektif. Pemimpin kelompok CBT mengasumsikan bahwa anggota kelompok belajar dan berlatih keterampilan sosial dalam kelompok, sehingga mereka dapat berperilaku untuk hidup sehari-hari.

Peran pemimpin kelompokpada pendekatan CBT memiliki struktur yang rinci, berorientasi masalah dan cenderung memanfaatkan intervensi jangka pendek. Adapun beberapa peran dari pemimpin kelompok kognitif perilaku di antaranya: (a) pemimpin kelompok menarik beragam teknik yang dirancang untuk mencapai tujuan bersama, (b) pemimpin memberikan penguatan kepada anggota untuk mengembangkan keterampilan baru, (c) pemimpin mengajarkan anggota kelompok bahwa mereka bertanggung jawab untuk menjadi terlibat baik dalam kelompok maupun di luar kelompok, (d) pemimpin membantu anggota kelompok untuk berlatih keterampilan baru dan menerapkannya di rumah serta arahan yang tepat dibuat ketika tujuan yang wajar belum tercapai.

Fungsi utama dari pemimpin adalah melayani sebagai model perilaku yang tepat dan mempersiapkan anggota sebagai model dengan peran bermain untuk satu sama lain. Pemimpin kelompok diharapkan mampu menerapkan pengetahuan mereka tentang prinsip-prinsip perilaku dan keterampilan untuk penyelesaian masalah. Dalam pandangan Bandura, salah satu proses yang mendasar di mana klien belajar perilaku baru adalah imitasi dari pemodelan sosial yang disediakan oleh terapis. Oleh karena itu, pemimpin kelompok harus menyadari dampak dari nilai-nilai mereka, sikap, dan perilaku pada anggota kelompok, serta perilaku model anggotanya satu sama lain.

**G. Tahap Konseling Kelompok CBT**

Tahapan konseling kelompok CBT menurut Corey (2012) terdiri dari tiga tahapan, yaitu: (a) tahap awal (*initial stage*), di mana pada tahap ini membantu anggota berkenalan, berorientasi, meningkatkan motivasi anggota kelompok, memberikan rasa harapan bahwa perubahan itu mungkin ada, mengidentifikasi masalah untuk eksplorasi, menciptakan rasa aman, dan membangun kohesi dari awal; (b) tahap kerja/kegiatan (*working stage: treatment plan and application techniques*), di mana pada tahap ini anggota kelompok merencanakan *treatment* dan teknik aplikasi**,** perencanaan *treatmen* yakni memilih strategi prosedur yang paling tepat di antara strategi khusus yang telah terbukti efektif dalam mencapai perubahan perilaku, dan (c) tahap akhir (*final stage*), pada tahap ini anggota kelompok memberi dan menerima umpan balik, memberikan banyak kesempatan untuk mempraktekkan perilaku baru dan lebih efektif dan belajar lebih lanjut dengan mengembangkan rencana spesifik tindakan untuk melanjutkan penerapan perubahan pada situasi di luar kelompok.

Berdasarkan tahapan konseling kelompok CBT di atas maka setiap pertemuan sesi konseling dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* dilengkapi dengan struktur tahapan konseling yang dimulai dari tahap awal hingga tahap akhir. Adapun beberapa tema yang akan dibahas dalam setiap pertemuan adalah sebagai berikut:

1. **Tahap Awal (*Initial Stage*)**

* **Terdiri dari satu pertemuan, yaitu Pertemuan I.**

1.1 Pertemuan I dengan tema “*Build a Family*” (100 menit)

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 rasa harapan bahwa perubahan itu mungkin ada, mengidentifikasi masalah untuk eksplorasi, menciptakan rasa aman, dan membangun kohesi dari awal.

1. **Tahap Kerja/Kegiatan (*Working Stage: Treatment Plan and Application Techniques)***

* **Terdiri dari tiga pertemuan, yaitu pertemuan II, III, dan IV.**

2.1 Pertemuan II dengan tema “*Academic Anxiety* *according to CBT*” (100 menit)

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 mempengaruhi perilaku dan dapat menyebabkan tekanan emosional, serta mendeskripsikan bagaimana masalah *academic anxiety* dapat dikonseptualisasikan dengan mengaitkan antara aspek pikiran, perasaan dan perilaku dari pendekatan CBT.

2.2 Pertemuan III dengan tema “*Case Conceptualization*” (100 menit)

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 menskala frekuensi intensitas kemunculannya dan mengajak anggota kelompok untuk fokus kepada pikiran-pikiran positif, yaitu dari pikiran ketidakberdayaan akan kemampuan akademik ke pikiran yang lebih konstruktif.

2.3 Pertemuan IV dengan tema “*Make a Positive Song*” (100 menit)

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 *academic anxiety*. Selain itu juga, kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari dari sesi-sesi sebelumnya dan menyampaikan kemajuan yang telah dicapai oleh anggota kelompok selama pertemuan-pertemuan yang telah dilakukan.

1. **Tahap Akhir (*Final Stage*)**

* **Terdiri dari satu pertemuan, yaitu Pertemuan V.**

3.1 Pertemuan V dengan tema *“Soundtrack for Your Life”* (100 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari dari sesi-sesi sebelumnya dan menyampaikan kemajuan yang telah dicapai oleh anggota kelompok selama pertemuan-petemuan yang telah dilakukan.

**H. Proses dan Aplikasi Konseling Kelompok dengan Teknik *Passive Music Therapy* untuk Mereduksi *Academic Anxiety* Mahasiswa terhadap Skripsi**

Proses dan aplikasi konseling kelompok dengan teknik *passive music therapy* terdiridari lima pertemuan. Pada pedoman eksperimen ini setiap pertemuan akan dijabarkan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling kelompok yaitu tahap awal, transisi, kerja/kegiatan, dan tahap akhir, serta adanya lembar pekerjaan rumah yang akan diisi oleh anggota kelompok sebagai bahan evaluasi. Berikut rincian setiap pertemuan konseling kelompok dengan teknik *passive music therapy:*

**PERTEMUAN I**

***BUILD A FAMILY***

**Pertemuan 1**

Tema Kegiatan : *“Build a Family”*

Tujuan : Membentuk sebuah kelompok yang saling memahami dan

mendukung perubahan yang lebih baik antara anggota kelompok

dengan pemahaman yang dimiliki mengenai proses konseling yang

akan dilaksanakan

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen:Tujuan, gambaran prosedur (rasional perlakuan), dan membangun hubungan keakraban dalam kelompok

**Tahap Awal**

1. Pemimpin kelompok mengundang seluruh calon anggota kelompok yang telah ditentukan berdasarkan beberapa pertimbangan yang telah diambil.
2. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas ketersediaaan anggota kelompok untuk dapat hadir dalam pertemuan dan berdoa bersama.
3. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dari undangan.
4. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, cara pelaksanaan, dan azas konseling kelompok.
5. Pemimpin kelompok memberikan *informed consent* dan menjelaskan tentang kompetensi pemimpin kelompok.
6. Pemimpin kelompok memberikan *work sheet* tujuan konseling kelompok yang diinginkan oleh anggota kelompok.
7. Pemimpin kelompok membahas tentang kesepakatan kontrak konseling kelompok.

**Tahap Kegiatan**

1. Pemimpin kelompok memfasilitasi para calon anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain secara lebih mendalam.
2. Pemimpin kelompok mengadakan *ice breaking* yang bertujuan untuk mencairkan suasana tegang, sehingga dapat tercipta suasana santai dan anggota kelompok dapat semakin akrab.
3. Pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok untuk melakukan aktivitas *johari windows* dan menggambar simbol tentang diri sendiri dengan iringan musik.
4. Pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok membahas mengenai hasil yang telah didapatkan berdasarkan penilaian dari orang lain.

**Tahap Akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah terkait permasalahan masing-masing individu yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Materi**

Modul (Materi 1) tentang “apa itu *academic anxiety* dan *self-efficacy*?

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, kertas, spidol, dan lembar materi 1.

**Pekerjaan Rumah** **Pertemuan 1 (untuk anggota kelompok)**

1. Bacalah bagaimana konsep dasar dari *academic anxiety* dan *self-efficacy*!
2. Isilah level *academic anxiety* dan *self-efficacy* yang Anda rasakan saat ini!

**PEKERJAAN RUMAH Pertemuan 1**

**LEVEL *ACADEMIC ANXIETY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

**Hari/Tanggal : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) kecemasan Anda terhadap skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level kecemasan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**LEVEL *SELF-EFFICACY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

**Hari/Tanggal : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) keyakinan bahwa Anda dapat menyelesaikan skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level keyakinan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***INFORMED CONSENT***

**A. Pengantar**

*Informed Consent* merupakan surat pernyataan ketersediaan diri konseli untuk mengikuti layanan yang diberikan. *Informed Consent* digunakan untuk meminta persetujuan dari subyek penelitian untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu mengikuti konseling kelompok dengan teknik *passive* *music therapy*. Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu menyelesaikan suatu permasalahan pada diri konseli. Konseli di sini adalah orang yang memerlukan bantuan untuk menyelesaikan permasalahannya dan mencapai tujuan yang diharapkan dengan ikut berpartisipasi secara sukarela. Sebagai konseli Anda berhak untuk menentukan apakah Anda bersedia berpartisipasi ataupun tidak.

**B. Tujuan**

Konseling kelompok ini bertujuan untuk mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa terhadap skripsi*.*

**C. Pelaksanaan**

Berikut akan dipaparkan mengenai tahapan pelaksanaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Layanan yang akan diberikan adalah konseling kelompok dengan teknik *passive* *music therapy*.
2. Proses konseling akan dilakukan kurang lebih 4 s/d 5 kali pertemuan, setiap pertemuan berdurasi selama ± 100 menit.
3. Pelaksanaan konseling akan dilaksanakan satu kali pertemuan konseling setiap minggunya.
4. Sebelum proses konseling dilakukan konseli akan diberikan *pre-test* dan setelah proses konseling dilakukan konseli akan diberikan *post-test 1* dan *post-test 2* (setelah satu minggu tidak diberikan perlakuan).
5. *Pre-test* dan *post-test* akan diukur dengan *Academic Anxiety Scale* dan *Self-Efficacy Scale*.
6. Proses konseling dianggap selesai apabila konseli sudah mampu mencapai tujuan yang diharapkan dalam proses konseling.

**D. Kerahasiaan**

Semua data yang diberikan sebelum, selama, dan setelah proses konseling bersifat rahasia, dan akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Kode Etik Profesi Konselor dan peraturan perundangan yang berlaku. Penggunaan data hanya diarahkan untuk kepentingan anggota kelompok. Penggunaan data untuk penelitian atau hal lain hanya dilakukan sebagai informasi yang tidak teridentifikasi (*non-identifying information*).

**E. Hak Anggota Kelompok (Konseli)**

1. Mengetahui kredensial pemimpin kelompok (seperti latar belakang pendidikan atau professional).
2. Mendapatkan informasi tentang tujuan, teknik, prosedur, keterbatasan, potensi resiko, dan keuntungan konseling.
3. Pemimpin kelompok menjamin dalam penelitian ini tidak akan ada resiko dan ketidaknyamanan terhadap subyek penelitian.
4. Kerahasiaan konseli akan sangat dijunjung tinggi oleh pemimpin kelompok.
5. Segala permasalahan yang dibahas di dalam proses konseling akan dijamin kerahasiaannya oleh pemimpin kelompok.
6. Konseli boleh bertanya apabila kurang memahami instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok.
7. Jika dalam proses layanan konseling merasa tidak nyaman/tidak mendapatkan manfaat dari proses konseling yang diberikan, maka konseli berhak untuk menghentikan/meminta pemutusan hubungan konseling sewaktu-waktu.

**F. Kredensial Pemimpin Kelompok (Konselor)**

Konseling kelompok ini akan dipimpin oleh Dominikus David Biondi Situmorang, S.Pd. dan P.V. Sriyani Wikarta, M.Pd., Kons. dengan kualifikasi sebagai berikut:

1. Pemimpin kelompok dan konselor memiliki kualifikasi bidang keilmuan konseling (S1, S2, dan profesi konselor).
2. Pemimpin kelompok dan konselor memahami teori konseling kelompok pendekatan *integrative/creative art approach* dengan *music therapy.*
3. Pemimpin kelompok adalah seorang musisi & *singer-songwriter* yang telah berpengalaman dan konselor adalah seorang konselor pastoral yang telah sering menggunakan musik sebagai sarana meditatif.

Jika Anda sudah memahami dan bersedia untuk berpartisipasi dalam konseling kelompok ini, maka Anda dipersilahkan untuk mengisi identitas dan menandatangani surat pernyataan pada kolom yang telah disediakan di bawah ini. Pemberian tanda tangan Anda merupakan tanda bahwa Anda telah sepakat dengan segala hal yang tertera dan tertulis di atas. Terimakasih atas kerjasama Anda.

Dengan ini saya menyatakan bahwa,

Nama :

No. HP :

Alamat :

Dengan pernyataan ini, saya (bersedia/tidak bersedia) mengikuti konseling kelompok.

\*coret salah satu

Mengetahui,

Pemimpin Kelompok Konseli

(Dominikus David Biondi Situmorang) ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

NIM: 0105515050 NIM:

**PERTEMUAN II**

***ACADEMIC ANXIETY ACCORDING TO CBT***

**Pertemuan 2**

Tema Kegiatan :*”Academic Anxiety according to CBT”*

Tujuan: Memperkenalkan model kognitif untuk masalah *academic*

*anxiety* dan sifat kolaboratif dalam hubungan terapeutik

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen:Dasar pendekatan CBT dan *academic anxiety*

**Tahap Awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan pembukaan oleh pemimpin kelompok terkait masalah *academic anxiety* yang dialami anggota kelompok.
3. Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan ide, dan gagasan yang dimiliki mengenai konsep *academic anxiety* yang mereka ketahui serta membahas mengenai gejala dan isu *academic anxiety* terhadap skripsi di kalangan mahasiswa dewasa ini.
4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berpikir rasional dengan cara memperkuat keyakinan (*self-efficacy*) anggota kelompok bahwa pernyataan diri tentang ketidakyakinan terhadap kemampuan akademis (dalam mengerjakan skripsi) dapat mempengaruhi perilaku dan dapat menyebabkan tekanan emosional.
5. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menggunakan *imagery reconstruction* untuk mengakses pikiran-pikiran tertentu*,* dengan cara meminta anggota kelompok untuk memberikan nasehat kepada seseorang yang sedang mengalami tekanan emosional akibat *academic anxiety*.
6. Pemimpin kelompok mencermati informasi yang disampaikan oleh anggota kelompok mengenai masalah mereka.
7. Pemimpin kelompok mendeskripsikan bagaimana masalah *academic anxiety* 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 *academic anxiety* anggota kelompok (memberikan gambaran bagaimana pendekatan CBT memandang *academic anxiety* melalui *core belief*).
8. Pemimpin kelompok berkolaboratif dengan mengajak anggota kelompok untuk membangun premis awal yang positif dalam menciptakan perubahan lebih baik.

**Tahap akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah terkait permasalahan masing-masing individu yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Materi**

Modul (Materi 2) “*academic anxiety* berdasarkan pendekatan CBT”

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, kertas, spidol, dan lembar materi 2 dan pekerjaan rumah anggota kelompok.

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil pekerjaan rumah pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar *work sheet* yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahui pemahaman anggota mengenai *academic anxiety* yang pandangan teori CBT.

**Pekerjaan Rumah Pertemuan 2 (untuk anggota kelompok)**

1. Bacalah materi terkait bagaimana pendekatan CBT dalam memandang *academic anxiety*!
2. Isilah lembar *functional assesment ABC’s* terkait tentang *academic anxiety* yang dialami!

**PEKERJAAN RUMAH Pertemuan 2**

***FUNCTIONAL ASSESSMENT: ABC’S***

1. Bacalah materi terkait bagaimana pendekatan CBT dalam memandang *academic anxiety*!

2. Isilah lembar *functional assesment ABC’s* terkait tentang *academic anxiety* yang dialami!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A (*Activating Event*) = Peristiwa Pemicu | B (*Belief*) = Pikiran, keyakinan, atau sikap | C (*Consequence - Emotional*) = Konsekuensi emosi | C (*Consequence - Behavior*) = Konsekuensi perilaku |
|  |  |  |  |

**PERTEMUAN III**

***CASE CONCEPTUALIZATION***

**Pertemuan 3**

Tema Kegiatan : *“Case Conceptualization”*

Tujuan:Mendidik anggota kelompok untuk dapat mengidentifikasi

pikiran dan keyakinan maladaptif serta mengubahnya

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen:Pikiran dan keyakinan yang maladaptif penyebab *academic anxiety* dan cara mengubah serta melawan pemikiran dan keyakinan yang maladaptif untuk meningkatkan *self-efficacy*

**Tahap Awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap Kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok membahas kaitan pendekatan CBT dengan *academic anxiety* berdasarkan materi yang telah diberikan.
3. Pemimpin kelompok membahas isian dari *functional assessment ABC’s.*
4. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan pembukaan oleh pemimpin kelompok mengenai penyebab *academic anxiety* yang dialami (bagaimana pikiran, perasaan dan tingkah laku berdasarkan isian dari *functional assessment ABC’s*).
5. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk memahami dan menggambarkan hubungan pikiran dan perasaan untuk membangun kesadaran berdasarkan materi yang diberikan sebelumnya terkait dengan pendekatan CBT.
6. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai *automatic thought.*
7. Pemimpin kelompok memberikan tugas *worksheet* tentang keuntungan dan kerugian untuk tetap mempertahankan *automatic thought.*
8. Pemimpin kelompok membahas bersama anggota kelompok tentang keuntungan dan kerugian untuk tetap mempertahankan *automatic thought.*
9. Pemimpin kelompok berkolaboratif dengan anggota kelompok untuk menentukan satu *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka.

**Tahap Akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Berdoa.
5. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, *passive music therapy* dengan *guided imagery*, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, speaker, CD *anxiety reduction*.

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil pekerjaan rumah dan *work sheet passive music therapy* pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok.

**Pekerjaan Rumah Pertemuan 3 (untuk anggota kelompok)**

1. Cobalah anda buat daftar pikiran-pikiran otomatis *(automatic thought)* yang Anda miliki saat ini mengenai *academic anxiety* yang dialami!
2. Apa keuntungan dan kerugian dari mempertahankan *automatic thought* yang Anda miliki?

Jawab:

1.

|  |  |
| --- | --- |
| **No.** | **Daftar Pikiran-Pikiran Otomatis *(Automatic Thought)*** |
|  |  |

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Keuntungan mempertahankan**  ***Automatic thought*** | **Kerugian mempertahankan**  ***Automatic thought*** |
|  |  |  |

**PERTEMUAN IV**

***MAKE A POSITIVE SONG***

**Pertemuan 4**

Tema Kegiatan : *“Make a Positive Song”*

Tujuan **:** Mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi *academic*

*anxiety*

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen **:** Mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi *academic anxiety*

**Tahap Awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap Kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tentang *worksheet* *automatic thought* yang telah dikerjakan kemarin.
2. Pemimpin kelompok berkolaboratif dengan anggota kelompok untuk menentukan satu *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka (sebagai dasar *guided imagery* nanti).
3. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengambil sikap rileks (bisa juga sambil berbaring atau duduk bersila) sebelum memasuki *music therapy* yang akan diberikan.
4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan teknik *passive music therapy* dengan mendengarkan musik *anxiety reduction*.
5. Pemimpin kelompok mencoba mengaplikasikan strategi *guided imagery* untuk membantu anggota kelompok mengenali pikiran-pikiran irasional atau maladaptif, serta membantu untuk menemukan pikiran, perasaan, dan perilaku aneh yang dimiliki dalam situasi yang dianggap menekan (*stressor)*.
6. Selain itu juga, pemimpin kelompok mengaplikasikan strategi *guided imagery* untuk mengajak anggota kelompok berpikir mengenai harapan-harapannya di masa depan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-efficacy*nya dalam mengerjakan skripsi.

**Tahap Akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah terkait permasalahan masing-masing individu yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Materi**

Mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi *academic anxiety*.

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, *passive music therapy* dengan *guided imagery*, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, speaker, dan CD *anxiety reduction.*

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil pekerjaan rumah yang diisi oleh anggota kelompok.

**Pekerjaan Rumah Pertemuan 4 (untuk anggota kelompok)**

1. Buatlah daftar kegiatan yang perlu anda lakukan untuk memperbaiki situasi menekan yang Anda hadapi saat ini yang berkaitan dengan  *academic anxiety* terhadap skripsi yang Anda alami!
2. Buatlah jadwal kegiatan baru yang dapat Anda lihat, mana yang sudah dicapai? Hambatan apa saja yang dialami? Mengapa hambatan tersebut dapat terjadi? Serta bagaimana Anda menghadapi hambatan tersebut?

**JADWAL AKTIVITAS HARIAN**

**Nama : ............................................................**

**NIM : ............................................................**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Waktu** | **Kegiatan** | **Tanggal** | | | | | | | **Ket** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **05.00-06.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **06.00-07.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **07.00-08.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **08.00-09.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **09.00-10.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **10.00-11.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **11.00-12.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **12.00-13.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **13.00-14.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **14.00-15.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **15.00-16.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **16.00-17.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **17.00-18.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **19.00-20.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **20.00-21.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **21.00-22.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**LEMBAR EVALUASI**

|  |
| --- |
| 1. Apa saja yang sudah dicapai dari jadwal kegiatan baru yang telah Anda buat? |
| 2. Hambatan apa saja yang dialami? |
| 1. Mengapa hambatan tersebut dapat terjadi? |
| 1. Bagaimana Anda menghadapi hambatan tersebut? |

**PERTEMUAN V**

***SOUNDTRACK FOR YOUR LIFE***

**Pertemuan 5**

Tema Kegiatan : “*Soundtrack for Your Life”*

Tujuan **:** Praktik nyata perilaku baru setelah program konseling dan

antisipasi hambatan yang mungkin muncul *(relapse)*

Waktu : 1x 100 Menit

Komponen **:** Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

**Tahap awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok membahas hasil pekerjaan rumah para anggota kelompok satu persatu.
3. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi tantangan dan hambatan dalam mereduksi *academic anxiety*.
4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berpikir seimbang serta mengajak untuk mampu memiliki strategi perilaku dalam mengelola distorsi kognitif dan gejalanya.
5. Pemimpin kelompok menerapkan kembali teknik *passive music therapy* dengan *guided imagery*, yaitu untuk membantu para anggota kelompok memutuskan terlebih dahulu pikiran negatif mana yang akan dirubah, kemudian anggota kelompok menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran negatif itu muncul, selanjutnya pikiran itu diperintahkan untuk berhenti, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih konstruktif.
6. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menemukan alasan untuk berlatih penguatan pernyataan positif.
7. Pemimpin kelompok memantau suasana hati, penguasaan dan keyakinan yang dimiliki anggota kelompok.

**Tahap akhir**

1. Setiap anggota kelompok membagikan pengalaman positif yang telah dialami berkaitan dengan penurunan *academic anxiety* dan peningkatan *self-efficacy*.
2. Pemimpin kelompok memberikan pujian pada anggota kelompok atas capaian yang telah mereka miliki serta menekankan peranan mereka dalam perubahan tersebut.
3. Pemimpin kelompok membahas kembali mengenai pernyataan positif yang telah mereka buat sebelumnya, yang dapat dijadikan *“soundtrack of your life”* dalam kehidupan sehari-hari.
4. Pemimpin kelompok memberikan *termination form,* penilaian segera, *worksheet*, dan instrument skala *academic anxiety* & *self-efficacy.*
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. Dorongan minimal diberikan oleh PK untuk meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

*Termination form,* penilaian segera, *worksheet*, dan instrumen skala *academic anxiety* & *self-efficacy*

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil lembar evaluasi pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahi perubahan pemahaman anggota mengenai *academic anxiety* berdasarkan pandangan teori CBT.

**LEMBAR EVALUASI**

Berikut ini adalah lembar evaluasi untuk pekerjaan rumah bagi klien (anggota kelompok) selama masa penerapan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Perilaku baru yang diharapkan** | **Jumlah hari dalam seminggu (Senin – Minggu)** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Catatan Kendala Pelaksanaan | | | | | | | | |

Keterangan:

* Kolom hari di isi dengan tanda √ saat perilaku muncul dalam sehari
* Catatan kendala pelaksanaan di lapangan hanya di isi saat klien mengalami hambatan selama masa penerapan perilaku baru tersebut untuk dapat di diskusikan dengan konselor (pemimpin kelompok).

***TERMINATION FORM***

Dengan ini saya menyatakan bahwa,

Nama :

No. HP :

Alamat :

Saya telah menyepakati bahwa proses konseling kelompok telah diakhiri. Apabila di kemudian hari saya rasa perlu untuk melakukan *follow-up* atas permasalahan yang saya alami, saya akan menghubungi pemimpin kelompok untuk melakukan konseling individual.

Mengetahui,

Pemimpin Kelompok Konseli

(Dominikus David Biondi Situmorang) ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

NIM: 0105515050 NIM:

**PENILAIAN SEGERA**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

**Penilaian Hasil**

**Jenis Layanan : Konseling Kelompok**

**Pemberi Layanan : Dominikus David Biondi Situmorang**

**Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.**

1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?

1. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?

1. Bagaimanakan perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?

1. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

1. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang Anda alami?
2. Apabila ya, keuntungan apa yang Anda peroleh?

1. Apabila tidak, keuntungan apa yang Anda peroleh?

1. Tanggapan, saran, peran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jakarta, Juli 2017

..........................................

**LEVEL *ACADEMIC ANXIETY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) kecemasan Anda terhadap skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level kecemasan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**LEVEL *SELF-EFFICACY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) keyakinan bahwa Anda dapat menyelesaikan skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level keyakinan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**I. Proses dan Aplikasi Konseling Kelompok dengan Teknik *Acrtive Music Therapy* untuk Mereduksi *Academic Anxiety* Mahasiswa terhadap Skripsi**

Proses dan aplikasi konseling kelompok dengan teknik *active music therapy* terdiridari lima pertemuan. Pada pedoman eksperimen ini setiap pertemuan akan dijabarkan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling kelompok yaitu tahap awal, kerja/kegiatan, dan tahap akhir, serta adanya lembar pekerjaan rumah yang akan diisi oleh anggota kelompok sebagai bahan evaluasi. Berikut rincian setiap pertemuan konseling kelompok dengan teknik *active music therapy:*

**PERTEMUAN I**

***BUILD A FAMILY***

**Pertemuan 1**

Tema Kegiatan : *”Build a Family”*

Tujuan : Membentuk sebuah kelompok yang saling memahami dan

mendukung perubahan yang lebih baik antara anggota kelompok

dengan pemahaman yang dimiliki mengenai proses konseling yang

akan dilaksanakan

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen:Tujuan, gambaran prosedur (rasional perlakuan), dan membangun hubungan keakraban dalam kelompok

**Tahap Awal**

1. Pemimpin kelompok mengundang seluruh calon anggota kelompok yang telah ditentukan berdasarkan beberapa pertimbangan yang telah diambil.
2. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas ketersediaaan anggota kelompok untuk dapat hadir dalam pertemuan dan berdoa bersama.
3. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dari undangan.
4. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, cara pelaksanaan, dan azas konseling kelompok.
5. Pemimpin kelompok memberikan *informed consent* dan menjelaskan tentang kompetensi pemimpin kelompok.
6. Pemimpin kelompok memberikan *work sheet* tujuan konseling kelompok yang diinginkan oleh anggota kelompok.
7. Pemimpin kelompok membahas tentang kesepakatan kontrak konseling kelompok.

**Tahap Kegiatan**

1. Pemimpin kelompok memfasilitasi para calon anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain secara lebih mendalam.
2. Pemimpin kelompok mengadakan *ice breaking* yang bertujuan untuk mencairkan suasana tegang, sehingga dapat tercipta suasana santai dan anggota kelompok dapat semakin akrab.
3. Pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok untuk melakukan aktivitas *johari windows* dan menggambar simbol tentang diri sendiri dengan iringan musik.
4. Pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok membahas mengenai hasil yang telah didapatkan berdasarkan penilaian dari orang lain.

**Tahap Akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah terkait permasalahan masing-masing individu yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Materi**

Modul (Materi 1) tentang “apa itu *academic anxiety* dan *self-efficacy*?

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, kertas, spidol, dan lembar materi 1.

**Pekerjaan Rumah** **Pertemuan 1 (untuk anggota kelompok)**

1. Bacalah bagaimana konsep dasar dari *academic anxiety* dan *self-efficacy*.
2. Isilah level *academic anxiety* dan *self-efficacy* yang Anda rasakan saat ini!

**PEKERJAAN RUMAH Pertemuan 1**

**LEVEL *ACADEMIC ANXIETY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

**Hari/Tanggal : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) kecemasan Anda terhadap skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level kecemasan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**LEVEL *SELF-EFFICACY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

**Hari/Tanggal : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) keyakinan bahwa Anda dapat menyelesaikan skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level keyakinan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***INFORMED CONSENT***

**A. Pengantar**

*Informed Consent* merupakan surat pernyataan ketersediaan diri konseli untuk mengikuti layanan yang diberikan. *Informed Consent* digunakan untuk meminta persetujuan dari subyek penelitian untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu mengikuti konseling kelompok dengan teknik *active music therapy*. Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu menyelesaikan suatu permasalahan pada diri konseli. Konseli di sini adalah orang yang memerlukan bantuan untuk menyelesaikan permasalahannya dan mencapai tujuan yang diharapkan dengan ikut berpartisipasi secara sukarela. Sebagai konseli Anda berhak untuk menentukan apakah Anda bersedia berpartisipasi ataupun tidak.

**B. Tujuan**

Konseling kelompok ini bertujuan untuk mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa terhadap skripsi*.*

**C. Pelaksanaan**

Berikut akan dipaparkan mengenai tahapan pelaksanaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Layanan yang akan diberikan adalah konseling kelompok dengan teknik *active music therapy*.
2. Proses konseling akan dilakukan kurang lebih 4 s/d 5 kali pertemuan, setiap pertemuan berdurasi selama ± 100 menit.
3. Pelaksanaan konseling akan dilaksanakan satu kali pertemuan konseling setiap minggunya.
4. Sebelum proses konseling dilakukan konseli akan diberikan *pre-test* dan setelah proses konseling dilakukan konseli akan diberikan *post-test 1* dan *post-test 2* (setelah satu minggu tidak diberikan perlakuan).
5. *Pre-test* dan *post-test* akan diukur dengan *Academic Anxiety Scale* dan *Self-Efficacy Scale*.
6. Proses konseling dianggap selesai apabila konseli sudah mampu mencapai tujuan yang diharapkan dalam proses konseling.

**D. Kerahasiaan**

Semua data yang diberikan sebelum, selama, dan setelah proses konseling bersifat rahasia, dan akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Kode Etik Profesi Konselor dan peraturan perundangan yang berlaku. Penggunaan data hanya diarahkan untuk kepentingan anggota kelompok. Penggunaan data untuk penelitian atau hal lain hanya dilakukan sebagai informasi yang tidak teridentifikasi (*non-identifying information*).

**E. Hak Anggota Kelompok (Konseli)**

1. Mengetahui kredensial pemimpin kelompok (seperti latar belakang pendidikan atau professional).
2. Mendapatkan informasi tentang tujuan, teknik, prosedur, keterbatasan, potensi resiko, dan keuntungan konseling.
3. Pemimpin kelompok menjamin dalam penelitian ini tidak akan ada resiko dan ketidaknyamanan terhadap subyek penelitian.
4. Kerahasiaan konseli akan sangat dijunjung tinggi oleh pemimpin kelompok.
5. Segala permasalahan yang dibahas di dalam proses konseling akan dijamin kerahasiaannya oleh pemimpin kelompok.
6. Konseli boleh bertanya apabila kurang memahami instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok.
7. Jika dalam proses layanan konseling merasa tidak nyaman/tidak mendapatkan manfaat dari proses konseling yang diberikan, maka konseli berhak untuk menghentikan/meminta pemutusan hubungan konseling sewaktu-waktu.

**F. Kredensial Pemimpin Kelompok (Konselor)**

Konseling kelompok ini akan dipimpin oleh Dominikus David Biondi Situmorang, S.Pd. dan P.V. Sriyani Wikarta, M.Pd., Kons. dengan kualifikasi sebagai berikut:

1. Pemimpin kelompok dan konselor memiliki kualifikasi bidang keilmuan konseling (S1, S2, dan profesi konselor).
2. Pemimpin kelompok dan konselor memahami teori konseling kelompok pendekatan *integrative/creative art approach* dengan *music therapy.*
3. Pemimpin kelompok adalah seorang musisi & *singer-songwriter* yang telah berpengalaman dan konselor adalah seorang konselor pastoral yang telah sering menggunakan musik sebagai sarana meditatif.

Jika Anda sudah memahami dan bersedia untuk berpartisipasi dalam konseling kelompok ini, maka Anda dipersilahkan untuk mengisi identitas dan menandatangani surat pernyataan pada kolom yang telah disediakan di bawah ini. Pemberian tanda tangan Anda merupakan tanda bahwa Anda telah sepakat dengan segala hal yang tertera dan tertulis di atas. Terimakasih atas kerjasama Anda.

Dengan ini saya menyatakan bahwa,

Nama :

No. HP :

Alamat :

Dengan pernyataan ini, saya (bersedia/tidak bersedia) mengikuti konseling kelompok.

\*coret salah satu

Mengetahui,

Pemimpin Kelompok Konseli

(Dominikus David Biondi Situmorang) ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

NIM: 0105515050 NIM:

**PERTEMUAN II**

***ACADEMIC ANXIETY ACCORDING TO CBT***

**Pertemuan 2**

Tema Kegiatan : *“Academic Anxiety according to CBT”*

Tujuan: Memperkenalkan model kognitif untuk masalah *academic*

*anxiety* dan sifat kolaboratif dalam hubungan terapeutik

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen:Dasar pendekatan CBT dan *academic anxiety*

**Tahap Awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan pembukaan oleh pemimpin kelompok terkait masalah *academic anxiety* yang dialami anggota kelompok.
3. Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan ide, dan gagasan yang dimiliki mengenai konsep *academic anxiety* yang mereka ketahui serta membahas mengenai gejala dan isu *academic anxiety* terhadap skripsi di kalangan mahasiswa dewasa ini.
4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berpikir rasional dengan cara memperkuat keyakinan (*self-efficacy*) anggota kelompok bahwa pernyataan diri tentang ketidakyakinan terhadap kemampuan akademis (dalam mengerjakan skripsi) dapat mempengaruhi perilaku dan dapat menyebabkan tekanan emosional.
5. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menggunakan *imagery reconstruction* untuk mengakses pikiran-pikiran tertentu*,* dengan cara meminta anggota kelompok untuk memberikan nasehat kepada seseorang yang sedang mengalami tekanan emosional akibat *academic anxiety*.
6. Pemimpin kelompok mencermati informasi yang disampaikan oleh anggota kelompok mengenai masalah mereka.
7. Pemimpin kelompok mendeskripsikan bagaimana masalah *academic anxiety* 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 *academic anxiety* anggota kelompok (memberikan gambaran bagaimana pendekatan CBT memandang *academic anxiety* melalui *core belief*).
8. Pemimpin kelompok berkolaboratif dengan mengajak anggota kelompok untuk membangun premis awal yang positif dalam menciptakan perubahan lebih baik.

**Tahap akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah terkait permasalahan masing-masing individu yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Materi**

Modul (Materi 2) “*academic anxiety* dalam pendekatan CBT dan *active music therapy*”

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, kertas, spidol, dan lembar materi 2 dan pekerjaan rumah anggota kelompok.

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil pekerjaan rumah pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar *work sheet* yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahui pemahaman anggota mengenai *academic anxiety* yang pandangan teori CBT.

**Pekerjaan Rumah Pertemuan 2 (untuk anggota kelompok)**

1. Bacalah materi terkait bagaimana pendekatan CBT dalam memandang *academic anxiety*!
2. Isilah lembar *functional assesment ABC’s* terkait tentang *academic anxiety* yang dialami!
3. Bacalah materi terkait dengan *active music therapy*!
4. Isilah lembar *re-creating music* dan improvisasi mengenai lagu yang menggambarkan mengenai emosi Anda saat ini (yang akan Anda nyanyikan bersama dengan anggota kelompok yang lain di pertemuan yang akan datang)!

**PEKERJAAN RUMAH Pertemuan 2**

***FUNCTIONAL ASSESSMENT: ABC’S***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A (*Activating Event*) = Peristiwa Pemicu | B (*Belief*) = Pikiran, keyakinan, atau sikap | C (*Consequence - Emotional*) = Konsekuensi emosi | C (*Consequence - Behavior*) = Konsekuensi perilaku |
|  |  |  |  |

***ACTIVE MUSIC THERAPY***

***(RE-CREATING MUSIC)***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

**Hari/Tanggal : …………………………………………………………**

1. Lagu apa yang ingin Anda nyanyikan di pertemuan yang akan datang?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2. Alasan pemilihan lagu:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

3. Alat musik yang akan Anda mainkan:

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

***ACTIVE MUSIC THERAPY***

***(IMPROVISATION)***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

**Hari/Tanggal : …………………………………………………………**

1. Lagu apa yang ingin Anda nyanyikan di pertemuan yang akan datang?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………2. Apakah lagu tersebut ingin Anda ubah liriknya? Jika iya, silahkan tuliskan perubahan lirik lagu tersebut dibalik lembar *work sheet* ini!

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………3. Apakah lagu tersebut ingin Anda ubah temponya menjadi lebih cepat atau lambat? …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………4. Alasan pemilihan lagu:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**PERTEMUAN III**

***CASE CONCEPTUALIZATION***

**Pertemuan 3**

Tema Kegiatan : *Case Conceptualization*

Tujuan:Mendidik anggota kelompok untuk dapat mengidentifikasi

pikiran dan keyakinan maladaptif serta mengubahnya

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen:Pikiran dan keyakinan yang maladaptif penyebab *academic anxiety* dan cara mengubah serta melawan pemikiran dan keyakinan yang maladaptif untuk meningkatkan *self-efficacy*

**Tahap awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok membahas kaitan pendekatan CBT dengan *academic anxiety* berdasarkan materi yang telah diberikan.
3. Pemimpin kelompok membahas isian dari *functional assessment ABC’s.*
4. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan pembukaan oleh pemimpin kelompok mengenai penyebab *academic anxiety* yang dialami (bagaimana pikiran, perasaan dan tingkah laku berdasarkan isian dari *functional assessment ABC’s*).
5. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk memahami dan menggambarkan hubungan pikiran dan perasaan untuk membangun kesadaran berdasarkan materi yang diberikan sebelumnya terkait dengan pendekatan CBT.
6. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai *automatic thought.*
7. Pemimpin kelompok memberikan tugas *worksheet* tentang keuntungan dan kerugian untuk tetap mempertahankan *automatic thought.*
8. Pemimpin kelompok membahas bersama anggota kelompok tentang keuntungan dan kerugian untuk tetap mempertahankan *automatic thought.*
9. Pemimpin kelompok berkolaboratif dengan anggota kelompok untuk menentukan satu *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka.

**Tahap akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah terkait permasalahan masing-masing individu yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, dan speaker.

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil pekerjaan rumah dan *work sheet active music therapy* pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok.

**Pekerjaan Rumah Pertemuan 3 (untuk anggota kelompok)**

1. Cobalah anda buat daftar pikiran-pikiran otomatis *(automatic thought)* yang Anda miliki saat ini mengenai *academic anxiety* yang dialami!
2. Apa keuntungan dan kerugian dari mempertahankan *automatic thought* yang Anda miliki?

Jawab:

1.

|  |  |
| --- | --- |
| **No.** | **Daftar Pikiran-Pikiran Otomatis *(Automatic Thought)*** |
|  |  |

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Keuntungan mempertahankan**  ***Automatic thought*** | **Kerugian mempertahankan**  ***Automatic thought*** |
|  |  |  |

**PERTEMUAN IV**

***MAKE A POSITIVE SONG***

**Pertemuan 4**

Tema Kegiatan : “*Make a Positive Song”*

Tujuan **:** Mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi *academic*

*anxiety*

Waktu : 1 x 100 menit

Komponen **:** Mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi *academic anxiety*

**Tahap awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tentang *worksheet* *automatic thought* yang telah dikerjakan kemarin.
2. 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).
3. Pemimpin kelompok membahas tugas *home work* tentang *re-creating music.*
4. 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 *academic anxiety* dan *self-efficacy*).
5. Pemimpin kelompok membahas tugas *home work* tentang improvisasi*.*
6. 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).
7. 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 yang telah dialami oleh para anggota kelompok selama aktivitas tersebut berlangsung.
8. Selain itu juga, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok berpikir mengenai harapan-harapannya di masa depan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-efficacy*nya dalam mengerjakan skripsi.

**Tahap akhir**

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.
3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya.
4. Pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah terkait permasalahan masing-masing individu yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Materi**

Mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi *academic anxiety*.

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, *active music therapy* dengan *re-creating music* dan *composing*, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. PK meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

Laptop, speaker, dan alat-alat musik*.*

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil pekerjaan rumah yang diisi oleh anggota kelompok.

**Pekerjaan Rumah Pertemuan 4 (untuk anggota kelompok)**

1. Tuliskan lirik lagu populer yang menginspirasi hidup Anda sampai saat ini!
2. Ciptakanlah sebuah lirik lagu yang menggambarkan harapan hidup Anda di masa depan!
3. Buatlah daftar kegiatan yang perlu Anda lakukan untuk memperbaiki situasi menekan yang Anda hadapi saat ini yang berkaitan dengan  *academic anxiety* terhadap skripsi yang Anda alami!
4. Buatlah jadwal kegiatan baru yang dapat Anda lihat, mana yang sudah dicapai? Hambatan apa saja yang dialami? Mengapa hambatan tersebut dapat terjadi? Serta bagaimana Anda menghadapi hambatan tersebut?

**WORKSHEET**

***ACTIVE MUSIC THERAPY***

***(COMPOSING #1)***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

Tuliskan lirik lagu populer yang menginspirasi hidup Anda sampai saat ini:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Alasan:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**WORKSHEET**

***ACTIVE MUSIC THERAPY***

***(COMPOSING #2)***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

Ciptakanlah sebuah lirik lagu yang menggambarkan harapan hidup Anda di masa depan:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Jenis musik yang Anda harapkan:

……………………………………………………………………………………………

Alat musik yang Anda mainkan:

……………………………………………………………………………………………

**JADWAL AKTIVITAS HARIAN**

**Nama : ............................................................**

**NIM : ............................................................**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Waktu** | **Kegiatan** | **Tanggal** | | | | | | | **Ket** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **05.00-06.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **06.00-07.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **07.00-08.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **08.00-09.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **09.00-10.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **10.00-11.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **11.00-12.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **12.00-13.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **13.00-14.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **14.00-15.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **15.00-16.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **16.00-17.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **17.00-18.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **19.00-20.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **20.00-21.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **21.00-22.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**LEMBAR EVALUASI**

|  |
| --- |
| 1. Apa saja yang sudah dicapai dari jadwal kegiatan baru yang telah Anda buat? |
| 2. Hambatan apa saja yang dialami? |
| 1. Mengapa hambatan tersebut dapat terjadi? |
| 1. Bagaimana Anda menghadapi hambatan tersebut? |

**PERTEMUAN V**

***SOUNDTRACK FOR YOUR LIFE***

**Pertemuan 5**

Tema Kegiatan : “*Soundtrack for Your Life”*

Tujuan **:** Praktik nyata perilaku baru setelah program konseling dan

antisipasi hambatan yang mungkin muncul *(relapse)*

Waktu : 1x 100 Menit

Komponen **:** Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

**Tahap Awal**

1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para mahasiswa sebagai anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
3. Pemimpin kelompok mengingatkan anggota kelompok mengenai azas-azas yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu yang paling ditekankan adalah azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, dan azas kerahasiaan.
4. Pemimpin kelompok mengajak dan meyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik hari ini.
5. Pemimpin kelompok menumbuhkan dinamika kelompok. Sebelum memasuki tahap kegiatan, pemimpin kelompok kembali menggunakan *ice breaking* untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.

**Tahap Kegiatan**

1. Pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok membahas hasil pekerjaan rumah para anggota kelompok satu persatu.
3. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi tantangan dan hambatan dalam mereduksi *academic anxiety*.
4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berpikir seimbang serta mengajak untuk mampu memiliki strategi perilaku dalam mengelola distorsi kognitif dan gejalanya.
5. Pemimpin kelompok membantu para anggota kelompok memutuskan terlebih dahulu pikiran negatif mana yang akan dirubah, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih konstruktif.
6. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menemukan alasan untuk berlatih penguatan pernyataan positif.
7. 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*.
8. Pemimpin kelompok mengajak setiap anggota kelompok menyusun kembali lirik-lirik yang telah dibuat menjadi sebuah lagu yang utuh.
9. Berkolaboratif bersama untuk menciptakan nada yang harmoni dari lirik lagu yang telah dibuat tersebut sebagai sebuah keyakinan baru yang lebih positif.
10. Memberikan pujian pada anggota kelompok atas capaian yang telah mereka miliki serta menekankan peranan mereka dalam perubahan tersebut.

**Tahap Akhir**

1. Setiap anggota kelompok membagikan pengalaman positif yang telah dialami berkaitan dengan penurunan *academic anxiety* dan peningkatan *self-efficacy*.
2. Pemimpin kelompok memberikan pujian pada anggota kelompok atas capaian yang telah mereka miliki serta menekankan peranan mereka dalam perubahan tersebut.
3. Pemimpin kelompok membahas kembali mengenai pernyataan positif yang telah mereka buat sebelumnya, yang dapat dijadikan *“soundtrack of your life”* dalam kehidupan sehari-hari.
4. Pemimpin kelompok memberikan *termination form,* penilaian segera, *worksheet*, dan instrument skala *academic anxiety* & *self-efficacy.*
5. Berdoa.
6. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.

**Teknik**

Konseling kelompok dilakukan dengan teknik diskusi terfokus, *active music therapy* dengan *composing*, komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka. Dorongan minimal diberikan oleh PK untuk meningkatkan respon dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan berlangsung.

**Alat dan bahan**

*Termination form,* penilaian segera, *worksheet*, dan instrument skala *academic anxiety* & *self-efficacy.*

**Evaluasi**

Sumber dari penilaian ini adalah isian sederhana mengenai hasil lembar evaluasi pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahi perubahan pemahaman anggota mengenai *academic anxiety* berdasarkan pandangan teori CBT.

**LEMBAR EVALUASI**

Berikut ini adalah lembar evaluasi untuk pekerjaan rumah bagi klien (anggota kelompok) selama masa penerapan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Perilaku baru yang diharapkan** | **Jumlah hari dalam seminggu (Senin – Minggu)** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Catatan Kendala Pelaksanaan | | | | | | | | |

Keterangan:

* Kolom hari di isi dengan tanda √ saat perilaku muncul dalam sehari
* Catatan kendala pelaksanaan di lapangan hanya di isi saat klien mengalami hambatan selama masa penerapan perilaku baru tersebut untuk dapat di diskusikan dengan konselor (pemimpin kelompok).

***TERMINATION FORM***

Dengan ini saya menyatakan bahwa,

Nama :

No. HP :

Alamat :

Saya telah menyepakati bahwa proses konseling kelompok telah diakhiri. Apabila di kemudian hari saya rasa perlu untuk melakukan *follow-up* atas permasalahan yang saya alami, saya akan menghubungi pemimpin kelompok untuk melakukan konseling individual.

Mengetahui,

Pemimpin Kelompok Konseli

(Dominikus David Biondi Situmorang) ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

NIM: 0105515050 NIM:

**PENILAIAN SEGERA**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

**Penilaian Hasil**

**Jenis Layanan : Konseling Kelompok**

**Pemberi Layanan : Dominikus David Biondi Situmorang**

**Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.**

1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?

1. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?

1. Bagaimanakan perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?

1. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

1. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang Anda alami?
2. Apabila ya, keuntungan apa yang Anda peroleh?

1. Apabila tidak, keuntungan apa yang Anda peroleh?

1. Tanggapan, saran, peran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jakarta, Juli 2017

..........................................

**LEVEL *ACADEMIC ANXIETY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) kecemasan Anda terhadap skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level kecemasan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**LEVEL *SELF-EFFICACY***

**Nama : …………………………………………………………**

**NIM : …………………………………………………………**

Jika Anda diminta untuk menilai tingkatan (level) keyakinan bahwa Anda dapat menyelesaikan skripsi dari skala 1 (sangat rendah) s/d 10 (sangat tinggi). Berapakah level keyakinan yang Anda rasakan hari ini?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Alasan:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**FORMAT OBSERVASI**

**KONSELING KELOMPOK CBT - *MUSIC THERAPY***

**Nama Konselor : ………………………………………………………………………..**

**Nama Konseli : ………………………………………………………………………...**

**Tempat Praktik : ………………………………………………………………………..**

**Nama Observer : ………………………………………………………………………...**

*Berikan penilaian terhadap implementasi pendekatan yang Anda amati dengan memberi tanda silang pada nomor 0, 2, atau 4 dengan ketentuan:*

*0 = tidak dilakukan sama sekali*

*2 = dilaksanakan tetapi masih mengalami kekurangan/kekeliruan*

*4 = dilaksanakan secara tepat*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Tahapan Konseling | 0 | 2 | 4 |
| 1 | Awal *(Initial Stage)*   1. Pemimpin kelompok menyambut kehadiran para anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok membangun hubungan yang baik dengan para anggota kelompok (*rapport*). 3. Menjelaskan prosedur dan tujuan konseling kelompok. 4. Mengajak para anggota kelompok untuk mengisi *informed consent*. |  |  |  |
| 2 | Kerja/Kegiatan *(Working Stage)*   1. Pemimpin kelompok mendeskripsikan bagaimana masalah *academic anxiety* dapat dikonseptualisasikan dengan mengaitkan antara aspek pikiran, perasaan dan perilaku, serta pengaruh situasi yang terjadi bagi individu. Serta mendiskusikan tentang teori pendekatan CBT yang disesuaikan dengan masalah *academic anxiety* anggota kelompok (memberikan gambaran bagaimana pendekatan CBT memandang *academic anxiety*). 2. Pemimpin kelompok membahas kaitan pendekatan CBT dengan *academic anxiety* berdasarkan materi yang telah diberikan. 3. Pemimpin kelompok membahas isian dari *functional assessment ABC’s.* 4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok (Kelompok A) untuk mengambil sikap rileks (bisa juga sambil berbaring atau duduk bersila) sebelum memasuki *music therapy* yang akan diberikan. 5. Pemimpin kelompok mencoba mengaplikasikan strategi *guided imagery* untuk membantu anggota kelompok (Kelompok A) mengenali pikiran-pikiran irasional atau maladaptif, serta membantu untuk menemukan pikiran, perasaan, dan perilaku aneh yang dimiliki dalam situasi yang dianggap menekan (*stressor)*. 6. Pemimpin kelompok menerapkan kembali teknik *passive music therapy* dengan *guided imagery*, yaitu untuk membantu para anggota kelompok (Kelompok A)memutuskan terlebih dahulu pikiran negatif mana yang akan dirubah, kemudian anggota kelompok menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran negatif itu muncul, selanjutnya pikiran itu diperintahkan untuk berhenti, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih konstruktif. 7. Pemimpin kelompok mengajak anggota (Kelompok A) menemukan alasan untuk berlatih penguatan pernyataan positif. 8. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan teknik *active music therapy* dengan melakukan *re-creating music*, yaitu memainkan sebuah lagu- lagu yang sudah dikenal yang berkaitan dengan emosi yang dirasakan saat ini. 9. 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). 10. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan *composing*, yaitu menciptakan lirik lagu yang bermuatan penguatan pernyataan positif pada lembar *work sheet*. 11. Setiap anggota kelompok menyusun kembali lirik-lirik yang telah dibuat menjadi sebuah lagu yang utuh. 12. Berkolaboratif bersama untuk menciptakan nada yang harmoni dari lirik lagu yang telah dibuat tersebut sebagai sebuah keyakinan baru yang lebih positif. |  |  |  |
| 3 | Akhir *(Final Stage)*   1. Pemimpin kelompok memberikan ulasan mengenai hal-hal yang telah dibahas dan merangkum seluruh kegiatan. 2. Para konseli memberi kesan-kesan dan kemajuan yang dicapai masing-masing anggota. 3. Pemimpin kelompok menutup sesi dan menyampaikan tujuan pertemuan selanjutnya. 4. Anggota kelompok diminta untuk mengisi *academic anxiety* dan *self-efficacy scale* sebagai *post-test.* 5. Anggota kelompok melakukan evaluasi dan terminasi. 6. Pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok untuk mengisi *termination form*. |  |  |  |

Catatan:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Semarang, Juni 2017

Observer

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**ATURAN DASAR UNTUK KONSELING KELOMPOK**

DATANG TEPAT WAKTU

\*jangan biarkan orang lain menunggu

DATANG SETIAP KALI PERTEMUAN

\*membuat komitmen untuk kelompok

SALING MEMBERIKAN DUKUNGAN SESAMA ANGGOTA KELOMPOK

MENJADI KONSTRUKTIF

\*hindari kritik, berikan umpan balik yang membangun

\*saling membantu menemukan sisi baik dari segala sesuatu

\*peduli, bijaksana

\*jangan sekali-kali menekan satu sama lain (tidak ada "keharusan")

MEMPUNYAI KESEMPATAN DAN WAKTU YANG SAMA

\*beri setiap orang kesempatan untuk berbicara

\*ketika seorang anggota kelompok berbicara, maka anggota kelompok yang lain mendengarkan dan tidak ada pembicaraan pembicaraan lain

PRAKTIS

\* fokus pada solusi, bukan pada hal-hal buruk

MELAKUKAN DAN MENGERJAKAN PEKERJAAN RUMAH

\*praktekkan apa yang dipelajari

\*metode ini bisa membantu kamu dalam permasalahan yang dihadapi, jika kamu mempraktekkannya

KERAHASIAAN

\* jangan membicarakan hal-hal pribadi dengan orang-orang di luar kelompok

\*kamu bisa mendiskusikan apa yang sedang dipelajari tentang permasalahan yang terjadi dengan orang lain

\*jangan berbicara tentang orang lain yang ada di dalam kelompok kamu

KATAKAN JIKA KAMU MERASA TIDAK BAHAGIA

\*membawa kekhawatiran kedalam kelompok

\*setiap anggota kelompok ingin bekerja sama

\*jangan marah pada kelompok tanpa memberi tahu anggota kelompok lain

KEMBALI KE KELOMPOK

\*jangan keluar dari kelompok

\*beri tahu jika kamu merasa kesal atau khawatir, anggota kelompok bisa menyelesaikannya secara bersama-sama

**MODUL MATERI #1**

**Hubungan antara *Academic Anxiety* dan *Self-Efficacy* Mahasiswa Penyusun Skripsi**

**Oleh: Dominikus David Biondi Situmorang**

Skripsi merupakan salah satu karya tulis yang dibuat oleh mahasiswa untuk membuktikan bahwa mahasiswa telah berhasil mencernakan ilmu yang dipelajarinya, sehingga dapat menerapkannya dalam bentuk karya ilmiah atas tanggung jawabnya sendiri (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto, Pedhu, Mamahit, Prasetiyo, 2012). Sebagai karya tulis ilmiah, skripsi harus memenuhi persyaratan tertentu baik mengenai isi dan sistematika maupun mengenai teknik penulisan. Pada prinsipnya skripsi mengkaji suatu masalah yang didasarkan dan didukung melalui kegiatan penelitian atau kajian pustaka. Penelitian yang dimaksudkan adalah suatu proses mencari jawaban atas suatu pertanyaan atau masalah melalui metode sistematis dan terkendali (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto et al, 2012).

Menurut Hidajat (2007 dalam Sudarnoto et al, 2012), sebagai karya ilmiah, skripsi harus berbentuk penelitian yang memuat laporan tentang rangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengkaji, menjawab suatu fenomena, permasalahan, atau pertanyaan tertentu. Hasilnya disajikan dalam karya yang bersinambung, dari judul, permasalahan, teori, metode, pengolahan data sampai pada kesimpulan, diskusi, dan saran. Penulisan skripsi mempunyai dua fungsi, yakni fungsi didaktis dan fungsi evaluatif. Fungsi didaktis berarti mahasiswa melatih diri dan mengembangkan penalarannya secara sistematis dan menuangkannya secara tertulis dalam bentuk karya ilmiah. Fungsi evaluatif berarti mahasiswa membuktikan kemampuan dirinya dalam mencapai suatu gelar akademis pada sarjana strata satu (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto et al, 2012).

Mahasiswa strata satu untuk mencapai gelar akademisnya, harus menyelesaikan skripsinya dengan baik. Bagi sebagian mahasiswa, skripsi adalah suatu hal yang dianggap biasa saja. Akan tetapi bagi sebagian mahasiswa yang lain, skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan atau stress (Rosanty, 2014). Proses penyusunan skripsi yang sering kali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu stressor kecemasan bagi mahasiswa. Dampak kecemasan yang ditimbulkan bagi mahasiswa akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan motivasi, prestasi, dan dampak psikologis.

Menurut Ottens (1991), kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir (skripsi) di Universitas merupakan salah satu gejala *academic anxiety* (kecemasan akademik). *Academic anxiety* adalah kondisi yang ditimbulkan oleh adanya perasaan cemas yang berlebihan dengan berbagai tugas akademis yang ada di dalam institusi pendidikan. Ketika kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berlebihan maka akan berpengaruh secara negatif, karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, sehingga mahasiswa tersebut mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari tugas, hal ini disebabkan oleh penurunan rentang perhatian, konsentrasi dan memori pada mahasiswa.

Hasil studi yang dilakukan oleh Emory University (2015) berdasarkan kajian yang dilakukan bersama *American Association of Suicidology* dan *Suicide Prevention Resource Center*, menunjukkan bahwa di Amerika Serikat terdapat sekitar lebih dari 1000 kasus bunuh diri per tahun yang dilakukan oleh mahasiswa di bawah usia 21 tahun. Secara persentase, 80% terjadi pada mahasiswa laki-laki, dan 20% terjadi pada mahasiswa perempuan. Namun, faktanya percobaan bunuh diri sering kali dilakukan oleh mahasiswa perempuan, akan tetapi selalu mengalami kegagalan. Mayoritas disebabkan oleh *pressure academically* (i.e. *academic anxiety of undergraduated thesis*), selebihnya disebabkan oleh faktor lainnya seperti *new environment, loss of a social network, loss of the safety net found at home, pressure socially, isolation and alienation, lack of coping skills, difficulty adjusting to new demands of college life, decreased academic performance and subsequent feelings of failure,* dan *experimentation with drugs and alcohol.* Penelitian lain yang dilakukan oleh Kingkade (2015) juga menyimpulkan hasil yang senada, bahwa ada 20% mahasiswa masa kini mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkait tekanan yang mereka alami di dunia akademis. Bahkan, 9% di antaranya mengaku, secara serius mereka sempat terlintas untuk bunuh diri karena tak kuat menanggung beban yang dialaminya. Kingkade (2015) mengatakan bahwa angka-angka yang didapatkan dari hasil penelitian di atas merupakan indikasi bahwa mahasiswa masa kini mengalami hal serius yang disebut krisis kesehatan mental. Jumlah mahasiswa yang mengalami depresi dan *anxiety* (kecemasan) berlebih di pertengahan tahun 80-an, berkisar di angka 10% hingga 15%. Melonjak di tahun 2010-an di angka 33% hingga 40% dengan berbagai gejala yang mengikutinya, seperti gangguan makan, menyakiti diri sendiri hingga keputusan untuk bunuh diri.

Fenomena yang sama juga terjadi di Indonesia, bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* karena skripsi, di antara mereka ada yang melakukan bunuh diri bahkan hingga membunuh dosen pembimbing skripsinya sendiri. Berdasarkan berita yang dilansir dalam media kompas.com (2008), Hendrawan Winata, mahasiswa Universitas YAI Salemba melakukan bunuh diri dengan melompat dari Gedung Universitas Atma Jaya Jakarta lantaran skripsinya tak kunjung selesai. Berita yang dilansir oleh Wika (2016) melalui kompasnasional.com, memberitakan bahwa salah satu dosen Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) Medan, yang bernama Hj. Nuraini Lubis tewas terbunuh oleh mahasiswanya sendiri di dalam toilet pada 2 Mei 2016. Motif pembunuhan yang dilakukan oleh Roy Mandosah Siregar terhadap dosennya tersebut lantaran persoalan skripsi. Berita yang terakhir dirilis oleh Indrawan (2016) melalui Detik News.com pada tanggal 27 Juli 2016, diberitakan bahwa salah satu mahasiswa semester 8 Universitas Multimedia Nusantara (UMN) yang bernama Efren Ody Ekiriandra ditemukan tewas tergantung di rumahnya sendiri menggunakan kabel antena. Menurut Kasubag Humas Polres Jakarta Selatan Kompol Purwanta dalam keterangannya korban diduga bunuh diri karena lantaran dua kali proposal skripsinya ditolak oleh dosen pembimbing.

Jika dikaitkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fimantyo dan Alsa (2016), individu yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi akan semakin memiliki integritas akademik yang rendah. Hal ini mengakibatkan seorang individu dapat melakukan hal-hal di luar batas kewajaran, dikarenakan integritasnya sebagai seorang peserta didik telah pudar. Ottens (1991) juga menyatakan bahwa *academic anxiety* atau kecemasan akademik memiliki empat karakteristik yang biasanya akan ditimbulkan, yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*), perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*), distres secara fisik (*physiological distress*), dan perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*). Keempat karakteristik tersebut akan muncul ketika seorang mahasiswa mengalami *academic anxiety* yang cukup tinggi dalam menyusun skripsi.

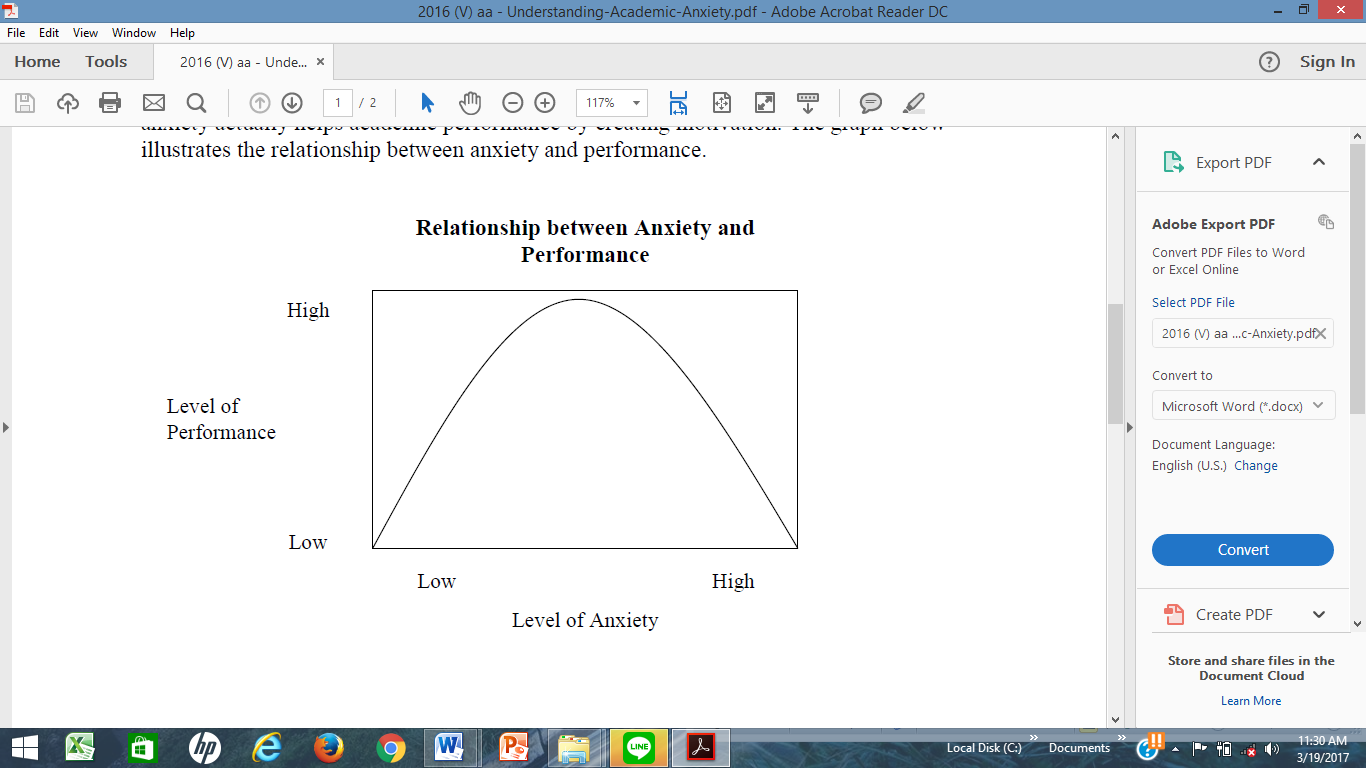
Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, skripsi memang merupakan tugas akhir yang membuat cemas para mahasiswa. Menurut Rosanty (2014) masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis menulis, serta adanya ketidaktertarikan mahasiswa pada penelitian. Gejala-gejala *academic anxiety* yang mereka rasakan secara afektif, diantaranya ialah perasaan jengkel karena dosennya sulit ditemui, merasa pesimis, dan mudah marah. Gejala-gejala fisik yang muncul antara lain berkurangnya nafsu makan, tidak bisa tidur, sulit berkonsentrasi, sakit pinggang, migrain, mata tegang, sariawan, sakit perut, dan gemetar ketika melakukan konsultasi. Selain itu gangguan perilaku yang muncul adalah mereka banyak menghabiskan waktu untuk merokok, menonton televisi, menjadi pendiam, dan malas berinteraksi. Banyak mahasiswa yang terbebani oleh skripsi. Tidak sedikit mahasiswa yang lama lulusnya karena skripsi, hal tersebut disebabkan karena terlalu lama dalam mencari judul dan lambat dalam menyelesaikan revisi.

Bandura (1997) mengatakan bahwa hal-hal tersebut dipicu oleh adanya ketidakyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya untuk mengatasi tugas-tugas akademik. Keyakinan kecakapan diri/efikasi diri (*self-efficacy*) memainkan peran yang sentral bagi timbulnya kecemasan (Purwanto dalam Prawitasari, 2012). *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kapabilitas dirinya untuk bisa mengatasi tugas yang ia hadapi, bahwa dirinya mampu menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif. *Self-efficacy* yang tinggi akan berdampak pada tereduksinya pikiran-pikiran yang menyakitkan (*intrusive aversive thoughts*) terkait tugas yang dihadapi dan pada gilirannya akan terjadi penurunan tingkat kecemasan.

Akar dari *academic anxiety* adalah *self-efficacy* yang rendah. Hasil penelitian Csikszentmilhalyi (dalam Schunk, Pintrich, & Mecce, 2008) menyimpulkan bahwa ada tiga kategori respons afektif yang akan terjadi dalam diri mahasiswa terkait dengan tugas-tugas akademik, yaitu mereka mengalami kebosanan, mereka mengalami kecemasan, atau hanyut dalam tugas atau mengalami *flow. Flow* adalah keadaan seorang individu yang hanyut atau lebur sepenuhnya dalam aktivitas yang dikerjakan, segenap perhatian tercurah pada aktivitas tersebut. Respon afektif mana yang akan terjadi dalam diri individu ketika menghadapi tugas-tugas akademik pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor; *pertama* adalah derajat tantangan (kesulitan tugas) yang dihadapi dan kedua adalah derajat kapabilitas atau *skill* yang dimiliki individu terkait dengan tugas akademik yang harus mereka kerjakan. Seseorang akan mengalami kebosanan dalam mengerjakan suatu tugas ketika mereka memandang bahwa kecakapan mereka jauh lebih tinggi dibandingkan dengan tugas yang harus dilakukan tersebut, sebaliknya mereka akan mengalami kecemasan ketika mereka meyakini bahwa tantangan yang dihadapi melampaui kecakapan yang dimiliki. Dan individu akan mengalami *flow* ketika terjadi keseimbangan antara besarnya tantangan dan kapabilitas individu.

Menurut Cornell University (2007), *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkatkan dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas di sekolah/universitas, diskusi di kelas atau ketika ujian. Ketika kecemasan meningkat, tubuh akan memberikan reaksi atau respon untuk menolak atau memperjuangkannya. Menurut Ottens (1991), *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah kondisi yang ditimbulkan oleh adanya perasaan cemas yang berlebihan dengan berbagai tugas akademis yang ada di dalam institusi pendidikan. Ketika kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berlebihan maka akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis sehingga mahasiswa tersebut mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari tugas, hal ini disebabkan oleh penurunan rentang perhatian, konsentrasi dan memori pada mahasiswa. Namun di sisi lain kecemasan memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya.

Lebih lanjut, Ottens (1991) dan Cornell University (2007) menjelaskan mengenai hubungan antara *anxiety* dengan *performance* mahasiswa dalam lingkup pendidikan. Jika semakin *low* (rendah) *level of anxiety* seorang mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performance*nya dalam pencapaian akademik. Selain itu juga, jika semakin *high* (tinggi) *level of anxiety* seorang mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performance*nya dalam pencapaian akademik. Namun, jika seorang mahasiswa memiliki *level of anxiety* yang wajar atau mengarah pada level *middle* akan cenderung memiliki *level of performance* yang *high* (tinggi). Hal ini yang membuktikan bahwa kecemasan memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya.



(Ottens, 1991 dan Cornell University, 2007)

Gambar 1. Hubungan antara *Anxiety Academic* dan *Performance* Mahasiswa

**ORIENTASI KEGIATAN KONSELING KELOMPOK**

**Tujuan Konseling Kelompok**

Adapun yang menjadi tujuan konseling kelompok ini adalah untuk mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa BK Unika Atma Jaya.

**Sasaran**

Dalam konseling kelompok ini yang menjadi anggota kelompok adalah mahasiswa BK Unika Atma Jaya yang mengalami *academic anxiety* terhadap skripsi.

**Waktu Pelaksanaan**

Konseling kelompok ini dilaksanakan 1 (satu) x seminggu dengan 5 (lima) kali jumlah pertemuan.

**Intervensi**

Intervensi yang diberikan adalah dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* menggunakan teknik *passive* dan *active music therapy*. Intervensi tersebut dapat didefinisikan sebagai upaya pemberian bantuan terhadap individu dalam bentuk kelompok dengan menggunakan aktivitas musik yang berpusat pada individu terhadap permasalahan yang dihadapinya melalui proses kognitif, afektif dan perilaku dimana individu diminta untuk mengidentifikasi, menemukan serta menciptakan cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

**Prosedur Pelaksanaan**

Dalam konseling kelompok ini terdiri dari tahap awal, tahap transisi, tahap kerja dan tahap akhir. Masing-masing tahap harus diikuti dengan penuh sukarela dan keterbukaan oleh anggota kelompok.

***Work Sheet* Tujuan Terapi**

Nama : ……………………………………..

NIM : …………………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| **Masalah** | **Tujuan yang Ingin dicapai** |
|  |  |

**MODUL MATERI #2**

Berdasarkan konsep dasar terkait *academic anxiety* yang telah dijelaskan pada modul sebelumnya, bahwa *academic anxiety* merupakan penilaian subyektif atau sikap individu tentang pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Penilaian individu terhadap kesulitan akademik berdasarkan pengalaman atau peristiwa, ketika individu dihadapkan pada peristiwa atau pengalaman masa lalu, maka akan mempengaruhi cara individu menghadapi masalah, meliputi cara berpikir, perasaan yang ditimbulkan, perilaku yang dilakukan, serta reaksi tubuh yang muncul. Sehingga dibutuhkan suatu pendekatan yang memandang masalah individu dari bagaimana individu tersebut berpikir, merasa, dan berperilaku terhadap tubuhnya. Pendekatan yang tepat adalah pendekatan kognitif perilaku (CBT).

Model kognitif perilaku (CBT) terdiri dari hierarki pikiran yang dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu: (a) Negative Automatic Thoughts(NATs): pikiran yang muncul secara otomatis, cepat, dan tanpa sadar dari dalam pikiran ketika seseorang sedang mengalami stres atau emosi negatif terkait dengan kesulitan akademik yang akan dihadapi, seperti pikiran “skripsi itu sulit”, “skripsi itu adalah sesuatu yang menakutkan”, dll, kemudian (b) Asumsi dasar, merupakan asumsi yang mendasari dan memandu perilaku individu sehari-hari, menetapkan standar, nilai-nilai hidup, dan aturan untuk hidup. Selanjutnya adalah (c) Keyakinan inti (*core* belief), merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, yaitu keyakinan bahwa tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya. Keyakinan individu terhadap ketidakberdayaan ini seperti, “saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni”, “saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik”, dll. Keyakinan inti (*core* belief) inilah yang telah menetap dan dapat memunculkan distorsi kognitif, yaitu kondisi yang mencirikan pikiran depresif tentang kesulitan akademik yang akan dihadapi, sehingga individu mengalami masalah dan memiliki gambaran tertentu dari masalahnya tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika individu memiliki *academic anxiety* maka akan mengakibatkan gangguan emosional seperti: tidak percaya diri, kecemasan, depresi, dll. Kondisi yang mencirikan pikiran depresif ini muncul karena adanya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari core belief yang telah menetap yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakian ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga ketika individu mengalami masalah terkait *academic anxiety*, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimilki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif. Berikut ini merupakan bentuk adaptasi konsep “Hot Cross Bun**”** (HCB) dan CBT untuk *Academic Anxiety:*

**Pengalaman Masa Lalu**

Misal: Mengalami kegagalan akademis (seperti tidak naik kelas, atau mendapatkan nilai yang jelek), mendapat label sebagai anak yang kurang pandai dari lingkungan semasa kecil, tuntutan orang tua untuk nilai akademis terlalu tinggi.

**Keyakinan Diri *(Core Belief)***

Misal: “Saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni”, “saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik”, “saya sulit menulis skripsi dengan baik karena saya kurang pandai”, “saya adalah anak yang bodoh atau tidak berdaya”, dll.

**Distorsi Kognitif**

Misal: “Jika saya pintar, saya akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik”, “namun jika saya bodoh, saya tidak akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik”, “orangtua saya menganggap bahwa saya adalah orang yang tidak berdaya atau bodoh maka orang lain akan melakukan hal yang sama”, “kemampuan menulis saya buruk, itu menandakan bahwa saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik”.

**Pemicu (Peristiwa dan Situasi)**

Misal: Skripsi merupakan tugas akhir yang cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran; cukup banyak mahasiswa yang mengganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan, media berita melaporkan kasus bunuh diri banyak terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi, jumlah bobot SKS skripsi yang begitu besar sehingga menuntut mendapatkan nilai yang ideal agar tidak mengganggu IPK, mendapat label negatif dari orang lain jika tidak dapat lulus dengan tepat waktu.

**HOT CROSS BUN**

**Hasil**

*Academic Anxiety* terhadap skripsi tinggi, *Self-efficacy* rendah

**Pikiran Otomatis**

Misal:”Saya bodoh atau tidak berdaya,”Saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik karena saya bodoh”, “kemampuan menulis saya tidak baik”, ”Saya tidak sepintar teman saya”.

**Reaksi Tubuh** **Perasaan**

Jantung berdebar, sulit tidur, Ketidakpuasan terhadap

Keringat dingin, gemetar, dll. kemampuan akademik, harga diri rendah, tidak percaya diri dengan kemampuan, cemas dan takut gagal, cemas tidak dapat lulus.

**Perilaku**

Prokrastinasi, menghindari dosen, dan melakukan aktivitas *non-productive*

**Model A B C berdasarkan Pendekatan CBT**

Formula Dasar:

|  |
| --- |
| A B C |

**A (*Activating Event*)**:

Satu situasi di mana yang menyebabkan suatu kejadian yang tidak mengenakkan, pencetusnya bisa dari lingkungan atau suatu stimulus apapun yang mengawali seluruh proses reaksi.

**B (*Belief*)**:

Pikiran, keyakinan, atau sikap.

**C (*Consequence*)**:

Baik emosi atau perilaku seseorang. C merupakan konsekuensi dari A. Di mana mereka merefleksikan dalam perasaan dan pikirannya.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ilustrasi klinis ABC model | | | |
| A (*Activating Event*) = Peristiwa Pemicu | B (*Belief*) = Pikiran, keyakinan, atau sikap | C (*Consequence - Emotional*) = Konsekuensi emosi | C (*Consequence - Behavior*) = Konsekuensi perilaku |
| Skripsi cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran | “Saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni”  “Saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik”  “Saya tidak sepintar teman saya”  “Saya bingung harus memulainya dari mana” | * Ketidakpuasan terhadap kemampuan akademik * Harga diri rendah * Tidak percaya diri dengan kemampuan pribadi * Cemas * Takut gagal * Takut tidak dapat lulus tepat waktu | * **Prokrastinasi** * **Menghindari dosen pembimbing** * **Melakukan aktivitas *non-productive*** |

**Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy***

Dalam penerapannya, terapi musik itu di bagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002). Terapi musik pasif adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sedangkan terapi musik aktif adalah proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik terapi musik ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Menurut Gladding (2016), konselor dapat melakukan kegiatan seperti mendengarkan musik kepada konseli, melakukan improvisasi, dan menyusun/menciptakan lagu. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik, mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka. Ketika konselor bekerja dengan konseli dengan menggunakan musik, improvisasi dapat dicapai secara konkret dengan meminta konseli untuk melakukan variasi pada tema musik (Wigram 2004, dalam Gladding, 2016). Improvisasi yang dimaksudkan ialah konseli dapat bermain dengan instrumen mereka dan mengubah lirik atau melodi (yaitu, membuat musik menjadi lebih cepat, lebih lambat, atau divariasikan).

Teknik yang terakhir ialah proses menciptakan dan mengembangkan sebuah lagu/musik, dipandang sebagai terapi yang berasal dari dalam diri konseli itu sendiri (Nordoff & Robbins, 1977 dalam Gladding, 2016). Menciptakan lagu/musik adalah tindakan kreatif yang menempatkan konseli berada pada perasaan mereka sendiri. Hal ini dapat digunakan sebagai cara untuk penyembuhan yang melekat dalam tindakan kreatif (Schmidt, 1983 dalam Gladding, 2016). Dalam praktek yang sebenarnya, konselor dapat meminta atau mendorong konseli untuk menulis/menciptakan sebuah karya lagu/musik yang mewakili diri mereka sendiri. Pada sesi berikutnya, konseli dapat berbicara tentang pengalaman menulis/menciptakan sebuah karya lagu/musik tersebut.

Menurut Djohan (2006), pada dasarnya hampir semua jenis musik bisa dinamakan untuk terapi musik. Namun kita harus tahu pengaruh setiap jenis musik terhadap pikiran. Setiap nada, melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya musik akan memberi pengaruh berbeda kepada pikiran dan  kita capai. Ada dua macam teknik terapi musik:

1. Terapi Musik Aktif (*Active Music Therapy*)

   Dalam terapi musik aktif, klien diajak untuk bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain, klien berinteraksi aktif dengan dunia musik.

1. Terapi Musik Pasif (*Passive Music Therapy*)

Dalam terapi musik pasif, klien diajak untuk mendengarkan musik. Terapi ini merupakan terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Klien hanya mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya. CD Terapi musik termasuk jenis terapi  musik pasif. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan pasien.

Menurut Wigram, Pedersen, & Bonde (2002) dan Natalia (2013), teknik terapi musik itu dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Musik Terapi Pasif (*Passive Music Therapy*)

Dalam sesi reseptif/pasif, klien akan mendapat terapi dengan mendengarkan musik. Terapi ini lebih menekankan *pada physical, emotional intellectual, aesthetic of spiritual* dari musik itu sendiri, sehingga klien akan merasakan ketenangan atau relaksasi. Musik yang digunakan dapat bermacam jenis dan style, tergantung dengan kondisi yang dihadapi oleh klien.

1. Musik Terapi Aktif (*Active Music Therapy*)

Terapi musik diterapkan dengan melibatkan klien secara langsung untuk ikut aktif dalam sebuah sesi terapi, melalui cara:

1. Menciptakan lagu (*composing*). Cara ini dilakukan dengan mengajak klien untuk menciptakan lagu sederhana ataupun membuat lirik dan terapis yang akan melengkapinya secara harmoni.
2. Improvisasi. Cara ini merupakan upaya membuat musik secara spontan dengan bernyanyi ataupun bermain musik pada saat itu juga dan membuat improvisasi dari musik yang diberikan oleh terapis.
3. *Re-creating music* merupakan cara mengajak klien bernyanyi ataupun bermain instrumen musik dari lagu-lagu yang sudah dikenal.

***GUIDED IMAGERY - PASSIVE MUSIC THERAPY***

***FOR ACADEMIC ANXIETY REDUCTION***

***Pertemuan III (Working Stage)***

*“Duduklah dengan rileks, ambil posisi ternyaman Anda. Silahkan duduk bersila dengan punggung yang tegap. Posisikan tangan Anda berada di atas paha Anda. Kini pejamkan mata Anda secara perlahan. Tarik nafas Anda secara perlahan melalui hidung, dan buanglah secara perlahan melalui mulut Anda. Tarik kembali nafas Anda melalui hidung dan hembuskan kembali melalui mulut secara perlahan. Rasakan setiap helai nafas yang Anda hembuskan. Lakukan terus sampai Anda benar-benar merasa rileks”.*

*“Sekarang saya akan mengajak Anda untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa di masa lalu yang membuat Anda merasa gagal dalam hal akademis. Entah itu waktu di SMA, SMP, SD, atau bahkan pada saat duduk di bangku TK atau kanak-kanak dahulu. Ingat kembali pengalaman-pengalaman apa yang membuat Anda sangat merasa sangat gagal atau terpuruk dalam hal akademis. Mungkin Anda pernah merasakan tidak naik kelas, atau mendapatkan nilai yang buruk di mata pelajaran tertentu; Anda tidak dapat melakukan calistung dengan baik seperti anak-anak seusia Anda waktu itu; Anda mendapatkan label sebagai anak yang kurang pandai dari lingkungan semasa kecil; tuntutan orangtua yang begitu tinggi terhadap nilai akademis yang harus Anda raih, dll”.*

*“Pengalaman-pengalaman menyakitkan atau kegagalan tersebut yang tanpa Anda sadari membentuk pola pikir atau automatic thought Anda saat ini. Anda merasa sangat amat cemas terhadap skripsi karena Anda merasa bahwa Anda pernah gagal dalam hal akademis, dan Anda merasa kurang yakin dengan kemampuan Anda.”*

*“Anda mungkin berpikir bahwa, “saya adalah manusia yang bodoh dan tak berdaya”, “saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik karena saya bodoh”, “kemampuan menulis saya kurang baik”, “saya tidak sepintar teman-teman saya yang lain”, dll. Pikiran-pikiran tersebut selalu membuat tubuh Anda bereaksi, seperti jantung berdebar keras, sulit tidur, keringat dingin, gemetar, dll. Perasaan Anda pun menjadi tidak karuan, Anda merasa tidak puas dengan kemampuan akademik yang Anda miliki, Anda merasa rendah diri, Anda tidak percaya diri dengan kemampuan Anda sendiri, Anda merasa sangat cemas, Anda takut gagal atau tidak dapat lulus dengan tepat waktu. Dari reaksi tubuh dan perasaan yang Anda rasakan tersebut akhirnya membentuk perilaku Anda saat ini, yaitu Anda cenderung melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi, menghindari dosen untuk melakukan konsultasi, dan Anda cenderung melakukan aktivitas lain yang non-productive, yang sama sekali tidak menunjang skripsi Anda sebagai bentuk pengalihan”.*

*“Sadarilah bahwa apa yang Anda rasakan secara fisik, afektif Anda, dan kecenderungan perilaku Anda tersebut berasal dari satu sumber, yaitu pikiran. Pikiran Anda yang negatif mengakibatkan kesemua hal tersebut terjadi. Pikiran-pikiran negatif tersebut merupakan pikiran-pikiran irasional maladaptif yang saat ini membelenggu hidup Anda.”*

*“Selama ini mungkin Anda hanya selalu berfokus pada pengalaman-pengalaman tentang kegagalan Anda. Kini berfokuslah pada pengalaman-pengalaman keberhasilan Anda. Bayangkan keberhasilan-keberhasilan apa saja yang telah Anda dapatkan sampai saat ini. Berfokuslah ke pengalaman-pengalaman positif tersebut. Dan ingatlah bahwa segagal-gagalnya Anda, Anda memiliki kebanggaan terhadap diri Anda bahwa Anda pernah berhasil juga dalam kehidupan ini.”*

*“Fokuslah pada pengalaman keberhasilan Anda. Ingatlah apa saja yang telah Anda lakukan untuk mencapai keberhasilan tersebut. Saya yakin keberhasilan tersebut pasti berkat adanya upaya yang sangat luar biasa dari Anda. Tidak ada sebuah perjuangan yang mengkhianati hasil.”*

*“Kini jika Anda pernah mengalami keberhasilan dalam hidup, lalu mengapa Anda takut gagal dalam skripsi? Bukankan skripsi merupakan bagian dari proses keberhasilan dalam kehidupan Anda juga? Saya yakin bahwa Anda pasti dapat berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik, namun hanya saja Anda belum berani mencoba. Anda belum berani mencoba hal-hal yang belum Anda lakukan sebelumnya. Anda belum berupaya sekuat tenaga sesuai dengan kemampuan yang Anda miliki. Anda belum melakukan hal-hal luar biasa terhadap skripsi Anda, sama seperti Anda melakukan hal-hal luar biasa terhadap keberhasilan-keberhasilan Anda terdahulu. Jika Anda berani melakukannya lagi, saya yakin Anda pasti bisa. Saya yakin Anda dapat menaklukkan skripsi tersebut.”*

*“Jadikanlah skripsi itu sebagai tantangan dan bukan ancaman. Jangan dihindari namun hadapi! Ingatlah semua kebahagiaan yang telah menunggu Anda di depan sana. Bayangkan bahwa selangkah lagi Anda akan berada di sebuah perayaan akbar di mana para petinggi Universitas, keluarga, orang-orang yang Anda kasihi, teman-teman, dan para kerabat menyalami keberhasilan Anda bahwa Anda telah resmi menjadi seorang sarjana. Sungguh kebahagiaan yang sangat luar biasa dan itu adalah hak Anda yang harus Anda gapai segera. Semua kebahagiaan itu tidak akan pernah Anda rasakan jika saat ini Anda terus merasa cemas dan khawatir akan kegagalan skripsi Anda. Hadapilah dan lakukanlah demi meraih kebahagiaan yang Anda idam-idamkan selama ini. Buatlah orangtua Anda bangga atas keberhasilan yang Anda dapatkan, jangan kecewakan perjuangan mereka, buktikanlah bahwa Andapun dapat berhasil dalam hal ini.”*

*“Jadi jangan pernah takut atau cemas, hadapilah! Lakukanlah hal-hal luar biasa bagi skripsi Anda. Kerahkan semua kemampuan yang Anda miliki saat ini, saya yakin Anda pasti bisa! Anggukkan kepala Anda jika Anda setuju!”*

*“Sekarang buka mata Anda secara perlahan. Anda kini merasa seperti dibangunkan, merasa lebih segar dan tentu saja merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya…”*

***Pertemuan IV (Working Stage)***

*“Duduklah dengan rileks, ambil posisi ternyaman Anda. Silahkan duduk bersila dengan punggung yang tegap. Posisikan tangan Anda berada di atas paha Anda. Kini pejamkan mata Anda secara perlahan. Tarik nafas Anda secara perlahan melalui hidung, dan buanglah secara perlahan melalui mulut Anda. Tarik kembali nafas Anda melalui hidung dan hembuskan kembali melalui mulut secara perlahan. Rasakan setiap helai nafas yang Anda hembuskan. Lakukan terus sampai Anda benar-benar merasa rileks”.*

*“Sekarang saya akan mengajak Anda untuk membayangkan peristiwa atau situasi atau keadaan yang membuat Anda merasa sangat cemas dengan skripsi… (Contoh: skripsi merupakan tugas akhir yang cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran; cukup banyak mahasiswa di luar sana yang menganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan, sehingga hal itu membuat Anda juga takut terhadap skripsi; banyak media massa yang melaporkan kasus bunuh diri banyak terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi; banyak di antara teman-teman Anda yang lain sudah menyelesaikan skripsinya dengan baik; jumlah bobot SKS skripsi yang begitu besar sehingga menuntut Anda untuk mendapatkan nilai yang ideal agar tidak mengganggu IPK, mendapat label negatif dari orang lain jika tidak dapat lulus dengan tepat waktu, dll).*

*“Semua peristiwa atau situasi atau keadaan tersebut terasa sangat membuat Anda semakin merasa cemas. Tanpa sadar, Anda sering kali mengucapkan kalimat-kalimat negatif kepada diri Anda sendiri, bahwa “saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya yang kurang mumpuni; saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik; saya sulit menulis skripsi dengan baik karena saya kurang pandai; saya adalah anak yang bodoh atau tidak berdaya, dll”.*

*“Semua pernyataan-pernyataan negatif tersebut sangat membelenggu kehidupan Anda sekarang. Hal tersebut kini menjadi core belief (keyakinan diri) yang membuat Anda akhirnya merasa cemas terhadap skripsi dan mengakibatkan Anda tidak berdaya atau tidak memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.”*

*“Mulai sekarang, saya akan membantu Anda untuk mengubah pernyataan-pernyataan negatif tersebut dengan pernyataan-pernyataan positif yang lebih konstruktif. Kini pusatkanlah pikiran Anda, perintahkan pikiran Anda untuk membuang jauh-jauh pernyataan-pernyataan negatif tersebut dari hidup Anda. Bayangkan bahwa saat ini Anda sedang memegang sebuah kertas yang berisi tentang pernyataan-pernyataan negatif tersebut, kemudian Anda mengambil sebuah korek api. Bakarlah kertas tersebut mulai dari ujung atas sebelah kanan, biarkan api itu terus menjalar dari ujung atas hingga ke bawah. Lihatlah api itu membakar habis semuanya sampai tidak tersisa. Kini kertas tersebut hanyalah debu-debu hitam sisa pembakaran yang tidak berguna. Itulah saat ini yang terjadi pada pernyataan-pernyataan negatif tersebut, sudah tidak ada lagi di dalam kehidupan Anda sekarang, lenyap bersama dengan debu kertas tersebut…”*

*“Sekarang saya akan menghitung mundur dengan lambat sekali dari sepuluh sampai dengan satu. Saat saya mengucapkan masing-masing bilangan cobalah untuk membayangkan dalam mata batin Anda. Dan biarkanlah diri Anda turut terbawa lebih mendalam ke dalam keadaan yang semakin tenang, bersamaan dengan langkah kita menuruni tangga bilangan itu. Janganlah Anda terlalu menyadari perasaan Anda dan apa yang sedang terjadi pada Anda saat ini. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya pada diri Anda. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya. Biarkanlah ketenangan yang meliputi diri Anda berkembang dengan sendirinya sewaktu kita bergerak menuruni tangga”.*

*“Sepuluh…, sembilan…, delapan…, biarkanlah terus berkembang, Anda terus-menerus tenang dan nyaman, tujuh…, enam…, bertambah tenang dan semakin tenang…, lima…, empat, lebih tenang…, tiga…, dua…, satu…”*

*“Sekarang saya akan mengajak Anda untuk mengatur pernafasan Anda kembali secara perlahan. Tariklah nafas sedikit lebih mendalam dari biasanya dan pada saat mengeluarkan nafas sebutkan dalam hati kata-kata atau pernyataan positif yang telah kita sepakati bersama… (contoh: “aku bisa, aku pasti bisa”, “aku pasti wisuda, aku pasti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik”, “skripsi adalah sebuah tantangan dan bukan ancaman”, “skripsi adalah langkah awal menuju sukses hidup saya”, dll). Jadi, katakan pernyataan positif tersebut setiap kali Anda mengeluarkan nafas Anda. Teruskan bernafas seperti ini dan katakanlah terus pernyataan positif tersebut, sampai saya mengajak Anda untuk berhenti… Tariklah nafas Anda lebih mendalam lagi… Keluarkan nafas Anda seraya mengucapkan pernyataan positif tersebut… Ulangi lagi dan lagi…” (setelah beberapa saat, konselor mengajak untuk berhenti).*

*“Sekarang buka mata Anda secara perlahan. Anda kini merasa seperti dibangunkan, merasa lebih segar dan tentu saja merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya…”*

***ACTIVE MUSIC THERAPY***

***FOR ACADEMIC ANXIETY REDUCTION***

***Re-Creating Music***

* Yaitu memainkan sebuah lagu yang sudah dikenal yang berkaitan dengan emosi yang dirasakan saat ini.

Contoh lagu:

***Improvisasi***

* Yaitu memainkan lagu-lagu yang sudah dikenal atau yang telah dimainkan tadi namun dengan mengubah lirik atau melodi (yaitu, membuat musik menjadi lebih cepat, lebih lambat, atau divariasikan).

Contoh lagu:

***Composing***

* Yaitu menciptakan lirik lagu yang bermuatan penguatan positif. Setiap anggota kelompok menyusun kembali lirik-lirik yang telah dibuat menjadi sebuah lagu yang utuh. Berkolaboratif bersama untuk menciptakan nada yang harmoni dari lirik lagu yang telah dibuat tersebut sebagai sebuah keyakinan baru yang lebih positif.

**DAFTAR PUSTAKA**

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, 321–330. Doi:10.1016/j.aip.2007.04.005

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: WH. Freeman.

Capuzzi, D., & Gross, D.R. (2011). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Intervention (5th Edition).* New Jersey: Merril Prentice Hall.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th edition*). California: Brooks/Cole.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling (8th edition)*. American Board of Professional Psychology: Brooks/Cole.

Cornell University. (2007). *Understanding Academic Anxiety.* USA: Cornell University.

Djohan. (2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*, Cetakan ke-1. Yogyakarta.

Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1), 1-11.

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, 433–444. http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.09.002

Gómez Gallego, M., & Gómez Garcia, J. (2017). Music therapy and Alzheimer’s disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Journal of Neurología,* <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2015.12.003>

Gómez-Romero, M., Jiménez-Palomares, M., Rodríguez-Mansilla, J., Flores-Nieto, A., Garrido-Ardila, E.M., González-López-Arza, M.V. (2016). Benefits of music therapy on behaviour disorders insubjects diagnosed with dementia: A systematicreview. *Journal of Neurología,* http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2014.11.001

Gladding, S.T. (2016). *The Creative Arts in Counseling.* Alexandria, VA – USA: American Counseling Association.

Hui-Chi Li RN, Hsiu-Hung Wang RN, Fan-Hao Chou RN, & Kuei-Min Chen RN. (2015). The effect of music therapy on cognitive functioning among older adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMDA The Society for Post-Acute and Long-Term Care Medicine*.*,* 16, 71-77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jamda.2014.10.004>

Indrawan, A.F. (2016). *Stres Skripsi ditolak, Efren Tewas Gantung Diri*. <https://news.detik.com/berita/3263003/stres-skripsi-ditolak-efren-tewas-gantung-diri>. (Diakses pada 2 Oktober 2016).

[Kingkade](http://www.huffingtonpost.com/author/tyler-kingkade), T. (2015). *The number of college students seeking mental health treatment is growing rapidly.* Retrieved from<http://www.huffingtonpost.com/entry/college-students-mental-health->

Kompas.com. (2008). *Hendrawan Nekat Bunuh Diri karena Masalah Kuliah*. <http://nasional.kompas.com/read/2008/12/15/17173291/hendrawan.nekat.bunuh.diri.karena.masalah.kuliah>. (Diakses pada 2 Oktober 2016).

Mucci, R. dan Mucci, K. (2002). *The Healing Sound of Music*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Umum.

Natalia, D. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan.* Jakarta: Mitra Wacana Media.

Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety.* New York: The Rosen Publishing Group.

Prawitasari, J.E. (2012). *Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu.* Jakarta: Erlangga.

Rogers, D.R.B., Sue Ei, 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, 95–101. Doi: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. (2008). *Motivation in Education, Theory, Research, and Applications.* Third Edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.

Sharf, R.S. (2012). Th*eories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases (5th Edition)*. California: Brooks/Cole.

Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research*, ISSN 0079-6123, <http://dx.doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.024>

Stamoua V., Chatzoudi, T., Stamouc, L., Romod, L., Grazianie, P. (2016). Music-assisted systematic desensitization for the reduction of craving in response to drug-conditioned cues: a pilot study. *The Arts in Psychotherapy,* S0197-4556(15)30023-X. <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.aip.2016.08.003>

Sudarnoto, L.F.N., Pedhu, Y., Mamahit, H.C., & Prasetiyo, T.D. (2012). *Panduan penulisan skripsi*. Jakarta: FKIP Unika Atma Jaya.

Vargas, M.E.R. (2015). Music as a resource to develop cognition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2989 – 2994.

Wibowo, M.E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan.* Semarang: UNNES Press.

Wika. (2016). *10 Fakta Mahasiswa Bunuh Dosen di Toilet*. <http://kompasnasional.com/10-fakta-mahasiswa-bunuh-dosen-umsu-di-toilet/>. (Diakses pada 2 Oktober 2016).

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.

Zhang, Y., Jiayi Cai, Li An, Fuhai Hui, Tianshu Ren, Hongda Ma, & Qingchun Zhao. (2017). Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews,* S1568-1637(16)30280-X. http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.arr.2016.12.003