

## BAB II LANDASAN TEORI

### 2.1. Kecemasan Matematika

#### 2.1.1. Pengertian Kecemasan Matematika

Menurut King (Susanti & Rohmah, 2012) kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang diikuti oleh ketegangan otot, hiperaktif, dan kegelisahan pikiran. Kecemasan memiliki berbagai jenis, salah satunya adalah kecemasan matematika. Kecemasan ini biasanya dialami oleh individu yang sedang menempuh jenjang pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian *Trend In International Mathematics And Science Study* tahun 2015 (Prahara, 2017), menunjukkan bahwa pelajaran matematika merupakan mata pelajaran yang menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian besar siswa di Indonesia, pelajaran matematika dianggap sebagai momok yang menakutkan bagi siswa di Indonesia dilihat dari penguasaan siswa terhadap materi pelajaran matematika.

Ditinjau secara harfiah, kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*), bahasa Jerman (*anst*), dan bahasa Inggris (*Anxiety*), yaitu suatu kata yang di gunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Kecemasan matematika, dianggap sebagai ketakutan, yang menghasilkan respons negatif khusus untuk pembelajaran yang mengganggu kemampuan memecahkan masalah yang berhubungan dengan matematika (Anthony, 2012). Miller & Bischel (Anthony, 2012) menjelaskan dari tes matematika mengungkapkan dua bentuk kecemasan umum: sifat dan keadaan. Kecemasan sifat menggambarkan kerentanan terhadap stres yang dibawa seseorang untuk suatu situasi. Kecemasan keadaan mengacu pada stres situasional aktual yang dialami khusus untuk keadaan yang membuat stres atau takut secara pribadi. Penelitian (Bichsel, 2004) juga mencatat bahwa kecemasan matematika dapat memengaruhi individu dengan berbagai cara, memicu reaksi kognitif, afektif, atau fisik. Misalnya, reaksi kognitif mungkin melibatkan *self-talk* negatif, pikiran yang kosong, dan penghindaran; reaksi afektif mungkin ditandai oleh ketidakpercayaan akan kemampuan, takut, dan kehilangan harga diri; dan reaksi fisik dapat dibuktikan dengan berkeringat, dorongan detak jantung seseorang, ketegangan, atau mual. Ashcraft dan Faust

(1994) menjelaskan `` *Mathematics anxiety can be defined as a feeling of tension, apprehension, or even dread that interferes with the ordinary manipulation of numbers and the solving of mathematical problems. This tension results from nervousness about the required manipulation of numbers in mathematics classes (tests, homework, or in-class instruction), or to nervousness about having to manipulate numbers in everyday tasks (balancing a cheque book, working out change).*``. “Kecemasan matematika dapat didefinisikan sebagai perasaan tegang, gelisah, atau bahkan takut yang mengganggu kegiatan menggunakan angka biasa dan pemecahan masalah matematika. Ketegangan ini berasal dari kegugupan tentang penggunaan alat-alat yang diperlukan dalam kelas matematika (tes, pekerjaan rumah, atau pembelajaran di kelas), atau gugup harus menggunakan angka dalam tugas sehari-hari (menyeimbangkan catatan, mengerjakan perubahan).” Kecemasan matematika melibatkan peningkatan reaktivitas fisiologis (Dew, Galassi, & Galassi, 1984), negatif kognisi (Ashcraft & Kirk, 2001), perilaku penghindaran, dan kinerja di bawah standar ketika disajikan stimulus yang berkaitan dengan matematika (Ashcraft & Faust, 1994; Chipman, Krantz, & Silver, 1992).

Dari penjelasan Ashcraft dan Faust (1994) dan Dew, Galassi (1984), dapat disimpulkan bahwa kecemasan matematika tidak hanya meliputi aspek psikologis saja. kecemasan matematika melibatkan aspek fisik dari individu yang mengalaminya, hal ini biasanya muncul dalam bentuk tubuh terasa dingin, detak jantung yang cepat, hingga munculnya keringat dingin. Selain itu, aspek kognisi juga ikut terlibat dalam kecemasan matematika, seperti munculnya *self talk negatif*. Kognisi negatif muncul ketika individu berhadapan atau teringat akan stimulus yang berhubungan dengan matematika. Dari aspek fisik, kognisi, dan psikologis bermuara pada perilaku yang akan dilakukan oleh individu yang bersangkutan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Ashcraft & Faust, 1994; Chipman, Krantz, & Silver, 1992), muncul perilaku menghindar dan kinerja yang kurang baik ketika individu harus menghadapi objek yang berhubungan dengan matematika. Kecemasan matematika dapat berkembang melalui pengalaman negatif yang di alami siswa berkaitan dengan pelajaran matematika. Ketika siswa

mengalami momen yang kurang menyenangkan seperti ketidakmampuan mengerjakan persoalan matematika, kemudian berdampak pada tidak lulus ujian dan mendapat perlakuan yang kurang mendukung dari orang-orang terdekat seperti orang tua, sehingga kecemasan matematika muncul. Menurut Ashcraft and Faust (1994) "Kecemasan matematika didefinisikan sebagai perasaan tegang, gelisah, atau bahkan takut yang mengganggu kegiatan menggunakan angka biasa dan pemecahan masalah matematika. Ketegangan ini berasal dari kegugupan penggunaan alat-alat yang berhubungan dengan matematika yang diperlukan dalam kelas matematika (tes, pekerjaan rumah, atau pembelajaran di kelas), atau gugup harus menggunakan alat-alat yang berhubungan dengan matematika dalam tugas sehari-hari (menyeimbangkan catatan, dan sejenisnya)". Dapat disimpulkan bahwa kecemasan matematika merupakan kecemasan sifat dan keadaan atau situasional atau *trait-state anxiety*. Hal ini mengacu pada penelitian Miller & Bischel (Whyte & Anthony, 2012) menjelaskan dari ujian atau tes matematika mengungkapkan dua bentuk kecemasan umum: sifat (*trait*) dan keadaan (*State*).

### **2.1.2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Matematika**

Menurut penelitian Anditya and Murtiyasa (2016) di SMK Muhammadiyah Delanggu, di dapati hasil, yang menjadi penyebab kecemasan matematika siswa yaitu:

a. Ujian matematika.

Ujian maupun tes matematika yang diberikan kepada siswa menyebabkan munculnya kecemasan matematika pada siswa. Terlebih lagi, ketika ujian atau tes yang diberikan dilakukan secara mendadak dan siswa belum mempersiapkan tes atau ujian tersebut.

b. Rumus yang banyak dalam matematika

Mata pelajaran matematika memiliki rumus yang banyak, sehingga siswa merasa kesulitan untuk memahami rumus-rumus matematika. Karena kesulitan untuk memahami rumus matematika, siswa menjadi merasa cemas terhadap mata pelajaran matematika. Terlebih lagi dalam tes atau ujian matematika, harus menguasai lebih dari satu rumus untuk menyelesaikan soal matematika sesuai dengan bab dan materi dari soal matematika.

c. Asumsi dan stigma matematika adalah pelajaran yang sulit.

Salah satu faktor lain yang membuat ketidakmampuan siswa menyelesaikan persoalan matematika ialah pola pikir dan kepercayaan bahwa matematika merupakan pelajaran yang sulit, dari kepercayaan bahwa matematika adalah pelajaran yang sulit, membuat siswa kehilangan semangat atau rendah diri untuk mempelajari dan menyelesaikan persoalan matematika. Sedangkan menurut Hopko (Paechter, Macher, Martskvishvili, Wimmer, & Papousek, 2017) faktor yang mempengaruhi kecemasan matematika siswa ada dua aspek yaitu saat menghadapi tes dan situasi pembelajaran di kelas. Studi lainnya Kazelskis; Baloglu dan Zelhart dalam (Paechter et al., 2017), menambahkan faktor yang menyebabkan kecemasan matematika di yaitu aktivitas yang di dalamnya terdapat penggunaan rumus atau pengetahuan matematika dasar serta menggunakan alat-alat yang berhubungan dengan matematika.

### **2.1.3. Aspek-aspek Kecemasan Matematika.**

Menurut Ashcraft and Faust (1994) aspek-aspek kecemasan matematika terdiri dari:

a. Kecemasan belajar matematika.

Ketegangan maupun kegugupan yang terjadi saat individu harus mengikuti pembelajaran matematika. Ketegangan ini dapat muncul ketika individu mendengarkan penjelasan pelajaran matematika, memulai bab baru dalam pelajaran matematika, maupun melihat teman yang mengerjakan soal matematika di papan tulis.

b. Kecemasan menghadapi evaluasi pelajaran matematika.

Ketegangan maupun kegugupan yang berkaitan dengan penggunaan dan manipulasi angka yang diperlukan ketika menghadapi ujian matematika. Seperti saat diberi kuis matematika, memikirkan tes matematika yang akan dilaksanakan keesokan harinya.

## **2.2. Konseling Online.**

Sebelum beranjak lebih dalam pendekatan konseling CBT dan musik. Perlu dijelaskan terlebih dahulu konseling *online*. Ditinjau dari waktu kemunculannya, konseling *online* mulai muncul sejak tahun 1970an dengan

bantuan perangkat lunak yaitu program aplikasi Eliza dan Parry, sedangkan di Indonesia sendiri konseling *online* baru dikenal sejak munculnya aplikasi-aplikasi yang menggunakan jaringan internet, seperti *facebook*, *skype*, *whatsapp*, *zoom*, *twitter*, *line*, *email*, dan sejenisnya (Pasmawati, 2016). Konseling *online* berasal dari dua kata yaitu ``konseling`` dan ``*online*``. Menurut Prayitno dan Amti (Ifdil & Zadrian, 2013) konseling diartikan sebagai sebuah proses pemberian pertolongan yang dilakukan dengan cara wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami permasalahan (disebut konseli) yang mengarah pada penyelesaian masalah yang dialami individu atau konseli yang bersangkutan. Sedangkan ``*online*`` diartikan sebagai komputer maupun perangkat yang terhubung ke jaringan (misalkan internet) dan perangkat lainnya (Ifdil & Zadrian, 2013). Menurut Amani (Ifdil & Zadrian, 2013) Konseling online didefinisikan sebagai konseling yang dilaksanakan melalui media internet yang secara garis besar mengarah pada profesi yang berhubungan dengan layanan kesehatan mental melalui teknologi internet. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling online merupakan layanan pertolongan yang diberikan oleh tenaga ahli yaitu konselor kepada siswa yang disebut konseli guna mengentaskan masalah yang dialaminya dengan menggunakan perangkat komputer maupun sejenisnya yang terhubung melalui media internet.

### **2.3. Konseling Kognitif Perilaku (CBT)**

Menurut National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (2018) *Cognitif Behavior counseling is a form of psychotherapy for counseling that emphasizes the important role of thinking in how we feel and what we do.* ``Konseling kognitif perilaku adalah bentuk konseling yang menekankan pentingnya peran berpikir dalam cara kita merasakan bagaimana yang kita rasakan dan apa yang kita lakukan.`` Menurut Aaron Beck (Beck, 2011) *CBT is psychotherapy bor counseling for directed toward solving current problems and modifying dysfunctional (inaccurate and/or unhelpful) thinking and behavior.* ``CBT adalah konseling yang diarahkan untuk memecahkan masalah dan memodifikasi pemikiran dan perilaku yang tidak sesuai``. Selain itu Alford dan Aaron Beck dalam (Beck, 2011) mendefinisikan *CBT is treatment is based on a*



*cognitive formulation, the beliefs and behavioral strategies that characterize a specific disorder.* ``CBT adalah penanganan yang didasarkan pada formula kognitif, keyakinan, dan perilaku yang strategis terhadap karakteristik gangguan tertentu``.

### **2.3.1. Fokus CBT**

#### **a. Identifikasi dan Merespons Pemikiran Disfungsional.**

Bagian yang penting dalam setiap sesi konseling ialah membantu konseli merespons pikiran yang tidak akurat dan merugikan seperti: pikiran otomatis, gambaran mental, dan kepercayaan yang mendasari gangguan konseli. Konselor dapat mengajukan pertanyaan untuk memastikan pikiran yang terlintas di benak konseli dan berdampak pada perasaan dan perilakunya yang merugikan. Apa yang terlintas di pikiran anda saat ini? Konselor bertugas membantu konseli untuk mengevaluasi pikiran-pikiran tersebut.

#### **b. Menekankan yang Positif.**

Sebagian besar konseli yang sedang berada pada fase kecemasan, sering kali terjebak pada pikiran, emosi, dan perilaku yang negatif. Mereka tanpa sadar memelihara pikiran negatifnya, hingga berdampak pada emosi, dan perilakunya. Konselor bertugas untuk membantu konselinya menyadari pikiran-pikiran, emosi, dan perilaku negatifnya, kemudian membantu konseli menyadari kekuatan yang dimilikinya serta kualitas positif yang ada pada dirinya untuk mengentaskan permasalahan yang dimilikinya.

#### **c. Konseptualisasi Pikiran**

Konseptualisasi pikiran menyediakan struktur untuk memahami konseli. Untuk masuk ke dalam sebuah kasus, maka konselor perlu untuk menanyakan terlebih dahulu pada dirinya (Beck, 2011). Pertanyaan-pertanyaan tersebut di antaranya apa yang menjadi diagnosis dari konseli yang ditangani, apa yang menjadi permasalahan pokok, bagaimana masalah berkembang dan menjadi parah, apa yang menjadi pemikiran dan kepercayaan disfungsional yang berasosiasi dengan permasalahan yang dialami konseli, bagaimana reaksi emosional, psikologis, dan perilaku konseli berkaitan dengan pikiran mereka, bagaimana konseli melihat dirinya, orang lain, dunianya, dan masa depannya, apa yang

mendasari kepercayaan konseli (termasuk sikap, ekspektasi, dan peraturan). Kemudian bagaimana konseli mengatasi pikiran-pikiran disfungsionalnya, stresor apa yang berkontribusi pada perkembangan masalah-masalah psikologis, pengalaman-pengalaman apa saja yang berkontribusi pada pokok masalah konseli, dan mekanisme pikiran, emosi, dan perilaku seperti apa (Adaptif atau salah suai) yang dikembangkan oleh konseli untuk mengatasi kepercayaan disfungsionalnya.

#### **d. Model Kognitif**

CBT berpandangan bahwa emosi, perilaku, dan kondisi psikologis seseorang dipengaruhi oleh sudut pandang individu terhadap peristiwa yang dialaminya.



*Sumber: Beck, 2011*

(Bagan 2.1. Model Kognitif )

Dari bagan 2.1, bukan menunjukkan peristiwa mempengaruhi pikiran individu, melainkan perspektif individu melalui aspek kognitifnya menciptakan pikiran-pikiran otomatis dan dari pikiran-pikiran yang muncul menciptakan reaksi baik secara emosional, perilaku, dan psikologis.

#### **e. Kepercayaan**

Ketika beranjak dewasa individu mengembang kepercayaan inti, yang digunakan sebagai dasar untuk menilai setiap situasi yang dialaminya. Kepercayaan ini ikut berdampak kepada masalah yang dialami oleh individu. Kepercayaan inti menjadi dasar dari kepercayaan-kepercayaan individu yang bersangkutan; kepercayaan ini umum, kaku, dan digeneralisasikan secara berlebihan. Pikiran otomatis, dapat dalam bentuk kata-kata aktual yang muncul, gambaran yang terbesit dalam pikiran individu, situasi yang spesifik, dan mungkin dipertimbangkan level berpikir tingkat tinggi.

Kepercayaan inti dapat mengembang menjadi kepercayaan menengah seperti asumsi, peraturan, dan sikap. Kepercayaan ini akan berdampak kepada sudut pandang individu terhadap situasi, kemudian akan mempengaruhi pemikirannya, perasaan, perilaku, dan keadaan psikologis secara menyeluruh. Berikut di sajikan bagan pengaruh kepercayaan inti:



Bagaimana Inti kepercayaan dan kepercayaan menengah dapat muncul? Dalam situasi tertentu, satu kepercayaan yang dipercayai dapat mempengaruhi persepsi seseorang, yang diekspresikan dengan munculnya pikiran otomatis terhadap situasi tertentu. Pikiran otomatis ini, selanjutnya akan mempengaruhi emosional, dan perilaku.

Berangkat dari peristiwa yang dialami oleh individu, kemudian muncullah pikiran otomatis negatif yang berhubungan dengan kepercayaan individu terhadap peristiwa yang dialaminya, kemudian berdampak pada emosi dan perilaku. Perilaku individu berdasarkan pikiran negatif dan kepercayaannya terhadap peristiwa cenderung memperparah permasalahan yang sedang dialami oleh individu yang bersangkutan. Sebagai contoh, individu memiliki pikiran negatif tentang presentasi di depan kelas, berdampak pada perasaan takutnya, kemudian dari perasaan takut tersebut menimbulkan perilaku menghindar, dari perilaku menghindar ini, individu akan mendapat masalah baru, yaitu nilai presentasi yang buruk dan membuat masalah individu semakin melebar.



Selain memfasilitasi perubahan kognitif dari konselinya, konselor dengan menggunakan pendekatan CBT diharapkan membantu konselinya untuk berperilaku secara fungsional. Setelah pikiran-pikiran negatif dapat ditangani, konseli harus mengimplementasikan sudut pandang, pola pikir, dan kepercayaan barunya yang lebih adaptif ke dalam perilaku sehari-harinya, tanpa ada perilaku adaptif, pola pikir, sudut pandang, dan kepercayaan yang adaptif hanya akan menjadi angan-angan semata, dan individu akan tetap terkungkung dalam masalahnya karena perilakunya yang tidak adaptif.

### **2.3.2. Tujuan CBT**

CBT memiliki sudut pandang *“the cognitive model proposes that dysfunctional thinking (which influences the patient’s mood and behavior) is common to all psychological disturbances.”* (Beck, 2011). Model kognitif mengusulkan bahwa pikiran yang disfungsional memiliki dampak pada perasaan dan perilaku dari konseli yang mengalami gangguan psikologis. Dari pendapat (Beck, 2011) dapat disimpulkan bahwa, pikiran mempengaruhi aspek perasaan dan perilaku dari individu. Ketika individu memiliki pikiran yang disfungsional, maka individu akan merasakan perasaan negatif dan perilaku yang tidak sesuai atau disfungsional. Dan peran CBT dalam hal ini ialah mengubah pikiran yang disfungsional menjadi pikiran yang fungsional, dari hal tersebut akan berdampak pada perasaan yang lebih positif dan perilaku yang fungsional.

#### **2.3.2.1. Memfasilitasi Perubahan Kognitif dan Perilaku pada Sesi-sesi yang Dijalankan.**

Konselor dalam upaya membuat kondisi konseli menjadi lebih baik, perlu memperhatikan beberapa hal seperti membantu konseli mengevaluasi dan merespons pikiran otomatis yang muncul selama mengikuti sesi konseling. Membantu konseli menentukan solusi dari masalahnya untuk diimplementasikan dalam satu Minggu ke depan. Mengajari konseli cara baru yang praktis untuk satu Minggu ke depan (Beck, 2011). Berdasarkan pengalaman-pengalaman yang pernah dilakukan dengan konseli, sebagian besar dari mereka melupakan perkembangan dan pembahasan yang dilakukan selama sesi konseling dilaksanakan, sehingga hal ini berdampak kepada pengentasan masalah yang

dialami oleh konseli. Oleh karena itu, dengan adanya pekerjaan rumah dan catatan yang dibuat oleh konselor maupun konseli, akan membantu kedua belah pihak untuk mengingat perkembangan apa yang sudah dicapai dan hal-hal apa saja yang perlu dilakukan ke depannya.

### **2.3.2.2. Prinsip Dasar Pertolongan**

Dalam pemberian layanan konseling kepada konseli yang membutuhkan pertolongan, konselor perlu mengindahkan prinsip-prinsip dasar penanganan CBT. Prinsip-prinsip tersebut perlu untuk diindahkan karena akan berdampak pada efektivitas CBT dalam memulihkan gangguan yang dialami oleh konseli. Berikut 10 prinsip yang perlu diindahkan menurut (Beck, 2011), akan tetapi dalam kajian pustaka bab II ini, hanya berfokus pada 3 prinsip dasar CBT. Hal ini dikarenakan relevansi antara 3 prinsip CBT yang ada dengan rumusan masalah yang terdapat di bab I. Berikut 3 prinsip CBT yang digunakan:

- a. *Cognitive behavior counseling requires a sound terapeutik alliance.* Konseling ini membutuhkan relasi terapeutik antara konselor dengan konselinya. Konselor perlu memiliki sikap jujur, empati, peduli, penghargaan positif terhadap konseli, dan memiliki kompetensi sebagai seorang konselor. Hal ini membantu menciptakan suasana konseling yang kolaborasi antara konselor dengan konseli sehingga konseli semakin menyadari pikiran disfungsionalnya dan mengarah pada perubahan pikiran serta keyakinannya yang disfungsional sehingga berdampak juga pada perubahan perasaan dan perilakunya ke arah yang positif serta fungsional.
- b. *Cognitive behavior counseling emphasizes collaboration and active participation.* Konseli diminta untuk aktif terlibat selama sesi konseling yang dijalankan. Pada sesi awal, konselor menjelaskan mengenai sesi konseling yang akan dijalankan bersama dengan konseli. Konseli didorong untuk aktif bersosialisasi dengan konselor, terutama dalam membahas pikir-pikiran yang terdistorsi, hal-hal penting lainnya, dan kesiapan menerima pekerjaan rumah yang akan diberikan oleh konselor.
- c. *Cognitive behavior counseling aims to be time limited.* CBT berusaha menekankan batas waktu untuk jumlah sesi konseling. Pada kasus gangguan

kecemasan dan depresi dapat selesai dengan 6 hingga 14 sesi. Namun pada kasus-kasus tertentu dapat mencapai 1 atau 2 tahun proses konseling. Hal ini dikarenakan mengubah pola pikiran disfungsional pada gangguan-gangguan tertentu yang sudah masuk pada kategori kronis memerlukan pertolongan yang panjang.

### **2.3.3. Langkah-langkah CBT Berbasis *Online*.**

#### **2.3.3.1. Relasi dalam Konseling**

Menjalin relasi terapeutik yang baik akan berdampak pada hasil akhir konseling yang positif. Konselor perlu memerhatikan aspek relasi terapeutik supaya upaya pertolongan terhadap masalah yang dihadapi oleh konseli dapat menghasilkan perubahan yang konstruktif. Dalam membangun relasi terapeutik, konselor CBT perlu memerhatikan beberapa hal yaitu (Beck, 2011):

- a. Menunjukkan keterampilan konseling yang baik dan pemahaman terhadap konseli yang akurat. Konselor menunjukkan komitmennya untuk dalam memahami konselinya melalui sikap empati, Jujur, pilihan kata-kata dalam berkomunikasi, intonasi suara, ekspresi wajah, dan gerak tubuh.
- b. Menjelaskan konsep konselor dan rencana intervensi.

Konselor menjelaskan konsep konselor terhadap permasalahan konseli kemudian menyampaikan konsep yang dipahami konselor akan masalah konseli pada konselinya, selain itu konselor juga menyampaikan rencana intervensi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

- c. Berkolaborasi dengan konseli dalam membuat keputusan.

Dalam membimbing konseli dalam tiap sesi konseling, konselor juga terlibat aktif dalam membuat catatan mengenai partisipasi konseli. Konselor membantu konseli memprioritaskan masalah yang dialaminya serta apa yang mereka inginkan untuk menyelesaikan masalahnya selama sesi konseling. Konselor akan memfasilitasi intervensi yang rasional dan menyadari hal yang dihindari oleh konseli yang menyebabkannya menjadi bermasalah. Konselor harus memberikan sugesti dan membantu konseli menyadari reaksi yang dialami oleh konseli, dan beberapa aktivitas yang membantu konseli menolong dirinya sendiri di rumah. Konselor dan konseli harus bekerja sebagai tim.

d. Menunjukkan umpan balik.

Konselor secara berkelanjutan memberitahu konselinya, berkaitan dengan reaksi emosional konseli selama mengikuti sesi konseling, mengamati ekspresi raut wajah konselinya, bahasa tubuh, pilihan kata konseli, dan nada berbicara.

e. Sikap yang fleksibel.

Sebagian besar konseli akan merespons konselor secara positif ketika konselornya hangat, berempati, peduli serta tidak terlalu banyak menuntut konselinya. Pada intinya, bagaimana diri konselor hadir dalam sesi konseling bersama konseli dan membuat konseli nyaman melakukan sesi konseling bersama konselor.

f. Membantu konseli menyelesaikan masalahnya dan mengurangi stres negatif yang dialami oleh konseli. Hubungan terapeutik yang baik akan tercipta ketika konselor memiliki dampak dan kompetensi yang mumpuni. Berdasarkan penelitian yang ada, hubungan terapeutik dikatakan baik ketika mampu mengurangi gejala dari masalah yang dialami oleh konseli.

#### **2.3.3.2. Perencanaan Intervensi dan Struktur Sesi.**

Tujuan utama dari intervensi adalah untuk menciptakan proses yang saling memahami antara konselor dan konseli. Konselor akan mengadakan konseling yang efisien dan memungkinkan, dengan begitu akan memungkinkan mengurangi gangguan yang dialami oleh konseli. Konseli merasa nyaman untuk mengikuti sesi ketika mereka mengetahui tujuan dari konseling yang dijalankannya, memahami apa yang diinginkan konselor untuk dilakukan oleh konseli, merasakan bahwa hubungan antara konselor dengan konseli sebagai tim, ketika konselor dan konseli memiliki ide konkret yang dilaksanakan dalam pada satu sesi atau lebih dari satu sesi konseling (Beck, 2011). Apa yang akan dilakukan oleh konselor selama proses konseling berlangsung akan berdampak pada gejala konseli, konsep dari konselor, kekuatan relasi terapeutik, tahap pada intervensi, terutama ialah masalah-masalah konseli yang dibawa pada sesi konseling.

Peran konselor yang perlu diperhatikan selama melaksanakan satu seri konseling yaitu (Beck, 2011): 1) Membangun aliansi terapeutik dan mengumpulkan data berkaitan dengan konseli serta berkolaborasi dengan konseli

dalam menentukan sesi dan agenda konseling yang akan dijalankan. 2) Membahas masalah konseli sesuai dengan agenda yang telah disepakati bersama. 3) Pada bagian akhir sesi konseling yang dijalankan, konselor akan menerima pikiran-pikiran konseli yang menjadi poin penting pada tiap-tiap sesi berjalan, tugas konselor memastikan ide-ide dapat diingat melalui bantuan alat seperti buku tulis atau membuat daftar, lalu memberikan umpan balik tentang sesi yang telah dilakukan.

### **2.3.3.3. Teknik-teknik CBT**

Dalam prosedur konseling dengan menggunakan pendekatan kognitif perilaku, terdapat teknik-teknik yang dapat digunakan di antaranya ada sembilan teknik kognitif perilaku yang termuat di dalam (Efford, 2016). Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 5 teknik saja sesuai dengan kebutuhan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti. Teknik-teknik tersebut di antaranya :

#### **a. Konfrontasi**

Konfrontasi adalah teknik untuk melawan pikiran-pikiran, keyakinan-keyakinan, dan perilaku yang disfungsional yang menyebabkan masalah yang dialami oleh konseli. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengevaluasi dan mengubah pikiran, keyakinan, serta perilaku yang disfungsional yang dipelihara oleh konseli (Efford, 2016).

#### **b. Reframing**

*Reframing* merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap suatu situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja kontekstual lain yang cocok dengan fakta-fakta yang sama dengan situasi aslinya (Efford, 2016). Tujuan dari *Reframing* adalah membantu konseli untuk melihat situasinya dari sudut pandang yang terlalu negatif, kemudian membuat sudut pandang tersebut tampak lebih realistis dan normal, sehingga membuat konseli terbuka terhadap solusi (Corey, dalam (Efford, 2016).

#### **c. Kognitif Restructuring**



Teknik ini adalah teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran yang lebih positif. Teknik ini dirancang untuk membantu konseli mencapai respons emosional yang lebih baik dengan cara mengubah penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu menyimpang (Efford, 2016).

d. Relaksasi.

Teknik ini membantu konseli untuk mengurangi ketegangan secara fisik dan emosional. konseli diajarkan untuk menegangkan dan mengendurkan otot secara perlahan. Konseli biasanya diajak ke dalam keadaan pasif dan suasana sepi (Loekmono, 2003).

e. Manajemen diri.

Menurut Gie (Mariska, 2017) menyatakan manajemen diri berarti memacu diri sendiri untuk maju, mengelola semua unsur kemampuan pribadi, mengontrol kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengaktualisasikan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Sedangkan menurut Sukadji (Mariska, 2017), manajemen diri adalah prosedur di mana individu mengontrol perilakunya sendiri. Selanjutnya Sukadji dalam (Mariska, 2017) menyatakan bahwa: manajemen diri adalah prosedur di mana individu memajemen atau mengelola perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku tersebut, memilih prosedur atau cara yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

## **2.4. Konseling Musik**

### **2.4.1. Pengertian**

Menurut (Wigram, 2002), konseling musik didefinisikan sebagai instrumen penyembuhan yang melibatkan penggunaan musik dan lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi konseli atau konseli yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis. Menurut *The American Music Counseling Association* dalam (Djohan., 2006) memberikan definisi konseling musik sebagai profesi di bidang kesehatan yang menggunakan musik dan aktivitas musik guna mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik,



psikologis, kognitif, dan kebutuhan sosial individu yang mengalami cacat fisik. Menurut Federasi Konseling Musik Dunia (Djohan., 2006) konseling musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik (suara, irama, melodi, dan harmoni) dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilisasi, mengungkapkan ekspresi, menata diri, atau untuk mencapai berbagai tujuan konseling lainnya.

Dapat dikatakan, konseling musik bergerak dan relevan bukan hanya di bidang seni saja, melainkan juga di beberapa bidang seperti pendidikan, sosial, dan klinis (Wigram, 2002). Selain itu dalam praktiknya, konseling musik tidak hanya mendengarkan lantunan lagu atau instrumen saja, melainkan juga melibatkan konseli secara aktif untuk ikut terlibat dalam penggunaan elemen musik itu sendiri sebagai media penyembuhan, hal ini mengacu definisi konseling musik menurut Federasi Konseling Musik Dunia.

#### **2.4.2. Tujuan Konseling Musik**

Berdasarkan analisis Bruscia dalam (Wigram, 2002), menyimpulkan: musik pada dasarnya merupakan persoalan pengalaman makna dan keindahan yang dinyatakan melalui nada, hal-hal yang berhubungan dengan musik. Musik adalah fenomena sejarah yang ada di setiap budaya dan bersifat universal, karena setiap budaya memiliki musik dengan ciri khasnya masing-masing yang digunakan untuk keperluan tradisi, dan penyembuhan termasuk aspek dalam tradisi yang ada dalam budaya manusia. Makna dalam musik mungkin di satu sisi menjadi konstruksi dalam konteks spesifik (lokal, relatif, subjektif, dan gaya.); di sisi lain mungkin melekat dalam musik dalam cara yang universal, objektif, konteks yang berdiri sendiri. Dalam sebuah wawancara dengan Bruscia, ia menunjukkan bahwa makna dalam musik dapat dipahami baik sebagai hasil pemaknaan: makna yang dihasilkan sebagai akibat dari terapi; sebagai proses: terapi adalah proses menciptakan atau mengubah makna; atau sebagai komunikasi: makna dari musik dinegosiasikan dalam interaksi dan dialog. Konseling musik bertujuan untuk membantu konseli atau individu memperoleh makna melalui aktivitas yang menggunakan musik, selain itu dengan interaksi

yang terjadi dalam sesi konseling musik, akan didapati masalah-masalah konseli melalui ekspresi diri dengan menggunakan musik.

#### **2.4.3. Empat Dasar Elemen Musik dalam *Treatment* Konseling Musik dan Faktor Dalam Menciptakan Musik.**

Berikut adalah elemen-elemen yang harus diperhatikan dalam *treatment* konseling musik (Djohan., 2006): 1) Pitch atau Vibrasi yang di hasilkan oleh alat musik dengan kecepatan tertentu. 2) Tempo atau disebut juga dengan rata-rata satuan waktu pada saat sebuah musik dimainkan, menggambarkan kecepatan musik tersebut. 3) Timbre yang merupakan warna suara atau kualitas suara. Sebagai contoh, jika dua alat musik dibunyikan secara bersamaan dengan nada dasar atau pitch yang sama, tetap dapat dibedakan suara khas dari masing-masing alat musik tersebut. 4) Dinamika merupakan aspek musik yang terkait dengan tingkat kekerasan bunyi atau gradasi kekerasan dan kelembutan suara musik.

#### **2.4.4. Faktor dalam menciptakan musik.**

Dalam menciptakan musik, terdapat 3 faktor yang dibutuhkan yaitu seorang pencipta, media yang dibutuhkan, dan interpreter. Sebuah musik tentunya memerlukan seniman yang menciptakan karya musik, lalu dalam mengoptimalkan karya tersebut, seorang seniman membutuhkan media yang digunakan dalam penciptaan maupun penyajian karya musik tersebut, setelah itu dibutuhkan orang-orang yang menginterpretasi karya yang telah dicipta dan disajikan oleh seniman yang bersangkutan.

#### **2.4.5. Proses dan Langkah-Langkah Konseling Musik**

Sebelum memberikan perlakuan atau *treatment* konseling musik kepada konseli, konseling musik perlu memperhatikan hal-hal awal seperti memahami alasan mendasar yang mendorong konseli mengikuti layanan konseling musik. Konselor musik perlu untuk mempelajari terlebih dahulu riwayat kesehatan calon konseli, sehingga studi dokumenter berkaitan dengan rekam jejak konseli dapat dimiliki dan digunakan sebagai salah satu acuan pemberian perlakuan secara tepat.

Selain data-data berkaitan dengan rekam jejak permasalahan konseli, konselor dituntut untuk memiliki kreativitas dalam mengembangkan rancangan

perlakuan konseling. Untuk itu seorang konselor musik dituntut untuk segera melakukan perubahan serta improvisasi terarah dalam kaitannya dengan praktek musik.

#### **2.4.5.1. *Assesment***

Dalam *assesment*, konselor musik melakukan observasi secara menyeluruh terhadap konseli yang ditanganinya, sehingga memperoleh gambaran yang lengkap tentang latar belakang konseli. Pada *assesment* idealnya dilakukan oleh sekelompok ahli yang memiliki spesialisasi tertentu. Dalam *assesment* aspek-aspek yang perlu diperhatikan di antaranya (Djohan., 2006): Hal medis yang berkaitan dengan rekam jejak kesehatan yang relevan, Kognitif atau data yang berhubungan dengan pemahaman, konsentrasi, rentang perhatian, memori, dan kemampuan pemecahan masalah. Kemudian aspek sosial yang di dalamnya termasuk ekspresi diri, kontrol diri, kualitas dan kuantitas interaksi dengan individu lainnya. Aspek Fisik yang meliputi rentang gerak, koordinasi motorik kasar sampai halus, kekuatan dan daya tahan yang mewakili kategori ini. Keahlian/pendidikan yang dalam hal ini termasuk keterampilan kerja yang memadai dan penyesuaian di lingkungan tempat individu berada. Aspek emosional yang meliputi respons emosi atau perasaan yang adekuat pada berbagai situasi. Komunikasi atau keterampilan ekspresi dan pemahaman bahasa, Hubungan keluarga dan kebutuhan penting lainnya, serta aspek Mengisi waktu luang. Dalam aspek ini, memperhatikan kebutuhan rekreasi, keterlibatan dalam kegiatan yang berarti, dan pemahaman terhadap ciri dan sifat komunitas tempat konseli bergabung.

#### **2.4.5.2. Rencana Perlakuan dan Sistem Pengumpulan Data**

Setelah data-data yang diperlukan telah terkumpul dan dianalisis secara seksama, langkah selanjutnya ialah mematangkan rencana perlakuan untuk konseli yang bersangkutan. Dalam menyusun rencana perlakuan, konselor perlu untuk menentukan sasaran dan objek. Sasaran dapat dikatakan sebagai tujuan umum yang ingin dicapai, dan objek merupakan tujuan khusus yang perlu dicapai guna menunjang ketercapaian tujuan umum. Sistem pengumpulan data yang dapat

digunakan untuk mengetahui perkembangan sesi-sesi tepi di antaranya (Djohan., 2006):

a. Rekaman frekuensi. Pada teknik ini, konselor secara sederhana menghitung jumlah ciri-ciri perilaku yang teramati.

b. Rekaman durasi. Selain mengamati seberapa sering perilaku yang teramati, konselor perlu untuk menghitung durasi (jam, menit, detik) atau persentase lamanya perilaku khusus konseli dalam sesi konseling.

c. Pencatatan. Salah satu metode pencatatan yang sering digunakan ialah APIE yang dibuat Lukasch .

A : Asesmen. Pada bagian ini konselor menuliskan kebutuhan konseli sesuai penilaian awal yang dilakukan, serta seberapa jauh konseli masih dapat berfungsi secara fisik dan sosial.

P : Perencanaan. Konselor membuat daftar semua sasaran yang ingin dicapai melalui konseling dan membuat rincian untuk setiap sesi dan perlakuan yang digunakan untuk membantu konseli.

I : Intervensi. Dengan bagian yang mudah dipahami, konselor menuliskan secara objektif hasil observasi selama sesi perlakuan berlangsung, yang meliputi; proses perlakuan, lamanya sesi berlangsung, jumlah konseli dalam kelompok, kualitas sesi dan ekspresi-ekspresi afektif yang terlihat.

E : Evaluasi. Pada bagian akhir ini, konselor diharuskan melakukan evaluasi atau penilaian terhadap tujuan yang ingin dicapai, pelaksanaan, dan hasil akhir yang telah dicapai.

d. Evaluasi dan Terminasi Perlakuan.

Pada tahap ini konselor melakukan sintesis dari perlakuan yang telah dilaksanakan. Selain itu konselor perlu untuk menentukan tindak lanjut yang perlu untuk dilakukan. Sasaran dan objek yang telah ditentukan perlu di bandingkan dengan hasil akhir yang telah dicapai, kemudian ditentukan, adakah kesenjangan antara sasaran dan objek dengan hasil akhir yang telah dicapai.

### **2.4.5.3. Pedoman Instruksional pelaksanaan Perlakuan.**

Menurut Djohan. (2006), terdapat pedoman yang harus dipatuhi dalam pelaksanaan konseling musik. Pedoman instruksional dalam konseling musik mengikut kaidah-kaidah sebagai berikut:

a. Mulai dengan musik.

Setiap tahapan yang dilaksanakan sebaiknya dimulai dengan musik. Sebelum setiap sesi konseling dimulai, menyanyikan lagu yang akan diajarkan dan tunjukkan alat musik yang akan digunakan. Tunjukkan juga tarian yang mungkin akan diajarkan. Penjelasan rencana yang akan dilaksanakan dalam tiap-tiap sesi menjadi hal penting untuk dilakukan.

b. Kumpulkan sasaran-sasaran musikal sebagai pelengkap sasaran musik.

Keterampilan musik yang akan dipelajari harus berjalan sejajar dengan keterampilan non-musik lainnya. Seperti, gerakan dari anggota tubuh.

c. Mulai dengan tingkat individu

Seluruh sesi konseling dimaksimalkan sesuai dengan keadaan konseli, di setarakan dengan perkiraan dan tingkat keterampilan musik konseli yang kemudian menjadi dasar saat aktivitas musik dimulai.

d. Rencanakan program instruksional dengan menambahkan sedikit hal baru.

Keberhasilan konseling musik dapat terjadi apabila setiap langkah dikuasai sebelum beranjak pada langkah yang selanjutnya. Selain itu penambahan bahan baru sebagai variasi dalam perlakuan akan menambahkan tingkat keberhasilan konseling musik. Seperti, lagu baru di luar rencana perlakuan yang tidak terlalu rumit untuk dimainkan. Hal ini menjadi jeda dalam sesi konseling yang sedang dijalankan sekaligus merangsang imajinasi dan kreativitas dari konseli.

e. Beri penghargaan yang tepat.

Konselor diharapkan memberikan dorongan atau penghargaan kepada konseli sesuai dengan kemajuan yang telah diperoleh.

f. Memberi contoh.

Bila memungkinkan, mempraktekkan perilaku musikal dengan memberi contoh nyata akan membuat konseli semakin memahami perlakuan yang sedang dijalankan.

g. Anjuran secara fisik atau verbal.

Konselor dalam situasi tertentu berperan sebagai instruktur bagi konselinya dalam melaksanakan perlakuan.

h. Sertakan keakraban dan kesederhanaan

Relasi antara konselor dengan konseli sangatlah penting dalam upaya memfasilitasi pengentasan masalah konseli.

i. Pilih musik yang menarik, dapat dipentaskan dan relevan.

Kriteria musik yang dipilih menyesuaikan tingkat usia dan fungsi dari musik itu sendiri. Musik yang digunakan harus akrab dan menarik, variatif, dapat dipentaskan dengan mudah, mudah dipahami dan dirasakan keindahannya, serta genre dari musik yang digunakan diusahakan genre yang tidak asing.

j. Akhiri setiap sesi dengan musik.

Sebagaimana yang dilakukan konselor pada awal sesi konseling, pada akhir sesi konseling, konselor memberikan penekanan pada perlakuan musik yang telah selesai dilakukan melalui pertunjukkan kecil. Dengan cara ini, diharapkan konseli akan lebih meresapi dan merasakan keterampilan yang baru dipelajari.

## 2.5. Kriteria Efektivitas Konseling

Segala bentuk pertolongan dengan menggunakan cara tertentu baik itu berupa obat-obatan, latihan fisik, begitu juga konseling atau psikoterapi di harapkan memberikan dampak terhadap gangguan atau masalah yang dihadapi oleh penerima bantuan. Dalam mengetahui dampak dari pertolongan yang diberikan diperlukan kriteria yang menjadi acuan untuk menentukan pertolongan dapat dikatakan efektif. Menurut Frank (1961) kriteria pertolongan, dalam konteks penelitian ini adalah psikoterapi atau konseling, diukur **bukan** hanya berdasarkan penurunan secara signifikan *mean pre-test* dibandingkan *post-test* gangguan atau masalah yang dialami oleh konseli penerima pertolongan setelah pemberian *treatment*, melainkan juga perlu memperhatikan jumlah sesi konseling yang dijalankan serta durasi waktu kambuhnya gangguan dalam rentang waktu tertentu setelah menerima *treatment* dan jumlah sesi konseling yang dijalankan bersama konseli atau konseli, kontak atau hubungan terapeutik antara konselor dengan



konseli, dan keterlibatan individu lainnya dalam sesi konseling yang diikuti oleh konseli.

a. Durasi kambuhnya gangguan pasca pemberian *treatment*.

Durasi kambuhnya gangguan menyangkut seberapa lama efek pemberian intervensi terhadap kekambuhan gangguan yang dialami oleh konseli.

b. Aliansi kerja antara konselor dengan konseli.

Menurut Lambert (Geldard, 2012), hubungan antara konselor dengan konseli berkontribusi pada kesuksesan atau keberhasilan konseling yang dijalankan. Hal ini berdampak pada efektivitas dari konseling yang dijalani konseli untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. Perlu dilihat kembali bahwa konseling merupakan sebuah seni menolong, menolong merupakan sebuah aktivitas yang melibatkan kesadaran diri serta pribadi yang menolong dan yang ditolong untuk berjumpa dan berusaha mencapai tujuan bersama. Tanpa kehadiran secara pribadi individu-individu yang terlibat dalam proses konseling, maka konseling tidak akan berjalan dengan baik, dan tentunya tidak akan mencapai tujuan yang hendak di capai (Krisetya, 2019).

Menurut Adam Hovart (Cautin & Lilienfeld, 2015) aliansi kerja antara konselor dengan konseli merujuk pada kualitas dan kekuatan hubungan kolaboratif antara konselor dengan konseli dalam konseli. Konsep ini mencakup ikatan afektif positif antara klien dan terapis, seperti saling percaya, menyukai, menghormati, dan perhatian. Aliansi juga mencakup lebih banyak aspek kognitif dari hubungan konseling, kesepakatan mengenai tujuan konseling dan komitmen untuk aktif terlibat dalam tiap sesi konseling yang dijalani.

Dalam rangka pelaksanaan sesi konseling, tentunya perlu ada aliansi kerja yang terjadi dan tercipta antara konselor dengan konselinya. Salah satu kriteria efektivitas konseling yang akan diuji ialah aliansi kerja yang tercipta dalam sesi konseling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aliansi kerja antara konselor dengan konseli ialah *Works Alliance Inventory Short-Revised (WAI-SR)* yang dikembangkan oleh Munder, Wilmers, Leonhart, Linster, and Barth (2010). Sebelum Thomas munder, dkk mengembangkan *WAI-SR*, Hovart Adam pada tahun 1986 dan 1989 adalah orang yang membuat instrumen *WAI* kemudian

Munder et al. (2010) mengembangkan dengan jumlah item pernyataan yang lebih sedikit dibandingkan milik Hovart Adam. Instrumen ini disusun berdasarkan kerangka teoritis aliansi kerja milik Bordin. Bordin merupakan salah satu psikoanalisis, sehingga teori yang dia ciptakan mengenai aliansi kerja memiliki tendensi pendekatan psikoanalisis, akan tetapi aliansi kerja ini bersifat umum dan masih relevan jika digunakan untuk mengetahui aliansi kerja antara konselor dengan konseli yang tidak menggunakan pendekatan psikoanalisis (Bordin, 1979). Dua kerangka dasar aliansi kerja dapat dijumpai di literatur pendekatan psikoanalisis. Salah satu pendapat berkaitan dengan hal tersebut ialah Sterba (Bordin, 1979) yang membahas tentang aliansi antara konselor dengan ego rasional konseli, dan Menninger (Bordin, 1979) yang membahas tentang inti dari kontrak terapeutik yang terjadi antar konselor dengan konseli saat akan menjalankan sesi konseling. Pendapat kedua dikemukakan oleh Zetzel dan diperkuat oleh Greenson (Bordin, 1979) dalam menjelaskan signifikansi relasi yang terjadi antara konselor dengan konseli dalam psikoanalisis. Bordin (1979) menyimpulkan dua pandangan dasar tersebut Mengenai aliansi kerja yaitu mencakup 3 aspek di antaranya:

- a. Menyetujui tujuan yang akan dicapai selama sesi konseling berlangsung. Bagian ini merupakan salah satu aspek dalam satu seri konseling yang dijalankan, di mana konseli dengan konselor membuat tujuan yang akan dicapai, dan konseli menyetujui tujuan yang dibuat bersama konselor untuk seri konseling yang dijalankannya.
- b. Menerima dan mengerjakan tugas-tugas yang ada selama sesi konseling berlangsung. Setelah menyetujui tujuan yang sudah disepakati dengan konselornya, konseli diharapkan dapat melaksanakan tugas-tugas yang ada dalam tiap sesi konseling yang mana hal ini menjadi strategi pelaksanaan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Selain itu konseli wajib memberikan imbalan sesuai dengan keterampilan dan usaha profesional yang sudah diberikan konseli untuk membantu mengentaskan masalahnya.
- c. Mengembangkan ikatan atau relasi antara konselor dengan konseli.

Ikatan atau relasi antar individu merupakan hal alamiah yang akan tercipta, ketika individu satu dengan individu lainnya menjalin relasi dalam waktu tertentu. Dalam konteks konseling relasi antara konselor dengan konseli akan semakin terjalin erat dengan sesi-sesi yang akan dijalankan bersama. Akan tetapi, dalam kenyataannya masalah seperti ikatan atau relasi dalam proses konseling yang luntur muncul, dan hal itu mengganggu jalannya kolaborasi antara konselor dengan konseli di sesi-sesi berikutnya. Secara cermat ketiga hal di atas tidak hanya terbatas di pendekatan psikoanalisis saja, melainkan juga relevan dan perlu dipertimbangkan dalam pendekatan konseling atau konseling lainnya (Bordin, 1979).

## **2.6. Penelitian yang relevan**

Berkaitan dengan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik diangkat oleh penulis di antaranya Utami (2017). *Keefektifan layanan konseling kelompok Teknik kognitif restrukturing dan teknik Desensitisasi sistematis untuk mereduksi Kecemasan akademik siswa SMA negeri 9 Palembang*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik Kognitif *restrukturing* terhadap kecemasan akademik siswa. tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik Desensitisasi sistematis terhadap kecemasan akademik siswa. Tingkat keefektifan konseling kelompok teknik kognitif *restrukturing* yang terintegrasi dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Perbedaan tingkat keefektifan konseling kelompok teknik kognitif *restrukturing*, teknik desensitisasi sistematis, dan integrasi dari kedua teknik untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang. Sampel berjumlah 21 orang yang dipilih secara *purposive random sampling* dari 159 orang siswa. Analisis data yang digunakan menggunakan uji *One-way Anova*. Hasil analisis data dengan menggunakan uji *one-way Anova* menunjukkan teknik kognitif *restructuring* dan *disentisisasi* sistematis efektif menurunkan kecemasan akademik.

Febria (2014) melakukan penelitian dengan judul *Penggunaan Konseling Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa BK UKSW*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan konseling musik

untuk menurunkan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana. Subjek penelitian 7 mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi, subjek penelitian menjadi 1 kelompok yaitu kelompok eksperimen. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengukur kecemasan mahasiswa dengan menggunakan teknik analisis *Wilcoxon*. Hasil analisis data menghasilkan *mean rank pre-test* sebesar 1.1914 dan *mean rank post-test* 73.85 yang terbukti secara signifikan dapat menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan  $p = 0,018 = 0,050$ . Dengan demikian konseling musik dapat secara signifikan menurunkan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa BK – FKIP UKSW.

Haynes (2003) melakukan penelitian dengan judul *The Effect of Background Music on the Mathematics Test Anxiety of College Algebra Students*. Studi ini meneliti efek *background* musik, yang dimainkan sebelum ujian, pada kecemasan tes matematika aljabar dan prestasi akademik mahasiswa perguruan tinggi. Subjek penelitian adalah 160 mahasiswa aljabar di Universitas Virginia Barat. Analisis data menggunakan *Tukey's Honestly*. Berdasarkan analisis data, mengindikasikan terjadi penurunan kecemasan matematika pada partisipan yang menjadi subjek penelitian, sedangkan untuk kecemasan akademik, konseling dengan latar belakang musik tidak menurunkan skor kecemasan akademik yang masuk kategori tinggi maupun rendah.

Tarigan (2016). Meneliti Efektivitas Konseling Musik Bagi Siswa SD Terhadap Kecemasan Belajar Matematika Kelas V SD. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas konseling musik yang diperuntukkan bagi siswa kelas V SD. Penelitian ini merupakan Quasi Eksperimen menggunakan *pre post test design*. Jumlah responden sebanyak 40 orang dengan jumlah masing-masing 20 di setiap sekolah dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Jenis musik yang digunakan pada SD Negeri N0 060886 adalah musik barok. Sedangkan pada SD Negeri No. 060889 adalah musik pop yaitu *Boy band* Indonesia *coboy junior*. Dari penelitian tersebut didapati hasil penelitian bahwa konseling musik menurunkan secara signifikan kecemasan belajar matematika siswa kelas V SD. Selain itu berdasarkan uji beda hasil penelitian di kedua SD tersebut, didapati hasil tidak ada

perbedaan yang signifikan hasil pemberian *treatment* di SD N no. 060886 dengan SD N no. 060889.

Rahayu (2016) Meneliti Efektivitas Konseling Musik Instrumental Gitar dalam Menurunkan Kecemasan Matematika Bagi Siswa Kelas VIII A SMP Pangudi Luhur 1 Klaten Pada Materi Sistem Persamaan Linier Dua Variabel. Jumlah subjek penelitian sebanyak 36 siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapati hasil penggunaan konseling musik instrumental gitar efektif untuk menurunkan kecemasan matematika. Terdapat 4 siswa yang mengalami kenaikan kecemasan matematika, 1 siswa tidak mengalami kenaikan atau penurunan kecemasan matematika, dan 31 siswa mengalami penurunan kecemasan matematika. Penggunaan konseling musik instrumental gitar belum efektif untuk meningkatkan nilai prestasi matematika siswa, dari 36 siswa hanya 11 siswa yang tuntas mengikuti tes matematika. Penelitian yang relevan lainnya dilakukan oleh Paundra (2017). Penelitian ini meneliti pengaruh konseling musik untuk menurunkan kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Jumlah subjek penelitian sebanyak 7 siswa yang mengalami kecemasan dengan skor yang tinggi. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data wilcoxon. Hasil analisis data tersebut menunjukkan menghasilkan *mean rank pre-test* sebesar 109,14 dan *mean rank post-test* 77,29 yang terbukti secara signifikan dapat menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas dengan  $p=0,018 < 0,05$ . Dengan demikian konseling musik dapat menurunkan kecemasan secara signifikan pada siswa kelas X Pemasaran SMK Negeri 1 Salatiga yang akan menghadapi ujian kenaikan kelas.

Mariska (2017). Melakukan penelitian dengan tujuan menguji efektivitas CBT dengan teknik Manajemen diri untuk mengurangi kecemasan matematika siswa VII. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *pre-test dan post-test Group*. Populasi subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 62 orang dan yang menjadi sampel penelitian sebanyak 35 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok eksperimen sebanyak 18 orang dan kelompok kontrol sebanyak 17 orang. Kesimpulan yang didapat, *Cognitif Behavior Therapy* dengan teknik *Self-management* efektif dalam



mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Kemudian Venkatesan (2009) melakukan penelitian dengan judul *Cognitive Behavior Group Therapy in Mathematics Anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh pemberian CBT dalam desain kelompok untuk mengurangi kecemasan matematika siswa kelas menengah. Penelitian yang digunakan ialah eksperimen dengan desain *pre-test dan post-test* . Sampel penelitian terdiri dari 16 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan adalah Annova. Kesimpulan dari penelitian ini CBT secara signifikan menurunkan kecemasan matematika siswa.

### **2.7. Hipotesis Penelitian**

Konseling kognitif perilaku *online* lebih efektif untuk menurunkan kecemasan matematika pada siswa kelas XI SMK Diponegoro Salatiga.

