



**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS, SIGNIFIKANSI KONSELING
KOGNITIF PERILAKU DAN KONSELING MUSIK ONLINE, UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN MATEMATIKA SISWA KELAS XI
SMK DIPONEGORO SALATIGA**

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Andreas Wisnu Adi Purnomo

132015043

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

2020



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andreas Wisnu Adi Purnomo
NIM : 132015043 Email : 132015043@student.uksw.edu
Fakultas : FKIP Program Studi : BK
Judul tugas akhir : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS, SIGNIFIKANSI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DAN KONSELING MUSIK ONLINE, UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MATEMATIKA SISWA KELAS XI SMK DIPONEGORO SALATIGA.

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak *non-eksklusif* kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak *copyright* atas karya tersebut.
** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 7 Januari 2021

Andreas Wisnu Adi Purnomo

Mengetahui,

Prof. J.T. Lobby Loekmono., Ph.D



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andreas Wisnu Adi Purnomo
NIM : 132015043 Email : 132015043@student.uksw.edu
Fakultas : FKIP Program Studi : BK
Judul tugas akhir : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS, SIGNIFIKANSI KONSELING KOGNITIF
PERILAKU DAN KONSELING MUSIK ONLINE, UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN MATEMATIKA SISWA KELAS XI SMK DIPONEGORO SALATIGA
Pembimbing : 1. Prof. J.T. Lobby Loekmono., Ph.D

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 6 Januari 2021



meterai Rp.6.000,-

Andreas Wisnu Adi Purnomo

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS, SIGNIFIKANSI
KONSELING KOGNITIF PERILAKU DAN KONSELING
MUSIK ONLINE, UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MATEMATIKA SISWA KELAS XI SMK DIPONEGORO
SALATIGA**

TUGAS AKHIR

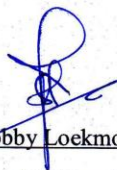
Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk memenuhi
sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan

Oleh:

Andreas Wisnu Adi Purnomo

132015043

Disetujui oleh:



Prof. J.T. Lobby Loekmono., Ph.D

Pembimbing 1

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS, SIGNIFIKANSI KONSELING KOGNITIF
PERILAKU DAN KONSELING MUSIK ONLINE, UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN MATEMATIKA SISWA KELAS XI SMK DIPONEGORO
SALATIGA**

Oleh

Andreas Wisnu Adi Purnomo

132015043

Laporan tugas akhir ini telah melalui proses peninjauan ulang
pada tanggal 15 Desember 2020

Prof. J.T. Lobby Lockmono., Ph.D
Pembimbing I



16-12-2020

Setyorini, M.Pd.
Peninjau ulang



16-12-2020

Mengesahkan,



Perry Sanoto, S.Si, M. Pd.
Rekan KIP UKSW



Setyorini, M.Pd.

Kaprogdi BK

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir yang berjudul “Perbandingan Efektivitas, Signifikansi Konseling Kognitif Perilaku dan Konseling Musik Online, untuk Menurunkan Kecemasan Matematika Siswa Kelas XI SMK Diponegoro Salatiga. dengan baik.

Penyusunan tugas akhir ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana. Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materi. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Prof. J.T. Lobby Loekmono., Ph.D sebagai dosen serta rekan belajar yang memberikan bimbingan, petunjuk dan semangat untuk penulis dapat terus menggali keindahan ilmu pengetahuan.
2. Setyorini, M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
3. Yustinus Windrawanto., S.Pd., M.Pd. Selaku dosen wali dan rekan diskusi yang membuat saya belajar lebih dalam lagi mengenai ilmu pengetahuan. Serta dosen-dosen BK UKSW lainnya.
4. Ira Marta Putri., S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling (BK) beserta keluarga besar SMK Diponegoro Salatiga yang membantu dalam kelancaran proses penelitian.
5. Yohanes Yoga Dwi Setiawan, Muhammad Imam Hidayatullah, Arya Adi Seputro dan rekan-rekan BK 2015 yang telah membantu dan selalu memberikan semangat kepada penulis agar dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Sangga Santosa dan Pranazabdian Waskita sebagai kakak sekaligus rekan berdialektika.
7. Saudara saya Dony Osmond Popoko selaku ketua umum Badan Perwakilan Mahasiswa Universitas periode 2019-2020, Mahidin, dan Octa Hernita Silaban yang selama ini sudah menemani selama masa perkuliahan S1.
8. Keluarga besar Asrama Kartini 11A terkhusus unit 7, yang menjadi inspirasi sekaligus rumah kedua bagi saya di Salatiga.

9. Keluarga Pdt. Rama dan Pdt. Yokhebed yang selalu mendukung dan mendoakan yang terbaik bagi saya.
10. Keluarga saya Elizabet Tasmiyati selaku ibu yang sudah mendidik dan merawat saya sejak kecil. Matius Sugeng Sri Widodo selaku bapak saya yang sudah berjuang untuk membesarkan anak-anaknya, adik saya Victor Agung Adi Prasetyo, Samuel Fajar Setiawan, dan Immanuela Putri Pratiwi yang selalu menjadi api semangat untuk saya terus berjuang.
11. Yang terkasih Lydia Agatha. Terima kasih sudah membuat saya memaknai arti kasih dan mengasihi, terima kasih sudah menjadi cahaya untuk saya bisa melangkah sejauh ini. Salah satu alasan dari semua hal yang sudah saya raih dan jalani sejauh ini adalah kamu. *The reason is you.*

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, semua pihak dan bagi mahasiswa khususnya.

Salatiga, 15 Desember 2020

Penulis
Andreas Wisnu Adi Purnomo

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1. Kecemasan Matematika	8
2.2. Konseling Online	12
2.3. Konseling Kognitif Perilaku	12
2.4. Konseling Musik	22
2.5. Kriteria Efektivitas Konseling	28
2.6. Penelitian yang Relevan	31
2.7. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian	35
3.2. Desain Penelitian	35
3.3. Subjek Penelitian	36
3.4. Variabel Penelitian.....	36
3.5. Teknik Pengumpulan Data	37
3.6. Pedoman Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur.	38
3.7. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Gambaran Subjek Penelitian	47
4.2. Pelaksanaan Penelitian	47
4.3. Perlakuan	50
4.4. Hasil Pengukuran	53

4.5. Hasil Uji Statistik.....	54
4.6. Hasil Analisis Kualitatif.....	59
4.7. Uji Hipotesis.	62
4.8. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP	
5.1. Simpulan	71
5.2. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Uji Reliabilitas AMARS Tahap Pertama.....	39
Tabel 3.2. Uji Validitas Per Item Pertanyaan AMARS Tahap Pertama.	39
Tabel 3.3. Uji Reliabilitas AMARS Tahap Kedua.	40
Tabel 3.4. Uji Validitas Per Item Pertanyaan AMARS Tahap Kedua.....	40
Tabel 3.5. Uji Reliabilitas Instrumen Aliansi Kerja.	41
Tabel 3.6. Uji Validitas Per Item Pertanyaan Instrumen Aliansi Kerja.....	41
Tabel 3.7. Kisi-kisi AMARS	42
Tabel 3.8. Kisi-kisi WAI-SR	43
Tabel 3.9. Pedoman Wawancara.....	44
Tabel 4.1. Gambaran Umum Subjek.....	47
Tabel 4.2. Hasil Uji Beda Pra Tes Subjek 1 dan Subjek 2.....	49
Tabel 4.3. Uji Beda Pra Tes Subjek 1.....	49
Tabel 4.4. Uji Beda Pra Tes Subjek 2.....	50
Tabel 4.5. Hasil Pengukuran Kecemasan Matematika.	53
Tabel 4.6. Hasil Pengukuran Aliansi Kerja.	54
Tabel 4.7. Hasil Uji Beda Aliansi Kerja.	54
Tabel 4.8. Uji Beda skor Pra tes dengan Masa Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku.....	56
Tabel 4.9. Uji Beda Skor Pra tes dengan Masa Tanpa Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku.....	56
Tabel 5.0. Uji Beda skor Pra tes dengan Masa Perlakuan Konseling Musik.....	57
Tabel 5.1. Uji Beda Pra-tes dengan Kondisi Tanpa Perlakuan (Post) Pendekatan Konseling Musik.....	57
Tabel 5.2. Uji Beda Mean Masa Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku dengan Konseling Musik.....	58
Tabel 5.3. Uji Beda Mean Masa Tanpa Perlakuan (Post tes) Konseling Kognitif Perilaku dengan Konseling Musik.....	58
Tabel 5.4. Hasil Wawancara Subjek dengan Perlakuan CBT.....	59
Tabel 5.5. Hasil Wawancara Subjek dengan Perlakuan Musik.	61

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Model Kognitif	14
Bagan 2.2. Kepercayaan Inti	15
Bagan 4.1. Pengukuran Efek Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku	55
Bagan 4.2. Pengukuran Efek Perlakuan Konseling Musik	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	76
Lampiran 2 Foto pelaksanaan perlakuan konseling kognitif perilaku	77
Lampiran 3 Foto pelaksanaan perlakuan konseling kognitif perilaku	78
Lampiran 4 Foto pelaksanaan perlakuan konseling musik	79
Lampiran 5 Foto pelaksanaan perlakuan konseling musik	80

ABSTRAK

Andreas Wisnu Adi Purnomo, 2020. Perbandingan Efektivitas, Signifikansi Konseling Kognitif Perilaku dan Konseling Musik *online* untuk Menurunkan Kecemasan Matematika Siswa Kelas XI SMK Diponegoro Salatiga. Tugas Akhir, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana. Pembimbing: Prof. J.T. Lobby Loekmono, Ph. D.

Kata Kunci: Efektivitas, Signifikansi, Konseling kognitif perilaku, Konseling musik, Konseling *online*, Kecemasan matematika.

Kecemasan matematika merupakan salah satu gangguan psikologis yang menghambat optimalisasi kinerja siswa dalam proses pembelajaran yang dijalankannya. Selain itu, pelajaran matematika sendiri menjadi momok bagi peserta didik di Indonesia, sehingga tak jarang pelajaran matematika menjadi pemicu munculnya kecemasan matematika pada peserta didik. Di sisi yang lain, pelajaran matematika menjadi salah satu komponen penting yang harus dikuasai oleh peserta didik guna dapat berkompetisi serta memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di Indonesia. Oleh karena itu, pengentasan masalah kecemasan matematika peserta didik menjadi hal yang penting agar peserta didik mampu untuk memiliki prestasi yang optimal dalam menempuh pelajaran matematika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dan signifikansi pendekatan konseling kognitif perilaku dan konseling musik *online* untuk menurunkan kecemasan matematika siswa. Penelitian merupakan kuantitatif dengan jenis eksperimen subjek tunggal. Populasi yang menjadi objek penelitian adalah siswa kelas XI SMK Diponegoro Salatiga. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sedangkan sampel yang menjadi subjek penelitian berjumlah 2 individu yang menjadi siswa kelas XI jurusan pemasaran yang mengalami kecemasan matematika kategori agak tinggi dan relatif sama. Teknik analisis terdiri dari analisis statistik dan kualitatif. Analisis statistik yang digunakan terdiri dari *One sampel t-test* dan Mann Whitney, sedangkan analisis kualitatif dalam penelitian ini menggunakan triangulasi waktu hasil wawancara. Berdasarkan hasil analisis, didapati hasil : 1) konseling kognitif perilaku dan konseling musik *online* menurunkan kecemasan matematika siswa secara signifikan. 2) konseling kognitif perilaku dan konseling musik efektif menurunkan kecemasan matematika siswa. 3) konseling kognitif perilaku lebih efektif dibandingkan konseling musik untuk menurunkan kecemasan matematika siswa.