

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena kecemasan akademik pada peserta didik tampaknya menjadi perhatian serius bagi pemerintah. Pasalnya Menteri pendidikan dan kebudayaan mengumumkan kebijakan penghapusan ujian nasional diganti dengan assesmen kompetensi minimum dan survey karakter mulai 2021. Masalah lain yang timbul adakah tingginya kecemasan akademik atau stress yang disebabkan oleh UN (CNN Indonesia, 2019). Hal ini didukung dengan hasil survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 bahwa remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan emosi dengan persentase terbesar 3,7% pada gangguan kecemasan. Salah satu faktor resiko adalah sekolah dan pendidikan (Aulia ,2023).

Kecemasan merupakan problem yang sering dialami oleh perseorangan. Spielberger (1966) menginterpretasikan kecemasan sebagai pandangan yang subjektif tentang kegentingan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang terkait dengan stimulus dari sistem saraf otonom. Kecemasan dapat dikelompokkan dalam beberapa macam, salah satunya pada ranah pendidikan, dimana kecemasan tersebut disebut dengan kecemasan akademik.

Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kukuh. Beberapa faktor penyebab umum kecemasan akademik diantaranya Hysenbegasi et al. (2005) (1) tekanan akademik yang tinggi seperti jadwal belajar yang padat, tugas-tugas rumit, persaingan yang ketat dan ujian yang sulit dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi; (2) rasa tidak percaya diri dalam kemampuan akademik, bisa menjadi pemicu karena peserta didik yang merasa bahwa mereka tidak mampu menghadapi tuntutan akademik cenderung merasa cemas terhadap kegagalan; (3) perbandingan sosial dengan teman sebaya, perasaan perlu untuk menunjukkan prestasi

akademik yang setara atau lebih baik dibandingkan dengan teman sebaya dapat menyebabkan kecemasan dan stres berlebihan, (4) tuntutan dari orangtua dan keluarga, ekspektasi tinggi dari orangtua atau keluarga lainnya untuk mencapai prestasi akademik tertentu dapat menyebabkan tekanan ekstra pada peserta didik; (5) rasa takut gagal dan kekhawatiran tentang masa depan, rasa takut tidak berhasil dalam mencapai tujuan akademik tentang masa depan setelah lulus dapat menyebabkan kecemasan akademik; (6) perasaan tidak di lingkungan sekolah, seperti bullying, tekanan sosial, lingkungan belajar yang tidak kondusif juga dapat menyebabkan kecemasan akademik pada peserta didik.

Kecemasan akademik yang dihadapi peserta didik bisa diakibatkan banyak hal salah satunya tekanan dalam akademik (Rachmawati, 2023). Selain itu kecemasan akademik dinilai memiliki hubungan negatif dengan kinerja belajar peserta didik (Rana & Mahmood, 2010). Kecemasan akademik akan menurunkan antusiasme belajar peserta didik sehingga peserta didik cenderung mencari jalan cepat untuk mengatasi kecemasan akademiknya misal dengan cara menjiplak yang mana ini dapat menurunkan integritas akademik dalam dirinya (Firmantyo & Alsa, 2016).

Kecemasan akademik yang berlarut-larut dapat meredam motivasi peserta didik untuk belajar dan mencoba hal-hal baru, rasa takut akan kegagalan atau penilaian negatif dapat membuat peserta didik enggan mencoba tantangan baru dan berpotensi menghambat pertumbuhan akademik peserta didik (Salend, 2021). Selain itu, kecemasan akademik jika tidak diatasi atau ditangani dengan baik dapat mengurangi potensi peserta didik yang berbakat dalam menunjukkan kemampuan akademik mereka secara optimal (Coy, 2009).

Dalam menurunkan kecemasan akademik peserta didik, pada dasarnya bisa dilakukan melalui banyak cara, salah satunya yaitu dengan konseling atau bimbingan yang dilakukan melalui berbagai pendekatan konseling yang bisa diterapkan (Situmorang, 2018). Peneliti memilih konseling kelompok dikarenakan konseling kelompok berpusat pada penyembuhan, eksplorasi emosi, dan problem solving terkait dengan

masalah psikologis atau emosional, dimana tujuan konseling kelompok ini membantu peserta didik selaku anggota kelompok untuk mengatasi masalah kecemasan akademik yang dirasakan di sekolah (Corey, 2016).

Hal ini membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan adaptif, yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghadapi tantangan akademik. Melalui musik terapi, konselor akan membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul saat menghadapi situasi akademik tertentu, seperti ujian atau tugas besar. Kemudian, peserta didik akan bekerja sama untuk mengevaluasi dan menguji kebenaran pikiran-pikiran tersebut. Jika pikiran-pikiran tersebut tidak realistis atau berlebihan, konselor akan membantu peserta didik menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif dan konstruktif (Leahy, 2011).

Teknik konseling untuk mengatasi kecemasan akademik melibatkan pendekatan yang holistik untuk membantu individu mengatasi stres, mengatasi koping, dan mengatasi performa akademik. Beberapa teknik yang umum digunakan adalah sebagai berikut (Biswas & Satapathy, 2018):

- (1) Kognitif Behavioral Therapy (CBT): Pendekatan ini fokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir (kognitif) dan tindakan yang tidak sehat yang menyebabkan kecemasan akademik. Konselor bekerja sama dengan klien untuk menggantikan pola pikir negatif dengan mindser yang lebih realistis dan positif, serta mengajarkan keterampilan menghadapi situasi stres akademik;
- (2) Relaksasi dan Pernapasan: Teknik relaksasi, meditasi, dan pernapasan diarahkan untuk mengurangi tingkat stres dan mengatasi ketenangan batin. Konselor dapat mengajarkan klien teknik-teknik ini untuk diterapkan di berbagai situasi akademik yang menantang;
- (3) Teknik Manajemen Stres: Konselor membantu klien dalam mengidentifikasi sumber stres dan mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti pembagian tugas, perencanaan waktu, dan pengaturan prioritas;
- (4) Keterampilan Koping: Konselor mengajarkan keterampilan koping adaptif, seperti berbicara dengan orang tua, guru, atau teman tentang kekhawatiran akademik, menulis jurnal, atau berpartisipasi

dalam kegiatan non-akademik yang menyenangkan; (5) Psikoedukasi: Konselor memberikan informasi tentang kecemasan akademik, termasuk gejala, penyebab, dan dampaknya. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kecemasan akademik, klien dapat lebih efektif dalam mengatasi tantangan tersebut.

Terapi musik dapat menjadi pendekatan yang berhasil dalam mengatasi kecemasan akademik. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi emosi, merangsang relaksasi, dan membantu individu mengelola stres. Eksistensi musik sebagai media terapi ini merupakan salah satu fakta yang menarik untuk dipelajari dan dikembangkan. Gladding (2016) membahas penggunaan musik dalam konseling. Musik digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan membantu konseli untuk merasa santai, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Penggunaan musik dalam proses konseling dikenal sebagai music therapy.

Sharf (2012) mengkaji bahwa music therapy sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam pendekatan konseling integratif, yang dapat diterapkan dalam proses konseling. Selain itu juga, dalam jurnal yang dituliskan oleh Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz, dan Ucar (2016) disebutkan bahwa music therapy adalah salah satu teknik alternatif yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu klien dalam mengentaskan permasalahannya. Dalam terapi musik, suara berfungsi sebagai simbol dari suatu gejala atau kejadian (Gladding S. T., 2016) musik merupakan bahasa nonverbal karena kemampuan dalam mengakui atau menyampaikan sebuah emosi (recognition of emotion). Penelitian yang dilakukan oleh (Balkwill, Thompson, & Matsugana, 2004) yang berjudul "Recognition of emotion in Japanese, Western and Hindustani music by Japanese listeners" menjelaskan bahwa pendengar Jepang juga mampu menilai ekspresi kegembiraan, kesedihan dan kemarahan dalam musik Jepang, Barat dan Hindustan.

Terapi musik memiliki beberapa keunggulan yang dapat membuatnya efektif dalam mengatasi kecemasan akademik jika dibandingkan dengan beberapa pendekatan konseling kelompok lainnya.

Beberapa keunggulan tersebut antara lain (Vink, Bruinsma, & Scholten, 2011): (1) Non-Verbal: Terapi musik adalah bentuk terapi non-verbal; (2) Relaksasi dan Pengalaman Sensori; (3) Mengatasi Fokus dan Konsentrasi; (4) Mengatasi Kecemasan dalam Waktu Nyat; (5) Kemungkinan Penggunaan Mandiri: Terapi musik juga dapat digunakan mandiri oleh individu di luar sesi konseling, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi kecemasan akademik mereka sendiri saat diperlukan.

Pengalaman musikal dapat digunakan untuk memfokuskan keadaan mental konseli di masa kini serta memfasilitasi relaksasi atau pengelolaan kecemasan negatif. Musik sebagai terapeutik memiliki fokus pada kebutuhan hidup individu. Teknik psikomusik ini dianggap sebagai cara yang tepat dan istimewa untuk mengeksplorasi mimpi dan gagasan alam sadar dan tidak sadar, serta emosional individu. Berkaitan dengan pernyataan tersebut, seseorang yang mengalami kecemasan akademik memerlukan upaya untuk mengeksternalisasikan emosi negatifnya. Hal tersebut sesuai dengan peran musik yaitu dapat memprovokasi katarsis (Ownes dalam Gladding, 2016).

Terapi musik memiliki dua teknik yaitu teknik pasif dan teknik aktif. Terapi musik aktif terdiri dari: (1) bermain alat musik; (2) bernyanyi; (3) dan menciptakan musik. Sedangkan terapi musik pasif terdiri dari: (1) mendengarkan musik; (2) terapi suara, dan (3) biofeedback musikal. Ini membantu mereka mengenali dan mengelola respons tubuh mereka terhadap stres. (Thoma, La Marca, Bronnimann, Finkel, & Nater, 2013).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Thoma dkk (2013), studi ini mengeksplorasi efek musik terhadap respon stres individu memiliki efek positif dapat meredakan stres dan kecemasan. Pada penelitian ini subjeknya 60 sukarelawan wanita sehat (usia rata-rata 25tahun) menjalani treatment dengan 3 kondisi yaitu mendengarkan musik secara santai, mendengarkan suara gemericik air, dan istirahat tanpa rangsangan akustik. Dengan demikian, hasil menunjukkan bahwa mendengarkan musik berdampak pada sistem stres psikobiologis, mendengarkan musik sebelum terjadinya pemicu

stres, temuan ini dapat membantu lebih memahami efek menguntungkan musik pada tubuh individu.

Penelitian eksperimental terdahulu mengenai music therapy yaitu penelitian yang dilakukan oleh Cristian, Ugwuanyi, Moses dkk (2020) dengan subjek 83 peserta didik yang sudah diberikan program intervensi musik secara signifikan memiliki skor kecemasan tes yang lebih rendah pasca perawatan daripada peserta dalam kelompok kontrol. Selain itu, skor kecemasan peserta dalam kelompok musik secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol pada pengukuran tindak lanjut. Dengan demikian, hasil menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari dengan musik dalam mengurangi kecemasan tes fisika di kalangan peserta didik sekolah menengah.

Secara lebih spesifik, berbagai penelitian terdahulu turut membuktikan efektifitas penggunaan terapi musik untuk isu kecemasan akademik. Penelitian Dominikus, Mulawarna dan Mungin (2018) menunjukkan bahwa pada saat pretest vs posttest, konseling kelompok dengan pasif lebih banyak efektif untuk mengurangi kecemasan akademik dibandingkan dengan terapi musik aktif. Dalam pretest vs tindak lanjut, aktif lebih efektif untuk mengurangi kecemasan akademik dibandingkan dengan terapi musik pasif. Selanjutnya, posttest vs follow-up, aktif lebih efektif untuk mengurangi kecemasan akademik dibandingkan dengan terapi musik pasif dengan peningkatan kecemasan akademik setelah dua minggu perlakuan.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif serta perilaku maladaptif. CBT telah terbukti efektif dalam mengurangi berbagai bentuk kecemasan, termasuk kecemasan akademik. Disisi lain, terapi musik memanfaatkan elemen musik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental individu. Musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom dan endokrin, membantu mengelola stres dan kecemasan. Situmorang (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT yang diintegrasikan dengan terapi musik pasif

dapat membantu individu menganalisis pikiran dan perilaku mereka sendiri melalui aktivitas musik pasif dengan guided imagery. Selain itu, penelitian Silverman (2008) membandingkan terapi musik dan CBT dalam konteks perawatan psikiatri dewasa, dimana hasilnya menunjukkan bahwa kedua pendekatan memiliki efektivitas yang sebanding dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan fungsi sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi musik dapat menjadi alternatif atau pelengkap yang efektif bagi CBT dalam penanganan masalah kesehatan mental.

Oleh sebab itu, mengacu kepada permasalahan pada penelitian ini peneliti akan memfokuskan pada pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan terapi musik untuk membantu peserta didik SMA yang mengalami kecemasan akademik di sekolah. Adanya buku panduan ini akan sangat membantu guru BK / konselor untuk dijadikan pedoman dalam melaksanakan konseling kelompok untuk membantu permasalahan konseli yang memiliki kecemasan akademik disekolah karena permasalahan kecemasan akademik ini akan selalu dihadapi oleh guru BK disekolah yang terkadang dalam jumlah yang banyak disetiap bulannya sehingga diperlukan format khusus untuk membantu permasalahan tersebut yaitu dengan penerapan konseling kelompok.

Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh guru BK dengan menyebarkan instrumen kecemasan akademik di SMA Negeri 75 Jakarta, terdapat peserta didik di kelas X yang mengalami kecemasan akademik. Persentase kecemasan akademik yang diperoleh dari 100 peserta didik adalah 67 peserta didik atau 67% pada kategori tinggi, 31 peserta didik atau 31% peserta didik pada kategori sedang dan 2 peserta didik atau 2% peserta didik pada kategori rendah.

Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik, gejala yang ditunjukkan seperti ketika peserta didik disuruh menjelaskan tentang materi tertentu, peserta didik terkadang menunjukkan gerakan yang berbeda-beda

yang lebih ke dalam menjelaskan daripada memperhatikan temannya yang mendengarkan penjelasannya.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melakukan pengembangan buku panduan konseling kelompok agar dapat menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik SMAN 75 Jakarta yang selama ini mengalami kecemasan akademik. Buku panduan konseling ini merupakan salah satu media yang dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling. Buku panduan konseling akan dikembangkan menggunakan terapi musik dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT).

Hal ini dikarenakan layanan bimbingan dan konseling diperlukan untuk membantu guru BK dan peserta didik dalam mencapai tugas perkembangan, standar menjadi pendidik (Guru BK/Konselor), kemudian membantu peserta didik menjadi pribadi yang menampilkan jati dirinya secara utuh.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “pengembangan buku panduan konseling kelompok terapi musik pada peserta didik yang mengalami kecemasan akademik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan akademik pada peserta didik di SMA Negeri 75 Jakarta ?
2. Permasalahan apa saja yang muncul akibat kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik SMAN 75 Jakarta?
3. Bagaimanakah pengembangan buku panduan konseling kelompok yang dapat membantu peserta didik yang mengalami kecemasan akademik di SMAN 75 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka masalah dibatasi pada pengembangan buku panduan konseling kelompok untuk mengatasi

kecemasan akademik dengan menggunakan terapi musik pada peserta didik SMAN 75 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: “Bagaimana pengembangan buku panduan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik dengan menggunakan terapi musik pada peserta didik SMAN 75 Jakarta?”

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Kegunaan Teoritik

Secara teoritis, pengembangan buku panduan konseling kelompok terapi musik dalam mengatasi kecemasan akademik. Apabila kecemasan akademik bisa diatasi maka akan membantu individu memiliki kemampuan adaptasi yang baik dan positif, mengatasi aspek-aspek lain dalam diri individu yang lebih positif. Buku panduan konseling ini juga dapat menjadi pendukung media untuk berbagai layanan Bimbingan dan Konseling serta kegiatan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru BK

Pengembangan buku panduan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik dengan menggunakan terapi musik pada peserta didik SMAN 75 Jakarta dapat memberikan kontribusi yang lebih baik sebagai media tambahan Guru BK dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling.

b. Bagi Peneliti

Pengembangan buku panduan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik dengan menggunakan terapi musik pada peserta didik SMAN 75 Jakarta dapat menjadi bahan refleksi bahwa lulusan BK/calon konselor/guru BK perlu menyadari

kebutuhan permasalahan peserta didik, menjadi peka terhadap kecemasan akademik sehingga peserta didik dapat mencapai adaptasi di akademiknya.

c. Bagi Peserta Didik

Membantu peserta didik dalam mengatasi kecemasan akademik di sekolah.

F. State of The Art

Dalam sebuah penelitian mengatakan bahwa ada beberapa Teknik konseling yang dapat digunakan dalam konseling kecemasan akademik, diantara lain CBT, Teknik relaksasi, *exposure therapy*, *supportive counseling*, *art therapy* dan pelatihan manajemen waktu, artinya CBT dapat digunakan sebagai salah satu intervensi masalah kecemasan akademik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh ~~mengatakan~~ Situmorang et al. (2018) bahwa CBT dapat menurunkan kecemasan akademik remaja saat mengerjakan tugas sekolah.

Mengacu kepada hasil-hasil penelitian diatas maka CBT terapi musik dapat dijadikan salah satu intervensi dalam konseling untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh remaja termasuk masalah kecemasan akademik karena menghadapi situasi cemas sehingga CBT dapat dijadikan intervensi. Pada penelitian ini peneliti akan merancang buku panduan konseling kelompok dengan menggunakan intervebsi CBT terapi musik pada masalah kecemasan akademik peserta didik SMA dengan format konseling kelompok.

Pengembangan buku panduan konseling kelompok yang mengintegrasikan CBT dan terapi musik merupakan Langkah inovatif dalam membantu peserta didik SMA mengatasi kecemasan akademik. Pendekatan ini tidak hanya membantu peserta didik mengubah pola pikir dan perilaku mereka, tetapi juga memberikan mereka cara untuk meredakan stress dan kecemasan melalui musik. Buku panduan ini diharapkan dapat menjadi sumber daya yang berguna bagi konselor dan pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung bagi

peserta didik. Dengan memadukan kedua pendekatan ini, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik dan mengatasi kesejahteraan emosional peserta didik.



