



PENERAPAN MODEL KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK RELAKSASI BERBASIS MUSIK INSTRUMENTAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* SISWA

Arizona

UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG, Indonesia

✉ arizona.karno@gmail.com

Submitted: 12-15-2019

Revised: 12-17-2019

Accepted: 12-20-2019

Copyright holder:

© Arizona (2019)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan

How to cite:

Arizona, A (2019). Peran Konseling Religi untuk mengatasi Penyalahgunaan Narkoba pada remaja Desa 3 (2). 31-37.

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/index>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRAK:

Tujuan penelitian ini adalah menguji penerapan teknik relaksasi berbasis musik Intrumental dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Babat Toman. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*, dengan rancangan satu kelompok subjek. Metode pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui peningkatan *self efficacy* siswa. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Babat Toman yang memiliki *self efficacy* rendah. Teknik analisis data menggunakan statistik non parametrik dengan uji tanda dan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $N=7$ dan $X=0$ diperoleh $p=0,008$. Bila dalam ketetapan α sebesar 5% adalah 0,05 maka harga $0,008 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, hipotesis penelitian dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik intrumental dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.

KATA KUNCI: konseling kelompok, relaksasi musik intrumental, efikasi diri

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat anak-anak atau remaja mengembangkan proses kognitif menerima berbagai macam ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat berguna bagi remaja di masa yang akan datang dan sekolah merupakan sebuah tahapan untuk menuju masa depan. Sekolah tidak hanya harus mengajarkan tentang berbagai macam ilmu pengetahuan saja tapi juga harus memberikan sebuah sarana untuk meningkatkan *self efficacy* yang berfungsi sebagai pengatur utama dalam mengembangkan dan menerapkan kemampuan

kognitif¹. Proses pembelajaran keberhasilan pembelajaran dapat timbul dari dua aspek yaitu dari luar diri dan dari dalam diri individu, dari luar diri individu itu berasal dari guru dan sistem pembelajaran sedangkan dari dalam diri itu adalah kepribadian salah satunya adalah *self efficacy*. Pengembangan *self efficacy* siswa di sekolah banyak di pengaruhi oleh sistem dan orang yang menjalani sistem yang ada di sekolah baik guru yang mengadakan evaluasi dan perbandingan akan memberikan pengaruh pada *self efficacy* siswa, kondisi sosial yang terjadi antara teman sebaya, siswa yang merasa pintar kemudian mengejek teman yang kurang pintar juga akan mempengaruhi kondisi *self efficacy* siswa, dan juga metode pembelajaran dan penghargaan yang di berikan kepada siswa ini jelas akan mempengaruhi dalam peningkatan *self efficacy* siswa di sekolah.

Zulkosky² menyatakan *self efficacy* terkait dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Hal ini menjadikan individu menjadi berpikir dan bertindak laku (keputusan-keputusan yang akan di ambil, usahanya, dan keteguhannya pada saat menghadapi masalah). Hasil observasi studi pendahuluan dengan observasi dan mewawancarai koordinator BK di beberapa SMP Negeri di Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan penulis mendapatkan informasi ada beberapa siswa yang tidak yakin akan kemampuan dirinya ketika mengerjakan soal-soal atau tugas-tugas yang diberikan oleh guru, kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran. Konsep negatif yang melatarbelakangi masalah akademik memang sudah sering menjadi masalah sehingga menjadi kecemasan tersendiri sehingga menganggap dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan pada individu itu.

Permasalahan individu dengan *self efficacy* rendah yang memiliki pikiran yang irasional dan pandangan negatif yang dapat menimbulkan perilaku maladaptif dikarenakan adanya penyimpangan fungsi kognitif. Individu itu merasa dirinya tidak mampu atau tidak yakin dengan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Penyimpangan fungsi kognitif ini dengan merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya akan berpengaruh besar dengan kesuksesan individu hal ini bisa menyebabkan keputusan. Bandura³ menyatakan dalam kondisi yang sulit, orang dengan *self efficacy* rendah cenderung mudah menyerah, sementara individu dengan *self*

¹ Bandura, Albert. 1997. *Self efficacy in Changing in societies*. USA. Cambrige University Press

² Zulkosky. K. 2009. ***Self-Efficacy: A Concept Analysis***. Journal Compilation wileyperiodicals, inc.nursing forum volume 44, no 2.

³ Bandura, Albert. 1997. *Self efficacy in Changing in societies*. USA. Cambrige University Press

efficacy yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya. Jadi *self efficacy* itu ialah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu mengatur dan melakukan tindakan untuk menyelesaikan suatu tugas.

Mukhid.A ⁴ menyatakan *self efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya. Hal ini bahwa konsep tentang *self efficacy* berkaitan dengan sejauh mana individu mampu menilai kemampuan, potensi, serta kecenderungan yang ada pada dirinya untuk dipadukan menjadi tindakan tertentu dalam mengatasi situasi yang mungkin dihadapi dimasa yang akan datang. Dari latar belakang masalah inilah penulis berasumsi bahwa akar permasalahan dari individu yang memiliki *self efficacy* itu adalah ketidakyakian atas kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugasnya, dipengaruhi kondisi fisik-emosi sehingga membentuk pikiran-pikiran irasional yang sebenarnya belum tentu ada bukti kebenarannya.

Penelitian ini akan menggunakan konseling kelompok teknik relaksasi berbasis musik intrumental karna untuk merubah pola pikir teknik relaksasi bisa digunakan dalam meningkatkan *self efficacy*, karna relaksasi selain bisa merubah pola pikir individu teknik ini juga dapat mengurangi kecemasan, pengelolaan stres dan bisa meningkatkan konsentrasi, adapun musik yang menjadi basis karena dengan musik inidividu dapat mengurangi rasa cemas dan juga dapat meningkatkan kreativitas maka dari itu peneliti mengambil teknik relaksasi berbasis musik intrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa penlitian ini di tunjang oleh Teori yang menyatakan musik bisa membuat suasana belajar jadi rileks. Dengan demikian, belajar yang diiringi musik menjadi lebih kondusif dan menyenangkan. Musik pengiring membantu meningkatkan relaksasi. Kondisi ini dapat mengoptimalkan proses belajar, menghilangkan kecemasan dan ketegangan sehingga kosentrasi dalam mempelajari materi baru meningkat ⁵.

Teknik relaksasi berbasis musik instrumental ini tetap dilaksanakan dalam suasana kelompok, karena anggota kelompok bisa menyarankan dan menawarkan solusi yang potensial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self efficacy* melalui model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental siswa di SMP Negeri 1 Babat Toman.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*, dengan rancangan satu kelompok subjek. Metode pengumpulan data menggunakan angket untuk meningkatkan *self*

⁴ Mukhid. A. 2009. *Self-efficacy (perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan)*. Tadris, Volume 108 4, Nomor 1, 200

⁵ Hastomi dan Sumaryati. 2012. *Terapi Musik*. Jakarta : Javalitera

efficacy siswa. Alasan penggunaan metode pengumpulan data berupa angket adalah karena memang angket mempunyai banyak kebaikan sebagai instrument pengumpul data ⁶. Subyek penelitian adalah 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Babat Toman yang memiliki skor *self efficacy* rendah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda, dengan taraf signifikan 5%. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik bermain peran dengan peranan terstruktur (*Structured role playing*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* maka diketahui 10 siswa yang memiliki skor angket *self efficacy* rendah. Ciri-ciri siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah adalah tidak mampu melakukan aktivitas yang menantang, tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, mengalami trauma akan kegagalan dirinya, tidak yakin bahwa dirinya akan berhasil, kurang mantap dalam melakukan hal yang akan dilakukan, tidak menunjukkan sikap ulet dan pantang menyerah, tidak mampu memotivasi dirinya sendiri, sikap apatis ketika melihat orang lain berhasil, dan memiliki pikiran negatif terhadap kemampuan yang dimiliki.

Selanjutnya 10 siswa yang memiliki *self efficacy* rendah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik relaksasi berbasis intrumental. Teknik relaksasi berbasis musik diantaranya :

1. Relaksasi autogenik memanfaatkan baik kesadaran tubuh dan citra visual untuk melepaskan ketegangan dan stres.
2. Relaksasi visualisasi menciptakan citra mental untuk dapat mengambil sendiri ke tempat yang damai atau situasi yang menenangkan.
3. Relaksasi otot progresif membuat Anda lebih menyadari perbedaan antara relaksasi dan ketegangan otot, ini adalah cara untuk menjadi lebih sadar akan sensasi fisik Anda.

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental sebanyak 6 kali pertemuan, selanjutnya siswa diberikan lagi angket *self efficacy* siswa. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat *self efficacy* 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Babat Toman tersebut setelah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental.

⁶ Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Tabel 1. Analisis Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Kode Responden	Pretest (X_B)	Posttest (X_A)	Arah Perbedaan	Tanda
R-1	63	74	$X_B < X_A$	+
R-2	61	86	$X_B < X_A$	+
R-3	64	74	$X_B < X_A$	+
R-4	68	69	$X_B < X_A$	+
R-5	64	70	$X_B < X_A$	+
R-6	65	80	$X_B < X_A$	+
R-7	66	76	$X_B < X_A$	+
R-8	64	93	$X_B < X_A$	+
R-9	61	83	$X_B < X_A$	+
R-10	66	80	$X_B < X_A$	+

Peningkatan skor *self efficacy* pada 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Babat Toman merupakan hasil perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental. Peningkatan tersebut disebabkan oleh kesungguhan 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Babat Toman tersebut dalam mengikuti setiap teknik dan pemanfaatan dinamika kelompok dari penerapan layanan bimbingan kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental yang telah dilaksanakan. Setelah dilakukan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental yang dilakukan selama 6 kali pertemuan maka setelah itu diberikan *post-test* terhadap 10 siswa tersebut.

Teknik relaksasi yang pertama relaksasi autogenik memanfaatkan baik kesadaran tubuh dan citra visual untuk melepaskan ketegangan dan stres. Tujuan teknik ini adalah untuk membuat siswa membayangkan dirinya dalam lingkungan yang damai dan kemudian berfokus pada pengendalian pernapasan, denyut jantung, atau sensasi fisik lainnya. Pada teknik relaksasi yang kedua relaksasi visualisasi menciptakan citra mental untuk dapat mengambil sendiri ke tempat yang damai atau situasi yang menenangkan. Tujuan teknik ini adalah ketika berlatih visualisasi, siswa mencoba untuk menggunakan semua indranya jika mungkin ingin membuat sendiri situasi yang menenangkan. Untuk teknik relaksasi yang ketiga relaksasi otot progresif membuat siswa lebih menyadari perbedaan antara relaksasi dan ketegangan otot, ini merupakan salah satu cara untuk menjadi lebih sadar akan sensasi fisik. Tujuan teknik ini adalah untuk membuat siswa lebih fokus pada perlahan tegang dan santai otot.

Teknik relaksasi berbasis musik instrumental yang disebutkan di atas yang paling sering biasanya dilakukan dengan gerakan minimal dan sambil berbaring atau duduk. Teknik ini disebut latihan relaksasi pasif atau formal. Teknik relaksasi berbasis musik instrumental juga dapat menggabungkan latihan seperti yoga,

berkebun, Tai chi, dan Chikung. Bodyworks seperti penggunaan pijat, refleksi, akupunktur dan sauna juga digunakan untuk mempromosikan relaksasi.

Konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental dapat digunakan dalam meningkatkan *self efficacy* siswa. Dilakukan dalam situasi konseling kelompok dalam dinamika kelompok agar siswa efektif dalam mengungkapkan permasalahan mengenai *self efficacy* secara bersama-sama dengan anggota lain. Menurut Corey (2011: 71) tahapan konseling kelompok, yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran. Teknik relaksasi berbasis musik instrumental akan dilaksanakan dalam tahapan ke-3 (tahap kegiatan) dalam konseling kelompok. Pada tahap kegiatan dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok akan memberikan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa sebagai anggota kelompok. Anggota kelompok akan diberikan topik-topik yang dibahas pada tiap pertemuan dalam tiap sesi konseling kelompok. Topik-topik bahasan tersebut pada akhirnya mampu meningkatkan indikator dalam *self efficacy* siswa. Pada tahap kegiatan dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok akan memberikan strategi teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Penerapan teknik relaksasi berbasis musik instrumental ini juga merupakan upaya peneliti untuk mengatasi siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Peneliti memberikan teknik relaksasi berbasis musik instrumental yang menyenangkan dan mengkondisikan anggota kelompok agar merasa nyaman dalam kelompoknya sehingga siswa dapat lebih aktif setelah mengikuti kegiatan bimbingan. Hasil ini dapat dibawa siswa ketika berada di dalam kelas. Keseluruhan peningkatan skor yang dialami oleh 10 responden tersebut yang merupakan peningkatan *self efficacy* yang nampak pada saat observasi yang dilakukan oleh observer saat pemberian *treatment* berupa bimbingan kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental. Hal tersebut karena musik selalu berhubungan dengan pikiran sehat (Djohan, 2006: 43). Keadaan di atas tersebut didukung pula oleh pernyataan yang diberikan anggota kelompok pada saat diadakannya evaluasi yang dilakukan melalui wawancara yang menyebutkan bahwa siswa telah mampu memahami dan merubah perilakunya sehingga mengalami peningkatan dalam *self efficacy* siswa.

Hal yang sama sesuai dengan pernyataan RuSMP na (2009: 56) yang menegaskan bahwa penyelenggaraan layanan konseling kelompok yang berkualitas melalui penerapan kegiatan dinamika kelompok yang efektif ditandai dengan hadirnya suasana kejiwaan yang sehat diantara peserta layanan, meningkatkan spontanitas, lahirnya perasaan yang positif, mampu meningkatkan

minat untuk terlibat dalam seluruh proses kegiatan, memungkinkan terjadinya katarsis serta meningkatnya pengetahuan dan *self efficacy* siswa.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental memiliki kontribusi yang positif terhadap pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui konseling kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental, siswa mampu mengaktualisasikan diri sesuai potensi, bakat, dan minat yang dimilikinya. Hal tersebut mendukung penelitian ini untuk mengembangkan model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, Albert. 1997. *Self efficacy in Changing in societies*. USA. Cambrige University Press.
- Corey. 2011. *Becoming a helper sixth edition*. USA, Broks/Cole, Cengage Learning.
- Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta. Galang Press.
- Hastomi dan Sumaryati. 2012. *Terapi Musik*. Jakarta : Javalitera.
- Madhusudan Singh Solanki, Mehnaz Zafar, Rajesh Rastogi. 2012. *Music as a therapy: Role in psychiatry*, Elsevier
- Mukhid. A. 2009. *Self-efficacy (perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan)*. *Tadris*, Volume 108 4, Nomor 1, 200.
- RuSMP na. 2009. *Konseling Kelompok, konsep Dasar dan pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Zulkosky. K. 2009. *Self-Efficacy: A Concept Analysis*. Journal Compilation wileyperiodicals, inc. nursing forum volume 44, no 2.