

## TEKNIK RELAKSASI BERBASIS MUSIK INSTRUMENTAL MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA SMP MELALUI PENGEMBANGAN MODEL KONSELING KELOMPOK

Arizona<sup>✉</sup>, Mungin Eddy W, Muhammad Japar

Prodi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima 20 September  
2016  
Disetujui 16 November  
2016  
Dipublikasikan 17  
Desember 2016

*Keywords:*  
group counseling,  
instrumental music  
relaxation, self efficacy

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui pelaksanaan konseling kelompok dan tingkat self efficacy siswa di SMP N 1 Babat Toman, (2) menghasilkan model layanan konseling kelompok dengan teknik Relaksasi berbasis musik Intrumental, (3) mengetahui keefektifan model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik intrumental untuk meningkatkan self efficacy siswa SMP Negeri 1 Babat Toman Musi Banyuasin. Penelitian ini adalah penelitian reseach and development (RnD) dengan langkah-langkah: (1) persiapan pengembangan model, (2) merumuskan model hipotetik, (3) uji kelayakan model hipotetik, (4) perbaikan model hipotetik, (5) hasil akhir produk, (6). uji lapangan. Penelitian ini menghasilkan sebuah model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik intrumental untuk meningkatkan self efficacy siswa. Penelitian ini melibatkan 10 siswa sebagai sampel. Berdasarkan hasil uji lapangan, tingkat self efficacy siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang ditunjukkan dengan perubahan tingkat self efficacy siswa yang sangat signifikan sebelum diberikan perlakuan (evaluasi awal) dan sesudah (evaluasi akhir) sebesar 147 poin atau 99 %. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik intrumental efektif untuk meningkatkan self efficacy siswa.

### Abstrac

*The aims of this study were: (1) to find out the implementation of group counseling and the levels of self efficacy of the students of; (2) to produce a service model of group counseling by using music-based relaxation technique; (3) to know the effectiveness of group counseling model by using music-based relaxation technique to improve self efficacy of students of SMP Negeri 1 Babat Toman Muba South Sumatera. This study implemented the research and development (RnD) design within several steps: (1) the model development planning, (2) the formulation of hypothetical model (3) the try out of hypothetical model, (4) the revision of hypothetical model, (5) final product, and (6) field test. This study involved 10 students as sample. Result of the field test showed that levels of students' self efficacy were significantly improved after they joined group counseling model by using music-based relaxation technique. The students' levels self efficacy improvement before treatment (initial evaluation) and after treatment (final evaluation) was 147 points or 99%. Findings of this study can be concluded that the implementation of group counseling model by using music-based relaxation technique effectively improved students' self efficacy.*

© 2016 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Kampus Pascasarjana Unnes, Jalan Kelud Utara III Semarang 50237  
E-mail: arizona.karno@gmail.com

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk penyelenggaraan pendidikan, yang didalamnya berlangsung proses belajar mengajar dan proses konseling. Namun pada kenyataannya, pelaksanaan konseling kelompok yang sudah dilakukan masih secara konvensional dan belum menggunakan teknik-teknik khusus dalam membantu siswa untuk mengembangkan dirinya dan menyelesaikan suatu permasalahan siswa. Ditinjau dari perspektif bimbingan dan konseling, jelas sekali bahwa tugas guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalah siswa yang ada di sekolah. Selain itu juga untuk membimbing, mengarahkan dan memandirikan serta mengembangkan potensi-potensi peserta didik sampai peserta didik yakin akan kemampuan pada dirinya, sehingga dapat menyelesaikan masalah yang peserta didik hadapi. Jika seorang peserta didik memiliki self efficacy yang rendah maka ini akan menjadi masalah dan mempengaruhi prestasi dan nilai akademik peserta didik.

Ketika self efficacy tinggi individu merasa dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh reinforcement. Sebaliknya jika self efficacy rendah maka individu merasa cemas, tidak mampu melakukan respon tersebut (Syamsu, dalam Nurihsan 2008:135).

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. Zulkosky (2009: 95) 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).

Bandura (1997: 5) menyatakan dalam kondisi yang sulit, orang dengan self efficacy rendah cenderung mudah menyerah, sementara individu dengan self 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 (2009: 108) 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.

Hasil observasi studi pendahuluan dengan observasi dan mewawancarai koordinator BK di beberapa SMP Negeri di Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan pada juli 2015 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 keputusasaan. Dari latar belakang masalah

inilah penulis berasumsi bahwa akar permasalahan dari individu yang memiliki self efficacy itu adalah ketidakpercayaan 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 instrumental 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 individu dapat mengurangi rasa cemas dan juga dapat meningkatkan kreativitas maka dari itu peneliti mengambil teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan self efficacy siswa penelitian 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 konsentrasi dalam mempelajari materi baru meningkat (Jack C. Richard dan Teodores dalam I Hastomi dan E Sumaryati : 2012).

Teknik relaksasi berbasis musik instrumental ini tetap dilaksanakan dalam suasana kelompok, karena anggota kelompok bisa menyarankan dan menawarkan solusi yang potensial. sebagai salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam suasana kelompok maka dari itu penelitian ini di beri judul "Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Berbasis Musik Instrumental Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa." Tujuan dari penelitian ini untuk mengembangkan model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk

meningkatkan self efficacy siswa di SMP Negeri 1 Babat Toman kabupaten Musi Banyuasin. Berkaitan dengan rumusan masalah dari penelitian ini maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut: 1) Menganalisis pelaksanaan layanan konseling kelompok SMP Negeri 1 Babat Toman Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan; 2) Menganalisis self efficacy siswa di SMP N 1 Babat Toman kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan; 3) Menghasilkan model layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan self efficacy siswa; dan 4) Mengetahui keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan self efficacy siswa.

## **METODE**

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah tersusunnya rumusan model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan self efficacy siswa. Kerangka model tersusun berdasarkan kajian teoritis, empiris, dan kondisi faktual tentang konseling kelompok serta rendahnya self efficacy siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode dan desain penelitian pengembangan (research and development) (Borg & Gall dalam Sugiyono, 2013: 409).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Babat Toman kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan. dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang siswa kelas VIII. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian ini, diperoleh dari skala self efficacy.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri 1 Babat Toman

Gambaran tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok, peneliti melaporkan berdasarkan hasil wawancara pada guru Bimbingan dan Konseling dan beberapa guru BK atau konselor lainnya. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada data yang berkaitan dengan: (a) perencanaan konseling kelompok, (b) pelaksanaan konseling kelompok, (c) materi atau permasalahan dalam konseling kelompok, (d) waktu dan jadwal konseling kelompok, (e) sasaran yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok, (f) evaluasi dan tindak lanjut, (g) faktor penunjang dan penghambat. (h) evaluasi pelaksanaan konseling kelompok yang berupa penilaian segera (*laissez*).

### Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa

Penelitian ini untuk mengetahui tinggi rendahnya *self efficacy* siswa diukur dengan skala *self efficacy* yang ditinjau dari *self efficacy* yang terdiri dari 9 indikator yang dijabarkan pada 54 butir dan 37 butir yang teruji validitasnya dengan jumlah siswa 35. Kategori yang digunakan untuk menentukan *self efficacy* adalah tinggi, sedang, rendah, kurang. Untuk pelaksanaan intervensi dan subjek penelitian dilaksanakan di SMP N 1 Babat Toman dengan pertimbangan bahwa dari 9 indikator *self efficacy*, kebanyakan dialami oleh siswa SMP N 1 Babat Toman. Untuk itu penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Babat Toman kabupaten Musi Banyuasin. *Self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Babat Toman dijelaskan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tingkat *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Babat Toman

Kode Siswa	Aspek <i>Self efficacy</i>		
	Jumlah	%	Keterangan
R-1	93	63	S
R-2	90	61	K
R-3	95	64	S
R-4	100	68	S
R-5	94	64	S
R-6	96	65	S
R-7	97	66	S
R-8	95	64	S
R-9	90	61	K
R-10	97	66	S

Dari tabel 1 maka dapat dijelaskan bahwa dari beberapa indikator *self efficacy* masing-masing indikator memiliki kategori yang berbeda-beda. aspek satu berada pada kategori kurang dengan persentase 61%, indikator sedangkan aspek ke dua berada pada kategori sedang dengan persentase 64%. Data ini memperkuat asumsi bahwa *self efficacy* siswa di SMP Negeri 1 Babat Toman perlu untuk ditingkatkan. Berdasarkan hasil skala *self efficacy* siswa sesuai dengan permasalahan yang terjadi di lapangan, bahwa siswa masih belum mengetahui kemampuan akan dirinya sendiri dengan baik, serta bagaimana harus meningkatkan *self efficacy* dengan teknik relaksi.

### Hasil Uji Efektifitas Model Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Berbasis Musik Intrumental Untuk Meningkatkan *self efficacy* Siswa

Secara kuantitatif peningkatan *self efficacy* siswa bisa dilihat dari perbandingan nilai evaluasi awal (*pre test*) dan evaluasi akhir (*post test*) yang diperoleh masing-masing anggota kelompok pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Data *Pretest* Dan *Posttest*

Nama Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
R-1	63	74
R-2	61	86
R-3	64	74
R-4	68	69
R-5	64	70
R-6	65	80
R-7	66	76
R-8	64	93
R-9	61	83
R-10	66	80

Secara keseluruhan, skor *self efficacy* siswa mengalami kenaikan 116 poin atau sebesar 7,8%. Peningkatan skor *self efficacy* siswa tidak lepas dari proses yang dialami oleh siswa berupa dinamika kelompok yang terjadi dari setiap pertemuan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental.

Uji keefektifan model layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dianalisa dengan Uji wilcoxon melalui program SPSS. Syarat uji wilcoxon adalah perbedaan dua kelompok data berdistribusi normal. Peneliti terlebih dahulu harus melakukan dahulu uji normalitas pada perbedaan kedua kelompok tersebut. Peneliti melakukan uji normalitas dengan Shapiro Wilk dan diperoleh nilai signifikan sebesar 0,005 ( $p > 0,05$  berarti data adalah tersebut normal). Selanjutnya dilakukan analisis dengan uji wilcoxon. Berikut ini akan diuraikan hasil rangkuman pengujian keefektifan model layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Hasil uji wilcoxon dijelaskan pada Tabel 3.

**Table 3.** Hasil uji *wilcoxon*

	Pretest-Posttest
Z	-2,805b
p	,005

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor efikasi diri pada saat postes lebih tinggi dari pada saat postes ( $z = -2,851$ ,  $p < ,01$ ). Dengan demikian, hipotesis alternative diterima. Hal ini berarti bahwa model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik klasik efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

### Pembahasan

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. melalui 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.

Berdasarkan hasil analisis data dengan Uji wilcoxon menunjukkan bahwa tujuan dari model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa telah tercapai, yakni dengan adanya perubahan dari hasil evaluasi awal dan hasil evaluasi akhir pada *self efficacy* yang dimiliki siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Babat Toman.

Kaidah yang digunakan adalah menguji hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh perbedaan sebesar -2,805 pada nilai signifikan hitung (*sig. 2tailed*) 0,005. Perbandingan nilai signifikansi hitung dengan taraf signifikansi 5% (0,05) adalah  $0,005 < 0,05$ , sehingga hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, maka diperoleh kesimpulan bahwa model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental terbukti efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Model konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musik instrumental berangkat dari hasil analisis kebutuhan (*need assesment*) sehingga relevan dengan kebutuhan di lapangan yang menunjukkan perlunya upaya strategis dalam memberikan layanan yang berkualitas serta perlunya intervensi terhadap siswa yang terindikasi memiliki *self efficacy* rendah. Terdapat 2 aspek dan 9 indikator *self efficacy* yang dapat mengungkap individu memiliki *self efficacy* rendah atau tinggi, yaitu: (1) yakin dengan kemampuan diri yang dimiliki, (2) optimis mendapatkan nilaiterbaik dalam proses akademik (3) memiliki tujuan dan rencana yang jelas dalam kegiatan sehari-hari (4) kinerja tinggi dalam dalam mengerjakan tugas dari guru (5) semangat dalam kegiatan akademik (6) bertanggung jawab sebagai pribadi yang menginginkan hasil dari kemampuan yang optimal (7) dapat mengatasi kesulitan belajar (8)mampu mengontrol stres dan mengendalikan rasa cemas (9) menganggaptugas adalah pekerjaan yang menarik.

Pengalaman peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik selaksasi berbasis musik instrumental untuk meningkatkan *self efficacy* siswa, ditemukan bahwa prosedur pelaksanaan layanan peningkatan *self efficacy* siswa dengan model konseling kelompok melalui teknik relaksasi berbasis musik

instrumental memberikan peluang yang sama pada masing-masing kelompok untuk terlibat dan aktif selama kegiatan berlangsung. Mulai dari tahap pembentukan sampai pada tahap pengakhiran. Kondisi tersebut memungkinkan terlaksananya pelaksanaan pada tahapan kegiatan secara produktif bagi peningkatan *self efficacy* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata skor *self efficacy* siswa sebelum menerima layanan konseling kelompok dan nilai rata-rata skor *self efficacy* siswa sesudah menerima layanan konseling kelompok. Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik relaksasi berbasis musik instrumental efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.

Penelitian ini didukung oleh hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Djohan (2005 :43) dengan judul “ Musik selalu berhubungan dengan pikiran sehat” yang menyatakan musik merupakan suara yang sering kita dengarkan, Musik dapat menghibur jiwa, membangkitkan semangat dan menjernihkan pikiran. Musik membuat seseorang dapat mengekspresikan diri dengan bebas, dan usik dapat membuat orang lebih cerdas, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kreativitas, menyehatkan tubuh, meningkatkan kecerdasan emosional, dan lain-lain.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat 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 intrumental, 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 intrumental .

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. 1997. Self efficacy in changing in societies. Cambridge: Cambridge University Press
- Borg, W.R., Gall, M.D. 2013. Educational research: An introduction. London: Longman, Inc.
- Djohan. 2005, Terapi musik; teori dan aplikasi, Yogyakarta: Galang Press
- Hastomi & Sumaryati. 2012. Terapi musik. Yogyakarta: Javalitera
- Mukhid. A. 2009. Self-efficacy (perspektif teori kognitif social dan implikasinya terhadap pendidikan). Tadris, Volume 108 4, Nomor 1,
- Sugiyono. 2013. Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan RnD). Bandung: Alfabeta.
- Zulkosky. K. 2009. Self-Efficacy: A concept analysis. Journal Compilation wileyperiodicals, inc.nursing forum volume 44(2).