

## **Creative counseling: Integration of counseling in cognitive behavior therapy groups with passive music therapy to improve self-efficacy of students of millennial**

Dominikus David Biondi Situmorang<sup>1</sup>, Mulawarman<sup>2</sup>, Mungin Eddy Wibowo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, <sup>2,3</sup>Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author, e-mail: david.biondi@atmajaya.ac.id

### **Abstract**

The aim of this study is to determine the effectiveness of group counseling with cognitive behavior therapy approach using passive music therapy technique to improve the self-efficacy of millennials college students who is writing thesis. The research used quasi-experimental design (pretest, post-test, and follow-up). Group counseling was conducted for five meetings, and follow-up was performed two weeks after the treatment. Research subjects were seven millennials college students. Purposive sampling technique was used to select the subjects, that is based on inclusion criteria and level of self-efficacy which is obtained from self-efficacy scale ( $r_{xy}=0.601-0.839$ , coefficient alpha=0.951). The results showed that group counseling with cognitive behavior therapy approach using passive music therapy technique was significantly effective to improve the millennials college students' self-efficacy in pretest vs. post-test and pretest vs follow-up, but in post-test vs. follow-up there was a slight decrease in self-efficacy. Passive music therapy which is integrated into group counseling with cognitive behavior counseling approach, it is not only able to solve the individual problems but also able to help individuals to analyze their thoughts and behaviors through passive music activities with guidedimagery.

**Keywords:** group counseling; cognitive behavior therapy; passive music therapy; self-efficacy

## **Konseling kreatif: Integrasi konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennial**

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan terapi perilaku kognitif menggunakan teknik terapi musik pasif untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa perguruan tinggi milenium yang sedang menulis skripsi. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental (pretest, post-test, dan follow-up). Konseling kelompok dilakukan selama lima pertemuan, dan tindak lanjut dilakukan dua minggu setelah perawatan. Subyek penelitian adalah tujuh mahasiswa millennial. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih subjek, yaitu berdasarkan kriteria inklusi dan tingkat self-efficacy yang diperoleh dari skala self-efficacy ( $r_{xy} = 0,601-0,839$ , koefisien alpha = 0,951). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan terapi perilaku kognitif menggunakan teknik terapi musik pasif secara signifikan efektif untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa millennial di pretest vs post-test dan pretest vs follow-up, tetapi dalam post-test vs follow-up ada sedikit penurunan self-efficacy. Terapi musik pasif yang diintegrasikan ke dalam konseling kelompok dengan pendekatan konseling perilaku kognitif, tidak hanya mampu menyelesaikan masalah individu tetapi juga mampu membantu individu untuk menganalisis pikiran dan perilaku mereka melalui kegiatan musik pasif dengan guidedimagery.

**Kata kunci:** konseling kelompok, terapi perilaku kognitif, terapi musik pasif, self-efficacy

---

**How to Cite:** Situmorang, D. D. B., Mulawarman, & Wibowo, M. E. (2018). Konseling kreatif: Integrasi konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennial. *Konselor*, 7(2), 40–48. <https://doi.org/10.24036/020187210294-0-00>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author

## Pendahuluan

Dewasa ini, skripsi merupakan tugas akhir yang mengakibatkan kecemasan yang tinggi bagi sebagian besar mahasiswa *millennials* di Indonesia (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018). Jika ditelisik lebih mendalam, banyak di antara mahasiswa *millennials* yang masih belum memiliki kecakapan menulis yang mumpuni, serta tidak memiliki ketertarikan terhadap penelitian. Lebih lanjut, rendahnya motivasi berprestasi dan kreativitas dalam upaya penyelesaian tugas akhir ini, merupakan beberapa prediktor yang dapat menjadi sorotan (Situmorang, 2016). Oleh sebab itu, akhirnya banyak diantara mahasiswa *millennials* yang melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, melakukan hal-hal yang non-produktif, dan yang paling ekstrim ialah melakukan bunuh diri (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018).

Hal-hal yang telah disebutkan tersebut merupakan gejala *academic anxiety* (Ottens, 1991). *Academic anxiety* terhadap skripsi ialah suatu perasaan cemas berlebihan terhadap tugas akhir ilmiah yang sangat mengganggu perhatian, konsentrasi, dan kesejahteraan hidup. Mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* akan merasakan kondisi kognitif, afektif, psikis, dan perilaku yang maladaptif (Situmorang, 2017b, 2018). Bandura (1997) memberikan pemahaman bahwa mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* yang tinggi terhadap skripsi disebabkan oleh adanya *self-efficacy* yang rendah. *Self-efficacy* merupakan sebuah keyakinan mahasiswa tentang kapabilitas dirinya untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik (Purwanto, 2012). Jika *self-efficacy* mahasiswa rendah, maka akan berdampak pada meningkatnya *academic anxiety*. Sementara, jika *self-efficacy* mahasiswa tinggi, maka akan berdampak pada tereduksinya pikiran-pikiran yang menyakitkan (*intrusive aversive thoughts*), yang secara tidak langsung akan terjadi penurunan tingkat *academic anxiety* terhadap skripsi (Situmorang, 2017b).

Hasil penelitian Csikszentmihalyi (dalam Schunk, Pintrich, & Meece, 2008) menyimpulkan bahwa ada dua anteseden yang memengaruhi respon afektif mahasiswa terhadap tugas-tugas akademik, yaitu yang pertama ialah mengenai derajat tantangan (kesulitan tugas) yang dihadapi oleh mahasiswa, dan yang kedua ialah derajat kapabilitas atau *skill* yang dimiliki mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan dua anteseden tersebut, mahasiswa akan mengalami tiga respon afektif yang berbeda-beda, yaitu ada mahasiswa yang cenderung mengalami kebosanan, ada juga yang cenderung mengalami kecemasan, dan ada juga yang cenderung mengalami hanyut dalam tugas (*flow*). Mahasiswa yang cenderung mengalami kebosanan ialah mereka yang memiliki pandangan bahwa derajat kapabilitas mereka lebih tinggi dibandingkan dengan derajat tantangan (kesulitan tugas) skripsi, sebaliknya mereka yang cenderung mengalami kecemasan ialah mereka yang memiliki pandangan bahwa derajat tantangan (kesulitan tugas) skripsi yang mereka dapatkan melampaui kapabilitas yang mereka miliki. Sementara pada mahasiswa yang mengalami hanyut dalam tugas (*flow*) ialah bagi mereka yang memiliki pandangan bahwa derajat kapabilitas mereka sama besarnya dengan derajat tantangan (kesulitan tugas) skripsi.

Berkaitan dengan hal tersebut, dirasa cukup penting untuk melakukan sebuah layanan preventif untuk mencegah fenomena ini di bagian hulu, dan melakukan layanan kuratif bagi mereka yang mengalami *low self-efficacy* di bagian hilir (Situmorang, 2017a, 2018). Para konselor pendidikan di perguruan tinggi diharapkan untuk selalu bersikap pro-aktif dalam mencegah maupun mengobati para mahasiswa yang mengalami *low self-efficacy* terhadap skripsi. Selain itu, para konselor pendidikan di harap kan dapat melakukan sebuah layanan intervensi konseling yang lebih efektif dan optimal dalam menanggulangi permasalahan ini. Salah satu layanan intervensi konseling modern yang ditawarkan oleh *integrative approach* adalah melalui musik (Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz, & Ucar, 2016; Capuzzi & Stauffer, 2016; Sharf, 2015).

Penggunaan musik dalam konseling dapat meningkatkan produksi keempat hormon positif yang ada di dalam tubuh manusia, yaitu *endorphin*, *dopamine*, *serotonin*, dan *oxytocin* (Mucci & Mucci, 2000; Vianna, Barbosa, Carvalhaes, & Cunha, 2011). Fungsi dari keempat hormon positif tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, mereduksi kecemasan atau stres, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan kecerdasan, dan meningkatkan rasa percaya diri (Djohan, 2006; Mucci & Mucci, 2000).

---

Pemberian *music therapy* sebagai salah satu teknik dalam layanan intervensi untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan *self-efficacy* akan jauh lebih efektif dibandingkan dengan layanan intervensi konseling konvensional yang selama ini dilakukan oleh konselor pendidikan. Hal ini dikarenakan dengan *music therapy*, mahasiswa dapat mereduksi kecemasannya terhadap skripsi dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan skripsi (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018).

Musik, yang disukai banyak orang (Salimpoor & Zatorre, 2013), telah dikenalkan penggunaannya dalam konseling di tahun 1992 (Gladding, 2016). Musik digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Musik juga dapat digunakan untuk mengelola emosi seseorang (Irani, Handarini, & Fauzan, 2018). Penggunaan musik dalam proses konseling dikenal sebagai *music therapy*. Beberapa ahli mengkaji bahwa *music therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam pendekatan konseling integratif (*integrative approach*), yang dapat diterapkan dalam proses konseling (Bastemur *et al.*, 2016; Capuzzi & Stauffer, 2016; Sharf, 2015). Dalam proses konseling modern, para konselor diharapkan dapat mengintegrasikan terapi seni dalam proses bantuan terhadap konseli (Gladding, 2016). Salah satu terapi seni yang dapat menembus batas-batas budaya ialah melalui musik. Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, dan lainnya (Djohan, 2006).

Dalam penerapannya, *music therapy* dibagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002). *Passive music therapy* adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sementara, *active music therapy* adalah proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik *music therapy* ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Dalam ranah bimbingan dan konseling, konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi problema perkembangan khusus. Hal itu berfokus pada pikiran, perasaan, sikap, nilai, tujuan, tingkah laku dan tujuan individu dan grup secara keseluruhan (Corey, 2016; Gibson & Mitchell, 2003; Wibowo, 2005).

Perkembangan *music therapy* di dunia dewasa ini dalam praktik konseling kelompok, banyak berpusat pada teori behavior yang secara spesifik lebih mengarah pada *CBT* (Wigram *et al.*, 2002). Penelitian mutakhir mengenai *music therapy* yang berpusat pada teori *CBT* dalam pelaksanaan konseling pun telah banyak dilakukan (Baker, Gleadhill, & Dingle, 2007; Fredenburg & Silverman, 2014; Rogers, Ei, Rogers, & Cross, 2007; Vargas, 2015; Zhang *et al.*, 2017).

Selanjutnya dapat dijelaskan berdasarkan konsep adaptasi *Music Therapy based on Cognitive Behavior Therapy* (Wigram *et al.*, 2002), bahwa seorang mahasiswa *millennials* yang mengalami *low self-efficacy* disebabkan oleh distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari *core belief* yang telah menetap, yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik, dan keyakinan tidak berdaya. Keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Dengan demikian, ketika individu mengalami masalah terkait *low self-efficacy*, makahal yang perlu dilakukan adalah dengan membantu individu merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif (Situmorang, 2017b, 2018).

Penggunaan teknik *passive music therapy* yang berpusat pada *CBT*, diharapkan dapat membantu anggota kelompok yang menunjukkan *low self-efficacy* terhadap skripsi, agar mereka mereka mampu menyadari ketidakpercayaan diri yang dirasakan. Setelah mereka menyadari ketidakpercayaannya tersebut, mereka mengevaluasi ketidakpercayaannya berdasarkan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Selanjutnya mereka berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan keyakinan dan kemampuan yang dimiliki, agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery* (Situmorang, in press, 2018).

Di Indonesia, penerapan dan penelitian *music therapy* dalam praktik konseling masih jarang ditemukan. Penelitian mengenai pengaruh musik sebagai media terapi terhadap stres akademik mahasiswa telah dilakukan (Rosanty, 2014). Dari hasil penelitian tersebut, musik dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Namun, penelitian ini hanya membuktikan penggunaan musik Mozart sebagai media penurunan stres akademik, dan belum mengkaji tentang pemberian musik sebagai suatu teknik dari *integrative approach* yang dapat diintegrasikan ke dalam praktik konseling dengan pendekatan konvensional yang sudah ada sampai saat ini (Degges-White & Davis, 2017).

---

Berdasarkan hal tersebut, dirasa perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian terapi musik dengan teknik *passive music therapy* yang diintegrasikan dengan salah satu pendekatan konseling konvensional yaitu *CBT*, guna membuktikan efektivitasnya dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* penyusun skripsi. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* penyusunskripsi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* sebagai variabel bebas atau *treatment*, dan *self-efficacy* sebagai variabel terikat. Konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* adalah layanan yang diberikan untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *low self-efficacy* terhadap skripsi dengan merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki agar lebih adaptif, melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery*. Sementara, *self-efficacy* adalah keyakinan mahasiswa mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas menyelesaikan skripsi. Pengukuran *self-efficacy* tersebut berdasarkan tiga dimensi, yaitu *level/magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah tujuh orang mahasiswa *millennials* Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya yang memiliki *self-efficacy* rendah menuju sedang. Pemilihan subjek ini menggunakan teknik *purposive sampling (non-random)*. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada kriteria inklusi dan berdasarkan tingkat *self-efficacy* seperti disajikan pada tabel 1. Subjek penelitian yang telah dipilih berdasarkan *self-efficacy scale*, hasilnya dijadikan sebagai *pretest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi *self-efficacy* mahasiswa sebelum diberikan *treatment* dan kemudian untuk dibandingkan dengan *posttest* dan *follow-up*.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian adalah *self-efficacy scale* yang peneliti kembangkan berdasarkan pada teori *self-efficacy* (Bandura, 1997). *Self-efficacy scale* terdiri dari 24 butir aitem. Pada alat ukur tersebut, proses validasi ahli (*expert judgement*) dan uji coba instrumen dilakukan sebanyak dua kali. Hasil uji instrumen dinyatakan valid ( $r_{xy} = 0.601-0.839$ ) dengan *coefficient alpha* sebesar 0.951.

Metode penelitian yang digunakan ialah quasi-eksperimental. Penelitian ini menggunakan tiga kali pengukuran (*pretest*, *posttest*, *follow-up*). *Pretest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data (*self-efficacy scale*) sebelum diberikan *treatment*. *Treatment* yang diberikan adalah konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* sebanyak lima pertemuan, dengan frekuensi pertemuan satu kali dalam seminggu, dan durasi 100 menit setiap pertemuan. *Posttest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data yang diberikan setelah *treatment*. Kemudian, *follow-up* berupa pemberian kembali instrumen pengumpulan data setelah diberikan *treatment* dan dilaksanakan dua minggu setelah diberikan *posttest*. Secara khusus pada saat *follow-up*, setiap anggota kelompok diberikan wawancara singkat terkait hal-hal yang telah dilakukan selama dua minggu pemberian *treatment*. Tujuannya ialah untuk mengetahui perubahan *self-efficacy* yang dialami oleh para subjek berdasarkan gejala yang dialami, aktivitas musik yang dilakukan, dan progres dari pengerjaan skripsi (proses pelaksanaan konseling *CBT* dengan teknik *passive music therapy – guided imagery* dijelaskan secara detail dalam *appendix 1 dan 2*).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah *one-way analysis of variance (ANOVA) repeated measures* dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2016* dan *IBM SPSS for Windows* versi 23. Tujuan dari penggunaan teknik analisis ini ialah untuk menguji hipotesis guna mengetahui efektivitas konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* berdasarkan data *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada bab I, bab II, dan bab III.	Mahasiswa yang belum merampungkan skripsi pada bab I, bab II, dan bab III.
2.	Mahasiswa yang memiliki <i>self-efficacy</i> yang rendah hingga sedang dengan rentang skor 22–55 dan 56–87 berdasarkan klasifikasi <i>self-efficacy scale</i> .	Mahasiswa yang memiliki <i>self-efficacy</i> yang tinggi dengan rentang skor 88–120 berdasarkan <i>self-efficacy scale</i> .
3.	Mahasiswa tersebut mau berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.	Mahasiswa yang tidak dapat diajak untuk bekerjasama dan tidak bersedia untuk menjadi responden.

## Hasil dan Pembahasan

Data yang terkumpul (*pretest*, *posttest*, *follow-up*) ditabulasikan sebelum dilakukan analisis seperti yang tersaji pada tabel 2 dan gambar 1. Kondisi *self-efficacy* sebelum mendapatkan *treatment* (*pretest*) berada pada kondisi yang rendah menuju sedang. Setelah mendapatkan *treatment* (*posttest*), tingkat *self-efficacy* mahasiswa *millennials* menurun menjadi rendah, namun setelah dua minggu pemberian *treatment* (*follow-up*), *self-efficacy* mengalami sedikit penurunan.

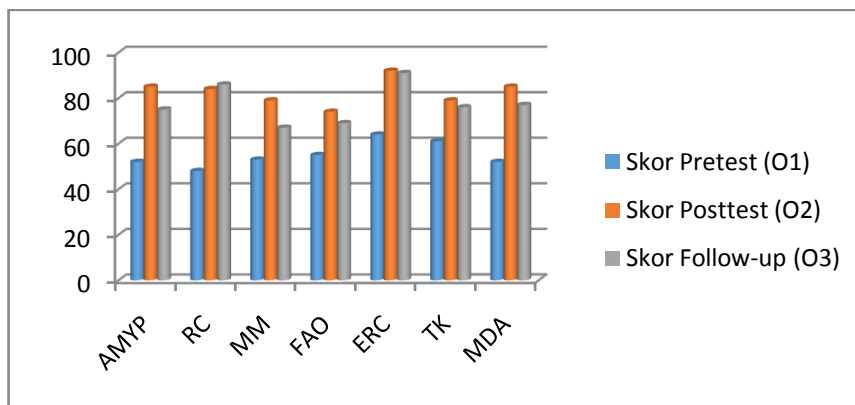
Berdasarkan hasil *pretest* rata-rata tingkat *self-efficacy* mahasiswa *millennials* termasuk dalam kriteria rendah menuju sedang ( $M = 55.00$ ,  $SD = 5.598$ ). Setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy*, *self-efficacy* mahasiswa *millennials* mengalami peningkatan yang sangat drastis pada saat *posttest* ( $M = 82.57$ ,  $SD = 4.798$ ). Namun, setelah dua minggu pemberian *treatment*, *self-efficacy* sedikit mengalami penurunan pada saat *follow-up* ( $M = 77.29$ ,  $SD = 8.616$ ). Selanjutnya, dari hasil analisis yang tersaji pada tabel 3 terlihat bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa ( $F = 58.872$ ,  $p < 0.01$ ).

Hasil analisis perbandingan (*pairwise*) juga menunjukkan besaran nilai perolehan pada pengukuran *self-efficacy* yang disajikan pada tabel 4 dan gambar 2. Besaran nilai peningkatan *self-efficacy* dari efektivitas konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* pada *pretest vs posttest* ( $MD = -27.571$ ,  $SE = 2.662$ ,  $p < 0.01$ ). Kemudian, pada *pretest vs follow-up* ( $MD = -22.286$ ,  $SE = 3.336$ ,  $p > 0.01$ ). Pada *posttest vs follow-up* ( $MD = 5.286$ ,  $SE = 1.899$ ,  $p = 0.09$ ).

Berdasarkan hasil perolehan pengujian data, dapat diketahui bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* secara signifikan dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta pada saat *pretest vs posttest* dan *pretest vs follow-up*, namun pada saat *posttest vs follow-up* terjadi sedikit penurunan.

Tabel 2 Data Deskriptif Skor *Self-Efficacy*

No	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow-up</i>
1	AMYP	52	85	75
2	RC	48	84	86
3	MM	53	79	67
4	FAO	55	74	69
5	ERC	64	92	91
6	TK	61	79	76
7	MDA	52	85	77

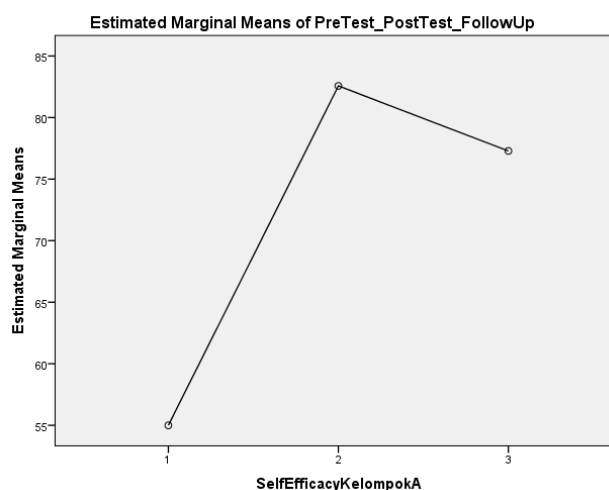


Gambar 1 Grafik Skor *Self-Efficacy* Tabel 3 Hasil *One-Way ANOVA Repeated Measures*

Parameter	Pretest	Posttest	Follow-up
Mean	55.00	82.57	77.29
SD	5.598	4.798	8.616
	F(2,12)	58.872	
	p	< 0.01	

Tabel 4 Hasil *Pairwise Comparisons*

No.	Perbandingan	MD	SE	p
1.	Pretest vs Posttest	-27.571	2.662	<0.01
2.	Pretest vs Follow-up	-22.286	3.336	<0.01
3.	Posttest vs Follow-up	5.286	1.899	>0.01



Gambar 2 Grafik *Estimated Marginal Means*

Secara umum, teknik *passive music therapy* yang diintegrasikan dalam konseling kelompok pendekatan *CBT* efektif dalam meningkatkan tingkat *self-efficacy* mahasiswa *millennials* BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. Hal ini sesuai dengan konsep *the creative arts in counseling* untuk membantu konseli dengan cara yang lebih menyenangkan (Gladding, 2016). Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya (Degges-White & Davis, 2017; Gladding, Newsome, Binkley, & Henderson, 2008), *music therapy* sebagai bagian dari teori *integrative/creative art approach* yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan konseling konvensional, terbukti efektif dalam situasi zaman sekarang. Selain itu, salah satu penelitian multi komponen konseling *CBT* dengan menggunakan *guided visualizations, cranial electrotherapy*

*stimulation*, dan *vibro acoustic sound* dalam *music therapy* terbukti efektif dalam membantu konseli (Rogers *et al.*, 2007). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dengan mengintegrasikan *passive music therapy* ke dalam proses konseling kelompok pendekatan *CBT*, mahasiswa *millennials* belajar untuk terlibat dalam pikiran yang lebih realistis terhadap *low self-efficacy*, terutama jika mereka secara konsisten memiliki distorsi kognitif yang dilandasi oleh *core belief* yang maladaptif, maka mahasiswa *millennials* akan cenderung untuk selalu terjebak dalam pikiran yang maladaptif (Situmorang, 2017b).

Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini, mampu menjadi bukti bahwa teknik *passive music therapy* dengan *guided imagery* memberikan *insight* dalam *positive imagination* kepada individu untuk dapat memiliki pikiran yang lebih adaptif dari sebelumnya (Beck, Hansen, & Gold, 2015; Fox & McKinney, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan musik dalam proses konseling dapat secara efektif membantu individu memahami perkembangan emosi dan kognitif mereka, serta membantu merestrukturisasi pikiran yang maladaptif menjadi lebih adaptif (Skudrzyk *et al.*, 2009). Di sisi lain, berdasarkan hasil pengamatan selama proses konseling berlangsung, setiap subjek sangat bersikap kooperatif dan menunjukkan ketertarikan dalam setiap aktivitas yang dilaksanakan. Hal ini senada dengan penelitian yang menunjukkan bahwa melalui musik, konselor dapat membuat proses konseling menjadi lebih menarik dan efektif (Bradley, Whiting, Hendricks, Parr, & Jones Jr, 2008). Selain itu, musik dapat membantu konselor dan konseli dalam melakukan *reframing* ide, memfokuskan perspektif, eksternalisasi emosi, dan memperdalam pemahaman dari sebuah pengalaman atau masalah. Penggunaan musik dalam proses konseling memang memiliki cukup banyak manfaat terapeutik (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018).

Mayoritas subjek mengatakan bahwa setelah mendengarkan musik secara pasif, mereka merasa lebih rileks, tenang, damai, nyaman, sehingga tidak lagi merasa cemas, dan tidak lagi merasa kurang percaya diri seperti keadaan sebelumnya. Selain itu, efek terpenting dari hasil penelitian ini ialah dapat membantu dan memotivasi para subjek untuk mengerjakan skripsi tanpa menunda-nunda. Hal ini senada dengan beberapa temuan lain, yang menjelaskan bahwa mendengarkan atau memainkan musik dapat digunakan untuk meredakan kecemasan, karena musik memiliki kekuatan untuk menciptakan keadaan rileksasi pada individu, sehingga keadaan rileks ini menyebabkan terjadinya keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal (Bibb, Castle, & Newton, 2015; Çiftçi & Öztunç, 2015; Djohan, 2006; Fox & McKinney, 2015; Gutiérrez & Camarena, 2015; Lilley, Oberle, & Thompson, 2014; Rosanty, 2014). Selain itu juga, penelitian ini mendukung temuan lain yang menyatakan bahwa melalui musik dapat meningkatkan *self-efficacy* individu (Abrams, 2010; Atiwannapat *et al.*, 2016; Chen, Leith, Aarø, Manger, & Gold, 2016; Hendricks, Smith, & Legutki, 2016; Lim & Bang, 2018; Lim & Befi, 2014; Machtinger *et al.*, 2015; Menzies, Taylor, & Bourguignon, 2006; dan Silverman, 2014).

Semua anggota kelompok mengalami kenaikan *self-efficacy* secara drastis pada saat *pretest vs posttest*. Namun pada saat *pretest vs follow-up*, hanya terlihat ada satu subjek saja yang mengalami perubahan yang sangat mencolok yaitu mengalami peningkatan *self-efficacy*. Sementara subjek yang lainnya tidak mengalami peningkatan, dan justru memperlihatkan penurunan *self-efficacy*. Subjek yang tampak mencolok tersebut ialah RC yang mengalami peningkatan *self-efficacy* cukup tinggi pada saat *posttest vs follow-up*. Hal ini menandakan bahwa efek dari *passive music therapy* yang dirasakan oleh RC bertahan dalam jangka waktu yang lama, selain itu didukung juga oleh intensitas subjek dalam mendengarkan musik selama dua minggu sebanyak tiga kali. Salah satu faktor yang terkait ketika seseorang mendengarkan dan memainkan musik adalah familiaritas, jadi semakin sering seseorang mendengarkan dan memainkan, maka nilai hedonisnya akan semakin meningkat (Djohan, 2010). Sementara itu, keenam subjek yang lain tampak mengalami penurunan skor *self-efficacy* saat *posttest vs follow-up*. Hal ini menunjukkan bahwa *passive music therapy* yang dirasakan oleh keenam subjek lainnya tidak bertahan dalam jangka waktu yang pendek, dan jika dilihat dari intensitas dalam mendengarkan musik, keenam subjek mendengarkan musik dalam jumlah yang cukup sedikit selama dua minggu.

## Kesimpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* secara efektif meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, khususnya pada saat *pretest vs posttest* dan *pretest vs follow-up*. Meskipun pada saat *posttest vs follow-up* terjadi sedikit penurunan *self-efficacy*, namun secara keseluruhan tingkat *self-efficacy* para mahasiswa tetap mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan hal tersebut, temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi perkembangan keilmuan psikologi dan konseling di Indonesia, bahwa penggunaan pendekatan konseling konvensional *CBT* yang diintegrasikan dengan *music therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* penyusun skripsi.

Dari hasil penelitian ini, diharapkan para psikolog dan konselor di Indonesia dapat menggunakan konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* untuk membantu mahasiswa yang mengalami *low self-efficacy* pada saat menyusun skripsi. Kemudian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji efektivitas *active music therapy* dalam hal yang sama, sehingga dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi dan konseling yang sesuai dengan perkembangan zaman saat ini.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada P. V. Sriyani Wikarta, M.Pd., Kons. dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, yang telah menjadi eksperimenter kedua dalam pemberian *passive music therapy* dengan *guided imagery*. Selain itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Saphira Hertha, S.Sn. sebagai Direktur Eksekutif dari Music Therapy Centre Indonesia yang telah memberikan *short course* mengenai *music therapy* kepada peneliti utama (eksperimenter pertama).

### Referensi

- Abrams, B. (2010). Evidence-based music therapy practice: An integral understanding. *Journal of music therapy*, 47(4), 351-379.
- Atiwannapat, P., Thaipisuttikul, P., Poopityastaporn, P., & Katekaew, W. (2016). Active versus receptive group music therapy for major depressive disorder—A pilot study. *Complementary therapies in medicine*, 26, 141-145.
- Baker, F. A., Gleadhill, L. M., & Dingle, G. A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 321–330. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.04.005>
- Bastemur, S., Dursun-Bilgin, M., Yildiz, Y., & Ucar, S. (2016). Alternative therapies: New approaches in counseling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 1157–1166. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.135>
- Beck, B. D., Hansen, Å. M., & Gold, C. (2015). Coping with work-related stress through guided imagery and music (GIM): Randomized controlled trial. *Journal of Music Therapy*, 52(3), 323–352.
- Bibb, J., Castle, D., & Newton, R. (2015). The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 50. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0088-5>
- Bradley, L. J., Whiting, P., Hendricks, B., Parr, G., & Jones Jr, E. G. (2008). The use of expressive techniques in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(1), 44–59.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*.
- Chen, X. J., Leith, H., Aarø, L. E., Manger, T., & Gold, C. (2016). Music therapy for improving mental health problems of offenders in correctional settings: systematic review and meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 12(2), 209-228.
- Çiftçi, H., & Öztunç, G. (2015). The effect of music on comfort, anxiety and pain in the intensive care unit: A case in Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 8(3), 594–602.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Degges-White, S., & Davis, N. L. (2017). *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer Publishing Company.
- Djohan. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Djohan. (2010). *Respon emosi musikal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fox, E. I., & McKinney, C. H. (2015). The bonny method of guided imagery and music for music therapy interns: A survey of effects on professional and personal growth. *Music Therapy Perspectives*, 34(1), 90–98.
- Fredenburg, H. A., & Silverman, M. J. (2014). Effects of cognitive-behavioral music therapy on fatigue in patients in a blood and marrow transplantation unit: A mixed-method pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 433–444. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.09.002>
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. (2003). *Introduction to counseling and guidance*. Merrill/Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons.
- Gladding, S. T., Newsome, D., Binkley, E., & Henderson, D. A. (2008). The lyrics of hurting and healing: Finding words that are revealing. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(3), 212–219.
- Gutiérrez, E. O. F., & Camarena, V. A. T. (2015). Music therapy in generalized anxiety disorder. *The Arts in Psychotherapy*, 44, 19–24.
- Hendricks, K. S., Smith, T. D., & Legutki, A. R. (2016). Competitive comparison in music: influences upon self-efficacy beliefs by gender. *Gender and Education*, 28(7), 918-934.



- 
- Irani, L. C., Handarini, D. M., & Fauzan, L. (2018). Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 22–32. <https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p022>
- Lilley, J. L., Oberle, C. D., & Thompson, J. G. (2014). Effects of music and grade consequences on test anxiety and performance. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(2), 184–190. <https://doi.org/10.1037/pmu0000038>
- Lim, H. A., & Bang, E. J. (2018). The effects of music listening on affect, self-efficacy, mental exertion, and task performance of online learners. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning for Christians in Higher Education*, 8(1), 5.
- Lim, H. A., & Befi, C. M. (2014). Music therapy career aptitude and generalized self-efficacy in music therapy students. *Journal of music therapy*, 51(4), 382–395.
- Machtinger, E. L., Lavin, S. M., Hilliard, S., Jones, R., Haberer, J. E., Capito, K., & Dawson-Rose, C. (2015). An expressive therapy group disclosure intervention for women living with HIV improves social support, self-efficacy, and the safety and quality of relationships: a qualitative analysis. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 26(2), 187–198.
- Menzies, V., Taylor, A. G., & Bourguignon, C. (2006). Effects of guided imagery on outcomes of pain, functional status, and self-efficacy in persons diagnosed with fibromyalgia. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(1). <https://doi.org/10.1089/acm.2006.12.23>
- Mucci, K., & Mucci, R. (2000). *The healing sound of music*. Findhorn Press.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Rogers, D. R. B., Ei, S., Rogers, K. R., & Cross, C. L. (2007). Evaluation of a multi-component approach to cognitive-behavioral therapy (CBT) using guided visualizations, cranial electrotherapy stimulation, and vibroacoustic sound. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 13(2), 95–101. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2006.10.002>
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik Mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71–78.
- Salimpoor, V. N., & Zatorre, R. J. (2013). Neural interactions that give rise to musical pleasure. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(1), 62–75. <https://doi.org/10.1037/>
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Silverman, M. J. (2014). Effects of music therapy on drug avoidance self-efficacy in patients on a detoxification unit: A three-group randomized effectiveness study. *Journal of Addictions Nursing*, 25(4), 172–181.
- Situmorang, D. D. B. (in press). Music therapy bagi mahasiswa generasi millennials, perlukah? *Buletin Psikologi*.
- Situmorang, D. D. B. (2016). Hubungan antara potensi kreativitas dan motivasi berprestasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2010 FKIP Unika Atma Jaya. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 6–9. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.97>
- Situmorang, D. D. B. (2017a). Efektivitas pemberian layanan intervensi music therapy untuk mereduksi academic anxiety mahasiswa terhadap skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>
- Situmorang, D. D. B. (2017b). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31–42.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik passive dan active music therapy terhadap academic anxiety dan self-efficacy (Unpublished master's thesis). Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Skudrzyk, B., Zera, D. A., McMahon, G., Schmidt, R., Boyne, J., & Spannaus, R. L. (2009). Learning to relate: Interweaving creative approaches in group counseling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(3), 249–261.
- Vargas, M. E. R. (2015). Music as a resource to develop cognition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 2989–2994.
- Vianna, M. N. S., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. L. (2011). Music therapy may increase breast feeding rates among mothers of premature newborns: A randomized controlled trial. *Jornal de Pediatria*, 87(3), 206–212.
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling kelompok perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. London: Jessica Kingsley Publisher, Ltd.
- Zhang, Y., Cai, J., An, L., Hui, F., Ren, T., Ma, H., & Zhao, Q. (2017). Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 35, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.12.003>
-