

*Original Article*

## Cognitive Behavior Therapy-Based Music (CBT-Music) view an Academic Anxiety as a Cognitive Distortion caused by Maladaptive Core Belief

Situmorang\*)

Universitas Katolik Atmajaya

\*) Alamat korespondensi: Jl. Terapeutik No. XX, Kab/Kota, Kode Pos, Negara; Email :

**Article History:**

Received: 08/04/2018;  
Revised: 19/05/2018;  
Accepted: 11/06/2018;  
Published: 30/06/2018

**How to cite:**

Situmorang. (2018). Cognitive Behavior Therapy-Based Music (CBT-Music) view an Academic Anxiety as a Cognitive Distortion caused by Maladaptive Core Belief  
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 39-59  
DOI:10.26539/terapeutik.21170



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, Situmorang.

**Abstract:** Cognitive Behavior Therapy-Based Music (CBT-Music) typically has a special view of academic anxiety experienced by students. This approach sees that the problem is a cognitive distortion caused by maladaptive core beliefs. Therefore, students who experience it need to get help so that their core beliefs can be more adaptive again. Based on the latest research results, integration of CBT counseling with modern techniques of music therapy has proved effective in reducing academic anxiety and improving self-efficacy of students. Thus, through this conceptual study, it is hoped that counselors in Indonesia will be able to understand, practice, and conduct further research on CBT counseling interventions integrated with music therapy.

**Keywords:** counseling, cognitive behavior therapy, based music, cbt-music, music therapy, academic anxiety, cognitive distortion, maladaptive core belief, the undergraduate thesis

**Abstrak:** Kognitif perilaku terapi berbasis musik (CBT-musik) biasanya memiliki pandangan khusus dari kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Pendekatan ini melihat bahwa masalah adalah distorsi kognitif yang disebabkan oleh keyakinan inti maladaptif. Oleh karena itu, siswa yang mengalami perlu untuk mendapatkan bantuan sehingga keyakinan inti mereka dapat lebih adaptif lagi. Berdasarkan hasil penelitian terbaru, integrasi CBT konseling dengan teknik modern terapi musik telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan efektivitas diri siswa. Oleh karena itu, melalui kajian konseptual ini diharapkan para konselor di Indonesia akan dapat memahami, mempraktekkan, dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi konseling CBT yang terintegrasi dengan terapi musik.

**Kata Kunci:** konseling, terapi perilaku kognitif, musik berbasis, CBT-musik, terapi musik, kecemasan akademik, distorsi kognitif, maladaptive inti keyakinan, tesis sarjana

### Pendahuluan

Mahasiswa strata satu sebelum mendapatkan gelar akademisnya, harus menyusun sebuah karya tulis ilmiah yang disebut dengan skripsi. Skripsi ialah sebuah karya tulis yang merepresentasikan pemahaman keilmuan tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto, Pedhu, Mamahit, Prasetyo, 2012). Sebagai sebuah karya tulis yang mengandung muatan ilmiah, dalam proses penyusunannya, skripsi harus memenuhi kaidah penulisan ilmiah terkait isi, sistematika tulisan, dan teknik penulisan. Selain melalui kegiatan penelitian, skripsi juga bisa lahir dari sebuah proses kajian pustaka, yang tujuannya untuk menjawab berbagai permasalahan ilmiah melalui sebuah metode yang sistematis (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto et al., 2012).

Di Indonesia, sebagian besar mahasiswa menganggap skripsi merupakan sebuah tugas akhir yang cukup menyulitkan dan mengakibatkan kecemasan yang berlebihan (Situmorang, 2017a, 2017b, 2018). Jika ditelisik lebih mendalam, banyak di antara mahasiswa yang masih belum memiliki kecakapan menulis yang mumpuni, serta tidak adanya ketertarikan terhadap penelitian.

Lebih lanjut, rendahnya motivasi berprestasi dan kreativitas mahasiswa dalam upaya penyelesaian tugas akhir ini, merupakan beberapa prediktor yang dapat menjadi sorotan (Mamahit & Situmorang, 2017; Situmorang, 2016). Oleh sebab itu, akhirnya banyak di antara mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, melakukan hal-hal yang non-produktif, dan yang paling ekstrim ialah melakukan bunuh diri (Situmorang, 2017a, 2017b, 2018a, 2018b, 2018c, 2018d, 2018e).

Berdasarkan kajian yang dikemukakan oleh Ottens (1991), hal-hal yang terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi tersebut merupakan gejala-gejala *academic anxiety*. *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* ini akan merasakan kondisi kognitif, afektif, psikis, dan perilaku yang maladaptif (Situmorang, 2017b, 2018d, 2018e).

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, dalam Prawitasari, 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, 2018d, 2018e).

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. Sedangkan 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.

Lebih lanjut, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki pandangan yang khas terkait permasalahan yang dialami oleh mahasiswa ini. CBT memandang bahwa mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* terhadap skripsi merupakan sebuah *cognitive distortion* terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam menyusun skripsi (Corey, 2013). *Cognitive distortion* tersebut jika ditelisik lebih lanjut bersumber dari *core belief* maladaptif yang telah menetap sekian lama dalam diri mahasiswa. *Core belief* ialah keyakinan paling dasar tentang diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman masa lalu. Adanya keyakinan bahwa tidak berdaya, tidak mampu, atau tidak mumpuni dalam menyusun skripsi yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh *core belief* yang maladaptif (Corey, 2013). Hal-hal tersebut merupakan ciri-ciri dari *self-efficacy* yang rendah (Bandura, 1997). Maka, untuk membantu mahasiswa meningkatkan *self-efficacy* dan mereduksi *academic anxiety* yang mereka miliki, hal yang perlu dilakukan oleh konselor ialah dengan membantu mahasiswa merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran negatif mereka agar dapat lebih adaptif (Situmorang, 2017b, 2018d, 2018e).

Dalam upaya membantu mahasiswa merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran negatif tersebut, Corey (2012) menyatakan bahwa pendekatan CBT dapat menggunakan beberapa teknik konseling yang ada, antara lain; restrukturisasi kognitif, modeling, latihan pembentukan perilaku, pekerjaan rumah, *feedback*, desensitisasi, *problem solving*, manajemen stres, pemberian informasi, meditasi dan latihan relaksasi (melalui musik). Lebih lanjut, penggunaan musik sebagai sebuah teknik dalam CBT didukung oleh beberapa kajian literatur yang ada. Capuzzi dan Gross (2012) dan

Sharf (2012), dalam kajian *integrative approach* membahas mengenai penggunaan musik yang dapat diintegrasikan dalam proses konseling yang konvensional, proses ini disebut dengan *music therapy*. Kemudian, Gladding (2016) juga memberikan pemahaman lanjutan bahwa proses konseling modern saat ini sudah saatnya beralih kepada *creative counseling* yang mengintegrasikan terapi seni dalam penerapannya. Dalam kajiannya tersebut, Gladding (2016) menjelaskan penggunaan musik dalam konseling pada bagian utama. Gladding (2016) sangat menyarankan penggunaan musik dalam proses konseling, karena musik merupakan hal yang universal sehingga dapat menembus batas-batas budaya. Di belahan dunia manapun, setiap orang pasti menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, SARA, latar belakang pendidikan, ekonomi, dan lainnya (Djohan, 2006).

Dukungan lebih lanjut terdapat dalam literasi yang dikemukakan oleh Wigram, Pedersen, dan Bonde (2002), bahwa perkembangan penerapan *music therapy* di dunia banyak berpusat pada teori Behavior, yang secara spesifik lebih mengarah pada *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian mutakhir terkait *music therapy* yang berpedoman pada pendekatan CBT (Baker, Gleadhill, & Dingle, 2007; Fredenburg & Silverman, 2014; Giovagnoli, Oliveri, Schifano, & Raglio, 2014; Gallego & Garcia, 2017; Gomez-Romero et al., 2016; Li et al., 2015; Rogers et al., 2007; Spahn, 2015; Vargas, 2015; Stamou et al., 2016; Zhang et al., 2017). Penelitian-penelitian tersebut telah membuktikan efektivitas *music therapy* yang telah diintegrasikan dengan pendekatan CBT bagi para individu yang mengalami demensia, alzheimer, adiksi narkoba, dan transplantasi organ. Namun, sampai saat ini penelitian dalam bidang pendidikan masih sangat jarang bahkan sulit untuk ditemukan. Barulah pada tahun 2018 untuk pertama kalinya di Indonesia, penelitian mengenai integrasi *music therapy* dengan konseling CBT dalam bidang pendidikan muncul. Situmorang (2018) dan Situmorang et al. (2018a, 2018b, 2018c) berhasil menguji efektivitas konseling kelompok CBT dengan menggunakan teknik *passive* dan *active music therapy*, bahwa kedua teknik tersebut sama-sama secara efektif mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa penyusun skripsi.

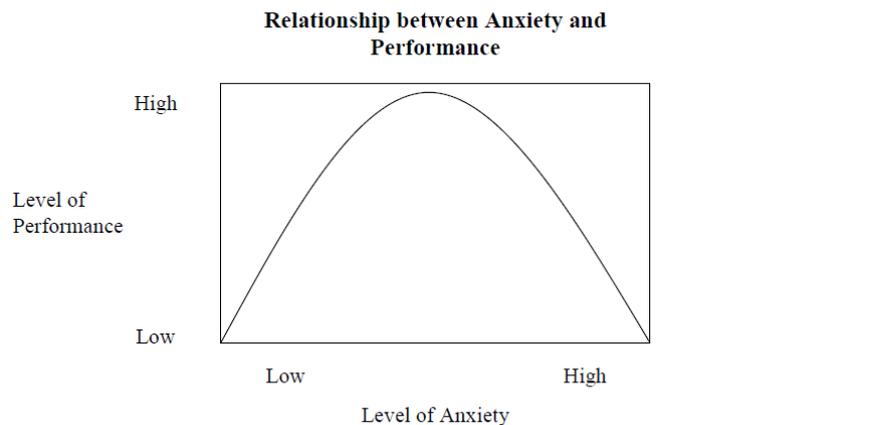
## Diskusi

---

### *Academic Anxiety*

Menurut Ottens (1991), *academic anxiety* merupakan kondisi yang mengindikasikan perasaan cemas yang berlebihan terhadap berbagai tugas akademik. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang secara tidak langsung memengaruhi hasil belajar dan performa akademiknya. Lebih lanjut Cornell University (2007), menyatakan bahwa *academic anxiety* merupakan suatu keadaan cemas yang berlebihan di dalam diri mahasiswa terhadap tugas-tugas akademik, diskusi di kelas, atau mengerjakan ujian. Kecemasan ini akan mengakibatkan tubuh bereaksi untuk menolak atau malah memperjuangkannya. Kecemasan ini juga memiliki pengaruh yang positif bagi mahasiswa, yaitu dapat memotivasi dan meningkatkan *performance* akademik mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapi.

Cornell University (2007) menjelaskan lebih lanjut mengenai korelasi antara *anxiety* dengan *performance* mahasiswa dalam situasi pendidikan. Korelasi tersebut terbagi menjadi tiga distribusi, yaitu *low*, *middle*, dan *high*. Jika semakin *low* (rendah) *level of anxiety* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performancenya* dalam pencapaian akademik. Kemudian, jika semakin *high* (tinggi) *level of anxiety* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performancenya* dalam pencapaian akademik. Namun, jika mahasiswa memiliki *level of anxiety* pada level *middle*, maka mahasiswa tersebut akan cenderung memiliki *level of performance* yang *high* (tinggi). Hal ini yang membuktikan bahwa *anxiety* memiliki pengaruh yang positif, karena dapat memotivasi dan meningkatkan *performance* akademik mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya.



Gambar 1. Hubungan antara *academic anxiety* dengan *academic performance*

Lebih lanjut, Situmorang (2017b, 2018a, 2018d, 2018e) menjelaskan mengenai karakteristik *academic anxiety* mahasiswa terhadap skripsi yang diadopsi berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ottens (1991), yaitu mahasiswa akan cenderung menunjukkan 4 (empat) gejala. Gejala-gejala tersebut antara lain, mahasiswa cenderung menunjukkan pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental yang maladaptif (*patterns of anxiety-engendering mental activity*), perhatian mahasiswa terhadap suatu hal menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*), mengalami distress secara fisik (*physiological distress*), dan cenderung menunjukkan perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*).

#### ***Academic Anxiety Berdasarkan Pandangan Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki pandangan yang khas dalam melihat sebuah masalah yang dialami oleh seorang individu. Setiap masalah yang ada merupakan *negative thought* dan *cognitive distortion* yang bersumber dari *core belief* yang maladaptif (Corey, 2013). Oleh sebab itu, konseling CBT berfokus pada proses mengubah *negative thought* dan *cognitive distortion* menjadi lebih adaptif kembali, dengan tujuan agar individu tersebut memiliki *core belief* yang lebih adaptif sehingga perasaan dan perilaku individu tersebut dapat menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Jika dikaitkan dengan permasalahan *academic anxiety* yang dialami oleh mahasiswa terhadap skripsi, CBT memiliki pandangan bahwa hal tersebut merupakan sebuah *cognitive distortion* yang bersumber dari *core belief* yang maladaptif (Situmorang, 2017b, 2018a, 2018d, 2018e). Lebih lanjut, Situmorang (2017b, 2018a, 2018d, 2018e) menjelaskan mengenai hierarki pikiran yang mengakibatkan mahasiswa mengalami *academic anxiety*. Hierarki pikiran tersebut dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu *negative automatic thoughts* (NATs), *basic assumption*, dan *core belief*. NATs merupakan pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis, cepat, dan tanpa sadar, seperti “skripsi itu menyulitkan”, “skripsi itu menakutkan”, “skripsi itu menguras banyak energi”, dan lain sebagainya. Kemudian, *basic assumption* merupakan suatu asumsi yang mendasari individu dalam menetapkan standar, nilai-nilai, dan aturan untuk hidup. Sedangkan *core belief* merupakan keyakinan paling dasar mengenai diri sendiri yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman masa lalu. Dalam hal ini, mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* memiliki keyakinan bahwa tidak berdaya dan tidak mampu secara akademik dalam menyelesaikan skripsi, seperti, “saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni”, “saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik”, dan lain sebagainya. *Core belief* inilah yang dapat memunculkan *cognitive distortion*, yaitu kondisi yang menggambarkan pikiran depresif tentang kesulitan akademik yang akan dihadapi, sehingga mahasiswa mengalami masalah dan memiliki persepsi tertentu dari masalahnya tersebut.

*Cognitive distortion* yang dialami oleh mahasiswa tersebut juga akan mengakibatkan gangguan terhadap reaksi tubuh, perasaan, dan perilaku (2017b, 2018a, 2018d, 2018e). Reaksi

tubuh yang muncul bisa seperti jantung berdebar, insomnia, keringat dingin, gemetar, dan lain sebagainya. Kemudian perasaan yang muncul ialah mahasiswa mengalami ketidakpuasan terhadap kemampuan akademiknya, merasa memiliki harga diri yang rendah, tidak percaya diri terhadap kemampuan pribadi, merasa cemas dan takut gagal, serta cemas tidak dapat lulus sesuai dengan target yang diharapkan. Selanjutnya, perilaku yang muncul ialah mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, dan cenderung melakukan aktivitas *non-productive*.

Dari ketiga gangguan reaksi tersebut, akhirnya menyebabkan mahasiswa memiliki *academic anxiety* terhadap skripsi tinggi dan *self-efficacy* yang rendah. Mengenai gambaran terkait proses kognitif yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami permasalahan ini, Situmorang (2017b, 2018a, 2018d, 2018e) telah merangkumnya dalam sebuah bentuk adaptasi konsep "*Hot Cross Bun*" (HCB), yaitu sebagai berikut:

#### **Pengalaman Masa Lalu**

Misal: Mengalami kegagalan akademis (seperti tidak naik kelas, atau mendapatkan nilai yang jelek), mendapat label sebagai anak yang kurang pandai dari lingkungan semasa kecil, tuntutan orang tua untuk nilai akademis terlalu tinggi.

#### **Core Belief**

Misal: "Saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni", "saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik", "saya sulit menulis skripsi dengan baik karena saya kurang pandai", "saya adalah anak yang bodoh atau tidak berdaya", dsb.

#### **Cognitive Distortion**

Misal: "Jika saya pintar, saya akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik", "namun jika saya bodoh, saya tidak akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik", "orangtua saya menganggap bahwa saya adalah orang yang tidak berdaya atau bodoh, maka orang lain akan melakukan hal yang sama", "kemampuan menulis saya buruk, hal itu menandakan bahwa saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik".

#### **Pemicu (Peristiwa dan Situasi)**

Misal: Skripsi merupakan tugas akhir yang cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran; cukup banyak mahasiswa yang menganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan, media berita melaporkan kasus bunuh diri banyak terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi, jumlah bobot SKS skripsi yang begitu besar sehingga menuntut mendapatkan nilai yang ideal agar tidak mengganggu IPK, mendapat label negatif dari orang lain jika tidak dapat lulus dengan tepat waktu.

#### **HOT CROSS BUN**

##### **Automatic Thought**

Misal: "Saya bodoh atau tidak berdaya," saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik karena saya bodoh", "kemampuan menulis saya tidak baik", "saya tidak sepintar teman saya".



##### **Reaksi Tubuh**

Jantung berdebar, insomnia,  
Keringat dingin, gemetar, dsb.

##### **Perasaan**

Ketidakpuasan terhadap  
kemampuan akademik, harga diri rendah, tidak  
percaya diri dengan kemampuan, cemas  
dan takut gagal, cemas tidak dapat lulus.

##### **Perilaku**

Prokrastinasi, menghindari dosen, dan melakukan aktivitas *non productive*.

##### **Hasil**

*Academic anxiety* terhadap skripsi tinggi dan *self-efficacy* rendah.

untuk *Academic Anxiety*

### **Model ABC Academic Anxiety Berdasarkan Pendekatan CBT**

Pendekatan CBT memiliki model ABC dalam mengidentifikasi lebih lanjut mengenai *academic anxiety* terhadap skripsi yang dialami oleh para mahasiswa. Model ABC tersebut terdiri dari A (*Activating Event*), B (*Belief*), dan C (*Consequence*).

Formula Dasar:



**A (*Activating Event*):**

Satu situasi atau suatu stimulus pencetus yang mengawali seluruh proses reaksi, biasanya berasal dari lingkungan.

**B (*Belief*):**

Pikiran, keyakinan, atau sikap.

**C (*Consequence*):**

Konsekuensi yang terjadi pada emosi atau perilaku individu, berdasarkan hubungan antara A dan B.

Tabel 1. Ilustrasi klinis ABC model CBT terhadap *academic anxiety*

Ilustrasi klinis ABC model				
A ( <i>Activating Event</i> ) = Peristiwa Pemicu	B ( <i>Belief</i> ) = Pikiran, keyakinan, atau sikap	C ( <i>Consequence</i> - <i>Emotional</i> ) Konsekuensi emosi	- C ( <i>Consequence</i> - <i>Behavior</i> ) Konsekuensi perilaku	=
Skripsi cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni.”</li> <li>• “Saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik.”</li> <li>• “Saya tidak sepintar teman saya.”</li> <li>• “Saya bingung harus memulainya dari mana.”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketidakpuasan terhadap kemampuan akademik.</li> <li>• Harga diri rendah.</li> <li>• Tidak percaya diri dengan kemampuan pribadi.</li> <li>• Cemas.</li> <li>• Takut gagal.</li> <li>• Takut tidak dapat lulus tepat waktu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prokrastinasi.</li> <li>• Menghindari dosen pembimbing.</li> <li>• Melakukan aktivitas <i>non-productive</i>.</li> <li>• Kemungkinan melakukan bunuh diri jika mengalami depresi berkepanjangan.</li> </ul>	=

### **Musik untuk Academic Anxiety**

Secara psikologis, musik memiliki hubungan yang positif dalam kehidupan manusia (Wigram et al., 2002). Musik dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman, meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan rasa bahagia, dan membantu melepaskan rasa sakit (Situmorang 2005, 2007; Djohan, 2006). Menurut Vianna, Barbosa, Carvalhaes, dan Cunha (2011), hal tersebut dikarenakan musik dapat meningkatkan produksi empat hormon positif dalam tubuh yaitu endorfin, dopamin, serotonin, dan oksitosin. Keempat hormon inilah yang berfungsi membuat tubuh menjadi lebih positif. Hal ini diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Laura, Sylvie, dan Aurore (2015), dan Zarate (2016) yang telah membuktikan bahwa musik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan musik, seorang individu dapat merasa lebih bahagia dan mereduksi *anxiety* yang dialami.

*Academic anxiety* yang dialami oleh mahasiswa pada dasarnya disebabkan oleh produksi hormon tiroksin yang begitu tinggi di dalam otak, karena pada dasarnya proses emosional yang negatif akan merangsang hipotalamus memproduksi hormon tiroksin lebih tinggi dari biasanya (Vianna et al., 2011). Hal ini yang menyebabkan mahasiswa mudah cemas, mudah takut, mudah tegang, mudah lelah, atau insomnia. Lebih lanjut, Mucci dan Mucci (2002) memberikan pemahaman bahwa individu dapat menyeimbangkan diri dari kondisi tersebut, yaitu dengan meningkatkan produksi keempat hormon positif melalui mendengarkan atau beraktivitas dengan musik.

Aktivitas mendengarkan dan memainkan musik sebagai suatu bentuk intervensi yang dapat dilakukan dalam membantu seorang individu dalam mereduksi *anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* telah banyak terbukti. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dan Jagdev (2012) menunjukkan bukti bahwa dengan penggunaan musik dapat mereduksi stres akademis yang dialami oleh 30 orang remaja. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lilley, Obercle, dan Thompson (2014) membuktikan bahwa musik dapat secara efektif mereduksi kecemasan sebelum melakukan *performance*. Penelitian yang dilakukan oleh Clements-Cortés (2016) menunjukkan bahwa melalui *music therapy* mampu meningkatkan *self-efficacy* individu. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Situmorang (2018) dan Situmorang et al. (2018a, 2018b, 2018c) juga berhasil menunjukkan hasil yang senada, bahwa musik dapat mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa penyusun skripsi.

### ***Musik dalam Konseling sebagai Music Therapy***

Penggunaan musik dalam proses konseling dikenal dengan istilah *music therapy*. Capuzzi & Gross (2011) dan Sharf (2012), mengkaji lebih lanjut mengenai *music therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam *integrative approach*, yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan konseling konvensional. Dalam jurnal yang dituliskan oleh Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz, dan Ucar (2016) dipaparkan bahwa *music therapy* merupakan salah satu teknik alternatif yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli mengentaskan permasalahannya. Namun kenyataannya di lapangan, secara khusus di Indonesia, para konselor masih belum terbiasa menerapkan bentuk intervensi *music therapy* ini di dalam layanan konseling sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan sedikitnya jumlah kajian literatur buku konseling Indonesia yang membahas mengenai *music therapy*, juga sedikitnya penelitian mengenai *music therapy* yang diterapkan dalam praktik konseling, dan sedikitnya pembahasan mengenai *music therapy* dalam kehidupan sehari-hari di Indonesia (Situmorang, 2017b, 2018a, 2018d, 2018e).

Penelitian pertama di Indonesia mengenai penerapan *music therapy* dalam praktik konseling yang terintegrasi dengan pendekatan konvensional, akhirnya dilakukan oleh Situmorang (2018). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa integrasi konseling kelompok CBT dengan *music therapy* terbukti efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Penelitian tersebut membandingkan efektivitas antara CBT dengan teknik *passive music therapy* dan CBT dengan teknik *active music therapy*. Selanjutnya, hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* merupakan teknik yang paling efektif dalam mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa, dibandingkan dengan *passive music therapy*. Secara lebih rinci dijelaskan bahwa *passive music therapy* terbukti lebih efektif dibandingkan dengan *active music therapy*, khususnya pada saat *pretest vs posttest*. Namun, pada saat *pretest vs follow-up* dan *posttest vs follow-up*, *active music therapy* jauh lebih efektif dalam mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa penyusun skripsi.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh beberapa kajian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti dunia. Skudrzyk et al. (2014) dan Gladding (2016) mengatakan bahwa pada dasarnya melalui aktivitas mendengarkan dan memainkan musik secara aktif, dapat membantu individu memahami perkembangan emosi dan kognitif mereka secara lebih sadar. Dengan penggunaan musik dalam praktik konseling, konselor juga dapat membuat proses konseling yang biasa bisa menjadi lebih menarik dan efektif. Hal ini didukung juga oleh Bradley, Whiting,

Hendricks, Parr, dan Jones Jr. (2014) yang mengatakan bahwa melalui musik, konselor dan konseli dapat melakukan reframing ide, memfokuskan perspektif, melakukan eksternalisasi emosi, dan memperdalam pemahaman diri berdasarkan pengalaman atau masalah yang tengah dialami.

### ***Konseling CBT dengan Music Therapy***

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Wigram et al. (2002), beberapa pendekatan konseling konvensional dapat diintegrasikan dengan *music therapy*. Namun, secara lebih spesifik setiap pendekatan memiliki kekhasan khusus dalam memandang suatu masalah. Hal ini yang harus disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan dari konseling itu sendiri. Jika dikaitkan dengan permasalahan *academic anxiety* yang merupakan sebuah *cognitive distortion* mahasiswa penyusun skripsi, maka pendekatan konvensional yang tepat untuk mengentaskan permasalahan ini ialah CBT.

Beberapa penelitian mutakhir dunia mengenai *music therapy* yang berpedoman pada teori CBT dalam pelaksanaan konseling cukup banyak dilakukan, yaitu di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Baker, Gleadhill, & Dingle (2007), Fredenburg & Silverman (2014), Giovagnoli, Oliveri, Schifano, & Raglio (2014), Gallego & Garcia (2017), Gomez-Romero et al. (2016), Li et al. (2015), Rogers et al. (2007), Situmorang (2018), Spahn, (2015), Vargas (2015), Stamou et al. (2016), dan Zhang et al. (2017).

### ***Music Therapy sebagai Teknik CBT***

Corey (2012) mengatakan bahwa dalam penerapan konseling CBT, keputusan yang diambil oleh konselor untuk menggunakan teknik-teknik tertentu harus berdasarkan tujuan dan keefektifan yang dimiliki. Dalam praktik konseling CBT, pemilihan teknik cukup luas, dan banyak di antara para konselor CBT sangat eklektik (integratif) dalam menerapkan teknik pada proses konseling yang dilakukan. Mereka lebih fleksibel dalam menggunakan beberapa teknik dari banyak pendekatan konseling untuk membantu konselinya mengentaskan permasalahan yang dihadapi, khususnya untuk mengubah pola berpikir, perasaan, dan perilaku yang dimiliki oleh konseli mereka.

Salah satu teknik dalam pelaksanaan konseling eklektik (integratif) CBT ialah dengan *music therapy* (Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2012; White & Davis, 2011). Dalam penerapannya, *music therapy* itu di bagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy* (Gladding, 2016; Wigram et al., 2002). *Passive music therapy* adalah proses pemberian *music therapy* yang dilakukan oleh konselor, dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan musik atau lagu tertentu secara seksama dalam suasana yang terapeutik. Sementara, *active music therapy* adalah proses pemberian *music therapy* yang dilakukan oleh konselor, dengan cara mengajak konseli untuk memainkan alat musik, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik *music therapy* tersebut dapat dilaksanakan di dalam praktik konseling individual maupun kelompok (Situmorang, 2017b, 2018d, 2018e).

### ***Passive vs Active Music Therapy dalam Konseling CBT***

Corey (2012) mengatakan bahwa dalam penerapan konseling CBT, keputusan yang diambil oleh konselor untuk menggunakan teknik-teknik tertentu harus berdasarkan tujuan dan keefektifan yang dimiliki. Dalam praktik konseling CBT, pemilihan teknik cukup luas, dan banyak di antara para konselor CBT sangat eklektik (integratif) dalam menerapkan teknik pada proses konseling yang dilakukan. Mereka lebih fleksibel dalam menggunakan beberapa teknik dari banyak pendekatan konseling untuk membantu konselinya mengentaskan permasalahan yang dihadapi, khususnya untuk mengubah pola berpikir, perasaan, dan perilaku yang dimiliki oleh konseli mereka.

*Passive music therapy* merupakan salah satu teknik *music therapy* yang dapat dipergunakan dalam proses konseling (Gladding, 2016; Wigram et al., 2002). *Passive music therapy* adalah sebuah teknik dalam terapi, konseling, dan pembinaan untuk membantu individu atau

sekelompok orang agar menjadi sadar dan dapat mengatasi masalah dalam kehidupan nyata, dengan bantuan melalui mendengarkan musik secara reseptif dengan *guided imagery*. *Passive music therapy* dilakukan dengan merefleksikan dan berdiskusi tentang pengalaman masa lalu, pengalaman masa kini, dan harapan-harapan di masa depan (Situmorang, 2018a).

Jika dipandang dari pendekatan CBT, memanfaatkan musik sebagai sebuah sarana bantuan dapat menyediakan perangkat yang mendukung untuk memahami keyakinan inti maladaptif dan restrukturisasi kognitif individu (Situmorang, 2018a). Selain itu, musik dapat merubah perasaan, memberikan pemahaman baru dan meningkatkan kemungkinan bahwa individu akan melaksanakan perilaku baru dan diinginkan. Melalui *passive music therapy* dengan *guided imagery*, seseorang dapat belajar bagaimana perilaku yang maladaptive diubah menjadi perilaku yang lebih adaptif (Situmorang, 2018a).

*Passive music therapy* sangat memengaruhi individu karena dampak sinergis dari musik, dialog, dan efek suara. Dengan *passive music therapy* membawa konseli ke dalam setiap peristiwa penting dalam kehidupannya (Situmorang, 2018a). Berdasarkan pandangan psikoanalisis, memanfaatkan *passive music therapy* dalam terapi dapat membuat alam bawah sadar berkomunikasi dengan pikiran sadar dari musik yang didengarkan (Wigram et al., 2002). Saat musik diperdengarkan, perasaan individu akan tersentuh oleh alunan musik dan *guided imagery* dengan emosi menyenangkan atau tidak menyenangkan yang mencerminkan pengalaman individu secara simbolis menuju alam sadar (Situmorang, 2018a).

*Passive music therapy* dengan *guided imagery* adalah intervensi terapeutik yang memungkinkan konseli menilai secara visual di dalam imajinasinya mengenai pengalaman-pengalaman berinteraksi dengan orang lain, lingkungannya, dan masalah-masalah pribadi. Dengan *passive music therapy* dengan *guided imagery* dapat membantu memperkuat aliansi terapeutik dengan komunikasi dan pengalaman antara konseli dengan konselor (Situmorang, 2018a). Bahkan, penggunaan *passive music therapy* dalam konseling memungkinkan konselor untuk dapat menarik kesimpulan dari beberapa orientasi psikologis (Gladding, 2016).

Dari penjelasan di atas, dapat dianalisis bahwa *passive music therapy* adalah salah satu teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling dengan menggunakan musik dengan *guided imagery* guna menumbuhkan eksplorasi diri dan perubahan guna mengatasi masalah individu. Jika dikaitkan dengan CBT dalam memandang *academic anxiety*, selanjutnya dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* adalah layanan yang diberikan untuk membantu anggota kelompok menyadari secara penuh mengenai *academic anxiety* terhadap skripsi yang dialami, kemudian mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan. Selanjutnya para anggota kelompok diajak untuk berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery* (Situmorang, 2018a).

Lebih lanjut, *active music therapy* merupakan salah satu teknik *music therapy* yang dapat dipergunakan dalam proses konseling juga (Gladding, 2016; Wigram et al., 2002). *Active music therapy* adalah sebuah teknik dalam terapi, konseling, dan pembinaan untuk membantu individu atau sekelompok orang agar menjadi sadar dan dapat mengatasi masalah dalam kehidupan nyata, dengan bantuan melalui memainkan musik secara aktif, meliputi menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*. *Active music therapy* dilakukan dengan upaya berdiskusi tentang pengalaman masa lalu, pengalaman masa kini, dan harapan-harapan di masa depan melalui menciptakan lagu baru yang dibimbing oleh pemimpin konseling, melakukan improvisasi dengan lagu tertentu, dan memainkan alat musik secara bersama-sama dengan lagu yang sudah dikenal (Situmorang, 2018a).

Melalui *active music therapy* dengan menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*, individu dapat belajar bagaimana dapat mengubah kebiasaan lama yang maladaptif menjadi lebih adaptif (Situmorang, 2018a). *Active music therapy* merupakan teknik yang memanfaatkan peralatan musik yang dimainkan secara bersama-sama (Wigram et al., 2002). Memainkan musik secara bersama-sama dapat memengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu. *Active music therapy* melibatkan jenis instrumen yang dimainkan, lagu atau musik yang dipilih, dan lirik yang diciptakan, yang semuanya memiliki tujuan terapeutik (Situmorang, 2018a).

Dalam layanan konseling, *active music therapy* menawarkan konselor mengenai strategi yang kreatif dan menyenangkan. Konselor dapat menggunakan *active music therapy* sebagai intervensi untuk memfasilitasi konseli dalam memperoleh keakraban, mengidentifikasi keunikan pribadi, dan perasaan konseli (Gladding, 2016). *Active music therapy* juga dapat digunakan sebagai mekanisme terapi untuk membantu membangun hubungan konseling, mengeksplorasi isu-isu gaya hidup, untuk mempromosikan wawasan dan kesadaran, dan reorientasi (Wigram et al., 2002).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *active music therapy* adalah salah satu teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling dengan memainkan musik secara aktif, meliputi menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*; di mana individu yang mengalami masalah diminta untuk memainkan musik dengan tujuan membantu dirinya dan memotivasi agar mempercepat penyembuhan. Jika dikaitkan dengan CBT dalam memandang *academic anxiety*, selanjutnya dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* adalah layanan yang diberikan untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety* terhadap skripsi, sehingga dapat membantu mereka agar mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan *academic anxiety* terhadap skripsi, kemudian mengevaluasi pikirannya, dan selanjutnya mereka bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music* (Situmorang, 2018a).

### ***Tujuan dan Tahapan Passive vs Active Music Therapy dalam Konseling CBT***

Menurut Situmorang (2018a), tujuan pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* adalah untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety* terhadap skripsi, menyadari kecemasannya tersebut, kemudian mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan, selanjutnya mereka berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery*. Sementara, tujuan pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* adalah untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety*, sehingga dapat membantu mereka menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan hal tersebut, kemudian mengevaluasi pikirannya, dan selanjutnya mereka bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya, melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.

Adapun perbandingan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy* ialah sebagai berikut:

Tabel 2. Perbandingan Tujuan Konseling CBT dengan *Passive vs Active Music Therapy*

<i>Passive Music Therapy</i>	<i>Active Music Therapy</i>
1. Anggota kelompok mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang selama ini menyebabkan <i>academic anxiety</i> yang membuat mereka merasa tertekan.	1. Anggota kelompok mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang selama ini menyebabkan <i>academic anxiety</i> yang membuat mereka merasa tertekan.
2. Anggota kelompok mengenal dan menyadari <i>automatic thought</i> dan distorsi kognitif yang dimiliki melalui aktivitas <i>passive music therapy</i> dengan <i>guided imagery</i> .	2. Anggota kelompok mengenal dan menyadari <i>automatic thought</i> dan distorsi kognitif yang dimiliki melalui aktivitas menciptakan lagu ( <i>composing</i> ), improvisasi, dan <i>re-creating music</i> .
3. Anggota kelompok mengevaluasi <i>academic anxiety</i> yang dimiliki berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan.	3. Anggota kelompok mengevaluasi <i>academic anxiety</i> yang dimiliki berdasarkan apa yang mereka rasakan saat ini melalui aktivitas menciptakan lagu ( <i>composing</i> ), improvisasi, dan <i>re-creating music</i> .

4. Anggota kelompok berdamai dengan masa lalunya melalui imajinasi positif yang terbimbing ( <i>guided imagery</i> ).	4. Anggota kelompok bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya melalui penulisan lirik-lirik yang terapeutik.
5. Anggota kelompok dapat menjadi rileks dan mereduksi <i>academic anxiety</i> yang dimiliki.	5. Anggota kelompok memiliki pikiran yang lebih adaptif, sehingga mampu mereduksi <i>academic anxiety</i> yang dimiliki.
6. Anggota kelompok dapat meningkatkan rasa bahagiannya, sehingga lebih dapat optimal dalam hidup kesehariannya.	6. Anggota kelompok dapat dapat terus mempertahankan pikiran yang lebih adaptif, sehingga lebih dapat optimal dalam hidup kesehariannya.
7. Anggota kelompok memiliki keterampilan untuk melawan pikiran dan keyakinan maladaptif dengan <i>automatic thought alternative</i> dengan bantuan <i>guided imagery</i> .	7. Anggota kelompok memiliki keterampilan untuk melawan pikiran dan keyakinan maladaptif dengan <i>automatic thought alternative</i> yang dituliskan ke dalam lirik-lirik lagu yang mereka ciptakan sendiri.
8. Anggota kelompok mampu menyadari kemampuan yang dimilikinya melalui proses bantuan <i>guided imagery</i> .	8. Anggota kelompok mampu menyadari kemampuan yang dimilikinya melalui proses menciptakan lagu bersama-sama di dalam kelompok.
9. Anggota kelompok dapat meningkatkan <i>self-efficacy</i> yang dimiliki guna menyelesaikan skripsi dengan baik melalui proses bantuan <i>guided imagery</i> .	9. Anggota kelompok dapat meningkatkan <i>self-efficacy</i> yang dimiliki guna menyelesaikan skripsi dengan baik, melalui penciptaan lirik-lirik lagu yang mengandung muatan motivasi.
10. Anggota kelompok memiliki keterampilan yang efektif dilakukan untuk mengaktivasi perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.	10. Anggota kelompok mampu membuat komitmen dan harapan-harapan positif melalui lagu yang diciptakan atau mainkan.
	11. Anggota kelompok memiliki keterampilan efektif yang dapat dilakukan untuk mengaktivasi perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, Situmorang (2018a) juga menjelaskan mengenai tahapan-tahapan yang dapat dilakukan dalam melaksanakan konseling CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy*. Adapun perbandingan tahapan dari pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy* ialah sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan Tahapan Konseling CBT dengan *Passive vs Active Music Therapy*

<i>Passive Music Therapy</i>	<i>Active Music Therapy</i>
1. Pengarahan Mempersiapkan atau menyusun petunjuk agar dapat membantu anggota kelompok untuk mempersiapkan diri. Hal ini juga dapat membantu anggota kelompok mempersiapkan diri sebelum masuk ke dalam proses sesi mendengarkan musik secara reseptif. Dalam petunjuk ini dapat direkomendasikan kepada anggota kelompok seperti; agar tetap nyaman dalam mendengarkan musik, memperhatikan posisi tubuh, mengatur pernapasan guna untuk melepaskan	Sebelum melaksanakan <i>active music therapy</i> ada hal yang harus diperhatikan. Menurut Situmorang (2018a) yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan <i>active music therapy</i> adalah: 1. Anggota kelompok dapat memilih musik atau lagu di dalam sesi atau di rumah sebelum sesi dilaksanakan. 2. Anggota kelompok dapat menentukan sendiri instrument musik yang mereka mainkan dalam proses konseling yang akan dilaksanakan. 3. Anggota kelompok dipersiapkan untuk

---

ketegangan, dan hal terkait dengan reaksi pribadi yang terbentuk.

## 2. Pemilihan Musik

Musik dapat dipilih sendiri oleh individu atau kelompok atau oleh konselor. Musik yang dipilih hendaknya memberikan nuansa ketenangan dalam membantu para anggota kelompok dalam proses pemahaman diri selama konseling berlangsung. Konselor harus memilih musik yang dapat disesuaikan dengan situasi individu, masalah, kebutuhan, dan tujuan. Selanjutnya, yang menjadi pertimbangan lainnya adalah isu-isu keragaman seperti latar belakang dan budaya. Tidak semua jenis musik dapat digunakan dalam *passive music therapy*. Menurut Nilsson (2009), karakteristik musik yang bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, dan tidak berirama, temponya 60-80 *beat per minute*. Musik yang bersifat sebaliknya adalah musik yang menimbulkan ketegangan, tempo yang cepat, irama yang keras, ritme yang irregular, tidak harmonis, atau dibunyikan dengan volume keras tidak akan menimbulkan efek terapi. Efek yang timbul adalah meningkatkan denyut nadi, tekanan darah, laju pernafasan, dan meningkatkan stres. Musik sedatif adalah musik yang memiliki frekuensi rendah, tanpa lirik, kombinasi dari alat musik yang memiliki unsur string, tempo lambat, kenaikan nada, frekuensi dan ketukan disarankan mengikuti hukum Pythagoras (Mitas, 2009).

## 3. Pemberian *Guided Imagery*

Pemberian *guided imagery* terbukti menjadi teknik yang berguna dalam *passive music therapy*. Ketika konseli mendengarkan musik secara seksama, konselor dapat membimbing konseli melalui *guided imagery* untuk membantu konseli memiliki fokus imajinasi yang terarah. Konselor dapat membantu konseli menyadari pengalaman-pengalaman baik yang menyedihkan maupun yang membahagiakan di masa

pembahasan musik atau lagu yang telah dipilih.

4. Pelaksanaan *active music therapy* harus memiliki fleksibilitas untuk memfasilitasi diskusi yang berkaitan masalah yang relevan sesuai dengan karakter, katarsis dan wawasan unik tiap anggota kelompok.
5. Pengalaman *active music therapy* dapat difasilitasi dengan menggunakan berbagai pilihan musik atau lagu yang telah dipilih oleh para anggota kelompok atau yang telah dipersiapkan oleh konselor.
6. Para anggota kelompok diberikan gambaran mengenai proses *active music therapy* yang dapat dilakukan, yaitu melalui aktivitas menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.
7. Dalam proses penciptaan lirik dan nada, konselor dapat membimbing para anggota kelompok untuk dapat menciptakan lagu dengan lirik dan nada yang sederhana namun mengandung muatan yang terapeutik.

Selanjutnya, dalam penerapan *active music therapy* sebaiknya melewati tiga tahapan berikut ini (Situmorang, 2018a):

### 1. Identifikasi

Konselor mengidentifikasi jenis musik atau lagu yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Bila jenis musik dan lagu yang disarankan tepat, maka anggota kelompok akan memahami permasalahan yang dialami. Selain itu juga, konselor harus melakukan identifikasi terhadap minat dan kemampuan konseli dalam memainkan instrumen yang dipilih. Hal ini diperlukan agar pada saat proses memainkan lagu secara bersama-sama, dapat tercipta sebuah irama yang harmonis.

### 2. Katarsis

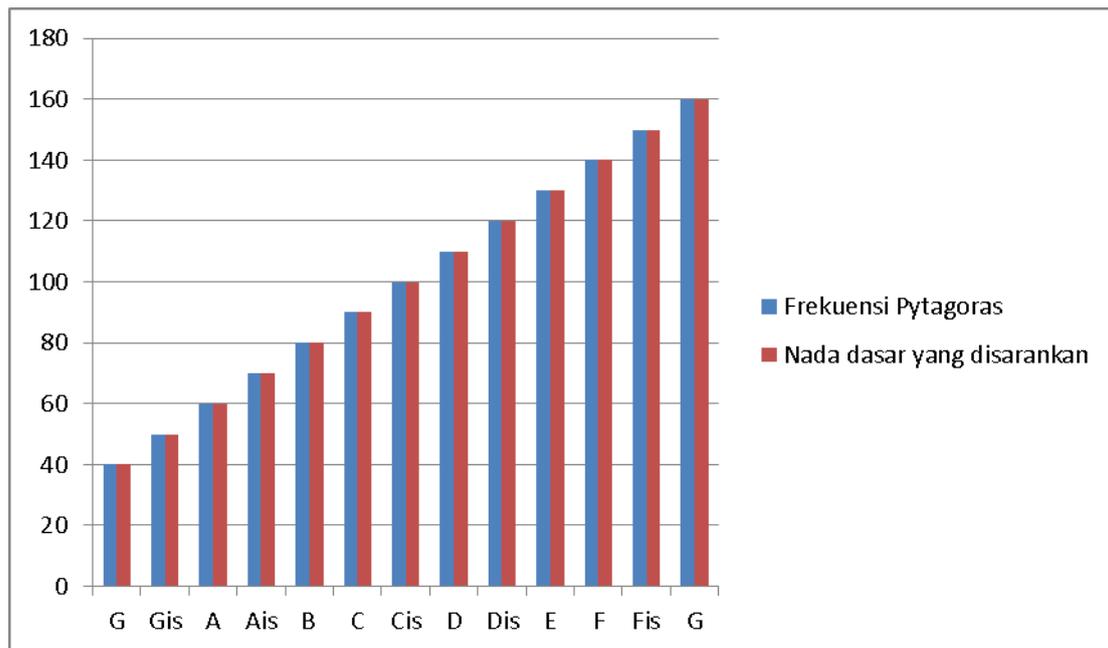
Anggota kelompok menjadi terlibat secara emosional dan menyalurkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya secara aman melalui memainkan musik secara aktif dan menciptakan lagu.

### 3. Wawasan mendalam (*insight*)

Setelah katarsis, anggota kelompok menjadi sadar bahwa permasalahannya dapat disalurkan atau dicarikan jalan keluarnya. Anggota kelompok dapat

lalu dan saat ini, selain itu juga konselor dapat membantu konseli untuk dapat merestrukturisasi pikiran-pikiran yang maladaptif menjadi lebih adaptif. Selama proses *passive music therapy* berlangsung, konselor dapat melakukan proses diskusi dengan konseli. Di akhir sesi, konselor dapat membantu konseli dalam menetapkan komitmen dan harapan-harapannya di masa depan.

menemukan maksud utama dari musik atau lagu yang dimainkan atau diciptakan, sehingga dalam menyelesaikan masalah, anggota kelompok dapat terus memainkan lagu yang telah diciptakan sebagai motivasi terhadap permasalahan yang dialami.



Gambar 3. Nada Dasar dan Frekuensi yang disarankan sesuai dengan Hukum Pytagoras untuk *Music Therapy* (Mitas, 2009)

### ***Kelebihan Passive vs Active Music Therapy dalam Konseling CBT***

Situmorang (2018a) juga menjelaskan mengenai kelebihan-kelebihan yang didapatkan dari pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy*. Adapun perbandingan kelebihan dari pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy* ialah sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan Kelebihan Konseling CBT dengan *Passive vs Active Music Therapy*

<i>Passive Music Therapy</i>	<i>Active Music Therapy</i>
Secara teknis, proses konseling CBT dengan teknik <i>passive music therapy</i> menginstruksikan anggota kelompok untuk mendengarkan musik yang relevan dengan <i>guided imagery</i> terkait dengan permasalahan yang dialami. Menurut (Situmorang, 2018a) adapun keunggulan <i>passive music therapy</i> dalam proses terapeutik adalah:	Melalui konseling CBT dengan teknik <i>active music therapy</i> , individu dapat mengenali dirinya sendiri sekaligus menyadari permasalahan yang tengah dialami. Informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari lirik lagu yang positif dapat menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok. Saat membaca lirik, menyanyikan lirik, dan memainkan alat musik, anggota kelompok dapat menginterpretasi serta menerjemahkan
1. Memfasilitasi individu untuk belajar lebih banyak tentang dirinya (eksplorasi	

- 
- diri) melalui imajinasi yang adaptif.
2. Individu dapat belajar pola maladaptif tentang masalah emosi dan sosialnya yang dapat disadari melalui bantuan *guided imagery*.
  3. Menawarkan alternatif yang adaptif untuk mengatasi permasalahan yang dialami dengan bantuan yang diberikan oleh konselor melalui *guided imagery*.
  4. Menawarkan pengalaman emosional yang mendalam dan peluang untuk koneksi sosial yang lebih dalam terhadap sesama anggota kelompok.
- Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *passive music therapy* berpotensi sebagai solusi untuk sejumlah kesulitan dan dapat memberikan manfaat terapeutik. Selain itu, *passive music therapy* dapat memberikan cara yang aman bagi seseorang untuk mendiskusikan pikiran dan perasaan mereka baik secara pribadi maupun kelompok, melalui proses konseling yang dipandu dengan *guided imagery*.
- makna dari isi lagu. Proses ini dapat “membersihkan diri” dan mendorong individu untuk berperilaku lebih positif. Menurut Situmorang (2018a), teknik *active music therapy* dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yaitu intelektual, sosial, perilaku, dan emosional.
1. Pada tingkat intelektual, individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, membantu pengertian diri, serta mendapatkan wawasan intelektual. Selanjutnya, individu dapat menyadari ada banyak pilihan dalam menangani masalah.
  2. Pada tingkat sosial, individu dapat mengasah kepekaan sosialnya. Ia dapat melampaui bingkai referensinya sendiri melalui imajinasi orang lain yang tercipta pada saat proses penciptaan lagu bersama-sama. Teknik ini dapat menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki.
  3. Pada tingkat perilaku, individu akan mendapatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, dan bersalah. Lewat menciptakan lagu bersama, individu didorong untuk diskusi tanpa rasa malu akibat rahasia pribadinya terbongkar.
  4. Pada tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran menyangkut wawasan emosional. Teknik ini dapat menyediakan solusi-solusi terbaik dari rujukan masalah sejenis yang telah dialami orang lain sehingga merangsang kemauan yang kuat pada individu untuk memecahkan masalahnya.
- Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelebihan *active music therapy* adalah dapat menambah pengetahuan, mengasah kepekaan sosial individu, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan kesadaran emosional.
- 

## Simpulan

---

Berdasarkan kajian konseptual yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *academic anxiety* terhadap skripsi yang dialami oleh mahasiswa merupakan sebuah *cognitive distortion* yang disebabkan oleh *core belief* yang maladaptif. Dalam upaya bantuan untuk

mengentaskan permasalahan ini, para konselor atau psikolog pendidikan dapat memberikan layanan konseling CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy* yang telah terbukti secara *evidence based*. Melalui intervensi ini, diharapkan para mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* terhadap skripsi dapat mengembalikan fungsi kognitif, afektif, dan perilaku menjadi lebih adaptif kembali, sehingga para mahasiswa dapat secara mandiri menyelesaikan skripsi guna meraih gelar akademis yang didambakan selama ini. Kajian konseptual ini diharapkan dapat memberikan *insight* baru bagi para konselor di Indonesia untuk dapat menyusun sebuah rancangan program & strategi intervensi, melalui layanan konseling kelompok CBT dengan menggunakan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa aktif penyusun skripsi. Secara khusus juga, dengan adanya kajian ini diharapkan dapat memberikan sebuah ide untuk pemberian pelatihan *music therapy* bagi para konselor yang berminat di bidang *art therapy* dalam konseling.

## Ucapan Terima Kasih

---

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. dan Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D. dari Universitas Negeri Semarang, yang telah banyak berkontribusi pada saat penyusunan penelitian sehingga lahirlah artikel konseptual ini.

## Daftar Rujukan

---

- 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, 321–330. <https://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2007.04.005>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: WH. Freeman.
- Bastemur, S., Dursun-Bilgin, M., Yildiz, Y., & Ucar, S. (2016). Alternative therapies: New approaches in counseling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 1157-1166.
- Bradley, L. J., Whiting, P., Hendricks, B., Parr, G., & Jones Jr, E. G. (2014). The use of expressive techniques in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(1), 44-59.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2011). *Counseling and psychotherapy: Theories and intervention (5th ed.)*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Clements-Cortés, A. (2016). Development and efficacy of music therapy techniques within palliative care. *Complementary therapies in clinical practice*, 23, 125-129.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (8th ed.)*. American Board of Professional Psychology: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*. California: Brooks/Cole.
- Cornell University. (2007). *Understanding academic anxiety*. USA: Cornell University.
- Djohan. (2006). *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Fredenburg, H. A., Silverman, M. J. (2014). Psychotherapy 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, 433–444. <https://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.09.002>
- Giovagnoli, A. R., Oliveri, S., Schifano, L., & Raglio, A. (2014). Active music therapy improves cognition and behaviour in chronic vascular encephalopathy: A case report. *Complementary therapies in medicine*, 22(1), 57-62.
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. Alexandria, VA – USA: American Counseling Association.
- Gallego, M. G., & García, J. G. (2017). Music therapy and Alzheimer's disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Neurología (English Edition)*, 32(5), 300-308. <https://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2015.12.003>

- Gómez-Romero, M., Jiménez-Palomares, M., Rodríguez-Mansilla, J., Flores-Nieto, A., Garrido-Ardila, E.M., & González-López-Arza, M. V. (2016). Benefits of music therapy on behaviour disorders in subjects diagnosed with dementia: A systematic review. *Journal of Neurología*. <https://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2014.11.001>
- Li, H. C., Wang, H. H., Chou, F. H., & Chen, K. M. (2015). The effect of music therapy on cognitive functioning among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(1), 71-77. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jamda.2014.10.004>
- Laura, D., Sylvie, J., & Aurore, S. (2015). The effects of music therapy on anxiety and depression. *Ann Depress Anxiety*, 2(4), 1057.
- Lilley, J. L., Oberle, C. D., & Thompson Jr, J. G. (2014). Effects of music and grade consequences on test anxiety and performance. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(2), 184.
- Mamahit, C., & Situmorang, D. D. B. (2017). Hubungan self-determination dan motivasi berprestasi dengan kemampuan pengambilan keputusan siswa SMA. *Psibernetika: Jurnal Psikologi*, 9(2), 78-92. <https://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.459>
- Mitas, A. W. (2009). Stimulation methods in music therapy-short discussion towards the bio-cybernetic aspect. *Journal of Medical Informatics & Technologies*, 13, 225-258.
- Mucci, K., & Mucci, R. (2002). *The healing sound of music*. Findhorn Press.
- Nilsson, U. (2009). *Caring music: Music intervention for improved health*. Retrieved from: [www.orebroll.se/uso/page\\_2436.aspx](http://www.orebroll.se/uso/page_2436.aspx), on April 19<sup>th</sup> 2017.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Purwanto, E. (2012). Pengelolaan kecemasan di kelas. In Prawitasari, J. E. (Ed.), *Psikologi terapan: Melintas batas disiplin ilmu* (p. 74-86). Jakarta: Erlangga.
- Rogers, D. R. B., Sue Ei, 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, 95-101. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2006.10.002>
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (5th ed.)*. California: Brooks/Cole.
- Sharma, M., & Jagdev, T. (2012). Use of music therapy for enhancing self-esteem among academically stressed adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1), 53.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., Meece, J. L. (2008). *Motivation in education, theory, research, and applications (3<sup>rd</sup> ed.)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Skudrzyk, B., Zera, D. A., McMahon, G., Schmidt, R., Boyne, J., & Spannaus, R. L. (2014). Learning to relate: Interweaving creative approaches in group counseling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(3), 249-261.
- Situmorang, D. D. B. (2005). Peranan musik bagi perkembangan panggilan para seminaris di Seminari Menengah Stella Maris Bogor (Unpublished seminarian's thesis). Seminari Menengah Stella Maris Bogor, Indonesia.
- Situmorang, D. D. B. (2007). Refleksi akhir selama menapaki hidup panggilan di Seminari Menengah Stella Maris Bogor (Unpublished seminarian's thesis). Seminari Menengah Stella Maris Bogor, Indonesia.
- 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://dx.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), 4-8. <https://dx.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. (2018a). *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.
- Situmorang, D. D. B. (2018b). How amazing music therapy in counseling for millennials. *COUNSE-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(2), 73-80. <https://dx.doi.org/10.23916/0020180313220>
- Situmorang, D. D. B. (2018c). Music therapy bagi mahasiswa generasi millennials, perlukah? *Buletin Psikologi, an accepted manuscript for publication in 26(2)*.
- Situmorang, D. D. B. (2018d). How does cognitive behavior therapy view an academic anxiety of the undergraduate thesis? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 69-80. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i2.221>
- Situmorang, D. D. B. (2018e). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research, an accepted manuscript for publication in 2(2)*.
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., Wibowo, M. E. (2018a). Integrasi konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk mereduksi academic anxiety, efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling (JKBK)*, 3(2), 49-58. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049>
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., Wibowo, M. E. (2018b). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, an accepted manuscript for publication in 3(1)*.
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., Wibowo, M. E. (2018c). Konseling kreatif: Integrasi konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Jurnal KONSELOR, an accepted manuscript for publication in 7(2)*.
- Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research*, 217, 129-140. <http://dx.doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.024>
- Stamou, V., Chatzoudi, T., Stamou, L., Romo, L., & Graziani, P. (2016). Music-assisted systematic desensitization for the reduction of craving in response to drug-conditioned cues: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 36-45. <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.aip.2016.08.003>
- Sudarnoto, L. F. N., Pedhu, Y., Mamahit, H. C., & Prasetyo, T. D. (2012). *Panduan penulisan skripsi*. Jakarta: FKIP Unika Atma Jaya.
- Vargas, M. E. R. (2015). Music as a resource to develop cognition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2989 - 2994.
- White, S. D., & Davis, N. L. (2011). *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer Publishing Company.
- 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.
- Vianna, M. N. S., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. L. A. (2011). Music therapy may increase breastfeeding rates among mothers of premature newborns: A randomized controlled trial. *Jornal de Pediatria*, 87(3), 206-212.
- Zarate, R. (2016). Clinical improvisation and its effect on anxiety: A multiple single subject design. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 46-53.
- 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. <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.arr.2016.12.003>

18. Cognitive Behavior Therapy-Based Music (CBT-Music) view an Academic Anxiety as a Cognitive Distortion caused by Maladaptive Core Belief

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---