

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbagai permasalahan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling dialami konselor di sekolah. Konselor belum mampu menerapkan layanan yang memiliki dampak yang signifikan bagi perubahan tingkah laku konseli. Penyebabnya adalah konselor melaksanakan layanan dengan metode konvensional, sehingga konseli tidak tertarik terhadap layanan tersebut. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah konselor dapat mengintegrasikan musik sebagai salah satu bentuk seni kreatif dalam layanan bimbingan konseling. Musik dapat memberikan energi positif yang mungkin tidak dapat terungkap oleh kata-kata. Oleh karena itu, dapat dinyatakan musik sebagai penunjang dalam proses konseling yakni untuk meringankan kecemasan konseli.

Cara termudah untuk melihat bagaimana musik memberikan ketenangan adalah dengan melihat respon seseorang saat mendengarkannya. Sebab, meskipun emosi dirasakan oleh hati, melalui otak lah stimulus emosi akan dikomunikasikan. Studi lain juga melaporkan bahwa musik dapat menstimulasi emosi melalui sirkuit otak yang spesifik. Jadi, tak perlu heran jika melihat orang menari atau galau saat mendengarkan musik.

Sebuah studi tahun 2009 dari Universitas California menemukan bahwa musik bisa membuat seseorang terhubung kembali dengan memori

masa lalu. Mungkin ini sebabnya banyak orang mendengarkan musik untuk bernostalgia. Karena, selain mengingatkan tentang memori masa lalu, sebuah lagu yang punya kenangan khusus juga bisa memunculkan emosi yang sama seperti di masa lalu. Mungkin ini sebabnya ada orang yang terbawa suasana saat mendengarkan lagu tertentu.¹

Abad 21 menuntut konselor untuk dapat tampil artistik dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Artistik yang dimaksud adalah konselor mampu memanfaatkan ragam seni kreatif yang dapat menunjang pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Gladding (2016) menyatakan bahwa seni kreatif sangat berpotensi untuk menunjang pelaksanaan layanan konseling. Hal ini dilaksanakan dengan tujuan agar pelaksanaan layanan bimbingan konseling lebih bermakna bagi konseli. Sehingga, konseli lebih dapat mengambil makna dari pelaksanaan layanan bimbingan konseling dan meningkatkan keefektifan layanan bimbingan konseling.² Kondisi ideal di atas pada dasarnya belum bisa berjalan sesuai dengan harapan. Berbagai kendala dialami oleh konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling. Lebih jauh lagi, konseli merasa bahwa layanan bimbingan konseling bukanlah sebuah kebutuhan, melainkan suatu momok menakutkan bagi konseli sehingga konseli enggan untuk memanfaatkan layanan bimbingan konseling yang disediakan konselor.

¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), h 56.

²Gladding, S.T, *The creative arts in Counseling*, (USA: American Counseling Association, 2016), h. 78.

Siswa menganggap bahwa jika siswa dipanggil konselor, maka mereka adalah siswa-siswa yang terlibat kasus negatif tertentu.

Freud, salah satu tokoh psikoanalisis menyebutkan di salah satu teorinya, yaitu tentang katarsis. Katarsis adalah usaha konseli untuk meluapkan emosi yang terpendam sehingga mengurangi ketegangan yang ada dalam dirinya. Salah satu seni kreatif yang bisa dimanfaatkan konselor untuk membantu konseli mencapai katarsis adalah dengan musik. Lebih jauh, Kemper & Danhauer (2005) menyebutkan bahwa musik adalah salah satu alat yang menunjang keberhasilan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian konseli dari gejala yang tidak menyenangkan.³

Musik mengandung makna dan pesan yang menuju ke perasaan pendengar. Dengan bahasa nada dan irama yang didengar maka akan sampai pesan dan makna dari musik tersebut. Namun ketika pesan tersebut tidak sampai, maka lirik yang bisa membantu untuk menyampaikannya ke perasaan pendengar. Karena tidak semua orang mengerti akan bahasa musik atau memiliki musikalitas yang tinggi.

Beberapa masalah yang terjadi pada manusia salah satunya yaitu kecemasan. Banyak sekali dampak buruk yang akan terjadi apabila seseorang mengalami kecemasan. Mulai dari gangguan fisik, hingga psikis yang bisa menimpa penderita. Kecemasan dapat menyebabkan

³Kemper, K. J., S.C, *Music as therapy*, (South Med J, 2005), h. 98.

menurunnya sistem imun tubuh, gangguan pernafasan, stress berat, serta bunuh diri.

Berdasarkan hal di atas, maka pada masa sekolah menengah dimana usia peserta didik memasuki usia remaja sangat rentan untuk terjebak pada kecemasan. Fenomena di atas tentunya sering terjadi di Indonesia. Untuk memastikan itu peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mencari data apakah terdapat peserta didik yang memiliki ciri-ciri kecemasan. Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara dan observasi kepada guru bimbingan konseling dan beberapa peserta didik kelas 12. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan didapatkan data bahwa pada peserta didik yang ada di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin ini cukup umum ditemui memiliki kecemasan dalam dunia kerja. Salah satu contohnya adalah peserta didik yang cemas akan masa depan yang hanya mendapatkan ijazah SMK. Berbagai macam bentuk perilaku kecemasan yang ditunjukkan dalam menghadapi dunia kerja. Mereka merasa belum yakin dengan kompetensi yang dimiliki, merasa khawatir akan gagal pada seleksi kerja, tidak yakin bahwa dirinya siap untuk masuk dunia kerja, merasa bingung karena belum mengetahui jenis pekerjaan yang akan didapat serta merasa kurang memiliki informasi mengenai dunia kerja.⁴

⁴ Wawancara dengan Najmi Lailani, Selaku Guru BK, pada tanggal 28 Oktober 2021 pukul 10.35 Wita

Kepala Badan Pusat Statistik (BPS) Suryamin mengatakan bahwa tingkat pengangguran tertinggi berasal dari lulusan sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan persentase 9,84% pada Februari 2016, meningkat dari 9,05% pada Februari 2015 (Sawitri, 2016). Menurut data dari Badan Pusat Statistik, pada Februari 2016 terdapat 1.348.327 pengangguran lulusan SMK di Indonesia. Jumlah ini bertambah 173.961 orang dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2016 terdapat 127.671.869 angkatan kerja di Indonesia dan 1,05% dari total angkatan kerja tersebut merupakan pengangguran yang merupakan lulusan SMK (Badan Pusat Statistik, 2016). Kondisi tersebut membuat banyak pihak merasa khawatir dan tidak percaya diri. Para calon pekerja yang akan memasuki dunia kerja harus siap menghadapi persaingan yang ketat dalam mencari dan mendapatkan pekerjaan.⁵ Nevid, Rathus, dan Greene (2005) menyatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah karier.⁶

Dari hal di atas, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media musik untuk mengurangi kecemasan pada siswa SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Harapan peneliti untuk melakukan penelitian pada siswa SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin adalah untuk membantu menjelaskan apakah efektif penggunaan media musik dalam layanan bimbingan kelompok. Maka dari

⁵Viva Budy Kusnandar, "Pengangguran di Indonesia Paling Banyak Lulusan SMK", <https://databoks.katadata.co.id> dalam *Google.com*, 2021.

⁶Devinda Friska Sekarina, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang", dalam *Jurnal Empati Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro* Vol. 7 No. 1 Januari, 2018, h. 382.

itu diangkatlah judul penelitian "**Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin**".

B. Definisi Operasional

1. Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, dengan tujuan agar orang yang dimbing tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri serta mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan, tentunya didasari dengan norma-norma yang berlaku.⁷

Bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan terhadap individu yang dilaksanakan di dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ini dapat berupa penyampaian informasi maupun aktivitas kelompok dalam membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.⁸

Jadi bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang melibatkan konselor dan beberapa anggota kelompok yang memiliki

⁷Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2018), h. 16.

⁸Nurihsan, Achmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2014), h. 21.

permasalahan yang sama yaitu kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

2. Musik

Musik adalah suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, nada, dinamika dan keharmonisan terutama dari suara yang dihasilkan dari alat-alat yang dapat menghasilkan irama.

Menurut Bernstein & Picker musik adalah suara yang diorganisir ke dalam waktu. Musik juga bentuk seni tingkat tinggi yang dapat mengakomodir interpretasi dan kreativitas individu. Sekelompok orang dalam kegiatan musik tidak pernah menunjukkan adanya 2 orang yang mengekspresikan musik dengan cara yang mutlak sama.⁹

Menurut Nettl dalam Djohan (2005) lirik bertugas mengontrol area sistem saraf auditori, sensori, dan memori. mencerna lirik dalam materi-materi terapi musik adalah pada bagian Pre frontal (otak kiri). Selanjutnya diproses pada sistem limbik atau yang disebut dengan otak mamalia. Selain menangani memori jangka panjang, sistem limbik juga menangani respons terhadap musik dan emosi.¹⁰

Jadi, musik yang digunakan oleh peneliti sebagai media dalam bimbingan kelompok ialah musik atau lagu yang mengandung irama,

⁹ Rosanty R, "Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi", dalam *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, Vol. 3 No. 2 Juli, 2014, h. 71-72.

¹⁰Djohan, *Psikologi Musik*, (Yogyakarta: Penerbit Best Publisher, 2009), h. 63.

nada, dan lirik bergenre *Pop Folk – Jazz*. Musik *Pop folk* dikenal dengan dinamika nada yang lembut dengan kombinasi musik *jazz* yang terkenal dengan ritme *slow*, *beat* yang konsisten mampu membawa pendengarnya hanyut hingga berdansa karena mempengaruhi detak jantung saat mendengarnya. Serta kekuatan motivasi pada lirik akan memberikan efek rileks, gembira, dan membangkitkan semangat para pendengarnya. Dengan mendengarkan musik atau lagu pada penelitian ini, konseli diharapkan dapat mengeksplorasi pikiran, perasaan agar mengarah ke hal yang positif. Memberikan ruang untuk mendiskusikan tiap permasalahan yang dialami konseli agar mampu meminimalisir kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

3. Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan psikologi berupa kondisi seseorang yang penuh dengan ketakutan, kekhawatiran dan perasaan yang tidak menyenangkan karena menghadapi suatu tekanan atau masalah. Adapun kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenis *state anxiety* yaitu sebuah kecemasan yang timbul karena reaksi emosi yang bersifat sementara pada seseorang yang dihadapkan suatu realitas yang dapat menimbulkan perasaan tertekan dan tegang.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat

dan pengangguran semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkanya kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku.

Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Media Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin” adalah mendorong emosi, perasaan, ke arah yang positif. Memberikan ruang untuk mendiskusikan permasalahan masing masing konseli hingga meminimalisir tingkat kecemasan pada konseli dalam suatu proses bimbingan kelompok. Dengan menggunakan pedoman, kontrak kesediaan, serta RPL yang sudah dibuat oleh peneliti untuk melancarkan layanan. Menerapkan metode ini guna mempermudah interaksi, menciptakan ketenangan, dan mengurangi kecemasan pada diri konseli.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah adalah:

Apakah bimbingan kelompok dengan menggunakan media musik efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

Menguji keefektifan media musik pada bimbingan kelompok guna mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.

E. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan memilih judul dalam penelitian ini adalah mengamati dari proses bimbingan kelompok yang sering terjadi di sekolah maupun di tempat lain yang hanya sekedar melaksanakan bimbingan kelompok tanpa membawa hal baru dan kiranya mampu meningkatkan efektifitas suatu layanan bimbingan kelompok. Dengan mendengarkan musik agar bisa mengeksplorasi perasaan, memberi ketenangan, serta menambah energi positif bagi penderita kecemasan. Walaupun selera musik setiap orang berbeda, namun sifat dari musik mampu membawa siapa saja terlarut dalam alunannya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik menjadi salah satu seni yang dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan kelompok karena musik dapat menjadi jembatan bagi konseli untuk menyadari pengalaman yang tidak disadari menjadi pengalaman yang disadari secara penuh dan kemungkinan membantu dalam penyelesaian masalah. Merefleksikan diri untuk melakukan suatu hal yang seharusnya dilakukan setelah

mendapatkan ketenangan dari mendengar musik. Oleh karena itu, peneliti menganggap perlu dalam mengkaji akan topik ini.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Secara Praktis

Manfaat praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan layanan bimbingan kelompok yang dihadirkan oleh konselor.

2. Manfaat Secara Teoritis

Diharapkan metode ini bermanfaat bagi semua konselor yang menyukai musik dan bermanfaat bagi pihak-pihak lain seperti industri permusikan. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi bimbingan kelompok yang efektif untuk diterapkan dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan kecemasan.

a. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat menjadi suatu inovasi bagi sekolah dan bisa mengangkat nama sekolah itu.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan strategi dalam meningkatkan kualitas pelayanan baik segi bimbingan maupun metode pembelajaran.

c. Bagi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Untuk menambahkan khazanah keustakaan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, khususnya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dan Perpustakaan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, hasil penelitian ini agar dapat digunakan sebagai pedoman dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

G. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan peneliti belum ada penelitian yang berjudul “Efektifitas Bimbingan kelompok Dengan Menggunakan Media musik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin”. Akan tetapi, ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, seperti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh David Biondi Situmorang, tahun 2017, jurnal yang berjudul “*Efektifitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi*”. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman baru bagi dunia pendidikan di Indonesia bahwa saat ini sudah saatnya beralih ke salah satu pendekatan modern yang jauh lebih efektif. Pemberian musik therapy sebagai layanan intervensi untuk membantu mahasiswa dalam mereduksi academic anxiety akan jauh lebih efektif dibandingkan dengan layanan intervensi konseling konvensional yang selama ini dilakukan oleh konselor

pendidikan, karena dengan music therapy mahasiswa dapat mereduksi kecemasannya terhadap skripsi dan meningkatkan rasa percaya dirinya dalam menyelesaikan skripsi.¹¹

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rayhana Esty Wulandari, tahun 2019, Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Layanan Bimbingan kelompok Melalui Permainan Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh musik untuk penurunan kecemasan sebelum menghadapi ujian akhir semester di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.¹²
3. Penelitian yang dilakukan oleh Farhatun Hayati, tahun 2017, Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Pemberian Terapi Media musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi media musik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.¹³

Berdasarkan penelitian di atas, maka penulis sangat tertarik untuk membahas mengenai media musik dalam mengurangi kecemasan.

¹¹David Biondi Sitomorang , (2014). "Efektifitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi", dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4 No. 2, 2014, h. 3.

¹²Esty Wulandari Rayhana, "Pengaruh Layanan Bimbingan kelompok Melalui Permainan Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung", *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019, h. 8.

¹³Hayati Farhatun, "Pengaruh Pemberian Terapi Media musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan", *Skripsi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017, h. 9.

H. Sistematika Penulisan

Pembahasan ini disusun dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, terdiri dari: latar belakang, fokus penelitian, definisi istilah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, alasan memilih judul, penelitian terdahulu, sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori, terdiri dari: Bimbingan Kelompok, Media Musik, Kecemasan.

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari: Jenis dan pendekatan penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data dan analisis data, prosedur penelitian.

Bab IV Laporan Hasil Penelitian, terdiri dari: Gambaran Singkat Lokasi Penelitian, Penyajian Data, Analisis Data.

Bab V Penutup, terdiri dari: Simpulan dan Rekomendasi.