

## Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Musik Instrumental untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Putri Wulandari

SMK NU 01 Jogoroto

Email: [pw930462@gmail.com](mailto:pw930462@gmail.com)

### Informasi Artikel

---

**Diterima:**

1 Oktober 2024

**Disetujui:**

15 Oktober 2024

**Dipublikasi:**

1 November 2024

**Abstract** ----- *Academic anxiety is a common psychological issue faced by vocational high school students, which can affect their performance and well-being. Various approaches have been developed to address this issue, one of which is group counseling that integrates systematic desensitization techniques with instrumental music. This study aims to evaluate the effectiveness of group counseling using systematic desensitization techniques assisted by instrumental music in reducing academic anxiety among vocational high school students. This research uses a quantitative type of research with an experimental design. The total population of this study was 95 with a sample of 30 students and sampling of 4 students using a purposive sampling design. The results of the t test analysis show that the sig (2-tailed) value is 0.00, so it is said that the alternative  $H_a$  is accepted.  $H_0$  is rejected, meaning there is a significant average difference between the pretest learning results with a total of 56.5 and the posttest with a total of 29.25 using group counseling. Systematic desensitization techniques assisted by instrumental music to reduce academic anxiety. Group counseling with systematic desensitization techniques assisted by instrumental music has proven effective in reducing academic anxiety among vocational high school students. The integration of instrumental music in systematic desensitization techniques can provide additional positive effects that enhance the intervention outcomes. These findings suggest that this approach can be a useful method for addressing academic anxiety among vocational.*

**Keywords:** Group counseling, systematic desensitization, academic anxiety

**Abstrak** ----- *Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dihadapi oleh siswa SMK, yang dapat mempengaruhi prestasi dan kesejahteraan mereka. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini, salah satunya adalah konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik desensitisasi*

---

*sistematis dengan musik instrumental. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis berbantu musik instrumental dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 95 dengan sampel 30 siswa dan sampling 4 siswa menggunakan desain purposive sampling. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) 0.00 maka dikatakan  $H_a$  alternatif diterima.  $H_0$  ditolak, artinya ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil belajar pretest dengan jumlah 56,5 dan posttest dengan jumlah 29,25 dengan menggunakan konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis berbantu music instrumental untuk mereduksi kecemasan akademik. Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis berbantu musik instrumental terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK. Integrasi musik instrumental dalam teknik desensitisasi sistematis dapat memberikan efek positif tambahan yang memperkuat hasil intervensi. Temuan ini menyarankan bahwa pendekatan ini dapat menjadi salah satu metode yang berguna untuk mengatasi kecemasan akademik di kalangan siswa SMK.*

**Kata kunci:** Konseling kelompok, desensitisasi sistematis, kecemasan akademik.

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang perkembangan manusia. Dimana merupakan perpaduan masa kanak-kanak sampai masa dewasa dengan aspek perubahan fisik, psikologis dan psikososial. Menurut Mapire, masa remaja berlangsung dari usia 12 tahun hingga 21 tahun untuk anak perempuan, sedangkan dari usia 13 tahun hingga 22 tahun untuk anak laki-laki. Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu dari usia 12 tahun hingga 18 tahun merupakan masa remaja awal dan pada usia 17 tahun hingga 22 tahun merupakan akhir masa remaja, dimana terjadi perubahan yang berlangsung sangat cepat (Ali dalam Miftakhul dan Hadi 2023).

Pendapat di atas menjelaskan bahwa usia remaja adalah usidi mana seseorang orang dalam jenjang pendidikan SMP-SMA. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsiseksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. (Santrock, dalam Heiriyah dan Aminah 2022) juga menyatakan transisi tersebut merupakan pengalaman yang normatif. Perubahan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari struktur kelas, serta meningkatkan perhatian untuk mencapai prestasi. Hal – hal tersebut juga bisa memicu kecemasan.

Menurut Freud (dalam Cahyani dkk 2018), kecemasan adalah reaksi individu terhadap ancaman ketidaknyamanan dan kerusakan yang belum dihadapinya. Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau takut berlebihan yang timbul pada diri seseorang. Kecemasan ( anxiety ) menurut Nevid, Rathus, & Green (Chaerunisa, Merida, & Novianti 2022) adalah kondisi ketakutan atau

kekhawatiran yang mengeluhkan suatu hal buruk akan terjadi. Begitu pula yang tidak jauh berbeda diungkapkan dalam kaitannya dengan ciri-ciri kecemasan, yaitu timbul dari rasa takut, meningkatnya perasaan tidak nyaman dan tidak berdaya yang berbahaya di dunia yang penuh ancaman.

Ottens (dalam Azyz dkk 2019), berpendapat bahwa terdapat empat karakteristik pada kecemasan akademik diantaranya: (1) *pattern of anxiety engendering mental anxiety*, diartikan bahwa siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, (2) *misdirected attention*, yaitu kecemasan yang di sebabkan pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising, atau kondisi lingkungan), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik); (3) *psysiological distress* yang ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar; (4) *inappropriate behaviors* atau perilaku kurang tepat, yaitu siswa yang cemas secara akademik memilih berperilaku akademik yang tidak tepat seperti prokastinasi, atau bahkan mereka berusaha untuk menjawab pertanyaan dengan terlalu cermat.

Kecemasan akademi adalah salah satu masalah psikologi yang sering di alami oleh siswa. Berbagai bentuk kegiatan yang berkaitan dengan situasi sekolah, seperti menyelesaikan tugas sekolah, menghadapi ujian, atau menentukan karir, dapat menimbulkan kecemasan akademik. Bariyyah (dalam adhitama dkk 2019) mengemukakan kecemasan akademik yang terjadi pada remaja diakibatkan karena tekanan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah, kecemasan akademik dapat memberikan dampak buruk bagi siswa. Selain mempengaruhi kondisi kognitif, emosional, dan fisiologis seseorang, kecemasan juga mempengaruhi prestasi akademik seorang siswa.

Berdasarkan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis di SMK NU 01 Jogoroto menunjukkan bahwa adanya siswa yang mengalami kecemasan berlebihan yang mana di sebabkan karena adanya tes lisan untuk mata pelajaran kejuruan yang dimana siswa harus menghafal nama bahan, kegunaan bahan, nama alat yang digunakan dan formulasi yang pas agar tidak gagal dalam kegiatan praktek kejuruan. Adapula penyebab kecemasan akademik yang dialami yaitu takut tidak mendapat pekerjaan sesuai kejuruan dan tidak bisa melanjutkan pendidikan sesuai kejuruan mereka.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adhitama, Purwaningrum, & Hidayat yang menunjukkan bahwa hasil konseling Rational Emotive Behavior Therapy (KREP) efektif untuk mengurangi perilaku kecemasan akademik pada subjek penelitian. Penelitian dengan menggunakan KREP ini membantu subjek penelitian dalam pengubahan pikiran irrasional yang mengakibatkan perilaku maladaptif yaitu kecemasan akademik menjadi subjek penelitian yang memiliki pikiran rasional dan berperilaku adaptif.

Penelitian Indarwati & Habsy yang menunjukkan bahwa Metode konseling rasional emotif perilaku sangat efektif untuk menurunkan kecemasan dilihat dari pengaruh signifikan karena pada hitungan uji-t menentukan bahwa konseling rasional emotif perilaku yaitu  $-5,295 > 2,871$  memiliki angka yang signifikan  $\rho$  sebesar  $0,003 < 0,05$ .

Penelitian Heiriyah & Aminah yang menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis cukup efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin yaitu

ditunjukkan dengan hasil Mann-Whitney test skala kecemasan terlihat bahwa pada kolom asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000; dengan kata lain probabilitas dibawah 0,05 atau  $0,000 < 0,05$ .

Berdasarkan fenomena diatas, Konseling kelompok dalam kecemasan akademik siswa sangat dibutuhkan karena konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan dari konselor untuk siswa (konseli) yang mana siswa membutuhkan bantuan. Peneliti menggunakan konseling kelompok dikarenakan supaya siswa lebih terbuka dan jujur dalam penyampaian isi hatinya. Layanan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seseorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Natawidjaja, R (Rasimin & Hamdi 2021) menyatakan bahwa konseling kelompok diartikan sebagai upaya bantuan kepada individu (beberapa individu), yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat preventif konseling kelompok juga bersifat penyembuhan.

Pérusse, Goodnough, & Lee (Ristianti & Fathurrochman 2020) menjelaskan bahwa dalam literatur profesional, konseling kelompok menunjukkan keefektifan dan kebermanfaatannya bagi peserta didik. Pertama, konseling kelompok adalah intervensi yang efisien jika dibandingkan dengan konseling individu, karena guru bimbingan dan konseling dapat melihat banyak peserta didik secara bersamaan. Kedua, dari sudut pandang perkembangan dan pendidikan, peserta didik sering belajar dari peserta didik-peserta didik yang terbaik. Konseling kelompok menyediakan forum yang sangat baik untuk mempromosikan pembelajaran peserta didik ke peserta didik dan sering dialami oleh peserta didik sebagai aspek sekolah yang menyenangkan dan bermakna. Terkait dengan ini, kekuatan kelompok dapat dikumpulkan untuk pertumbuhan dan perkembangan positif.

Layanan konseling kelompok akan lebih efektif apabila dilaksanakan atau didukung dengan menggunakan pendekatan yang sesuai. Pendekatan yang sesuai terkait dengan permasalahan kecemasan siswa adalah Rational Emotif Behavior. Dimana menurut Corey, REP berorientasi pada kognitif-tingkahlaku-tindakan dalam arti menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. Konsep utama dalam masalah penelitian ini bahwa remaja cenderung berpikir irasional dikarenakan kecemasan akademik. Untuk itu, diberikan penerapan konseling REP untuk membebaskan remaja dari keyakinankeyakinan irasionalnya dengan menggunakan logika, nasihat, informasi dan penafsiran-penafsiran yang nantinya bisa diubah dari irasional menjadi pikiran yang rasional.

Konseling rasional emotif perilaku merupakan suatu pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan yang dianut setiap individu dengan memasukkan aspek perilaku dalam sistem teori dalam pendekatannya. Jika dalam konseling rasional emosi yang lebih ditekankan adalah aspek kognitif dan emosi, namun dalam konseling rasional emotif perilaku aspek perilaku juga ditekankan berdampingan dengan aspek kognitif dan emosi (Bennett-Levy,dkk dalam Habsy 2021)

Menurut Habsy (2021) konseling rasional emotif perilaku dapat diterapkan secara efektif untuk menangani kesulitan-kesulitan kognitif, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan distress psikologis dan psikopatologi, serta untuk berbagai gangguan emosi dan perilaku seperti agresi, kecemasan, depresi, hiperaktif, kecanduan alkohol dan lain-lain. Puspitarini (dalam David dkk 2021) mengatakan, konseling kelompok rasional emotif perilaku secara teoritik menawarkan berbagai macam solusi pemecahan masalah yang berkaitan dengan kognitif, emosi dan perilaku individu seperti kecemasan. Meskipun tidak mungkin bahwa sepenuhnya dapat menghilangkan kecenderungan untuk berpikir irasional, tetapi dengan alternatif konseling REB, guru BK dapat mengurangi frekuensi kecemasan tersebut.

Agar hasil konseling kelompok berjalan dengan efektif untuk mereduksi kecemasan akademik, maka diupayakan kegiatan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Menurut Joseph Wolpe (Erford 2015) Desensitisasi sistematis termasuk teknik yang paling sering di gunakan untuk menangani kecemasan dan fobia. Dalam desensitisasi sistematis, konseli berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang menimbulkan kecemasan dan kemudian menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh kejadian tersebut.

Desensitisasi sistematis adalah teknik relaksasi yang telah dipelajari dan diterapkan oleh klien untuk mengurangi kemungkinan bahwa kejadian itu akan memicu respons cemas. Karena kecemasan dan relaksasi adalah respons-respons yang berbeda, klien menjadi kurang sensitif terhadap kejadian dengan melakukan latihan relaksasi secara bertahap. Teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan melemahkan stimulus yang menyebabkan kecemasan, sehingga gejala kecemasan dapat dikendalikan dan dihilangkan melalui penggantian stimulus. Teknik ini termasuk mengajar konseli untuk menjadi lebih santai dan mengaitkan keadaan santai dengan peristiwa yang menimbulkan kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

Menurut Giri (2020) Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasannya, sehingga klien mengalami kondisi lebih tenang, positif dan percaya diri dalam kegiatan akademik.

Penggunaan musik dalam konseling dapat meningkatkan produksi keempat hormon positif yang ada di dalam tubuh manusia, yaitu endorfin; dopamine; serotonin; dan oxytocin (Mucci dkk dalam Situmorang 2024). Menurut Manfred Clynes (Ardhia 2023) musik berdampak pada otak. Irama musik dapat meningkatkan jumlah serotonin yang dihasilkan oleh otak. Serotonin, sebuah pemancar sel saraf, berfungsi penting dalam menyalurkan getaran-getaran saraf dan membantu menimbulkan perasaan gembira. Dengan mengalihkan perhatian orang dari perasaan yang mereka alami, musik instrumental dapat berfungsi sebagai metode distraksi yang efektif untuk mengurangi intensitas stres dan kecemasan. Dalam penelitian ini menggunakan musik instrumental karena Musik instrumental dapat digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Schnaider dan workman (Fatahillah dkk 2017) menyebutkan bahwa musik instrumental dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal yang tidak menyenangkan dan membuat orang merasa relaks pada stimulus yang menarik atau menyenangkan.

## METODE

### Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan metode *Eksperimental*. Menurut (Sugiyono, 2015:2) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain yang digunakan adalah *one grup pretest posttest designs*. Di dalam penelitian ini sebelum memulai penelitian seluruh sasaran akan diberikan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan (konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis berbantuan musik instrumental). Setelah diberi perlakuan maka akan diberikan *post test*. Untuk mengetahui apakah perlakuan tersebut telah berhasil atau tidak.

### Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), subjek penelitian adalah pihak yang berkaitan dengan yang diteliti (informan atau narasumber) untuk mendapatkan informasi terkait data penelitian yang merupakan sampel dari sebuah penelitian. Adapun Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah peserta didik yang berada di kelas XI jurusan Farmasi Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik SMK NU 01 JOGOROTO sebanyak 95 peserta didik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Jurusan Farmasi Industri, anggota populasi sebanyak 30 siswa.

### Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala kecemasan akademik. Skala kecemasan akademik bertujuan sebagai alat pengumpulan data yang akan diberikan kepada peserta didik kelas XI Farmasi Industri.

### Instrumen Penelitian

Skala dalam penelitian menggunakan model skala likert (*Likert scale*) yang terdiri akan 4 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Sebelum melakukan penyebaran skala, dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen terlebih dahulu. Uji validitas digunakan dengan tujuan mengetahui ketepatan dan kevalidan sebuah alat ukur, sedangkan uji reliabilitas digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah alat ukur layak digunakan untuk kebutuhan penelitian. Setelah uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan, penelitian ini sebelum diuji terdapat 40 pernyataan kemudian setelah diuji terdapat 22 item yang gugur sehingga menjadi 18 item yang valid. Dalam penelitian ini hasil uji reliabilitas mendapat hasil 0,602 yang artinya nilai Cronbach's alpha  $> 0,60$  maka butir pertanyaan dinyatakan reliabel atau konsisten.

### Analisis Data

Uji normalitas perlu dilaksanakan terlebih dulu sebelum analisis data dengan tujuan untuk memahami apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan uji *Shapiro-wilk*. karena jumlah sampel yang di teliti kurang dari 50 sampel atau berjumlah kecil. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, yaitu analisis data yang digunakan untuk uji beda berpasangan. Uji *wilcoxon* dapat digunakan pada data yang tidak berdistribusi normal.

## Hasil Pembahasan

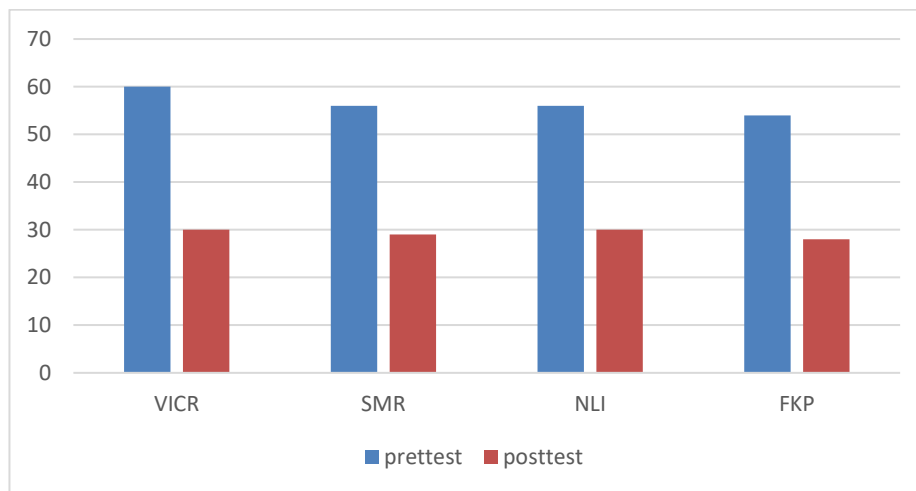
Berdasarkan data *Pretest* yang diajukan kepada 11 siswa, tingkat skor *Self-efficacy* sebelum mendapatkan konseling behavior dengan teknik *assertif training* masih tergolong rendah dengan skor 226 dan rata rata 56,5. Setelah dilakukannya pemberian layanan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematik berbantu musik instrumental. Peserta didik mengalami penurunan sebesar 117 dengan nilai rata rata 29,5.

**Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test***

Konseli	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kriteria	Gain
VICR	60	Tinggi	30	Rendah	30
SMR	56	Tinggi	29	Rendah	27
NLI	56	Tinggi	30	Rendah	26
FKP	54	Tinggi	28	Rendah	26
Total	226		117		102
RR	56,5		29,25		27,25

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat penurunan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :

**Grafik *pretest-posstest***



Dari grafik diatas dengan pemberian layanan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematik berbantu musik instrumental maka dapat dilihat bahwa kecemasan akademik siswa yang tinggi dapat menurun setelah diberikan perlakuan.

Langkah awal yang dilakukan adalah dengan melakukan uji normalitas pada data. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah hasil uji normalitas tersebut berdistribusi normal atau

tidak. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Pengujian ini menggunakan SPSS. Uji normalitas dalam penelitian ini adalah uji Shapiro wilk pada taraf signifikansi 0,05. Dengan hasil uji normalitas sebagai berikut:

**Tabel. 4.Uji Normalitas**

KELAS	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POSTEST 1	.283	4	.	.863	4	.272

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya lebih dari 0,05 artinya jika nilai sig  $> 0.05$  maka data dapat dinyatakan normal. Setelah dilakukan uji normalitas, lalu dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui homogen dari 2 varian ini. Maka dapat dilihat tabel homogenitas dibawah ini.

**Tabel. 4.6. Uji Homogenitas**

kecemasan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.764	1	5	.422

Dari hasil diatas dapat dikatakan bahwa data tersebut homogen, karena nilai sig 0,422 yang artinya  $>$  dari 0.05. Selesai melakukan uji normalitas dan homogenitas. Kemudian melakukan Paired Sample T-Test, tujuan dilakukan Paired Sample T-Test untuk mengetahui nilai perbandingan prettest dan posttest. Paired Sample T-Test dapat dilihat sebagai berikut:

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTEST	27.2500E1	1.89297	.94648	24.23786	30.26214	28.791	3	.000

Dari tabel diatas menunjukkan nilai sig (2-tailed) 0.00 maka dikatakan  $H_a$  alternatif diterima.  $H_o$  ditolak, artinya ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil belajar pretest dengan jumlah 56,5 dan posttest dengan jumlah 29,25 dengan menggunakan konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematik berbantu music instrumental untuk mereduksi kecemasan akademik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata – rata hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan *post-test* kelompok kontrol, yang bermakna konseling kelompok teknik desensitisasi sistematik berbantu musik instrumental dapat mereduksi kecemasan akademik. Hasil yang diperoleh yaitu  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $28,791 > 4.303$ ). Dapat diketahui nilai pretest 56,5 dan post test 29,25 dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Jadi berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagi Siswa (Konseli)

Siswa diharapkan bisa mengikuti dan melaksanakan program yang telah dirancang oleh guru bimbingan dan konseling dengan sungguh sungguh dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, agar terjadi perkembangan diri kearah yang lebih optimal, berani dan percaya diri.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat merancang program layanan konseling dan kelompok maupun dengan layanan lainnya untuk mengatasi masalah-masalah yang dialami siswa, khususnya yang mengalami masalah kecemasan dalam mengikuti ujian sekolah dalam upaya pencegahan dan pengentasan terhadap kesulitan dan tekanantekanan yang dapat menimbulkan kecemasan bagi siswa dalam mengikuti ujian.

3. Bagi Pihak Sekolah

Peran pihak sekolah juga sangat dibutuhkan dalam kegiatan layanan dan konseling, pihak sekolah hendaknya mendukung dan memfasilitasi program yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling untuk menunjang kesuksesan pemberian layanan konseling kelpok maupun program layanan lainnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adhitama, G. P., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 77-85.
- Adhitama, G. P., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2019). *Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 77-85.
- Aini, F. N., Masturi, M., & Mahardika, N. (2022). *Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 29-38.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). Konselor*, 5(2), 93-99.
- Ardhia, W. P., Wuryandini, E., & Sulistyowati, P. (2023). *Peningkatan Kompetensi Menulis Karangan Narasi Untuk Penciptaan Suasana Relaksasi Berbantu Musik Instrumental Kelas IV SDN Sampangan 02 Semarang. Abdi Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 155-161.
- Cahyani, R. D., Elmustian, E., & Burhanuddin, D. (2018). *Kecemasan Tokoh Icah Prihatini dalam Naskah Drama Monolog Wanci Karya Imas Sobariah: Analisis Psikologi Sastra. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(1), 1-13.
- Chaerunisa, S., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). *Intervensi perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan pada lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan. Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(01), 21-40.
- DAVID, M. J. R., HANGGARA, G. S., & PUSPITARINI, I. Y. D. (2021). *Potensi Konseling Rational Emotive Behaviour Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa X IPS 2. Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 204-210.
- Debi, I. (2018). *Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 629-635. Di akses pada 20-10-23
- Fariied, L. (2012). *Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta.*

- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi, S. (2017). *Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet*. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 211-217.
- Giri, P. A. S. P. (2020). *Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*. *Widyadari*, 21(1).
- Giri, P. A. S. P. (2020). *Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*. *Widyadari*, 21(1).
- Habsy, B. A. (2022). *Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Memilih Jurusan Di Perguruan Tinggi Pada Siswa Sma, Efektivkah?. Perspektif Ilmu Pendidikan*, 36(1), 19-25.
- Habsy. 2021. *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern*. Media Nusa Kreative. Hal 139
- Habsy. 2021. *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern*. Media Nusa Kreative. Hal 142
- Habsy. 2021. *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern*. Media Nusa Kreative. Hal 160
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294-303.
- Karauwan, M. Z. (2020). *Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- KHULAFAUROSYIDI, A. F. (2013). *Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Mengurangi Tingkat Fanatisme Terhadap Idola Pada Siswa SMPN 6 Tuban* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Lumongga, DR Namora. *Konseling kelompok*. Kencana, 2017.
- Mufarrihah, M., & Hadi, D. (2023). *Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Shalawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri*. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 9-19.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). *Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). *Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia*. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9.

**Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis berbasis Musik Instrumental untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan**

**Putri Wulandari**

Sinaga, S. S. (2017). *Pemanfaatan Pemutaran Musik Terhadap Psikologis Pasien Pada Klinik Ellena Skin Care Di Kota Surakarta. Jurnal Seni Musik, 6(2).*

Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2024). *Integrasi Konseling Kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk Mereduksi academic anxiety, Efektifkah?. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(2), 12.*

Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). *Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 1(2), 111-117.*

T. Erford. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* Pustaka Pealajar. Hal 302-309

Umayyah, U., & Salsabila, A. (2019). *Kecemasan pada Siswa Kelas 1 di SMP Dharma Wanita 9 Taman Sidoarjo: Pengembangan Instrumen. Jurnal Al-Tatwir, 6(2), 51-60.*