

# EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* TEKNIK TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII DI MADRASAH TSANAWIYAH GINTANGAN

Abdul Munir<sup>1a</sup>, Heriberthus Wicaksono<sup>2b</sup>, Ahmad Sulthoni<sup>3c</sup>

<sup>123</sup>Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi

abdulmunirbk2020@gmail.com

abdulmunirofficial20@gmail.com

(\*) Corresponding Author

085748808292

## ARTICLE HISTORY

Received : 1-7-2024

Revised : 18-3-2024

Accepted : 17-4-2024

## KEYWORDS

Keywords: *Group counseling, CBT music therapy, learning saturation.*

## ABSTRACT

The research was conducted to determine the effectiveness of CBT group counseling music therapy techniques to reduce the boredom of learning for class VIII students at MTs Gintangan. The research used pre-experiment design one group pretest and posttest design. The sample was selected using nonprobability sampling design technique using purposive sampling. The data collection techniques used were questionnaires, observations, and interviews. Researchers used data analysis techniques with the SPSS 2.5 for windows test. The results showed that CBT group counseling with music therapy techniques proved effective in reducing the boredom of learning for class VIII students. This is reinforced from the results of the Paired Samples Statistic method hypothesis test obtained the mean value of pretest = 119.66 and at posttest = 55.16. There was a decrease in the value of students' feelings of learning saturation, which was initially high, to decrease after getting treatment in the form of group counseling in the form of CBT approaches to music therapy techniques. **accepted.**

*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*



## INTRODUCTIONS

Permasalahan dalam hal rasa jenuh yang terjadi pada siswa ketika menerima materi pelajaran sangatlah berpengaruh pada kualitas mereka saat menyerap materi yang di sampaikan oleh guru, menerima pendapat-pendapat yang disampaikan oleh temannya, dan seluruh aktivitas kegiatan belajar-mengajar yang berlangsung di dalam kelas tersebut. Kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai lelah, bosan atau jemuanya seorang siswa dalam kegiatan belajar sehingga tidak mampu lagi memuat informasi apapun, yang disebabkan oleh berbagai macam faktor yang dapat berasal dari dalam maupun dari luar diri siswa itu sendiri. Menurut Mubarak (2018) secara harfiah arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat

apapun. Selain itu jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang berupa jenuh belajar.

Kejenuhan belajar siswa dapat ditandai dengan kurang aktifnya siswa ketika belajar, kurang antusias ketika dalam mengikuti pelajaran yang diberikan guru, mengantuk, merasa lelah, pusing, mengobrol sesama dengan teman, melamun di dalam kelas, dan sering izin keluar kelas atau ke toilet. Berdasarkan hasil wawancara guru pembimbing kelas VIII (Delapan B) MTs Gintangan - Blimbingsari dapat disimpulkan bahwa penyebab kejenuhan siswa adalah sulit atau susah untuk memahami materi pelajaran yang diberikan, terlalu banyaknya materi pelajaran yang dibahas dan dicatat, bosan karena berada didalam kelas terus menerus, konsentrasi yang terpecah karena diajak temannya mengobrol, dan jam pelajaran sulit dijadwalkan diakhir jam belajar. Menurut guru pembimbing, siswa yang jenuh ketika belajar dapat dilihat dari cara siswa tidur-tiduran saat belajar, melihat keluar jendela, merenung didalam kelas, mengerjakan hal lain diluar materi pelajaran, didalam kelas hanya datang duduk diam.

Beberapa usaha sudah dilakukan oleh pihak sekolah khususnya guru bimbingan konseling dan wali kelas yang bekerjasama dengan walimurid dalam menangani masalah kejenuhan belajar pada siswa. Salah satu bentuk usaha yang sudah dilakukan yaitu memberikan pemahaman tentang pentingnya belajar untuk membangkitkan motivasi belajar siswa, melakukan terobosan baru berupa metode pembelajaran yang bersifat kreatif dan inovatif dengan melakukan metode diskusi kelompok, ice breaking, metode pembelajaran dengan menggunakan digitalisasi dan metode pembelajar lainnya. Namun hal itu tidak membuahkan hasil yang signifikan sehingga guru BK melakukan beberapa proses seperti bimbingan klasikal, proses konseling kelompok, maupun proses konseling individu diruang bimbingan konseling untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dilapangan pada siswa kelas VIII B MTs Gintangan yang berjumlah 38 orang siswa, dapat dilihat ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan saat belajar yaitu siswa yang menguap dan mengantuk didalam kelas, siswa sulit berkonsentrasi saat belajar, siswa mengajak teman sebangku bermain dan mengobrol, serta siswa menyukai kegiatan diluar kelas seperti pergi ke kantin, pergi mengabsen kelas lain, sering izin ke toilet, dan siswa terlambat masuk kedalam kelas. Menurut Nihayah (2018) ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dalam belajar.

Terdapat beberapa alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan rasa jenuh saat proses belajar mengajar. Hasil riset menunjukkan beberapa permasalahan tersebut dapat diatasi dengan cara mencari tempat yang nyaman untuk belajar, membuat jadwal belajar yang penting, menciptakan suasana kelas yang menyenangkan, mematikan perangkat elektronik yang bisa mengganggu konsentrasi saat belajar, dan mendengarkan musik yang membantu fokus saat belajar (Pietono, 2021). Salah satu jenis terapi konseling yang dapat digunakan dalam upaya mengurangi kejenuhan belajar siswa salah satunya dengan penerapan musik terapi (Fitri Handayani, 2022).

Peneliti berinisiatif melakukan sebuah eksperimen bentuk layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* yang dikolaborasi dengan teknik terapi musik. Aaron Beck mendefinisikan bahwa *cognitive behavior therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan cilen, dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang secara seimbang (Nursabila, 2018). Pendekatan yang menggabungkan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan terapi musik dalam proses konseling merupakan upaya yang digunakan konselor untuk merubah pemikiran dan perilaku siswa menjadi lebih baik serta peran dari terapi musik sendiri untuk memperkuat beberapa perilaku dan memodifikasi perilaku siswa kearah yang lebih positif, sehingga siswa percaya dengan perilakunya secara sadar untuk tidak lagi mengulangi permasalahan yang sama dan bisa menyelesaikan permasalahan lainnya secara mandiri.

Musik Terapi dapat bermanfaat sebagai relaksasi bagi setiap orang. Musik memiliki pengaruh dalam merubah suasana hati, memperbaiki mood, mengurangi stres serta membuat seseorang menjadi relaks. Hampir semua orang dari kalangan anak-anak, remaja, hingga orangtua menyukai musik. Setiap orang memiliki selera musik yang berbeda-beda. Tidak semua jenis-jenis musik dapat di gunakan sebagai musik terapi dalam proses layanan konseling. Ada kriteria tertentu agar musik itu bisa digunakan sebagai musik

terapi, salah satu karakteristik musik yang dapat digunakan sebagai media terapi antara lain : musik yang memiliki nada dan melodi yang lembut, memiliki tangga nada yang cenderung stabil seperti instrument piano, violin, saxophone dan rekaman suara alam yang membuat pendengar seakan-akan berada di alam seperti suara hujan, air terjun, gemuruh ombak, kicau burung atau gemeresik daun (Saras, 2023).

Mendengarkan musik terapi instrumental dipercaya dapat mengurangi rasa kejenuhan siswa saat belajar. Musik dan konsentrasi belajar berpengaruh langsung ke otak dan berakibat ke rileksasi dalam belajar. Terapi musik dan konsentrasi belajar juga mampu mempengaruhi kondisi mental, sebab ada keterkaitan antara musik dengan emosi atau mental seseorang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memanfaatkan musik sebagai salah satu alternatif terapi untuk mengurangi kejenuhan siswa saat belajar pada siswa kelas akhir. Salah satu metode yang digunakan untuk membuat siswa agar tidak merasa jenuh dalam belajar adalah dengan Penerapan Terapi Musik Instrumental.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Efektifitas Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Teknik Terapi Musik Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Di Madrasah Tsanawiyah Gintangan”** Treatment yang dilakukan dengan sesi dan durasi yang singkat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok pendekatan CBT teknik terapi musik untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di MTs Gintangan. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting bagi praktisi pendidikan (guru BK) untuk mengembangkan pendekatan CBT yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan khususnya terkait permasalahan kejenuhan belajar siswa.

## RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu pendekatan berupa data yang diperoleh berbentuk angka atau bilangan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan dengan perolehan datanya berupa angka-angka dan menggunakan statistik. (Sugiono, 2019). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pra-eksperimen*. Disebut *pra-eksperimen* karena penelitian ini mengandung beberapa ciri *eksperimental*, akan tetapi masih dalam jumlah kecil sehingga belum memenuhi syarat dari penelitian *eksperimen* (Agustianti et al., 2022). Digunakan pendekatan *pra-eksperimen* karena dalam penelitian ini, mengalami berbagai hambatan dalam proses penelitian, seperti kesulitan menentukan subyek yang mempunyai permasalahan sama yakni tentang kejenuhan belajar, sedikitnya populasi subyek, dan sulitnya menentukan kelompok pembandingan dalam proses penelitian, sehingga penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen*, sehingga penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen* dengan penggunaan desain perlakuan ulang (*one group pretest and posttest design*).

## RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian dilakukan di MTs Gintangan Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi, adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa instrumen angket skala keterangan kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling kelompok pendekatan *CBT (Cognitive Behavior Therapy)* dengan teknik Terapi Musik terhadap siswa yang dijadikan sampel penelitian sebanyak delapan kali melakukan treatment. Adapun rincian secara umum treatment konseling kelompok yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok pendekatan *CBT (Cognitive Behavior Therapy)* dengan teknik Terapi Musik kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor tinggi.

Tujuan dilakukan layanan konseling kelompok kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah untuk menggali lebih rinci tentang permasalahan yang dialami, dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan dengan anggota kelompok yang lain, memperoleh wawasan, memperoleh saran dan pendapat yang banyak dari anggota lain sehingga banyak solusi dalam mengatasi permasalahan gangguan cemas yang dirasakan. Secara khusus rangkaian pemberian treatment yang peneliti lakukan adalah

*Pre-test* diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII B berjumlah 38 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 18 April 2024 berupa instrumen angket skala likert tentang kejenuhan belajar siswa. Tingkat

kejenuhan belajar siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam empat kategori, yaitu; Kategori tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*). Hasil yang didapat adalah adanya penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Hal ini merupakan indikasi bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik terapi musik dapat mengurangi perasaan kejenuhan belajar siswa kelas VIII B di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan *correlated data paired sampel t-test* dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*. Untuk mempermudah dalam perhitungan, dibantu dengan Program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 25.0. Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8.817 berarti telah terjadi penurunan perasaan kejenuhan belajar siswa. Dengan  $df = n - 1$  diperoleh  $df = 5$  pada taraf signifikansi 5% maka didapatkan  $t_{tabel}$  2.015, berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha < 0.05$  ( $8.817 > 2.015$ ) sehingga  $H_0$  yang berbunyi "Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik terapi musik tidak berpengaruh untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII B di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi." **ditolak**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  yang berbunyi "Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik terapi musik berpengaruh untuk mengurangi perasaan kejenuhan belajar siswa kelas VIII B di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi." **diterima**.

Menurut Hadi (2009: 149), jika nilai signifikansi  $< \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan *output* hasil uji  $t$ , diperoleh nilai  $sig = 0,000$  yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian  $H_0$  yang berbunyi "Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik terapi musik tidak berpengaruh untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII B di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi." dan  $H_a$  berbunyi "Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik terapi musik berpengaruh untuk mengurangi perasaan kejenuhan belajar siswa kelas VIII B di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi." **diterima**.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada analisis *Paired Samples Test* diperoleh nilai rerata *pretest* = 119,66 dan pada *posttest* = 55,16. Ini berarti terjadi penurunan nilai perasaan kejenuhan belajar siswa yang awalnya tinggi menjadi menurun setelah mendapatkan *treatment* berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) teknik terapi musik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik terapi musik efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII B di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilaksanakan di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi pada siswa yang mempunyai kejenuhan belajar tinggi yang menjadi subjek pada penelitian ini mulai dari tahap studi pendahuluan sampai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik terapi musik, maka dapat disimpulkan yang menjadi jawaban dari rumusan masalah serta membuktikan hipotesis awal sebelum dilakukan penelitian. Kesimpulan yang dapat disampaikan yaitu: "Konseling Kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik terapi musik efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII B di MTs Gintangan Blimbingsari Banyuwangi" dengan hasil perhitungan data ( $8.817 > 2.015$ ) dengan demikian karena  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima.

## REFERENCES

- Abbas, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Home Room Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.
- Abd Rachmat, T. (2022). *Penerapan Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Di Sman 1 Baebunta Kab. Luwu Utara.
- Agustianti, R., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. ni, Nurlaila, Q.,

- Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikhran, F. (2022). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. In *Tohar Media* (Issue Mi).
- Ahmad, A. (2022). *Konsep Dasar Seni Musik*. Guepedia.
- Alkasima, P. S., Marhayani, D. A., & Hendriana, E. C. (2022). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Dalam Pembelajaran Ips Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 53 Singkawang. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 9(2), 94-104.
- Aminuriyah, S., Suyitno, S., Wulandari, M. D., & Darsinah, D. (2022). Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School di SDIT Nur Hidayah Surakarta. *JH (Jurnal Humaniora)*, 9(3), 167-173.
- Anggraini, D., Ismiati, I., Ervina, L., Marsofely, R. L., & Sumaryono, D. (2022). *Pengaruh Media Musik Klasik terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Bildhonny, A. F. (2017, November). Menurunkan kejenuhan belajar siswa dengan teknik relaksasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 274-280).
- Budiono, S. E. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Hapsari, S. (2021). Kegunaan Terapi Musik dalam Bimbingan Konseling. *PsyArXiv. September, 19*.
- Risnawaty, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea-(Skp 1111).
- Situmorang, D. D. B. (2018). 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. (2019). Music Therapy untuk Mengatasi Academic Anxiety Generasi Millennials Penulis Skripsi. *Psiko Edukasi*, 17(1), 15-32.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Sulistianingsih, S., & Widiantari, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: journal of counseling and education*, 1(1), 59-69.