

MODEL BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE MUSIK DAN GERAK TERAPI UNTUK MEMINIMALISIR KECEMASAN SISWA SMA DI BARITO KUALA

Zainal Fauzi, S.Pd., M.Pd., Kons., Akhmad Rizki Ridhani, S.Pd., M.Pd., Kons & Tia Warni Astuti

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin E-mail:
tiawarni1909@gmail.com/081549381765

ABSTRAK

Adanya penelitian ini karena peneliti menemukan kecemasan di dalam diri peserta didik, dimana peneliti menemukan hasil tersebut melalui angket DCM dengan presentase 65,2%, atau 15 siswa dari 23 peserta didik di dalam kelas mengalami masalah kecemasan. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui prosedur pengembangan Bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi dalam meminimalisir kecemasan di dalam diri peserta didik, Untuk mengetahui model bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi dalam meminimalisir kecemasan di dalam diri peserta didik menurut praktisi dan ahli. Metode penelitian ini menggunakan Research and Development Pengembangan musik dan gerak terapi dalam meminimalisir kecemasan peserta didik di Barito Kuala mengadopsi sepuluh tahapan pengembangan menurut Brog and Gall yang di modifikasi menjadi empat tahapan, hal ini di lakukan dengan alasan di sesuaikan dengan kebutuhan penelitian, empat tahap tersebut adalah: 1. Studi pendahuluan, 2. Pengembangan hipotetik, 3. Penelaahan model hipotetik, 4. Revisi model hipotetik. Hasil penelitian Model tersebut untuk meminimalisir kecemasan siswa di wiliayah barito kuala ini memuat item-item yang bermanfaat bagi praktisi SMA di Barito Kuala. Namun peneliti menyadari bahwa model ini jauh dari sempurna karena di perlukan uji coba secara terbatas untuk mengetahui efektifitas dan efisien dari model tersebut. Untuk meminimalisir kecemasan pad diri peserta didik oleh sebab itu di sarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan uji coba secara terbatas.

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan bangsa. Sekolah adalah salah satu tempat yang dapat di jadikan sarana untuk mengembangkan serta menciptakan kepribadian peserta didik. Oleh karena itu, sekolah tidak hanya memberikan belajar dan pembelajaran di kelas, tetapi juga mengembangkan kepribadian peserta didik, maka guru harus mengetahui cara mengajar yang efektif dan bisa membantu peserta didik dalam mengembangkan kepribadian dan lingknngan secara profesional. Bimbingan dan konseling adalah komponen keseluruhan sistem pendidikan di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan unsur yang perlu dipadukan ke dalam upaya pendidikan secara menyeluruh, baik di sekolah di luar sekolah.

Menurut Dhini (2017:2) Bimbingan dan konseling memfasilitasi peserta didik agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau perkembangannya. (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral spiritual). Sejalan dengan itu siswa merupakan elemen utama sekolah yang merupakan individu yang sedang berkembang sehingga rentan mengalami masalah yang dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Oleh karena itu bimbingan dan konseling sangat di perlukan di sekolah khususnya di Madrasah Aliyah Negeri (MAN). Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada konseli untuk mengembangkan potensi dirinya sendiri dan pembentukan karakternya. Untuk mengembangkan sebuah karakter pada diri peserta didik diperlukan sebuah pelayanan yang di berikan konselor.

Menurut Mu'arifah (2010:103) Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja yang berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnyahingga kecemasan yang dialamitidak berkepanjangan, tetapi tidak jarangkecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya.

Seperti yang peneliti temukan di sekolah MAN 2 Marabahan setelah peneliti membagi angket DCM di kelas XI IS 2, di sana peneliti menemukan 65,2%, atau 15 siswa dari 23 peserta didik di dalam kelas adalah diri mereka

merasa cemas. Jika ini di biarkan dan ada di dalam diri peserta didik , ini akan berpengaruh terhadap belajar peserta didik. Peserta didik merasa prihatin atau khawatir ketika mereka menghadapi tantangan-tantangan di sekolah apalagi seperti adanya ulangan sekolah atau ujian, pasti akan merasa tidak nyaman dan tidak tenang. Dalam mengurangi kecemasan di dalam diri peserta didik hal ini komselor sangat di perlukan untuk memberikan bantuan atau layanan.

Menurut Jannah (2015:37) Layanan bimbingan kelompok adalah peserta didik (konseli) secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari guru BK atau membahas secara bersama-sama topik tertentu yang sma dan berguna untuk menunjang pemahaman mereka dalam kehidupan sehari-hari misalkan untuk pengembangan kemampuan sosial, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan juga bisa untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu. Misalkan untuk mengurangi kecemasan di dalam diri peserta didik, karena kecemasan ini bisa mempengaruhi diri peserta didik dalam kehidupan sehari-harinya. kecemasan itu ada perasaan kekhawatiran, kegelisan dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan di dalam diirinya. Orang yang memiliki kecemasan didalam dirinya akan menghadapi hal yang tidak menyenangkan dan akan memfokuskan dirinya ke hal yang lebih penting dari pada hal yang lainnya itu akan mengakibatkan persepsi individu menurun karena cuma memikirkan hal kecil saja tanpa memikirkan akibatnya sehingga tidak dapat berpikir tenang.

Menurut Hayati (2017:40) Terapy musik terdiri dari dua kata yaitu “terapy” dan “musik”. Kata terapy berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirncang untuk membantu atau menolong orang. Sedangkan kata musikm menjelaskan media yang di gunakan terapy musik yang menggunakan media musik untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Hal ini di sebabkan karena musik memiliki beberapa kelebihan yaitu, musik memberikan rasa nyaman, menenangkan, dan membuat rileks Menurut penelitian Gladding (2016:52) gerak dapat psikoterapi psikis, melalui kepercayaan impisit bahwa kesadaran awal berasal dari tubuh hal ini bisa di asumsikan dalam alam bawah sadarnya.

Berdasarkan hal di atas kecemasan sangat lah berpengaruh pada belajar peseta didik dari hal itu perlu penanganan sehingga peneliti tertarik untuk menangani masalah tersebut dengan melakukan penelitian yang berjudul “Model Bimbingan Kelompok Dengan Metode Musik Dan Gerak Terapyi Untuk Meminimalisir Kecemasan Siswa Sma Di Barito Kuala”

METODE

Sesuai dengan fokus permasalahan dan tujuan penelitian, desain penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (*research and development*) Sugiyono (2014:297. yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Adapun produk yang dimaksud dalam penelitian ini adalah model pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode musik dan gerak terapi.

Pengembangan musik dan gerak terapi dalam meminimalisir kecemasan peserta didik di barito kuala mengadopsi sepuluh tahapan pengembangan menurut Brog and Gall yang di modifikasi menjadi empat tahapan, hal ini di lakukan dengan alasan di sesuaikan dengan kebutuhan penelitian, empat tahap tersebut adalah: 1. Studi pendahuluan, 2. Pengembangan hipotetik, 3. Penelaahan model hipotetik, 4. Revisi model hipotetik.

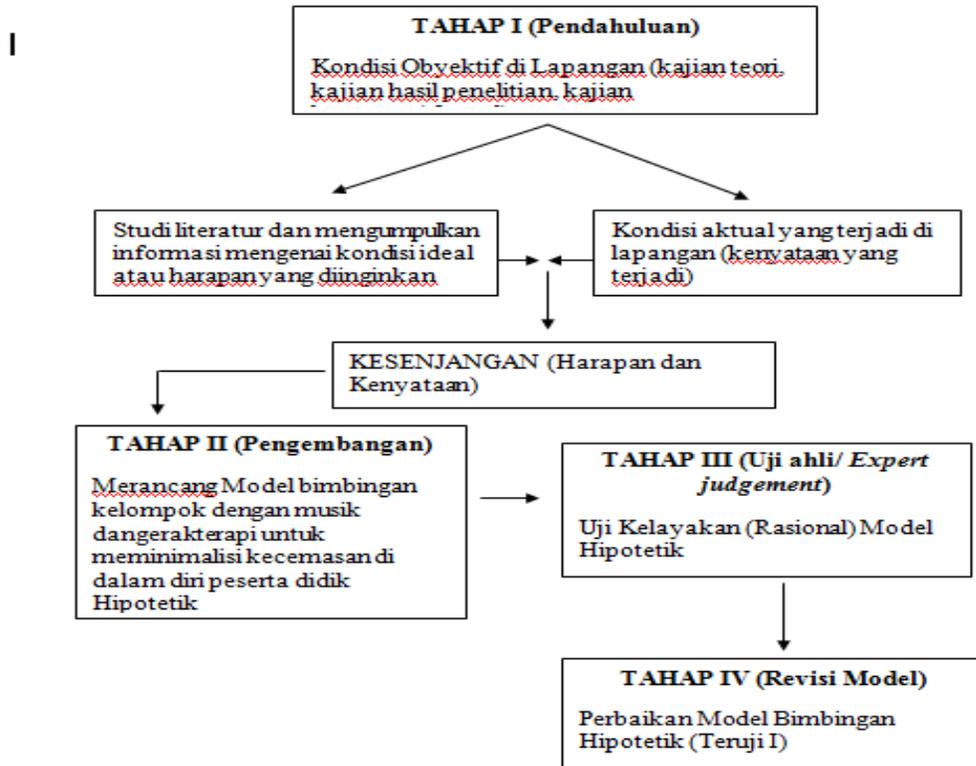
Adapun beberapa instrument pengumpul data yang di gunakan oleh penelit untuk penelitian ini:

Tabel 1. instrument Pengumpul data, Subjek penelitian, Tujuan,analisi Data

Instrumen	Jenis Data	Subyek	Tujuan	Analisis
DCM	RND	Siswa MAN 2 barito kuala	Mengetahui kondisi faktual permasalahan siswa dilapangan saat pra penelitian di MAN 2 Barito kuala	Statistik deskriptif
Lembar Validasi Ahli	RND	Ahli akademisi bidang Layanan bimbingan kelompok bernuansa islami	Uji kelayakan model layanan bimbingan kelompok metode musik dangerak terapi	Statistik deskriptif
		Guru BK SMA Kota Barito Kuala	Uji kepraktisan model layanan bimbingan kelompok metode musik dan gerak terapi	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan oleh peneliti yakni bagaimana bentuk pengembangan prosedur, maka berikut peneliti uraikan bagaimana proses untuk menghasilkan produk yang telah ditetapkan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:



Brikut peneliti uraikan masing-masing dari proses pengembangan model pada gambar 2 di atas, yakni :

Tahap pendahuluan,

Pada tahap pendahuluan ini, peneliti mencoba untuk mencari fenomena atau permasalahan yang muncul di lapangan. Kondisi nyata yang terjadi di lapangan menjadi dasar pemikiran peneliti untuk mengembangkan suatu produk. Studi pendahuluan terhadap sampel, dengan menganalisis atau mengobservasi keadaan sampel. Peneliti menggunakan DCM untuk mengetahui permasalahan peserta didik dilapangan. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan pihak yang terkait yaitu, guru BK dan peserta didik untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Peneliti juga mencari informasi berdasarkan literatur buku atau penelitian-penelitian terdahulu yang masih relevan dengan tema yang akan diteliti.

Tahap pengembangan,

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap pengembangan model (1) Merancang model hipotetik bimbingan kelompok yang dikembangkan berdasarkan kajian teoritik, kondisi obyektif di MAN 2 Marabahan, kajian hasil penelitian terdahulu, serta ketentuan formal pelaksanaan bimbingan kelompok di MAN 2 Marabahan. (2) Melakukan diskusi dengan guru bimbingan konseling dan berkonsultasi dengan para pembimbing agar model yang nantinya akan dihasilkan layak secara teoritik dan efektif untuk digunakan dalam meminimalisir kecemasan di dalam diri peserta didik.

Tahap penelaahan model hipotetik,

Pada tahap validasi ini disebut juga expert judgement ini, tahap awal model bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi untuk meminimalisir kecemasan siswa sma di barito kuala untuk mendapatkan masukan, tanggapan, serta kritik dan saran sebagai bahan rujukan untuk merevisi model yang dikembangkan.

Validator	Kriteria
Akademisi	a. Terdapat 2 orang akademisi bidang bimbingan dan konseling. b. Berkualifikasi pendidikan minimal S2 linier bidang bimbingan dan konseling c. Memiliki keahlian dalam pengembangan program layanan bimbingan dan konseling. d. Menguasai analisis kebutuhan teknik non tes dalam

Praktisi	bidang bimbingan dan konseling. a. Terdapat 4 orang praktisi . b. Berkualifikasi pendidikan minimal S1 bidang pendidikan bimbingan dan konseling. c. Berpengalaman menjadi guru BK. e. Menguasai konsep teoritis dan praktis dari bimbingan dan konseling.
----------	--

Tahap Rrevisi

desain produk divalidasi oleh validator yang sudah ditentukan peneliti. Kemudian terdapat kekurangan dalam desain tersebut, maka peneliti melakukan pengkajian ulang terhadap produk yang telah divalidasi oleh validator, serta melakukan perbaikan sesuai dengan masukan yang diberikan oleh validator, sehingga tersusunya model hipotetik bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi untuk meminimalisir kecemasan di dalam diri peserta didik di Marabahan . Dalam merevisi model bimbingan kelompok tersebut, peneliti terus bekerjasama dengan beberapa ahli, guru bimbingan dan konseling, serta konselor untuk memperoleh masukan lebih jauh agar model bimbingan kelompok menggunakan teknik musik dan gerak terapi yang dihasilkan memiliki tingkat kelayakan yang tinggi untuk diterapkan dalam meminimalisir kecemasan di dalam diri peserta didik .

PEMBAHASAN

Pnngembangan ini betrtujuan untuk mengembangkan model bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi untuk meminimalisir kecemasan siswa sma di barito kuala dan untuk mengetahui kelayakan tehnik yang di kembangkan oleh peneliti dan di gunakan berdasarkan validasi ahli materi dan validasi praktisi.

Berdasarkan masukan tau pendapat dari para ahli dan praktisi terdapat dalam tabel hasil penelitian di atas. Berikut adalah beberapa perbaikan yang di lakukan oleh peneliti brdasarkan masukan atau pendapat para validator, yaitu:

Tabel 4.2 hasil perbaikan model bimbigan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi untuk meminimalisir kecemasan siswa di barito kuala.

Tema Masukan	Model sebelum perbaikan	Model sesudah perbaikan
Rasional 1. kejelasan kalimat 2. Kesenjangan antara harapan dan kenyataan 3. sesuai dengan kondisi nyata di lapangan	Perlu di tambahkan paragraf menekankan pendekatan musik dan gerak, sehingga tidk panjang pengantar di awal rasional , namun inti dari topik inti pengembangan juga semakin tegas	Sudah di tambahkan pada model terkait penekanan musik dan gerak pada bimbingan kelompok maupun tekninya musik dan gerak
Tujuan 1. kesesuaian tujuan dengan rasional 2. kesesuaian tujuan dngan kebutuhan di lapangan	Tujuan khusus belum terlihat berbeda dengan tujuan umum, ini bisa d gambarkan harapan yang ingin di capai di sekolah tersebut	Sudah di tambahkan perbedaan umum dan khusus serta penjelasan setelahnya.
Isi Bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi: 1. kesesuaian isi Bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi dengan visi misi 2. kesesuaian isi bimbingan kelompok dengan metode musik dan gerak terapi dengan tujuan	Bisa di tambahkan 1 paragraf penjelasn perbidang	Penjelasan perbidang sudah di tambahkan dan di jelaskan
Tahapan bimbingan kelompok bernuansa islam dengan metode musik dan gerak terapi :	Tahap pembentukan harap di sesuaikan kalau ada	

<ol style="list-style-type: none"> 1. kesesuaian kegiatan pada tahap pembentukan dengan tujuan yang ingin di capai 2. kesesuaian kegiatan pada tahap peralihan dengan tujuan yang ingin di capai 3. kesesuaian kegiatan pada tahap kegiatan dengan tujuan yang ingin di capai. 	<p>hubungannya dengan tahap kegiatan pada poin tersebut.</p>	
<p>Matrik Tabel</p>	<p>Perlu di perhatikan lagi kesalahan dalam penulisan konjungsi dalam kalimat</p>	<p>Sudah di perbaiki kesalahan dalam penulisan dalam kalimat dengan teliti</p>

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini ialah Prosedur pengembangan bimbingan kelompok menggunakan musik dan gerak terapi dalam meminimalisir kecemasan peserta didik, lahirnya sebuah model di lalui dengan 4 tahapan yakni, 1) studi pendahuluan 2) pengembangan model, 3) penalaahan model, 4) revisi model. selain itu tersusun model dengan struktur yakni terdapat 2 indikator dari masalah kecemasan irasional dan rasional.

Model tersebut untuk meminimalisir kecemasan siswa di wilayah barito kuala ini memuat item-item yang bermanfaat bagi praktisi SMA di Barito Kuala. Namun peneliti menyadari bahwa model ini jauh dari sempurna karena di perlukan uji coba secara terbatas untuk mengetahui efektifitas dan efisien dari model tersebut. Untuk meminimalisir kecemasan pada diri peserta didik oleh sebab itu di sarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan uji coba secara terbatas.

Implikasi atau kegunaan dari produk yang telah di kembangkan ini dapat bermanfaat untuk SMA di Barito Kuala terkhusus praktisi Guru Bk sebagai alternatif dalam memberikan layanan bimbingan kelompok

1. kepada guru bimbingan dan konseling di harapkan media yang telah di buat ini dapat di aplikasikan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok. Sehingga selaras dengan zaman milenial sekarang.
2. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat meneruskan penelitian ini ataupun dapat mengembangkan musik dan gerak tersebut agar dapat di lakukan sebagai media dalam bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhini, A. R. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Sikap Prosocial Siswa Kelas VII C SMP Negeri 15 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, *Skripsi*.
- Mu'arifah, A. (2010). Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*. 2 (2), 102-111
- Jannah, N. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur*. 1(1), 34-43.
- Hayati, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan, *Skripsi*.
- Faridah, V.N. (2015). Terapi Murottal (Al-Qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan*. 6 (1), 63-70.
- Wardani, Y., Nashori, H.F., Uyun, Q. (2016). Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 8(2), 217-233