

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *BEHAVIORAL* TEKNIK *SYSTEMATIC DESENSITIZATION* BERBANTUAN MUSIK KLASIK JAWA UNTUK MEREDUKSI *COMMUNICATION APPREHENSION*

Yoga Sutisna[✉], Imam Tadjri

Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 8 April 2016
Disetujui 17 Mei 2016
Dipublikasikan 6 Juni 2016

Keywords:

*Behavioral Group
Counseling; Systematic
Desensitization; Javanese
Classical Music;
Communication
Apprehension*

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah ditemukannya sebanyak 34% berdasarkan hasil PRCA-24 siswa SMAN 1 Puri Mojokerto terindikasi memiliki *communication apprehension* tinggi. Ciri-ciri perilaku yang ditemukan adalah *Shyness / SHY, Willingness to Communicate / WTC, Compulsive Communication / CC, dan Self-Perceived Communication Competence / SPCC*. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi *communication apprehension* siswa SMA. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimental design* dengan *pre-test* dan *post-test control group design*. Metode pengumpul data yang digunakan adalah skala *communication apprehension* dan observasi sebagai pendukung untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok. Subyek dalam penelitian ini adalah 15 siswa yang memiliki skor *communication apprehension* tinggi yang terbagi menjadi kelompok eksperimen berjumlah 8 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 7 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji *u mann whitney* dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian menunjukkan harga $p < \alpha$ dengan nilai $0,032 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor *communication apprehension* antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa. Jadi, hipotesis penelitian ini yang berbunyi "konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa efektif untuk mereduksi *communication apprehension* siswa SMA", dapat diterima. Sehingga, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan *communication apprehension*.

Abstract

The background of this research based on data discovery that 34% of the PRCA result that students of SMAN 1 Puri Mojokerto was indicate have high communication apprehension. The characteristics are Shyness / SHY, Willingness to Communicate / WTC, Compulsive Communication / CC, and Self-Perceived Communication Competence / SPCC. The aim of this study are to know the effectiveness of behavioral group counseling systematic desensitization thechnique that is assisted javanese classical music to reduce communication apprehension of senior high school student. This study using quasi eksperimental design with pre-test and post-test control group design. The data collection methods is communication apprehension scale and observation form as additional instrument to know the implementation of behavioral counseling group by using systematic desensitization technique assisted by classical javanese music. The subject in this study are 15 students who have high score of communication apprehension that is divided into experiment group consist of 8 students and controlling group consist of 7 students. The data analysis technique that is used statistic non parametric using test u mann whitney with significant 5%. The result of the study show that $p < \alpha$ with value $0,032 < 0,05$. It is showed that there are different of significant score of communication apprehension between pre test and post test from the application of behavioral counseling group of systematic desensitization thechnique assisted by javanese classical music. So, the hypothesis of this research is "behavioral counseling group of systematic desensitization thechnique assisted by javanese classical music to reduce communication apprehension of senior high school student" is accepted.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: sutisna.yoga@gmail.com

p-ISSN 2252-6889
e-ISSN 2502-4450

PENDAHULUAN

Komunikasi adalah peristiwa sosial yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan manusia lain. Komunikasi dapat menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang dan saling pengertian. Namun, komunikasi juga dapat menyebabkan perpecahan, permusuhan, kebencian dan sebagainya. Hal tersebut diduga terdapat kegagalan komunikasi. Salah satu masalah yang dihadapi manusia dalam berkomunikasi dikenal dengan istilah hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Kegagalan untuk berkomunikasi dengan individu menjadi suatu keadaan yang memprihatinkan karena memiliki pengaruh besar pada persepsi orang lain. Hubungan Interpersonal akan terpengaruh langsung oleh individu yang mengalami *communication apprehension*. Individu dengan tingkat *communication apprehension* tinggi cenderung kurang menarik secara interpersonal dan kurang tertarik kepada orang lain, dan dengan demikian menyebabkan mereka sering tidak diakui sebagai anggota kelompok (McCroskey dalam Hassall, 2013).

McCroskey (2009) menjelaskan bahwa siswa dengan hambatan berkomunikasi (*communication apprehension*) akan memiliki prestasi yang rendah, gangguan hubungan interpersonal dengan teman bahkan mengalami *drop out*. Ancaman terhadap dampak dari tingginya *communication apprehension* terdapat pada salah satu sekolah di Mojokerto yakni SMAN 1 Puri Mojokerto yang sebesar 45% siswanya mengalami hambatan komunikasi dari jumlah siswa keseluruhan 1024 siswa, data tersebut dihimpun oleh guru BK selama pemberian layanan pada siswa. Hal tersebut diperkuat berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 2 Juni 2015 dengan guru bimbingan dan konseling (BK) yang memberikan pernyataan bahwa siswa tidak mampu untuk berbicara saat presentasi, mengajukan pertanyaan atau berpendapat dikelas. Keadaan sekolah tersebut diperkuat oleh hasil *personal report communication apprehension* (PRCA-24) yang telah diberikan kepada 38 siswa di SMAN

1 Puri terdapat 34% atau sebanyak 13 siswa yang memiliki kecenderungan CA tinggi.

Communication apprehension sebenarnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal bagi setiap orang, CA sebagai tingkatan atau level kecemasan atau ketakutan yang berhubungan dengan komunikasi langsung ataupun tidak langsung antara seseorang dengan orang lain (McCroskey, 2009). Pada intinya, CA merupakan respon psikologis yang dengan cepat mengarah kepada fisik tubuh dan mengancam pikiran untuk merasakan kecemasan. Tubuh yang tidak dapat membedakan antara ancaman psikologis dan fisik, sehingga bereaksi seolah-olah menghadapi ancaman yang besar. Individu pada tingkat CA yang tinggi menunjukkan gejala merasa takut, cemas, tidak tenang, khawatir, jantung berdetak tidak teratur dan panik saat berbicara di depan umum. Selanjutnya McCroskey (2009) mengembangkan kembali ciri-ciri perilaku CA menjadi Empat yakni *Shyness*/SHY (rasa malu), *Willingness to Communicate*/ WTC (ketersediaan untuk berkomunikasi), *Compulsive Communication*/ CC (komunikasi kompulsi), and *Self-Perceived Communication Competence*/ SPCC (kompetensi diri dalam berkomunikasi).

CA yang tinggi pada siswa di sekolah merupakan suatu permasalahan yang perlu ditangani untuk membantu perkembangan optimalnya. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran tersebut, yakni membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal. Berdasarkan salah satu fungsi yang terdapat pada layanan bimbingan dan konseling adalah fungsi *kuratif* dan *development*. Dalam rangka melaksanakan fungsi tersebut, maka diperlukan perlakuan khusus dalam menangani persoalan yang berkaitan dengan diri siswa serta dapat digunakan dalam membantu siswa dalam mereduksi *communication apprehension*. Sebagai bentuk perlakuan akan dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral*.

Gladding (2012) menyatakan bahwa konseling dengan pendekatan *behavioral* berguna dalam menangani kecemasan, kegelisahan, stres, kepercayaan diri, hubungan

dengan orang tua dan interaksi sosial dengan tujuan mengubah atau menghapuskan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang sehat dan konstruktif. Teknik dalam konseling kelompok *behavioral* yang digunakan adalah teknik *systematic desensitization* sebagai perlakuan inti untuk membantu siswa mereduksi *communication apprehension*. Teknik *systematic desensitization* (SD) merupakan teknik yang digunakan untuk menghilangkan respon emosional yang tidak diinginkan terhadap jenis stimulus tertentu dimana situasi-situasi yang membangkitkan emosi yang tidak diinginkan dipasangkan dengan respon yang menghambat (Bruno dalam Nursalim, 2013).

Teknik SD dapat divariasikan dan dikembangkan, seperti yang dilakukan Richmond (dalam Erford, et al., 2010) yang melakukan variasi terhadap tahap latihan relaksasi. Relaksasi juga dapat dikembangkan dan dimodifikasi dengan teknik lain seperti latihan asertif, menggunakan *audio-tape*, simulasi program komputer, hipnosis dan pelatihan autogenik (Corey, 2012). Dalam penerapan SD untuk mereduksi *communication apprehension* pada akan dikombinasikan dengan musik sebagai bentuk modifikasi.

Campbell (2000) mengemukakan bahwa musik memiliki efek yang luar biasa baik untuk penyembuhan, meningkatkan konsentrasi atau mencapai relaksasi. Bartlett (2005) menemukan bahwa musik memiliki fungsi yang berbeda di setiap kebudayaan, tapi fakta yang menonjol adalah kemampuan musik untuk mempengaruhi suasana hati dan emosi pendengar. Studi lain yang dilakukan oleh Baddour (dalam Safaria, 2014) menyimpulkan bahwa musik klasik secara signifikan mampu mengubah suasana hati menjadi positif dan lebih meningkatkan kemampuan untuk mengingat.

Gamelan merupakan jenis musik klasik yang terdapat di Jawa yang dapat berpengaruh terhadap suasana hati seseorang agar merasa tenang dan nyaman. Berdasarkan budaya yang terdapat pada Kabupaten Mojokerto sebagai lokasi penelitian adalah budaya Jawa, maka musik yang digunakan dalam teknik SD juga

akan disesuaikan dengan budaya Jawa yakni musik klasik Jawa sebagai pendukung dalam pelaksanaan konseling kelompok *behavioral* teknik SD.

Intervensi yang efektif adalah intervensi yang dapat membantu memecahkan permasalahan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Kebutuhan siswa yang terpenuhi akan menjadikan individu untuk mampu berkembang secara optimal. Perkembangan optimal individu menjadi tujuan dari layanan bimbingan dan konseling. Sesuai dengan kebutuhan siswa akan mampu berkomunikasi secara efektif tanpa merasa cemas, gugup, malu dan takut yang merupakan bentuk dari *communication apprehension*, maka berdasarkan uraian di atas akan dilakukan intervensi dengan melakukan konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik Jawa untuk mereduksi *communication apprehension* siswa SMA Negeri 1 Puri Mojokerto sebagai intervensi yang efektif dan dapat menjadi solusi permasalahan mengenai komunikasi siswa.

METODE

Metode dalam penelitian ini yaitu metode *quasi-experiment* yang penentuan sampel penelitiannya disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi experiment non equivalent control group design*. Menurut (Creswell, 2010), *non equivalent control group design* 'desain kelompok kontrol non-ekuivalen' merupakan desain semi eksperimen yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih tanpa penempatan acak. Kedua kelompok diberikan pra-uji dan pasca-uji. Azwar (2007) menyatakan bahwa kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan atau diberi perlakuan natural. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik Jawa dan

pada kelompok kontrol diberikan perlakuan konvensional yang diberlakukan sekolah. Perlakuan konvensional disini maksudnya adalah perlakuan yang biasanya diberikan konselor sekolah.

Penelitian akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Puri Mojokerto terhadap siswa yang menunjukkan adanya gejala *communication apprehension* dengan kategori skor tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Cresswell (2015) menyatakan *simple random sampling* merupakan bentuk paling populer dan ketat dalam *probability sampling*. Dalam prosedur ini, individu dalam populasi dipilih sehingga mencapai ukuran sampel yang diinginkan. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data tentang *communication apprehension* siswa. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala yakni sebuah pengumpul data yang berbentuk daftar cocok dengan alternatif jawaban tersedia berupa sesuatu yang berjenjang. Skala dikembangkan peneliti berdasarkan ciri-ciri *communication apprehension* yakni *shyness* (SHY), *willingness to communicate* (WTC), *compulsive communication* (CC), dan *Self-perceived communication competence* (SPCC) untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selain itu, digunakan juga pedoman observasi berupa daftar cek untuk melihat perkembangan konseli pada setiap sesi konseling.

Analisis data dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif mengenai *communication apprehension* siswa SMA Negeri di Kabupaten Mojokerto. Data dibutuhkan dalam menguji keefektifan

konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi *communication apprehension* siswa. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi *communication apprehension* adalah teknik analisis data non parametrik *Uji U Mann-Whitney* untuk mengetahui ada tidaknya tingkat perbedaan *communication apprehension* siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari keseluruhan populasi penelitian sebanyak 708 siswa, peneliti mengambil sampel sebesar 354 siswa atau setengah dari jumlah populasi untuk mewakili penggambaran profil *communication apprehension* siswa di SMAN 1 Puri Mojokerto. Pemilihan sampel dibantu oleh guru BK di sekolah terhadap siswa yang telah terdokumentasi datanya dan dianggap memiliki kecenderungan *communication apprehension* tinggi. Data penelitian menunjukkan bahwa profil CA siswa yakni sebesar 30,23% dari keseluruhan siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki CA pada tingkatan tinggi, 69,77% memiliki CA pada tingkatan sedang, dan tidak ada siswa memiliki CA pada tingkatan rendah atau 0%.

Hasil yang menunjukkan perbedaan tingkat CA sebelum dan sesudah intervensi pada semua konseli baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 1. di bawah ini.

Tabel 1. Perbedaan Tingkat CA Konseli pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Konseli		Pre-test		Post-test	
Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
NF	DP	180	181	164	171
RAM	NLS	179	179	158	166
MAF	PHN	177	179	141	167
APL	VLA	175	178	165	169
ACR	AAM	174	178	137	158
NNS	KAO	173	177	161	160
FNA	CV	170	177	162	171
DAR	-	169	-	159	-

Data pada tabel di atas selanjutnya di uji dengan menggunakan uji *Two Independent Sample Test Mann-Withney U* dengan menggunakan bantuan program SPSS for windows versi 20.00. Hasil uji statistik menunjukkan data sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji *U Mann Witney Data Pre Test*

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor	Kelompok Experimen	8	6.00	48.00
	Kelompok Kontrol	7	10.29	72.00
	Total	15		

Test Statistics^b

	Skor
Mann-Whitney U	12.000
Wilcoxon W	48.000
Z	-1.867
Asymp. Sig. (2-tailed)	.062
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.072 ^a

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $Z_{hitung} = -1,867$ dan skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,062 ($0,062 < 0,05$) sehingga

H_0 diterima. Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, artinya konseling kelompok *behavioral teknik systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa dapat diberikan kepada kelompok eksperimen sebagai bentuk perlakuan dalam mereduksi *communication apprehension* siswa.

Selanjutnya akan dilakukan perhitungan secara statistik data hasil post test dengan menggunakan uji *U Mann Whitney*, berikut datanya:

Tabel 3. Hasil Uji *U Mann Witney Data Post Test*

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor	Kelompok Experimen	8	5.69	45.50
	Kelompok Kontrol	7	10.64	74.50
	Total	15		

Test Statistics ^b	
	Skor
Mann-Whitney U	9.500
Wilcoxon W	45.500
Z	-2.145
Asymp. Sig. (2-tailed)	.032
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 ^a

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $Z_{hitung} = -2,145$ dan skor *Asymp. Sig. (2-tailed)*

Tabel 4. Hasil Uji U Mann Whitney Pretest dan Postest

Data	Z	α	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	-1,867	0,05	0,062	Tidak Signifikan
Posttest	-2,145	0,05	0,032	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* tidak signifikan karena skor skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05 ($0,062 > 0,05$) yang menandakan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian bersifat homogen karena belum mendapatkan perlakuan dalam mereduksi CA. Sedangkan data *posttest* signifikan karena skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 ($0,032 < 0,05$) yang berarti bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen efektif untuk mereduksi CA yakni konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa.

Pembahasan

Data hasil penelitian mengindikasikan profil *communication apprehension* yakni bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan CA pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan CA pada sampel penelitian belum mencapai tahap optimal dalam arti masih perlu ditingkatkan, ditambah lagi fakta bahwa jumlah sampel penelitian yang memiliki kecenderungan CA pada tingkat tinggi dapat dikatakan masih cukup banyak, bahkan tidak terdapat sampel penelitian yang memiliki kecenderungan CA pada tingkat rendah. Fenomena tersebut tentu saja

berada pada angka 0,032 ($0,032 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan keefektifan perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, artinya konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa efektif untuk mereduksi *communication apprehension* siswa.

Selanjutnya akan dibandingkan hasil analisis data uji u mann whitney antara data pretest dan posttest, berikut datanya:

memerlukan penanganan yang sifatnya segera karena sebagaimana dipaparkan pada bagian pendahuluan penelitian, individu dengan tingkat CA yang tinggi tidak hanya rentan terhadap gangguan emosional tapi juga terhadap berbagai perilaku maladaptif yang membawa konsekuensi negatif berkepanjangan bagi individu tersebut.

Urgensi dari upaya mereduksi CA juga dikemukakan oleh Khader (2014), yakni bahwa CA pada level tinggi mempengaruhi hubungan interpersonal dan *self efficacy*. Intervensi yang diajukan oleh Khader berupa model strategi *cooperative learning* yang dikembangkan berdasarkan asumsi bahwa dalam proses mereduksi CA merefleksikan keterampilan yang mereka pelajari melalui pengalaman terhadap tantangan dan *stressor* yang semakin meningkat. Keterampilan tersebut membawa pada pembangunan *mindset* CA yang membantu individu menghadapi berbagai peristiwa yang dianggap menimbulkan kecemasan dan ketakutan.

Sumber-sumber eksternal yang dapat mendukung dalam mereduksi CA antara lain dukungan keluarga, hubungan baik dengan teman sebaya, ketersediaan akses terhadap pendidikan, kesehatan dan hiburan serta layanan kesehatan mental yang memadai.

Sementara sumber internal yang mendukung dalam mereduksi CA mencakup faktor neuropsikologis seperti atensi, memori dan motivasi serta kemampuan performansi sosial, emosional dan behavioral yang baik. Konseling kelompok behavioral teknik *systematis desensitization* berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi CA termasuk bentuk intervensi yang menekankan pada upaya penyediaan sumber internal CA (berupa karakteristik individual yang mendukung CA) melalui pemberian bantuan yang bertujuan memfasilitasi individu untuk mempelajari seperangkat keterampilan dan pengetahuan yang berguna dalam mereduksi CA yang diarahkan pada keadaan emosi yang stabil.

Hasil analisis terhadap pelaksanaan intervensi konseling kelompok tersaji sebagai validitas internal yang membuktikan keefektifan konseling kelompok behavioral teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi *communication apprehension* siswa, sehingga keefektifan konseling tidak dinilai berdasarkan angka semata. Hasil uji keefektifan melalui analisis pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa program intervensi cukup dapat diandalkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya umpan balik dan kesan-kesan yang positif dari para konseli mengenai keseluruhan sesi intervensi.

Variasi yang diberikan oleh peneliti dalam melakukan konseling kelompok behavioral teknik SD adalah musik klasik jawa sebagai bantuan atau pendukung dalam pelaksanaan intervensi dalam mereduksi CA siswa. Dipilih musik klasik jawa agar dapat mengubah suasana hati menjadi lebih positif dan sesuai dengan kegunaannya dalam kebudayaan yakni budaya jawa agar mudah dirasakan manfaat dari efek musik yang diberikan sebagai bantuan dalam konseling kelompok behavioral teknik SD.

Musik klasik jawa yang disusun sesuai dengan kebutuhan penelitian membantu ketercapaian keberhasilan intervensi berupa konseling kelompok *behavioral* teknik SD dalam mereduksi CA siswa. Hal ini terungkap saat

dilakukan penelitian bahwa siswa menikmati alunan musik klasik jawa dalam pelaksanaan intervensi. Dalam keadaan memejamkan mata, musik yang didengarkan dengan durasi waktu 19 menit 56 detik merasuk ke dalam tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna.

Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran (Djohan, 2006). Menurut Yamamoto (dalam Saing, 2010), pemberian musik dengan irama lambat akan mengurangi pelepasan katekolamin kedalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma menjadi rendah. Penurunan katekolamin mempengaruhi fisiologi organ seperti menurunkan denyut jantung, kecepatan pernafasan, ketegangan otot yang akan menyebabkan perasaan nyaman. Siswa mengungkapkan bahwa musik tersebut dapat menenangkan jiwa dan pikiran hingga merasakan suatu suasana yang nyaman.

Dukungan musik klasik jawa dalam penerapan teknik *systematic desensitization* cukup besar yakni selain menimbulkan efek rileks pada konseli ternyata dapat mendukung perubahan perilaku yang lebih baik bagi konseli. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dalam penelitian yang dilakukan Lesiuk (2005) yang menyatakan bahwa keadaan rileks individu dapat mendukung *performance* yang lebih baik dalam berperilaku. Hal itu sesuai dengan asumsi dari teknik *systematic desensitization* yang menyatakan bahwa keadaan rileks dapat menghilangkan rasa cemas dan takut yang bermanfaat pada pembentukan perilaku baru yang lebih baik.

PENUTUP

Merujuk pada tujuan, hasil dan pembahasan penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, hasil penelitian mengindikasikan profil CA siswa, mayoritas berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil

penelitian tersebut dan penelusuran terhadap beberapa studi terdahulu dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan CA yang dominan ditunjukkan pada tingkatan sedang, atau rata-rata (*average*), atau moderat. Kedua, Intervensi konseling kelompok behavioral teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa teruji efektif mereduksi *communication apprehension* siswa. Hal ini ditunjukkan perhitungan statistik dengan uji *u mann-whitney* yang menunjukkan skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,032 ($0,032 < 0,05$)

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian, saran utama dari penelitian ini adalah tentang konseling kelompok *behavioral* teknik *systematic desensitization* berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi *communication apprehension* siswa. Rekomendasi ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya bagi pimpinan lembaga pendidikan/sekolah, pimpinan lembaga sosial yang berkepentingan dalam pembinaan remaja, konselor sekolah/guru bimbingan dan konseling, civitas akademika di program studi bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2007. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya – Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bartlett, D. L. 2005. Physiological response to music and sound stimuli. In D. A. Hodges (Ed.), *Handbook of music psychology* (2nd ed., pp. 123-145). USA: The University of Texas at San Antonio.
- Campbell, M. 2000. *Effectivity of music for therapy*. Boston: McGraw-Hill Irwin.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling, Eighth Edition*. USA : Brooks/Cole
- Creswell, John. 2010. *Reseach Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- _____. 2015. *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Djohan. 2006. *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Efford, B. T. 2015. *35 Techniques Every Counselor Should Know*. New Jersey: Pearson Educatin, Inc.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling : Profesi yang Menyeluruh, edisi keenam*. Alih Bahasa : Winarno dan Lilian Y. Jakarta : Indeks
- Hassal, Trevor; Arquero, Jose L.; Joyce, John dan Gonzales, Jose M. 2013. "Communication apprehension and Communication Self-Efficacy in Accounting Students". *Asian Review of Accounting*, vol. 21 lss 2 pp. 160-175
- Khader, Fakhri. 2014. *The Effect of Cooperative Learning Strategy in the Reduction of the Oral Communication Apprehension*. *International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 1 No. 14; October 2011
- Lesiuk, Teresa. 2005. *The effect of music listening on work performance*. *Society for Education, Music and Psychology Research* vol 33(2): 173–191
- McCroskey, J. C. 2009. "Communication apprehension : What Have We Learned in the Last Four Decades". *A Publication of the Pasific and Asian Communication Association*, vol. 12, No.2, pp.157-171
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta : Indeks
- Safaria, Triantoro. 2014. *Efficacy of indigenous imagery breathing-relaxation training through Javanese Gamelan music to reduce job stress responses among teachers at special-needs school*. *International Journal of Research Studies in Psychology* Volume 3 Number 5, 49-61
- Saing, S. K. 2007. *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Tesis. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan.