

**EFEKTIVITAS *RAPID COUNSELING* DENGAN *SINGLE-SESSION MUSIC THERAPY* UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ATMA JAYA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**



EFEKTIVITAS *RAPID COUNSELING* DENGAN *SINGLE-SESSION MUSIC THERAPY* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ATMA JAYA



Aloysius Selo Aryobimo Oentarto

NIM: 2329111014

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025

EFEKTIVITAS *RAPID COUNSELING* DENGAN *SINGLE-SESSION MUSIC THERAPY* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ATMA JAYA



Aloysius Selo Aryobimo Oentarto

NIM: 2329111014

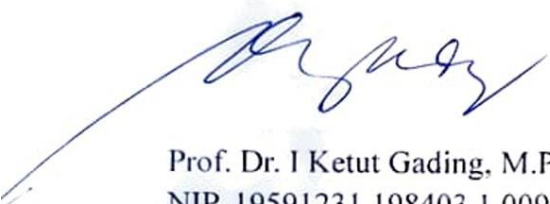
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Aloysius Selo Aryobimo Oentarto ini telah diperiksa dan disetujui untuk
Mengikuti Ujian Tesis

Singaraja, 14 Juni 2025
Pembimbing I



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 19591231 198403 1 009

Pembimbing II



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19860519 200812 2 003

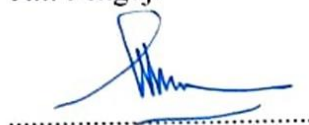
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Aloysius Selo Aryobimo Oentarto ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

oleh

Tim Penguji



Ketua (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.)
NIP. 195703031983032001



Anggota (Prof. Dr. Nyoman Dantes)
NIDK. 8828123419



Anggota (Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198501232008122004



Anggota (Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198605192008122003



Anggota (Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.)
NIP. 195912311984031009

Mengetahui Direktur

Program Pascasarjana Undiksha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya oranglain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau bagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri adanya plagiat bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi penyalutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.



Singaraja, 21 Juni 2025

Yang memberi pernyataan,



Aloysius Selo Aryobimo Oentarto

PRAKATA

Dengan penuh rasa syukur, peneliti memanjatkan pujian kepada Allah Tritunggal Maha Kudus dan Bunda Maria, atas limpahan rahmat dan penyertaan-Nya yang tiada henti, yang telah memungkinkan terselesaikannya karya tesis ini hingga tuntas dengan judul "*Efektivitas Rapid counseling Dengan Single-session Music Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Atma Jaya*". Tujuan diselesaikan tesis ini untuk memperoleh gelar magister pendidikan.

Terselesaikannya karya ilmiah ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan kontribusi banyak pihak. Sebagai bentuk apresiasi yang mendalam, peneliti menghaturkan terima kasih yang tulus serta penghormatan setinggi-tingginya kepada seluruh individu dan instansi yang telah menjadi bagian penting dalam proses penyusunan tesis ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi dan Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan masukan yang sangat berharga dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
3. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 Pascasarjana UNDIKSHA yang selalu memberikan arahan dan masukan selama peneliti melaksanakan studi di S2 UNDIKSHA
4. Bapak Dominikus David Biondi Situmorang, S.Pd., M.Pd., M.Si., C.T., C.PS., C.BNLP., dan Ibu Caroline Lisa Setia Wati, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku dosen S1 peneliti yang senantiasa memberikan arahan dan masukan selama proses studi peneliti.
5. Staf dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana UNDIKSHA yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Keluargaku Bapak Christiono, Ibu Sovia, dan Mas Bismo yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan mendoakan selama peneliti menempuh pendidikan sampai penyelesaian tesis.

7. Eleonora Tanaya Daniswara yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepada peneliti selama ini.
8. Heribertus dan Theodorus teman seperjuangan yang selalu membantu, memberikan dukungan, dan semangat dari awal penyusunan sampai penyelesaian tesis.
9. Mbak Harsi dan Mas Aziz yang sudah teman seperjuangan dari awal kuliah sampai selsai perkuliahan di S2 BK UNDIKSHA
10. Team Ekadanta Sadajiwa karena sudah mendukung peneliti selama ini.
11. Team Kasih Balik karena sudah mendukung peneliti selama ini
12. Ketujuh subjek peneliti yang telah berpartisipasi dan terlibat aktif selama proses konseling kelompok berlangsung.
13. Kak Eben BK UNIKA Atma Jaya 2015 yang telah membantu memberikan arahan dan masukkan kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis.
14. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, dari awal hingga akhir penyusunan penyelesaian tugas akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih membutuhkan penyempurnaan. Terdapat beberapa kekurangan dan dengan kerendahan hati, peneliti dengan sangat terbuka menerima kritik dan saran agar penelitian ini menjadi semakin sempurna. Peneliti berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling.

Singaraja, 21 Juni 2025

Peneliti



Aloysius Selo Aryobimo Oentarto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PRAKATA.....	v
ASBTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	8
1.2.1 Identifikasi Masalah	8
1.2.2 Batasan Masalah.....	8
1.2.3 Rumusan Masalah	9
1.2.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.2.5 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	11
2.1 Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi.....	11
2.1.1 Pengertian Kecemasan Akademik	11
2.1.2 Aspek Aspek Kecemasan Akademik.....	12
2.1.3 Jenis Jenis Kecemasan Akademik	14
2.1.4 Sumber Sumber Kecemasan Akademik	15
2.1.5 Faktor Faktor Kecemasan Akademik	16
2.1.6 Karakteristik Kecemasan Akademik	17
2.2 <i>Rapid counseling with Single-Session Music Therapy</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Rapid Counseling</i>	18
2.2.2 Tahapan <i>Rapid counseling with Single-Session Music Therapy</i>	19
2.2.3 Pengertian <i>Music Therapy</i>	20
2.2.4 Teknik <i>Music Therapy</i>	21
2.2.5 Manfaat <i>Music Therapy</i>	22

2.2.6	Konseling Kelompok dengan <i>Rapid counseling with Single-Session Music Therapy</i>	24
2.3	Hasil Penelitian Terdahulu	27
2.4	Kerangka Berpikir	28
2.5	Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1	Jenis Penelitian	31
3.2	Subjek Penelitian.....	32
3.3	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.4	Variabel Penelitian	33
3.4.1	Identifikasi Variabel	33
3.4.2	Definisi Operasional.....	33
3.5	Langkah Langkah Penelitian	34
3.6	Prosedur Intervensi.....	35
3.7	Teknik Pengumpulan Data	35
3.7.1	Wawancara	35
3.7.2	Kuesinoer.....	36
3.8	Teknik Analisis Data	38
3.8.1	Analisis Rasional	38
3.8.2	Analisis Empiris	38
3.9	Analisis Data Penelitian	38
3.9.1	Analisis Deskriptif.....	39
3.9.2	Uji Normalitas Sebaran Data.....	39
3.9.3	<i>Analisis One-Way Analysis of Variance (ANOVA) Repeated Measure</i>	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		41
4.1	Hasil Analisis Data Kualitatif.....	41
4.2	Hasil Wawancara.....	41
4.2.1	Hasil Wawancara Subjek Sebelum Intervensi	41
4.2.2	Hasil Wawancara Subjek Sesudah Intervensi.....	43
4.2.3	Hasil Wawancara Subjek Setelah Dua Bulan Intervensi	44
4.2.4	Hasil Wawancara Dosen Pembimbing Sebelum Intervensi	46
4.2.5	Hasil Wawancara Dosen Pembimbing Sesudah Intervensi	48
4.3	Hasil Analisis Kuantitatif	51
4.4	Ringkasan Isi Konseling.....	53
4.5	Hasil Analsisi Data Penelitian	55

4.5.1	Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> , dan <i>Follow-Up</i> Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi.....	55
4.5.2	Uji Normalitas Sebaran Data.....	57
4.5.3	Uji Homogenitas.....	58
4.6	Uji Hipotesis.....	59
4.6.1	Hipotesis Kelompok	59
4.7	Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		73
5.1	Kesimpulan.....	73
5.2	Saran.....	76
5.2.1	Manfaat Teoritis	76
5.2.2	Manfaat Praktis.....	76
5.3	Implikasi.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN.....		87
A.	KATA PENGANTAR.....	88
B.	PETUNJUK PENGGUNAAN PERILAKU	88
C.	SASARAN DAN SYARAT KONSELING KELOMPOK.....	89
D.	KONSEP DASAR.....	89
E.	TUJUAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK <i>ACTIVE</i> DAN <i>PASSIVE MUSIC THERAPY</i>	94
F.	TAHAP KONSELING KELOMPOK <i>RAPID COUNSELING</i> DENGAN SINGLE-SESSION MUSIC THERAPY	95
G.	PROSES DAN APLIKASI KONSELING KELOMPOK.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	<i>One grup pretest posttes desain</i>	32
Tabel 3. 2	Kisi Kisi Instrumen Kecemasan Akademik.....	37
Tabel 4. 1	Kategori Skor Instrumen Skala Penilaian Kecemasan Akademik Mahasiswa BK 2021 Yang Sedang Mengambil Skripsi	51
Tabel 4. 2	Klasifikasi Subjek Penelitian	52
Tabel 4. 3	Ringkasan Isi Konseling	53
Tabel 4. 4	Tabel Skor <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi.....	56
Tabel 4. 5	Uji Normalitas.....	58
Tabel 4. 6	Uji Homogenitas	59
Tabel 4. 7	Uji Hipotesis ANOVA.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Bagan Kerangka Berpikir.....	30
-------------	------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Panduan Perilaku.....	87
Lampiran 2	RPL.....	98
Lampiran 3	Instrumen Kecemasan Akademik.....	104
Lampiran 4	Wawancara	107
Lampiran 5	Uji Jugdes	109
Lampiran 6	Verbatim Konseling Kelompok.....	125
Lampiran 7	Uji Anova Menggunakan SPSS	162

