

**MOU DAN LAPORAN PELATIHAN
TEKNIK PROBLEM SOLVING
2018**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALANGKARAYA**



**NASKAH PERJANJIAN
KERJASAMA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA
DENGAN
SMA MUHAMMADIYAH 1 PALANGKARAYA**



Nomor : 061/PTM.63.R5/FKIP/U/2018
Nomor : 010/SMA-MUH 1/PLK/VII/2018

Pada hari ini **Selasa** tanggal **Tiga Puluh** bulan **Juli** tahun **Dua Ribu Delapan Belas** kami yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Dr. Diplan, M.Pd
NIP : 05.000.016
Jabatan : Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palangkaraya
Alamat : Jl. RTA Milono Km.1,5 Palangka Raya

selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA

2. Nama : Dr. M. Ramli
NIP : 19.651110 1999303 1 006
Jabatan : Kepala SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya
Alamat : Jl. RTA. Milono Km. 1,5 Palangkaraya

selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

dengan terlebih dahulu memperhatikan dan mempertimbangkan hal-hal berikut.

1. Bahwa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya adalah penyelenggara pendidikan tingkat menengah atas yang berada di dalam kota Palangka Raya.
2. Bahwa FKIP Universitas Muhammadiyah Palangkaraya merupakan salah satu lembaga penyelenggara pendidikan tinggi yang memiliki legalitas sesuai dengan peraturan yang berlaku.
3. Bahwa SMA Muhammadiyah Palangkaraya dan FKIP Universitas Muhammadiyah Palangkaraya sepakat untuk melakukan kerjasama dalam bidang pendidikan dan pembelajaran.

Setelah memperhatikan hal-hal tersebut di atas, PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA sepakat mengadakan perjanjian kerjasama, dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagaimana diatur dalam pasal-pasal berikut.

**Pasal 1
TUJUAN**

1. Meningkatkan dan mengembangkan kualitas pendidikan di sekolah menengah atas melalui program dalam bidang pendidikan dan pembelajaran.
2. Mengembangkan pengetahuan, kompetensi serta wawasan guru, dosen serta mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palangkaraya dalam dalam bidang pendidikan dan pembelajaran.

Pasal 2
RUANG LINGKUP

Ruang lingkup perjanjian kerjasama ini meliputi :

1. Pemanfaatan sarana di bidang pendidikan.
2. Pengembangan tenaga pendidik dan calon tenaga pendidik bagi para pihak.
3. Menjadikan FKIP UM Palangkaraya sebagai mitra dalam pelaksanaan Manajemen Berbasis Sekolah.

Pasal 3
BENTUK KERJASAMA

Kerjasama antara PIHAK PERTAMA dengan PIHAK KEDUA dilaksanakan dalam bentuk sebagai berikut.

1. Pengembangan pengetahuan, kompetensi dan wawasan guru, dosen serta mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palangkaraya dalam implementasi Manajemen Berbasis Sekolah.
2. Pertukaran data dan informasi tentang manajemen berbasis sekolah.
3. Peningkatan kualitas pembelajaran
4. Peningkatan kualitas SDM
5. Bentuk kerjasama lain yang disusun dan disepakati oleh kedua belah pihak.

Pasal 4
PELAKSANAAN KEGIATAN

Setiap kegiatan yang disepakati oleh kedua belah pihak akan dijabarkan dan dituangkan dalam kesepakatan pelaksanaan tersendiri yang disetujui dan disepakati secara bersama, dengan mengacu pada perjanjian kerjasama ini, serta sesuai dengan ketersediaan sumber daya dan fasilitas yang dimiliki kedua belah pihak.

Pasal 5
JANGKA WAKTU

1. Perjanjian kerjasama ini berlaku untuk jangka waktu 5 (lima) tahun terhitung sejak tanggal ditandatanganinya naskah perjanjian kerjasama ini.
2. Perjanjian kerjasama ini dapat diakhiri sebelum masa berlaku yang dinyatakan dalam pasal 5 ayat 1, dan dapat diperpanjang atas kesepakatan kedua belah pihak, dengan ketentuan bahwa pihak yang mengakhiri atau memperpanjang perjanjian kerjasama ini harus memberitahukan maksud tersebut secara tertulis kepada pihak lainnya paling lambat 2 (dua) bulan sebelumnya.
3. Perjanjian kerjasama ini dapat berakhir atau batal dengan sendirinya apabila ada ketentuan perundangan atau kebijakan pemerintah yang tidak memungkinkan berlangsungnya kerjasama ini.

Pasal 6
PEMBIAYAAN

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA sepakat bahwa pembiayaan yang timbul akibat perjanjian kerjasama ini akan diatur dalam kesepakatan khusus yang lebih operasional dengan memperhatikan ketentuan yang berlaku.

Pasal 7
LAIN-LAIN

1. Jika terjadi hal-hal yang menimbulkan perbedaan pendapat dalam perjanjian kerjasama ini, maka kedua belah pihak akan menyelesaikan sebaik-baiknya atas azas musyawarah dan mufakat,
2. Jika dalam pelaksanaan kerjasama ini terdapat kebijakan pemerintah dan atau peraturan lain yang mengakibatkan perubahan-perubahan dalam kerjasama ini, maka kedua belah pihak akan membicarakan dan menyepakatinya secara bersama,
3. Hal-hal yang belum diatur dalam perjanjian kerjasama ini akan diatur dan ditetapkan kemudian dalam addendum (kesepakatan tambahan), dan atau amandemen yang disepakati oleh kedua belah pihak serta merupakan bagian tak terpisahkan dari kesepakatan kerjasama ini.

Pasal 8
PENUTUP

Perjanjian kerjasama ini dibuat dan ditandatangani di Palangka Raya sebagaimana waktu tersebut di atas dalam rangkap 2 (dua), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Demikian perjanjian kerjasama ini dibuat dengan itikad baik, guna meningkatkan kualitas dalam implementasi Manajemen Berbasis Sekolah di lingkungan lembaga pendidikan di kedua belah pihak.

Pihak Kedua,
kepala SMA 2 Muhammdiyah
Palangkaraya



Pihak Pertama,
Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah
Palangkaraya,



LAPORAN



PELATIHAN TEKNIK PROBLEM SOLVING

M. Andi Setiawan, M.Pd
Dina Fariza TS, M.Psi

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA
2018**

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hasil pembelajaran dengan penggabungan model kooperatif tipe NHT (numbered head together) dan tipe IOC (inside outside circle) terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data dengan menggunakan Wilcoxon signed rank test. Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian ini yaitu: model kooperatif tipe NHT (numbered head together) terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya, model kooperatif tipe IOC (inside outside circle) terbukti efektif meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya, penggabungan model kooperatif tipe NHT (numbered head together) dan tipe IOC (inside outside circle) efektif terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iv
RINGKASAN.....	v
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB III METODE.....	6
BAB IV LURAN DAN TARGET CAPAIAN	7
BAB V RENCANA DAN ANGGARAN BIAYA.....	8
BAB VI JADWAL.....	9
DAFTAR PUSTAKA	10
LAMPIRAN	

BAB 1

LATAR BELAKANG

Hasil belajar dapat di jelaskan dengan memahami dua kata yang membentuknya, yaitu “hasil” dan “belajar”. Pengertian hasil (product) menunjuk pada suatu perolehan akibat dilakukannya suatu aktivitas atau proses yang mengakibatkan berubahnya input secara fungsional. Hasil produksi adalah perolehan yang didapatkan karena adanya kegiatan mengubah bahan (raw materials) menjadi barang jadi (finished goods). Hasil belajar siswa pada dasarnya adalah perubahan tingkah laku. Tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotoris. Setiap proses belajar yang dilaksanakan oleh peserta didik akan menghasilkan hasil belajar. Di dalam proses pembelajaran, guru sebagai pengajar sekaligus pendidik memegang peranan dan tanggung jawab yang besar dalam rangka membantu meningkatkan keberhasilan peserta didik dipengaruhi oleh kualitas pengajaran dan faktor intern dari siswa itu sendiri.

Menurut Abdurrahman (2003) menyatakan bahwa Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan. Belajar itu sendiri merupakan proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam kegiatan yang terprogram dan terkontrol yang disebut kegiatan pembelajaran atau kegiataninstruksional, tujuan telah ditetapkan lebih dahulu oleh guru. Hasil belajar yang baik hanya dicapai melalui proses belajar yang baik pula. Jika proses belajar tidak optimal sangat sulit diharapkan terjadinya hasil belajar yang baik. Penilaian hasil belajar mengisyaratkan hasil belajar sebagai program atau objek yang menjadi sasaran penilaian.

Menurut Sudjana, hasil belajar sebagai objek penilaian dapat di bedakan kedalam beberapa kategori, antara lain keterampilan dan kebiasaan, pengetahuan dan pengertian, sikap dan cita-cita. Senada dengan pendapat yang di kemukakan oleh Sudjana, Dr. Purwanto mengatakan hasil belajar adalah perubahan perilaku disebabkan karena dia mencapai penguasaan atas sejumlah bahan yang diberikan dalam proses belajar mengajar. Pencapaian itu di dasarkan atas tujuan yang telah di tetapkan. Hasil belajar itu dapat berupa perubahan dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Melihat pendapat yang di kemukakan oleh kedua para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang terjadi setelah mengikuti proses belajar mengajar disekolah yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Perubahan tingkah laku yang diharapkan setelah mengalami proses belajar mengajar tersebut meliputi tiga domain, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Hasil belajar adalah tingkah laku yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani. Hasil belajar adalah kemampukemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil pre-test awal peneliti menemukan bahwa hasil belajar sebagian siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya khususnya pada mata pelajaran ekonomi memiliki nilai rata-rata sedikit di atas nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu sebesar 6,5. Sedangkan nilai KKM mata pelajaran ekonomi di SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya standarnya adalah 6,0. Nilai rata-rata yang dimiliki sebagian siswa tersebut memang tidak berada di bawah nilai KKM, namun hal tersebut dapat menjadi tolok ukur sejauh mana siswa mampu menerima dan menyerap pembelajaran khususnya pada mata pelajaran ekonomi. Nilai rata-rata hasil belajar

tersebut menjadi acuan bagi peneliti untuk mengkaji kembali dan menguji metode pembelajaran yang berbeda yang akan diberikan kepada siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya dalam hal peningkatan mutu dan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Dari hasil observasi awal tersebut maka dirasa perlu untuk dilakukan penelitian dengan menguji metode pembelajaran yang berbeda dalam hal peningkatan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Ernest Chang dan Don Simpson (1997:89) yang dikutip oleh Iskandar bahwa model pembelajaran adalah suatu cara untuk menghadapi tuntutan masa depan yang penuh tantangan dan perubahan. Sedangkan menurut Trianto (2010: 51), menyebutkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk di dalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas. Selanjutnya metode pembelajaran menurut Djamarah (2006:46) adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan belajar mengajar, metode diperlukan oleh guru agar penggunaannya bervariasi sesuai yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir. Salah satu komponen yang turut serta memberikan pengaruh terhadap kesuksesan suatu proses pembelajaran adalah penerapan model pembelajaran yang relevan dengan bidang kajian yang dibelajarkan. Suprijono (2011: 58) menegaskan pembelajaran yang dapat memacu siswa berinteraksi dengan baik dengan siswa lainnya, dapat dilakukan guru dengan cara menerapkan model pembelajaran kooperatif.

Menurut Slavin (2011) pembelajaran kooperatif adalah cara siswa bekerjasama dalam tim dengan anggota yang heterogen. Trianto, (2009: 56) menjelaskan bahwa pembelajaran kooperatif merupakan langkah untuk mempermudah siswa dalam memahami konsep. Melalui pembelajaran kooperatif siswa akan berdiskusi saling membantu dalam memahami konsep sehingga tercapailah suatu ketuntasan belajar. Menurut Depdiknas, melalui pembelajaran kooperatif siswa mampu meningkatkan kemampuan akademik, menerima segala bentuk perbedaan teman-temannya, mempunyai jiwa sosial yang tinggi. Dari tiga pendapat mengenai tujuan pembelajaran kooperatif, dapat dirumuskan bahwa pada hakikatnya pembelajaran kooperatif bertujuan meningkatkan kemampuan akademik siswa, menumbuhkan rasa toleransi, dan meningkatkan keterampilan sosial. Salah satu model pembelajaran yang berpotensi dapat diterapkan dalam membelajarkan konsep-konsep ekonomi secara kolaboratif adalah model NHT (Numbered Head Together). Huda (2011: 203), mengemukakan diskusi kelompok dengan menggunakan model pembelajaran tipe NHT (Numbered Head Together) dapat memberikan peluang kepada siswa untuk saling bertukar pikiran atau pendapat dan mencari jawaban yang paling tepat secara kolaboratif. Dalam hal ini, siswa aktif dalam memecahkan soal yang diberikan guru. Model pembelajaran kooperatif lainnya adalah model pembelajaran tipe inside outside circle. Model pembelajaran inside outside circle adalah model pembelajaran dengan sistem lingkaran kecil dan lingkaran besar yang diawali dengan pembentukan kelompok besar dalam kelas yang terdiri dari kelompok lingkaran dalam dan kelompok lingkaran luar (Rusman, 2013:21). Model pembelajaran inside outside circle dikembangkan oleh Spencer Kagan (1990). Model pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk saling berbagi informasi pada waktu yang bersamaan (Huda, 2013:144) dan hal tersebut dapat dipahami bahwa model pembelajaran dengan tipe inside outside circle merupakan model pembelajaran kooperatif yang juga dapat digunakan dalam pembelajaran mata pelajaran ekonomi yang memacu interaksi siswa dengan siswa lain dalam kelompoknya dan memacu jiwa kompetisi sehingga berpotensi untuk meningkatkan kemampuan dan kreatifitas mereka dalam mengikuti pembelajaran ekonomi

di sekolah. Menurut Wati (2014:2) menjelaskan bahwa keunggulan model pembelajaran ini adalah adanya struktur yang jelas dan memungkinkan siswa untuk berbagi informasi dengan pasangan yang berbeda secara singkat dan teratur. Selain itu, model pembelajaran tipe inside outside circle memberikan banyak kesempatan pada siswa untuk mengolah informasi dan meningkatkan pemahaman konsep ekonomi. Maka berdasarkan uraian di atas diduga bahwa model pembelajaran inside outside circle juga dapat meningkatkan pemahaman konsep ekonomi siswa.

1) Model Pembelajaran NHT (Numbered Head Together)

Menurut Ibrahim, dkk, 2000 dalam Sumarjito (2011:3) menjelaskan bahwa numbered heads together (NHT) merupakan metode pembelajaran yang dikembangkan untuk melibatkan banyak siswa dalam menelaah materi yang tercakup dalam suatu pelajaran dan mengukur pemahaman mereka terhadap materi pelajaran tersebut.

Sementara itu Menurut Lie (2010:59) bahwa yang dimaksud dengan metode belajar mengajar kepala bernomor (numbered heads) adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling membagikan ide-ide dan mempertimbangkan jawaban yang paling tepat. Numbered heads together (NHT) atau penomoran berpikir bersama dikembangkan oleh Spencer Kagan (1992). Model pembelajaran NHT memberi kesempatan siswa saling bertukar gagasan dan menentukan jawaban yang paling tepat (Miftahul Huda, 2011: 138). Ridwan, (2015: 44) mengungkapkan NHT merupakan model pembelajaran kooperatif yang menuntut siswa untuk berpikir bersama kelompoknya. Setiap anggota kelompok diberi nomor dan berkesempatan menjawab pertanyaan dari guru. Unsur-unsur yang terkandung dalam model NHT adalah sebagai berikut: 1) Sintagmatis Menurut Trianto, (2009: 82) penerapan model NHT dilakukan melalui enam fase: a. Fase 1: Penomoran. b. Fase 2: Pengajuan pertanyaan. c. Fase 3: Berpikir bersama. d. Fase 4: Menjawab pertanyaan. 2) Prinsip Reaksi Menggambarkan pola tingkah laku guru dalam memperlakukan siswa ketika belajar. Peran guru dalam pembelajaran kooperatif tipe NHT adalah sebagai fasilitator yang terlibat langsung dalam pembelajaran. Guru juga berperan sebagai pembimbing setiap kelompok dengan menciptakan suasana yang hangat dan menyenangkan. Guru menjelaskan tentang tata cara/aturan pembelajaran yang akan berlangsung dengan jelas sehingga semua siswa dapat memahami dengan baik. Guru memfasilitasi dan mengarahkan siswa dalam membentuk kelompok dengan transisi yang efisien. Setelah terbentuk kelompok-kelompok, guru memberikan arahan tentang cara diskusi kelompok; dimana guru mengajukan pertanyaan kepada siswa yang mempunyai kepala bernomor sama secara acak kemudian guru mengamati siswa dalam diskusi. Setelah siswa memaparkan jawabannya, guru melakukan pemantapan materi dan klarifikasi apabila siswa mengalami miskonsepsi. 3) Sistem Sosial Sistem sosial yang dimaksud yaitu norma yang terdapat dalam model ini berlandaskan pada proses demokrasi dan keputusan kelompok.

Guru tidak sepenuhnya menjadi pusat perhatian, namun ada kalanya perhatian tersebut tertuju pada siswa. Sistem sosial dalam pembelajaran ini berupa sikap saling membantu antarteman dalam kelompok. Siswa saling bahumembahu dalam mencari jawaban yang paling tepat atas pertanyaan yang diterima. Ketika berlangsungnya diskusi untuk mencari jawaban yang tepat, setiap anggota kelompok pasti mempunyai jawaban atau gagasan yang berbeda-beda. Dalam hal ini tentu saja harus ada pendapat yang diterima dan ditolak. Disinilah siswa akan belajar saling menghargai pendapat yang dikemukakan oleh teman. Selain itu, ketika jawaban dari semua kelompok dibacakan dan

dikoreksi, akan terlihat kelompok mana yang mempunyai prestasi tertinggi dan terendah. Kelompok yang mempunyai prestasi rendah, akan belajar menerima kekalahan kelompok sendiri dan menghargai kemenangan kelompok lain. 4) Daya Dukung Dalam pembelajaran kooperatif NHT salah satunya adalah kondisi lingkungan fisik sesuai kebutuhan siswa dalam pembelajaran seperti kebersihan dan kenyamanan ruang kelas, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang proses pembelajaran yang berupa meja, kursi, papan tulis, dll. Selain itu, guru harus mempersiapkan bahan ajar yang digunakan yaitu berupa materi pecahan untuk siswa lengkap dengan Lembar Kerja Siswa (LKS) atau berupa pertanyaan yang siap diajukan kepada siswa dan sumber belajar (buku dan lingkungan sekitar siswa) yang berkaitan dengan materi pecahan. Tidak lupa guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran. 5) Dampak Instruksional dan Dampak Pengiring. Dampak instruksional merupakan hasil belajar yang harus dikuasai siswa berupa kemampuan-kemampuan siswa setelah menerima atau menyelesaikan pengalaman belajarnya. Dampak instruksional setelah siswa mengikuti pembelajaran matematika dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe NHT yaitu proses pembentukan dan pengelolaan kelompok dapat dilakukan secara efisien sesuai minat siswa namun masih dalam kontrol guru; sehingga proses pembelajaran secara berkelompok dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Melalui model pembelajaran kooperatif tipe NHT ini, diharapkan dapat membiasakan siswa untuk membangun pengetahuannya melalui diskusi kelompok, sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk belajar. Melalui proses kerjasama dalam kelompok, siswa berlatih untuk disiplin dan tanggung jawab dari masing-masing anggota kelompok, sehingga semua anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam diskusi.

2) Model Pembelajaran IOC (Inside Outside Circle)

Model pembelajaran inside outside circle adalah model pembelajaran dengan sistem lingkaran kecil dan lingkaran besar yang diawali dengan pembentukan kelompok besar dalam kelas yang terdiri dari kelompok lingkaran dalam dan kelompok lingkaran luar. Sehingga dapat menciptakan variasi ketika proses belajar mengajar di kelas dan dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa (Ngalimin, 2012:90). Sejalan dengan Ngalimin (2012), Rusman (2013) juga menjelaskan bahwa model pembelajaran inside outside circle merupakan model pembelajaran dengan sistem lingkaran kecil dan lingkaran besar yang diawali dengan pembentukan kelompok besar dalam kelas yang terdiri dari kelompok lingkaran dalam dan kelompok lingkaran luar. Model pembelajaran inside outside circle dikembangkan oleh Spencer Kagan (1990). Model pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk saling berbagi informasi pada waktu yang bersamaan (Huda, 2013:144). Adapun langkah-langkah model pembelajaran inside outside circle adalah sebagai berikut:

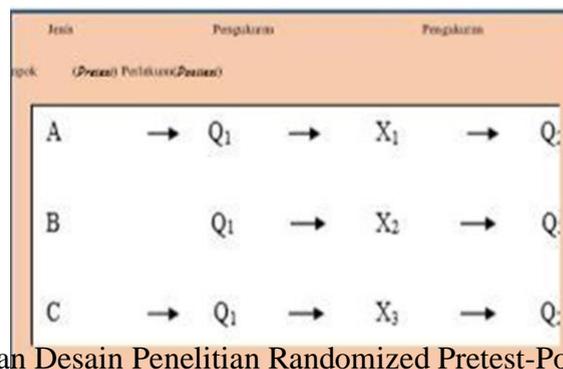
- a. Guru membagi siswa menjadi kelompok yang terdiri dari 3-4 orang;
- b. Tiap-tiap kelompok mendapat tugas mencari informasi berdasarkan pembagian tugas dari guru;
- c. Setiap kelompok belajar mandiri, mencari informasi berdasarkan tugas yang diberikan;
- d. Setelah selesai, seluruh siswa berkumpul membaur (tidak berdasarkan kelompok);
- e. Separuh kelas lalu berdiri membentuk lingkaran kecil dan menghadap keluar;
- f. Separuh kelas lainnya membentuk lingkaran diluar lingkaran pertama, menghadap kedalam;
- g. Dua siswa yang berpasangan dari lingkaran kecil dan besar berbagi informasi. Pertukaran informasi ini bisa dilakukan oleh semua pasangan dalam waktu yang bersamaan;
- h. Kemudian siswa berada di lingkaran kecil diam ditempat, sementara siswa yang berada di

lingkaran besar bergeser satu atau dua langkah searah jarum jam; i. Sekarang giliran siswa berada di lingkaran besar berbagi informasi. Demikian seterusnya, sampai seluruh siswa selesai berbagi informasi; j. Pergerakan baru dihentikan jika anggota kelompok lingkaran dalam dan luar sebagai pasangan asal bertemu kembali; dan k. Guru memberikan evaluasi atau latihan soal mandiri. Menurut Wati (2014:2) keunggulan model pembelajaran ini adalah adanya struktur yang jelas dan memungkinkan siswa untuk berbagi informasi dengan pasangan yang berbeda secara singkat dan teratur. Selain itu, model pembelajaran tipe inside outside circle memberikan banyak kesempatan pada siswa untuk mengolah informasi dan meningkatkan pemahaman konsep ekonomi.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian merupakan kegiatan ilmiah yang ditempuh oleh seorang peneliti untuk mendapatkan suatu hasil atau pemecahan masalah dari serangkaian proses yang sistematis. Maka dari itu, dalam proses meneliti diperlukan metode tertentu yang menjadi bukti bahwa penelitian dilakukan secara ilmiah untuk mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan serta fungsinya. Pada bab ini disajikan desain penelitian, subjek penelitian, variabel penelitian, teknik dan instrumen pengumpul data, uji validitas dan reliabilitas, dan teknik analisis data. a. Desain Penelitian Desain penelitian diperlukan untuk memberikan pedoman kepada peneliti agar dapat merencanakan dan melaksanakan penelitian serta membantu dalam pengumpulan dan menganalisis data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Cresswell (2015: 576) menyatakan penelitian eksperimen adalah cara untuk menguji suatu ide untuk menentukan ide tersebut dapat mempengaruhi hasil atau variabel dependen. Dalam penelitian ini desain eksperimen yang digunakan “Randomized Pretest-Posttest Comparasion Group”

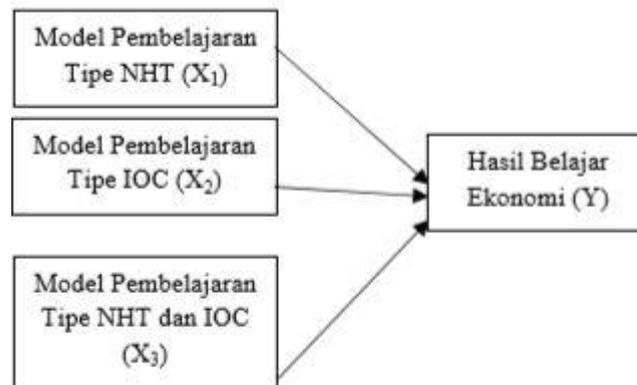
Desain penelitian ini dinilai paling fleksibel dan paling mungkin untuk dilaksanakan pada ranah pendidikan dan penelitian sosial. Menurut Purwanto (2013: 117) menyebutkan bahwa desain randomized pretest-posttest comparasion group ini tidak ada perlakuan yang diberikan kepada kelompok kontrol. Tidak diberikannya perlakuan kepada kelompok kontrol dipandang kurang manusiawi. Pada desain randomized pretest-posttest comparasion group, kelompok pembanding (yang berfungsi sebagai kelompok kontrol) diberikan perlakuan berupa variasi dari variabel perlakuan, jumlahnya bisa dua atau lebih. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain Randomized Pretest- Posttest Comparison Group Design. Desain ini merupakan perluasan dari single-group pretestposttest design. Menurut Purwanto (2016: 131) menyebutkan bahwa desain Randomized Pretest- Posttest Comparasion Group merupakan desain yang paling baik dalam mengontrol ancaman validitas internal. Desainnya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Desain Penelitian Randomized Pretest-Posttest Comparasion Group

b. Populasi dan Subjek Populasi merupakan sekelompok individu yang memiliki karakteristik sama (Edmons dan Kennedy, 2013: 15). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki hasil pre-test nilai ekonomi yang sedikit di atas nilai standart KKM. c. Variabel Penelitian Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2007: 3). Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel hasil belajar ekonomi sebagai variabel dependen, model pembelajaran kooperatif tipe NHT sebagai variabel independen

(X1), dan model pembelajaran kooperatif IOC sebagai variabel independen (X2). Berikut hubungan antar variabel dalam penelitian ini:



Gambar 2. Hubungan Antar Variabel

d. Uji Validitas Validitas adalah seberapa jauh alat ukur dapat mengungkap dengan benar gejala atau sebagian gejala yang hendak diukur, artinya alat ukur tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas item. Hal ini dilakukan agar benar-benar diperoleh suatu instrumen yang bisa mengukur dan mengungkap aspek agresivitas responden. Instrumen perlu untuk diuji cobakan kepada subjek dengan karakteristik yang hampir sama dengan subjek penelitian. Setelah itu menghitung validitas item dengan menggunakan rumus Product Moment Pearson Correlation dan perhitungannya akan dibantu dengan program IBM SPSS Statistik 23. Kriteria item dikatakan valid jika nilai koefisien pearson correlation > 0,3. e. Uji Reliabilitas Reliabilitas berarti bahwa skor dari suatu instrument itu stabil dan konsisten, skor seharusnya tetap hampir sama ketika peneliti mengadministrasikan instrument itu berulang kali dalam waktu yang berbeda. (Creswell. 2013). Menurut Purwanto (2016) mendefinisikan reabilitas adalah melihat tingkat sejauh mana skor tes konsisten (concistence), dapat di percaya (dependable) dan dapat di ulang (reapetable). Dengan kata lain reliabilitas merupakan hasil dari instrument yang dapat dipercaya dan dianggap sudah baik. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas akan dilakukan uji koefisien Alpha Cronbach dengan bantuan program IBM SPSS 23.0 for windows. f. Teknik Analisis Data Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Wilcoxon signed rank test merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk menganalisis data

berpasangan. Data dikatakan berpasangan jika terdapat dua perlakuan berbeda yang diterapkan pada kelompok yang sama. Wilcoxon signed rank test juga digunakan pada jenis data ordinal tetapi tidak berdistribusi normal. Dalam analisis ini memiliki tujuan untuk mengkaji hasil perubahan skor antara pretest dan posttest pada masing-masing kelompok treatment. Perhitungannya akan dibantu dengan program IBM SPSS Statistik 24.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari pengisian soal-soal mata pelajaran ekonomi akan dianalisis melalui analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan penjelasan variabel hasil belajar ekonomi dengan menerapkan model kooperatif tipe nht (numbered head together) dan tipe ioc (inside outside circle) pada peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Berikut deskripsi data yang diperoleh: 1. Hasil Pre-Test&Post-Test Belajar Ekonomi model Kooperatif Tipe NHT

Tabel 1. Pre-Test & Post-Test Belajar Ekonomi model Kooperatif Tipe NHT

No.	Inisial Sampel	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
1.	As	61	70
2.	Ad	60	71
3.	Sd	59	75
4.	De	58	71
5.	Fa	40	69
6.	Ba	62	83
7.	Ri	63	79
10.	To	63	80
Jumlah		466	598

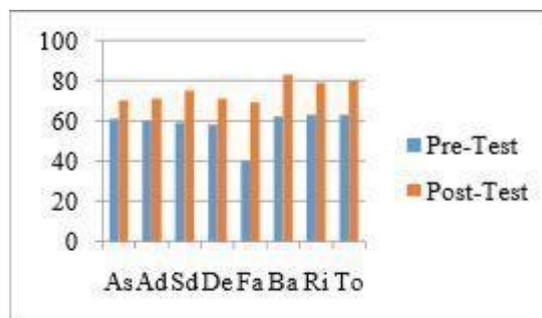


Diagram 1. Hasil Pre-Test & Post-Test Hasil Belajar Ekonomi dengan Model NHT

2. Hasil Pre-Test&Post-Test Belajar Ekonomi model Kooperatif Tipe IOC

No.	Inisial Sampel	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
1.	Da	55	75
2.	Ge	61	78
3.	Ba	55	79
4.	Ki	60	85
5.	La	64	89
6.	Je	70	79
7.	Ge	57	75
10.	Sa	61	80
Jumlah		483	640

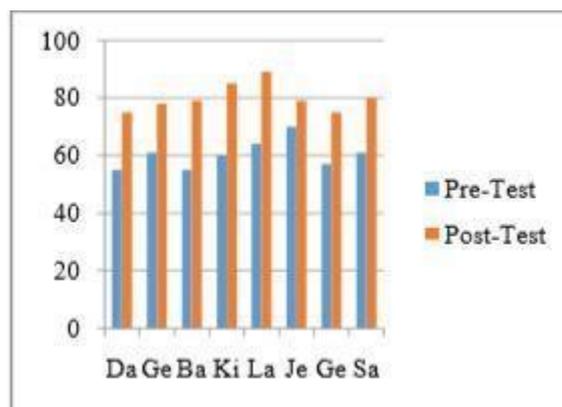
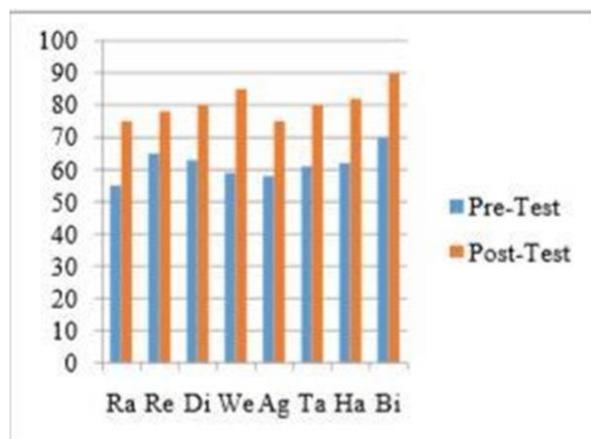


Diagram 2. Hasil Pre-Test & Post-Test Hasil Belajar Ekonomi dengan Model IOC
 3. Hasil Pre-Test&Post-Test Belajar Ekonomi model Cooperatif Tipe NHT dan IOC
 Tabel 3. Pre-Test & Post-Test Belajar Ekonomi Model Cooperatif Tipe NHT & IOC

No.	Inisial Sampel	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
1.	Ra	55	75
2.	Re	65	78
3.	Di	63	80
4.	We	59	85
5.	Ag	58	75
6.	Ta	61	80
7.	Ha	62	82
10.	Bi	70	90
Jumlah		493	645



BAB V KESIMPULAN SARAN

Model kooperatif tipe NHT (numbered head together) terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Model kooperatif tipe IOC (inside outside circle) terbukti efektif meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Penggabungan model kooperatif tipe NHT (numbered head together) dan tipe IOC (inside outside circle) efektif terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya.

DAFTAR PUSTAKA

- Purwanto, Dr. M.Pd. 2009. Evaluasi Hasil Belajar. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Abdurrahman, Mulyono. 2003. Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Afandi, Muhammad, S, Pd., M. Pd., Chamalah, S. Pd. M. Pd., Wardani, Oktarina Puspita, S. Pd., M. Pd. 2013. Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah. Unissula Press. Semarang.
- Hamalik, Oemar. 2010. Proses Belajar Mengajar Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Huda, M. 2011. Cooperative Learning Metode, teknik, Struktur dan Model Penerapan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lie, Anita. (2010). Cooperative Learning. Jakarta : PT Gramedia. Slavin, R.E. 2011. Cooperative Learning: Teori, Riset dan Praktik. Bandung: Nusa Media
- Sumarjito. (2011). Penggunaan Model Pembelajaran NHT Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Biologi Kelas XI IPA SMA Islam 1 Prambanan Tahun Pelajaran 2009/2010. Jurnal 1-2. Trianto. 2009. Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif. Surabaya: Kencana..

LAPORAN AKHIR PENELITIAN



**KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN MUSIK UNTUK
MENURUNKAN STRESS BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALANGKA RAYA**

oleh

Andi Riswandi BP

Wiwit Asmarita

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA**

2018

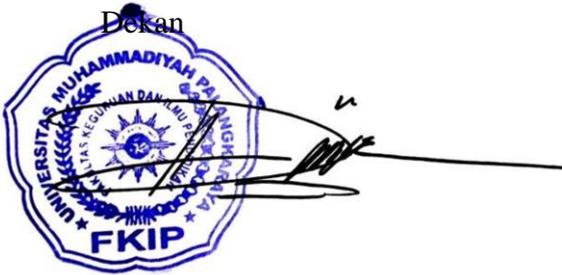
HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Konseling Kelompok Menggunakan Musik Untuk

Menurunkan Stress Belajar Peserta Didik Di Sma Muhammadiyah
1 Palangka Raya

Nama Peneliti : Andi Riswandi BP M.Pd
Wiwit Asmarita
Program Studi : BK
Nomor HP : 085252442001
Alamat email : andiriswandiBP@gmail.com
Mahasiswa : Khabibah A, Rahmi
Biaya Penelitian : -
Waktu Penelitian : Desember 2018

Palangka Raya, 2018
Mengetahui
Ketua Peneliti



Andi Riswandi BP. M.Pd

Menyetujui

Kepala LP2m UM Palangkaraya



Dr. Nurul Hikmah Kartini, S.Si., M.Pd.

NIK. 12.0203.008

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan konseling kelompok menggunakan musik untuk menurunkan stress belajar peserta didik. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan *Mix Method* dengan bentuk strategi *Eksplanatoris Sekuensial*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya yang berjumlah 358 orang dengan sampel 7 orang peserta didik yang teridentifikasi memiliki tingkat stress belajar yang tinggi. Data di analisis dengan uji T Test Menggunakan aplikasi *Software SPSS* versi 22.00. teknik pengumpulan data menggunakan skala stress belajar, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan ketujuh peserta didik yang diberikan *treatment* mengalami perubahan yang positif antara sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah pemberian *treatment* yang diketahui dari hasil perbandingan *Pre-test – Post-test*.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iv
RINGKASAN.....	v
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB III METODE.....	6
BAB IV LURAN DAN TARGET CAPAIAN	7
BAB V RENCANA DAN ANGGARAN BIAYA.....	8
BAB VI JADWAL.....	9
DAFTAR PUSTAKA	10
LAMPIRAN	

BAB 1

LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan proses perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri individu maupun masyarakat. Di dalam pendidikan guru merupakan faktor penting karena dengan mengikuti proses pendidikan yang berlangsung peserta didik dapat berubah menjadi yang lebih baik. Keberhasilan peserta didik juga dipengaruhi oleh pengaruh pendidikan yang positif dengan membimbing serta pemberian pengajaran yang bermutu sehingga terciptanya peserta didik yang unggul dan cerdas. Menurut Sri Rumini dkk. (2006:16), pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha sadar, sengaja, dan bertanggung jawab yang dilakukan oleh seorang pendidik terhadap anak didiknya untuk mencapai tujuan ke arah yang lebih maju.

Pendidikan haruslah mendukung proses pembelajaran dengan menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh sekolah dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Pendidikan yang diberikan kepada peserta didik harus sesuai dengan kemampuan peserta didik dengan memberikan metode-metode pengajaran yang mengasikkan sehingga peserta didik tidak merasa bosan dan dapat berkonsentrasi dengan baik. Dengan adanya metode pembelajaran serta dilengkapi oleh sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran dapat mengatasi kesulitan belajar yang akan dialami oleh peserta didik. Dalam proses pendidikan terkait dengan nilai-nilai mendidik, berarti memberikan, menanamkan, menumbuhkan nilai-nilai pada peserta didik yang berfungsi untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan dirinya, yaitu mengembangkan semua potensi, kecakapan serta karakteristik pribadinya kearah yang positif, baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Menurut Sri Rumini dkk. (2006:59) Belajar merupakan sebuah proses yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku, yang mana perilaku hasil belajar tersebut relatif menetap, baik perilaku yang dapat di amati secara langsung maupun tidak dapat diamati secara langsung yang terjadi pada individu sebagai sebuah hasil latihan dan pengalaman sebagai dampak interaksi antar individu dengan lingkungannya. Dengan demikian, belajar merupakan proses internalisasi pengetahuan yang di peroleh dari luar diri dengan sistem indra yang membawa informasi ke otak.

Dunia pendidikan saat ini memiliki tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswanya. Tuntutan itu kadangkala menjadi penyebab munculnya stres pada peserta didik yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. Belajar merupakan permasalahan yang umum dibicarakan setiap orang terutama yang terlibat dalam dunia pendidikan, menghadapi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja,

terutama bagi remaja sekolah menengah karena mereka mendapat tekanan untuk memperoleh nilai yang baik dan dapat masuk ke universitas favorit. Stres pada remaja juga disebabkan oleh tuntutan dari orangtua dan masyarakat.

Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain. Di samping siswa dalam belajar sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam psikologi lazim disebut *learning plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah mubazir usahanya. Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah "stres" sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena "tidak waras". Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya.

Stress terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif Smith (Aryani, 2016:13), stress belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stress belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah. Jelas bahwa dalam kegiatan belajar, banyak masalah yang timbul, terutama yang dirasakan oleh peserta didik sendiri namun stress dalam belajar ini bukanlah tergolong stress berat, maka peneliti hanya meneliti stress ringan pada peserta didik. Sekolah mempunyai tanggung jawab yang besar dalam belajar.

Berdasarkan fenomena belajar yang sering terjadi di sekolah, peneliti menemukan masalah tentang stress belajar pada peserta didik, tetapi stress yang diteliti masih termasuk dalam stress ringan. Maka dapat disimpulkan bahwa besarnya masalah belajar yang dapat menghambat proses belajar peserta didik baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal. Berdasarkan hasil observasi di lapangan diketahui bahwa ada 8 orang peserta didik yang mempunyai masalah belajar atau kesulitan dalam belajar yang cenderung berakibat kepada stress belajar seperti pusing pada saat jam pelajaran berlangsung, mengantuk dan tidak bersemangat ketika berada di dalam kelas.

Hasil wawancara pada saat dilakukan dengan guru BK maupun peserta didik yang di dapat dari wawancara tidak jauh berbeda dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, memang benar adanya peserta didik yang mengalami jenuh dan bosan dalam belajar

karena stres menghadapi pelajaran setiap hari serta kurangnya waktu istirahat yang cukup bagi peserta didik. Sekolah hendaknya memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengatasi masalah-masalah tersebut. Disinilah perlunya program layanan bantuan bimbingan dan konseling sekolah untuk membantu agar peserta didik berhasil dalam proses kegiatan belajar, Oleh karena itu, guru BK memiliki andil yang besar untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya melalui layanan konseling kelompok.

Latipun (2008:178), “konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman dan pengalaman belajar”. Salah satu unsur yang perlu diperhatikan konselor dalam melaksanakan inovasi dalam layanan konseling adalah seni kreatif. Berbagai jenis seni kreatif dapat diintegrasikan konselor dalam layanan konseling, salah satunya adalah musik. Musik didefinisikan sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Konseling dengan mengintegrasikan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik, mengelola stres belajar yang dialami mereka dan mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka, hampir seluruh manusia menyukai musik, apalagi dikalangan para pelajar, diharapkan dengan musik peserta didik dapat mengelola stres belajar yang di alaminya.

Gladding (2016), mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli. Disinilah peran konselor atau guru BK untuk memberikan layanan konseling kelompok yang kiranya mampu untuk mengatasi masalah belajar pada peserta didik. Dengan konseling kelompok diharapkan guru BK mampu membantu dalam menurunkan stres belajar pada peserta didik.

Pasal 1 Butir 6 yang mengemukakan bahwa konselor adalah pendidik. Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widiaswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Berdasarkan paparan di atas maka peneliti berusaha membantu peserta didik melalui Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Musik Untuk Menurunkan Stress Belajar Peserta Didik di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya..

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. PENGERTIAN STRESS BELAJAR

Stress merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan bagian dari setiap kalangan kehidupan individu, baik dari kalangan dewasa, remaja, maupun anak-anak. Clonninger (Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2012 : 28) mengemukakan stress adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Stress belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Aryani, 2016: 25).

Stress belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari temanteman sebaya siswa). Stress yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Aryani, 2016 : 26). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stress belajar adalah tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah yang berasal dari faktor internal dan eksternal serta dapat mempengaruhi aspek fisik dan psikologis yang mengakibatkan proses belajar anak terganggu, namun perlu diketahui bahwa stress yang diteliti dalam penelitian ini adalah stress ringan.

B. CIRI-CIRI STRESS BELAJAR

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stress segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stress ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal Hardjana (Aryani, 2016: 47).

1. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar.
2. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah.
3. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.

4. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain (Ng Lai Oon, 2004), (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

C. FAKTOR PENYEBAB STRES BELAJAR

Penyebab stres remaja menurut Gadzela dan Baloglu (Aryani, 2016:41) dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi :

1. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya.

2. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan.

3. Tekanan

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapanharapan dari pihak di luar diri.

4. *Self-Imposed*

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara anak memandang dunianya membuat anak menghayati stres secara berbeda dengan orang dewasa. Anak memiliki cara berpikir yang khas karena kurangnya pengalaman hidup mereka. Karena itu, apa yang mereka pandang sebagai ancaman atau bahaya belum tentu merupakan bahaya yang sesungguhnya. Cukup banyak kondisi yang ditanggapi biasa-biasa saja oleh orang dewasa ternyata membawa dampak buruk bagi anak-anak.

Meskipun demikian, beberapa kondisi yang dialami sebagai stres bagi orang dewasa dapat juga dialami sebagai stres berat bagi anak-anak dan remaja (Aryani 2016:45).Stress juga dapat disebabkan dari faktor eksternal yaitu:

1. Keluarga

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.

2. Sekolah

Stress yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

3. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

D. HAKEKAT KONSELING KELOMPOK

Pembahasan tentang layanan konseling kelompok dalam penelitian ini mencakup pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, kelebihan dan kekurangan konseling kelompok, komponen konseling kelompok, asas konseling kelompok, dan tahapan konseling kelompok.

1. Pengertian konseling kelompok

Latipun (2008:178), konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Nurishan (2012:21) konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Gazda (Astuti, 2012:3), konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan dari konselor kepada sejumlah konseli dalam

suasana kelompok yang menggunakan dinamika kelompok dan bersifat penyembuhan, pencegahan, pengembangan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam mencapai perkembangan yang optimal.

2. Tujuan konseling kelompok

Sementara itu, Shertzer & Stone (Astuti, 2012:6) melengkapi tujuan konseling kelompok melalui pernyataannya berikut ini: “tujuan yang paling fundamental dari pengalaman diadakannya konseling kelompok adalah untuk mengembangkan pemahaman dan perasaan-perasaan anggota kelompok terhadap permasalahan para anggota kelompok dan membantunya menuju pada pemahaman terhadap penyebab permasalahannya”.

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Ohlsen dkk (Astuti, 2016:5) sebagai berikut :

1. Masing-masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
2. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
3. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
4. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/ memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.
5. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
7. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut.

8. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya.

Sukardi (2008 : 68), tujuan konseling kelompok, meliputi:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Beberapa tujuan khusus dari layanan konseling kelompok ialah membantu konseli agar: menjadi lebih terbuka dan jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain, berkembang untuk lebih menerima diri sendiri, belajar berkomunikasi dengan orang lain, belajar untuk lebih akrab dengan orang lain, belajar untuk bergaul dengan sesama atau lawan jenis, belajar untuk memberi dan menerima, menjadi peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, dan meningkatkan kesadaran diri sehingga akan merasa lebih bebas dan tegas dalam memilih.

3. Tahap-tahap konseling kelompok

Astuti(2012:14), konseling kelompok dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah :

1. Tahap Awal Kelompok.

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- b. Berdoa
- c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- e. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- g. Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama

2. Tahap Peralihan.

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan adalah:

- a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
 - b. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
 - c. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
 - d. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok
3. Tahap Kegiatan.

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah :

- a. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
 - b. Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
 - c. Membahas masalah terpilih secara tuntas
 - d. Selingan
 - e. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)
4. Tahap Pengakhiran.

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingka laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- c. Membahas kegiatan lanjutan Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- d. Ucapan terima kasih
- e. Berdoa
- f. Perpisahan

E. KONSEP DASAR TERAPI MUSIK

Gladding (2016) mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli.

Dalam konseling, terapi musik adalah sebuah seni kreatif yang dapat membantu klien untuk lebih peka terhadap diri mereka sendiri. Keterlibatan dengan seni membantu

individu pulih dari pengalaman traumatis dan pengalaman stres kehidupan sehari-hari. Banyak tumpuan terdapat ada di antara kategori luas ini. Dalam kebanyakan kasus dua atau lebih bentuk seni digabungkan dalam konteks konseling, seperti sastra dan sastra drama atau tari dan musik.

1. Pengertian Terapi Musik

Secara teoritis, terapi musik terdiri atas dua kata, yaitu “terapi” dan “musik”. Kata “terapi” berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Kata “musik” dalam terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi (Djohan, 2006). Musik merupakan getaran udararharmonis yang ditangkap oleh organpendengaran dan melalui saraf di dalam tubuh kita dan disampaikan ke susunan saraf pusat sehingga menimbulkan kesan tertentu di dalam diri kita. Akibatnya jika kita mendengarkan musik kita cenderung mengentakkan kaki padalantai atau mengetukkan tangan pada meja atau membayangkan iramanya di dalam diri kita sendiri (Satiadarma, 2004). Dengandemikian perasaan tegang, gundah, marah sebagai pemicu stres menjadi berkurang karena efek dari musik yang bersifat menenangkan.

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, kognitif dan sosial bagi individu dalam berbagai usia (Djohan, 2005). Menurut *Association For Profesional Music Therapist In Great Britain*, terapi musik adalah bentuk rawatan dengan hubungan timbal balik antara pasien dengan terapis yang memungkinkan terjadinya perubahan dalam kondisi pasien selama terapi berlangsung. Terapi musik juga akan mendukung proses kreatif menuju keutuhan dalam fisik, emosional, mental, dan spiritual seperti kemandirian, kebebasan untuk berubah, kemampuan untuk beradaptasi, keseimbangan, dan integrasi.

Jadi, dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terapi musik adalah suatu teknik terapi yang menggunakan musik yang mendukung proses kreatif menuju keutuhan dalam fisik, emosional dan spiritual.

2. Manfaat terapi musik

Adapun manfaat musik menurut Merrit (Aryani, 2016) adalah untuk menurunkan stress dan mendukung proses penyembuhan, menemukan aspek-aspek kepribadian pada seseorang yang tidak diketahui sebelumnya, pribadi yang berani mengambil resiko, yang gembira, dan bebas, memberi pandangan lain dalam melihat kehidupan dan mengembangkannya, sehingga mampu mengatasi konflik batin dan mengatasi berbagai rintangan hidup, memperkaya hidup dan memperluas dunia dengan keindahannya, meningkatkan pembelajaran dan daya ingat, merangsang kreatifitas dan imajinasi, serta

membuat santai, menyegarkan, dan menenangkan. Selain itu, penggunaan terapi musik bisa diterapkan secara luas pada semua orang dalam berbagai kondisi.

Terapi musik bisa dilakukan untuk mengurangi rasa khawatir pasien yang menjalani berbagai operasi atau serangkaian proses berat di rumah sakit. Sebab, musik akan membantu mengurangi timbulnya rasa sakit dan memperbaiki mood pasien.

Mendengarkan musik yang dipilih sendiri dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, emosi negatif, dan menggairahkan sistem saraf simpatik serta memberikan efek relaksasi (Labbe et al, 2007). Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kemper (2005) yang menyatakan bahwa musik secara luas dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan.

3. Langkah-langkah terapi musik

Belum ada rekomendasi mengenai durasi yang optimal dalam pemberian terapi musik. Seringkali durasi yang diberikan dalam pemberian terapi musik adalah selama 20-35 menit, tetapi untuk masalah kesehatan yang lebih spesifik terapi musik diberikan dengan durasi 30 sampai 45 menit. Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus sedikit lebih lambat, 50 - 70 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Schou, 2007).

Terdapat tiga teknik penggunaan musik dalam konseling, yaitu *production*, *reproduction*, dan *reception* (Gladding, 2016).

1. *production*, yaitu konselor melaksanakan konseling dengan fokus pada ekspresi emosional dan penciptaan hubungan melalui improvisasi musik di mana konseli dan konselor menciptakan sesuatu baru dengan musik.
2. *reproduction*, yaitu konselor melibatkan konseli untuk bernyanyi potongan lagu serta belajar keterampilan musik yang ini mungkin sangat kuat dalam mengeksplorasi ingatan konseli.
3. *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk fokus pada kesadaran dari keadaan mental konseli saat ini serta untuk memfasilitasi relaksasi.

Cara yang menarik dan efektif dari intervensi konseling yang melibatkan mendengarkan musik disebut dengan *Mindful Music Listening* (Gladding, 2016). Mendengarkan musik seperti membantu individu untuk bersantai dan mengarahkan perhatian mereka jauh dari stres kehidupan. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *mixed methods*, yaitu suatu langkah penelitian dengan menggabungkan dua bentuk pendekatan dalam penelitian, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Creswell dan Plano clark (2010 : 313), menjelaskan *mixed methods* adalah “*that guide the direction of the collection and analysis of data and the mixture of qualitative and quantitative approaches in many phases in the research process*”. Jadi desain *mixed methods* digunakan sebagai pedoman dalam mengumpulkan dan menganalisis dengan menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dalam setiap fase proses penelitian. Dalam metode *mixed methods* terdapat 3 strategi diantaranya:

a. Strategi Eksplanatoris Sekuensial

Merupakan strategi yang cukup populer dalam penelitian metode campuran dan sering kali digunakan oleh para peneliti yang lebih condong dalam proses kuantitatif. Strategi ini diterapkan dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap pertama yang diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap kedua. Bobot atau prioritas lebih diberikan pada data kuantitatif.

b. Strategi Eksploratoris Sekuensial.

Strategi ini mirip dengan strategi sebelumnya, hanya tahap pengumpulan data dan analisis datanya saja yang di balik. Strategi eksploratoris sekuensial melibatkan pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap pertama, yang kemudian diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap kedua yang didasarkan pada hasil-hasil tahap pertama. Bobot utama pada strategi ini ada pada data kualitatif.

c. Strategi transformatif sekuensial.

Strategi ini terdiri dari dua tahap pengumpulan data yang berbeda, satu tahap mengikuti tahap lain, seperti halnya dua stratei sekuensial sebelumnya. Strategi transformatif sekuensial merupakan proyek dua-tahap dengan perspektif teoretis tertentu (seperti, gender, ras, teori ilmu sosial).

B. JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan strategi *eksplanatoris sekuensial* yang merupakan salah satu strategi dalam *mixed methods*. Menurut Creswell dan Plano clark (2010 : 313) Strategi *eksplanatoris sekuensial* merupakan strategi yang

cukup populer dalam penelitian metode campuran dan sering kali digunakan oleh para peneliti yang lebih condong dalam proses kuantitatif. Strategi ini diterapkan dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap pertama yang diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap kedua. Bobot atau prioritas lebih diberikan pada data kuantitatif.

Alasan peneliti menggunakan penelitian jenis ini adalah karena di dalam pengertiannya sudah jelas bahwa bobot utama pada strategi ini adalah kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui perubahan pada peserta didik yang mengalami stress belajar. Ditambah dengan data kualitatif untuk memperkuat hasil penelitian kuantitatif yang peneliti lakukan. Dengan demikian tujuan peneliti ingin memberikan dan atau menyampaikan informasi kepada pembaca, terhadap peristiwa yang terjadi sebenarnya, karena dalam penelitian ini segala bentuk aktivitas lisan maupun tulisan dapat diamati yang kemudian dituangkan dalam sebuah laporan. Penggunaan pendekatan kuantitatif dan kualitatif ini tidak lain adalah untuk mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok menggunakan musik dalam upaya menurunkan stress belajar peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Perlakuan diberikan dengan layanan konseling kelompok. Adapun tahapan konseling kelompok menurut Astuti(2012:14) ada 4 tahap dalam konseling kelompok yaitu:

1. Tahap Awal Kelompok.

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- b. Berdoa
- c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- e. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- g. Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama

2. Tahap Peralihan.

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami

karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan adalah:

- a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- c. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- d. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok

3. Tahap Kegiatan.

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah :

- a. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- b. Memillih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- c. Membahas masalah terpilih secara tuntas
- d. Selingan
- e. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

4. Tahap Pengakhiran.

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingka laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- c. Membahas kegiatan lanjutan Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- d. Ucapan terima kasih
- e. Berdoa
- f. Perpisahan

C. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Sugiyono (2013: 117) berpendapat bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik

kesimpulan”.Sedangkan menurut Arikunto (2013: 173) mengemukakan “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan pengertian populasi menurut ahli, maka dapat di pahami bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi subjek atau objek penelitian sebagai pendukung gejala yang akan diteliti sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan tertentu. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah peserta didik yang berhubungan dengan gejala stress belajar di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya yang berjumlah 358 orang peserta didik.

Menurut Sugiyono (2013: 118) mengatakan “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Sedangkan pengertian sampel menurut Arikunto dalam Taniredjo dan Mustafidah (2014: 34) bahwa “sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili terhadap seluruh populasi dan diambil menggunakan teknik tertentu”. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili populasi secara keseluruhan. Sesuai dengan pengertian sampel tersebut, maka dalam penelitian ini sampel yang akan digunakan adalah *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2013: 124) “*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Berdasarkan pengertian sampel tersebut, maka yang menjadi sampel penelitian adalah peserta didik kelas XI IPA-1 yang mengalami stress belajar.

Pemilihan subjek penelitian dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria sebagai berikut :

1. Tercatat sebagai peserta didik kelas XI IPA-1 di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya tahun ajaran 2017/2018.
2. Teridentifikasi sebagai peserta didik yang mengalami stress belajar di kelas XI IPA-1 di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya tahun ajaran 2017/2018.

Melakukan penjarangan data dengan skala stress belajar dan data yang diperoleh dari hasil skala stress belajar ini menunjukkan 7 orang peserta didik yang mengalami stress belajar. Berdasarkan hasil skala di tetapkanlah 7 orang peserta didik yang mengalami stress belajar di kelas XI IPA-1 di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya, data yang diperoleh selain dari hasil skala peserta didik, data juga didapat dari hasil wawancara dengan guru BK. Peneliti mengambil 7 orang peserta didik yang teridentifikasi masalah stress belajar untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Maka ditetapkan subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 7 orang.

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah

		Laki-laki	Perempuan	
1	Kelas XI IPA-1 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya	2	5	7

D. TEKNIK PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN

Teknik analisa penelitian ini menggunakan metodologi *mix method* dengan teknik pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Melihat dari segi sumber data maka pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari peserta didik. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari berbagai informasi yang berkaitan dengan topik atau masalah yang diteliti. Untuk memperoleh fakta dari informasi yang dibutuhkan dilakukan penelurusan data dari catatan laporan Guru BK di sekolah.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini menggunakan dua pendekatan yaitu kuantitatif dan kualitatif.

a. Skala

Azwar (2005: 3), skala psikologis merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Karakteristik skala psikologis stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, tetapi mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku. Indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem, hal ini menyebabkan skala psikologi selalu berisi banyak aitem, respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Skala psikologis ini digunakan untuk mengungkapkan aspek psikologi mengenai tingkat stres belajar peserta didik. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model *Likert*. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Responden hanya memilih

alternatif jawaban yang sesuai dengan kenyataan dengan cara mencontreng. Pada kuesioner terdapat empat pilihan jawaban yang terdiri dari jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2013: 173), “instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Penting sekali dalam suatu instrumen dilakukan pengujian validitas datanya karena dengan menggunakan instrumen yang valid dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid. Dalam hal ini untuk mengukur validitas suatu instrumen akan digunakan validitas logis. Menurut Arikunto (2013: 167) mengatakan bahwa “suatu instrumen dikatakan memiliki validitas logis apabila instrumen tersebut secara analisis akan sudah selesai dengan isi dan aspek yang ditangkap”. Langkah selanjutnya, penghitungan validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program software SPSS (*statistic package the sosial sciences*). Versi 22, dari hasil penghitung tersebut kemudian dapat diketahui dari 100 item jumlah pernyataan didapatkan item yang tidak valid 26 item (8, 11, 15, 20, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 42, 43, 44, 48, 50, 53, 54, 56, 78, 86, 87, 89, 90, 94, 98, 99) dan 74 item yang valid (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 100).

2. Reliabilitas

Sugiyono (2013: 172) mengungkapkan bahwa “instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”. Dalam hal ini pengujian reliabilitas yang digunakan adalah pengujian dengan cara eksternal yang dilakukan dengan *test-retest (stability)*. Menurut Sugiyono (2013: 184) *test-retest* merupakan “pengujian reliabilitas data yang dilakukan dengan cara mencobakan instrumen beberapa kali pada responden yang sama dalam waktu yang berbeda”. Reliabilitas diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan berikutnya. Bila koefisien korelasi positif dan signifikan maka instrumen tersebut sudah dinyatakan reliabel.

Tabel 3.5

Hasil Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.726	101

Hasil uji reliabilitas dari skala yang digunakan dalam penelitian ini, menunjukkan nilai dari t hitung (*cronbach's alpha*) sebesar 0,726. Berdasarkan hasil dari dasar pengambilan keputusan yang telah disebutkan di atas, maka diperoleh kesimpulan nilai t hitung > t tabel yaitu dengan skor $0,726 > 0.227$ maka skala yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan seluruhnya reliabel.

b. Wawancara

Dalam penelitian *mixed methods*, wawancara merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dari informan. Dalam konteks ini, peneliti mengutarakan pertanyaan-pertanyaan yang nantinya jawaban dari informan digunakan sebagai data. Menurut Johnson dan Christensen dalam Hanurawan (2012:81) "Wawancara adalah metode pengumpulan data atau alat pengumpul data yang menunjukkan peneliti sebagai pewawancara sebagai subjek yang diwawancarai". Wawancara dalam penelitian *mixed methods* umumnya memiliki karakteristik mendalam (*in-depth*) karena memiliki tujuan memperoleh informasi yang mendalam tentang makna subjektif pemikiran, perasaan, perilaku, sikap, keyakinan, persepsi, niat perilaku, motivasi dan kepribadian partisipan tentang suatu objek fenomena. Sebagaimana dikemukakan pelaksanaan wawancara mendalam ini dilakukan kepada subjek yang telah ditentukan oleh peneliti dengan cara bertatap muka langsung dengan informan sebagaimana pendapat Sudarwan Danim dalam Lisa (2013:54) menjelaskan bahwa :Wawancara mendalam merupakan salah satu metode pengumpulan data kualitatif, yang mana instrumen yang digunakan disini, yaitu pedoman wawancara. Jika angket dimaksudkan untuk menjangkau responden yang jumlahnya relative banyak, wawancara biasanya dilakukan kepada sejumlah responden yang jumlahnya relatif terbatas dan memungkinkan bagi peneliti untuk mengadakan kontak langsung secara berulang-ulang sesuai dengan keperluan. Selain wawancara mendalam peneliti melakukan dua jenis tipe wawancara yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Disini peneliti hanya menggunakan wawancara yang tidak terstruktur.

c. Observasi

Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan observasi dikarenakan ciri-ciri dari stress belajar tidak dapat diamati secara langsung. Menurut Arikunto (2013: 265),

mengatakan bahwa mengobservasi adalah “suatu istilah umum yang mempunyai arti semua bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitungnya, mengukurnya dan mencatatnya”.

d. Dokumentasi

Pada umumnya dokumen biasa berupa angka, gambar. Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data tertulis yang mendukung, seperti daftar hadir peserta didik, hasil belajar peserta didik.

Seperti pendapat Sugiono (2010:43) bahwa :Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, kriteria kerja, biografi, peraturan, kebijakan. Dalam dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

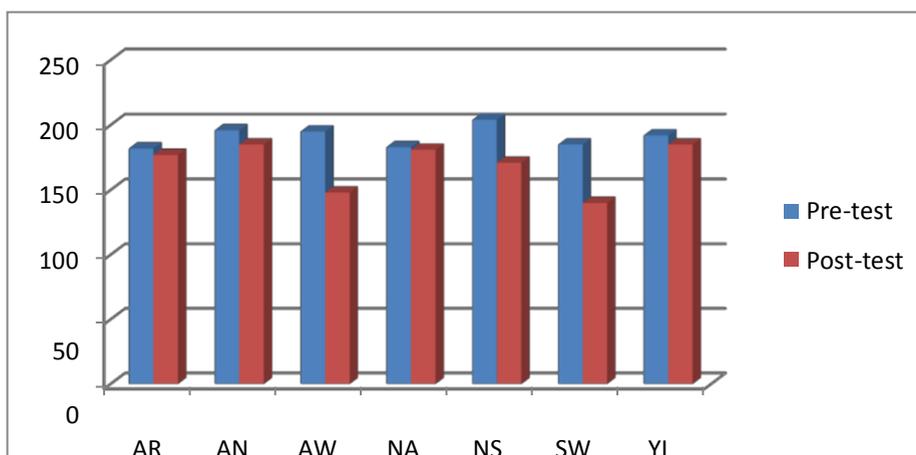
Berikut ini sajian perbandingan hasil pengukuran tingkat stress peserta didik dalam menurunkan stress belajar, dengan menggunakan skala stress belajar *Pre-test* dan *post-test* pada subjek penelitian. Data dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* pada subjek penelitian dilengkapi dengan deskripsi perubahan pada diri peserta didik dari masing-masing peserta didik. Berikut adalah hasil *Pre-test* dan *post-test* subjek penelitian:

Tabel 4.6

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* pada subjek penelitian

Peserta Didik	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>post-test</i>	Kategori
AR	182	SEDANG	177	SEDANG
AN	196	SEDANG	185	SEDANG
AW	195	SEDANG	148	SEDANG
NA	183	SEDANG	181	SEDANG
NS	204	SEDANG	171	SEDANG
SW	185	SEDANG	140	RENDAH
YI	192	SEDANG	185	SEDANG

Berdasarkan data perubahan di atas, maka perubahan tingkat stress belajar pada subjek, secara keseluruhan pada saat *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.5

Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Pada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil skala stress belajar yang dilakukan oleh peneliti, ke 7 orang peserta didik mengalami penurunan tingkat stress belajar seperti yang telah di jelaskan di atas bahwa hasil akhir *post-test* menunjukkan bahwa ada penurunan dari hasil *pre-test* masing- masing peserta didik.

a. Peserta didik AR

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik AR memperoleh skor 177, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah

mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik AR dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek AR mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 182 menjadi skor 177 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

b. Peserta didik AN

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik AN memperoleh skor 185, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik AN dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek AN mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 196 menjadi skor 185 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

c. Peserta didik AW

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik AW memperoleh skor 148, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik AW dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek AW mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 195 menjadi skor 148 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

d. Peserta didik NA

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik NA memperoleh skor 183, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik NA dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti

lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek NA mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 183 menjadi skor 181 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

e. Peserta didik NS

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik NS memperoleh skor 171, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik NS dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek NS mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 204 menjadi skor 171 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

f. Peserta didik SW

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik SW memperoleh skor 140, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik SW dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek SW mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 185 menjadi skor 140 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

g. Peserta didik YI

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik YI memperoleh skor 185, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik YI dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek YI mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 192 menjadi skor 185 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa

lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik. stres belajar siswa SMA.

BAB V KESIMPULAN

SARAN

Model kooperatif tipe NHT (numbered head together) terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Model kooperatif tipe IOC (inside outside circle) terbukti efektif meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Penggabungan model kooperatif tipe NHT (numbered head together) dan tipe IOC (inside outside circle) efektif terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya.

Ada perbedaan tingkat stress belajar pada peserta didik. Hal tersebut didasarkan pada hasil skala *post-test* menunjukkan bahwa ketujuh peserta didik pada subjek penelitian mengalami penurunan tingkat stress belajar peserta didik sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Berdasarkan hasil analisis bahwa layanan konseling kelompok menggunakan musik dapat menurunkan stress belajar peserta didik di kelas XI IPA-1 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya. Itu artinya layanan konseling kelompok menggunakan musik efektif dalam menurunkan tingkat stress belajar peserta didik kelas XI-IPA 1 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. 2016. *“Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling”*. Sulawesi Tengah : PT Edukasi Mitra Grafika
- Astuti, B. 2012. *“Modul Konseling Kelompok”*. Yogyakarta : FIP UNY
- Burhan, Bugin. 2010. *“Analisis Data Penelitian Kualitatif ”*. Jakarta : PT Rajagfindo Persada
- Creswell, 2010. *“Research Design Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed”*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gladding, T. Samuel. 2012. *“Konseling Profesi yang menyeluruh”* . Jakarta : PT Indeks
- Gunawan, Iman. 2014. *“Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek”*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Komalasasi dkk. 2011. *“ Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif”*. Jakarta Barat : PT Indeks
- Latipun, 2005. *“Psikologi Konseling”*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Latipun, 2008. *“Psikologi Konseling”*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nurishan, 20012. *“Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling”*. Bandung : PT Refika Aditama
- Safaria & saputra, 2012. *“ Manajemen Emosi”*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Sanjaya, W. 2013. *“Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, Dan Prosedur”*. Jakarta : PT Fajar Interpratama Mandiri
- Sugiyono,2010. *“Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kualitaitf,Kuantitatif dan R&D).Bandung : Alfabeta*
- Sugiyono, 2013. *“ Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitaitf,Bandung : Alfabeta*
- Sukardi, dewa ketut. 2008. *“Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekloah edisi revisi”*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Mumpuni, Yekti & Wulandari, Ari. 2010. *Cara Jitu Mengurangi Stres*. Yogyakarta: Andi.

LAPORAN AKHIR PENELITIAN



**PEMILIHAN LAYANAN PENEMPATAN DAN PENYALURAN
DALAM PEMILIHAN JURUSAN PESERTA DIDIK KELAS XI DI
SMA MUHAMMADIYAH 1 PALANGKA RAYA**

oleh
M. Andi Setiawan
Normalasari

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Pemilihan layanan penempatan dan penyaluran dalam

pemilihan jurusan peserta didik kelas XI di SMA Muhammadiyah
1 Palangka Raya

Nama Peneliti : M. Andi Setiawan M.Pd
Normalasari

Program Studi : BK

Nomor HP : 085252442001

Alamat email : andiysetiawan@gmail.com

Mahasiswa : ana puspita, yuliara

Biaya Penelitian : -

Waktu Penelitian : Januari 2017

Palangka Raya, 2017

Mengetahui

Dekan

Ketua Peneliti

Dr. Diplan, M.Pd
NIK.05.000.016

M. Andi Setiawan. M.Pd

Menyetujui

Kepala LP2M UM Palangkaraya

Dr. Nurul Hikmah Kartini, S.Si., M.Pd.

NIK. 12.0203.008

RINGKASAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus survey deskriptif yang diartikan sebagai penelitian yang dilakukan dengan tujuan semata – mata memberikan gambaran tentang sesuatu. Selain itu juga dapat diartikan sebagai proses pemecahan masalah yang diselidiki dengan melukiskan keadaan subjek dan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta – fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Di sekolah SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya guru bimbingan konseling memberikan informasi yang cukup baik kepada peserta didiknya, dalam memberikan layanan bimbingan konseling terutama layanan penempatan dan penyaluran dalam pemilihan jurusan. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan survey langsung di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya dan wawancara dengan 3 orang peserta didik, 2 orang guru bimbingan konseling dan 1 orang kepala sekolah yang dilaksanakan oleh peneliti untuk mengungkap hasil secara benar dan nyata peneliti menggunakan dokumentasi lapangan sebagai pendukung data yang diperlukan seperti dokumentasi tertulis, catatan lapangan, catatan harian yang berhubungan dengan subjek penelitian.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iv
RINGKASAN.....	v
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB III METODE.....	6
BAB IV LURAN DAN TARGET CAPAIAN	7
BAB V RENCANA DAN ANGGARAN BIAYA.....	8
BAB VI JADWAL.....	9
DAFTAR PUSTAKA	10
LAMPIRAN	

BAB 1

LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan proses perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri individu maupun masyarakat. Di dalam pendidikan guru merupakan faktor penting karena dengan mengikuti proses pendidikan yang berlangsung peserta didik dapat berubah menjadi yang lebih baik. Keberhasilan peserta didik juga dipengaruhi oleh pengaruh pendidikan yang positif dengan membimbing serta pemberian pengajaran yang bermutu sehingga terciptanya peserta didik yang unggul dan cerdas. Menurut Sri Rumini dkk. (2006:16), pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha sadar, sengaja, dan bertanggung jawab yang dilakukan oleh seorang pendidik terhadap anak didiknya untuk mencapai tujuan ke arah yang lebih maju.

Pendidikan haruslah mendukung proses pembelajaran dengan menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh sekolah dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Pendidikan yang diberikan kepada peserta didik harus sesuai dengan kemampuan peserta didik dengan memberikan metode-metode pengajaran yang mengasikkan sehingga peserta didik tidak merasa bosan dan dapat berkonsentrasi dengan baik. Dengan adanya metode pembelajaran serta dilengkapi oleh sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran dapat mengatasi kesulitan belajar yang akan dialami oleh peserta didik. Dalam proses pendidikan terkait dengan nilai-nilai mendidik, berarti memberikan, menanamkan, menumbuhkan nilai-nilai pada peserta didik yang berfungsi untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan dirinya, yaitu mengembangkan semua potensi, kecakapan serta karakteristik pribadinya kearah yang positif, baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Menurut Sri Rumini dkk. (2006:59) Belajar merupakan sebuah proses yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku, yang mana perilaku hasil belajar tersebut relatif menetap, baik perilaku yang dapat di amati secara langsung maupun tidak dapat diamati secara langsung yang terjadi pada individu sebagai sebuah hasil latihan dan pengalaman sebagai dampak interaksi antar individu dengan lingkungannya. Dengan demikian, belajar merupakan proses internalisasi pengetahuan yang di peroleh dari luar diri dengan sistem indra yang membawa informasi ke otak.

Dunia pendidikan saat ini memiliki tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswanya. Tuntutan itu kadangkala menjadi penyebab munculnya stres pada peserta didik yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. Belajar merupakan permasalahan yang umum dibicarakan setiap orang terutama yang terlibat dalam dunia pendidikan, menghadapi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja,

terutama bagi remaja sekolah menengah karena mereka mendapat tekanan untuk memperoleh nilai yang baik dan dapat masuk ke universitas favorit. Stres pada remaja juga disebabkan oleh tuntutan dari orangtua dan masyarakat.

Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain. Di samping siswa dalam belajar sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam psikologi lazim disebut *learning plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah mubazir usahanya. Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah "stres" sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena "tidak waras". Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya.

Stress terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif Smith (Aryani, 2016:13), stress belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stress belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah. Jelas bahwa dalam kegiatan belajar, banyak masalah yang timbul, terutama yang dirasakan oleh peserta didik sendiri namun stress dalam belajar ini bukanlah tergolong stress berat, maka peneliti hanya meneliti stress ringan pada peserta didik. Sekolah mempunyai tanggung jawab yang besar dalam belajar.

Berdasarkan fenomena belajar yang sering terjadi di sekolah, peneliti menemukan masalah tentang stress belajar pada peserta didik, tetapi stress yang diteliti masih termasuk dalam stress ringan. Maka dapat disimpulkan bahwa besarnya masalah belajar yang dapat menghambat proses belajar peserta didik baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal. Berdasarkan hasil observasi di lapangan diketahui bahwa ada 8 orang peserta didik yang mempunyai masalah belajar atau kesulitan dalam belajar yang cenderung berakibat kepada stress belajar seperti pusing pada saat jam pelajaran berlangsung, mengantuk dan tidak bersemangat ketika berada di dalam kelas.

Hasil wawancara pada saat dilakukan dengan guru BK maupun peserta didik yang di dapat dari wawancara tidak jauh berbeda dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, memang benar adanya peserta didik yang mengalami jenuh dan bosan dalam belajar

karena stres menghadapi pelajaran setiap hari serta kurangnya waktu istirahat yang cukup bagi peserta didik. Sekolah hendaknya memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengatasi masalah-masalah tersebut. Disinilah perlunya program layanan bantuan bimbingan dan konseling sekolah untuk membantu agar peserta didik berhasil dalam proses kegiatan belajar. Oleh karena itu, guru BK memiliki andil yang besar untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya melalui layanan konseling kelompok.

Latipun (2008:178), “konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman dan pengalaman belajar”. Salah satu unsur yang perlu diperhatikan konselor dalam melaksanakan inovasi dalam layanan konseling adalah seni kreatif. Berbagai jenis seni kreatif dapat diintegrasikan konselor dalam layanan konseling, salah satunya adalah musik. Musik didefinisikan sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Konseling dengan mengintegrasikan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik, mengelola stres belajar yang dialami mereka dan mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka, hampir seluruh manusia menyukai musik, apalagi dikalangan para pelajar, diharapkan dengan musik peserta didik dapat mengelola stres belajar yang di alaminya.

Gladding (2016), mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli. Disinilah peran konselor atau guru BK untuk memberikan layanan konseling kelompok yang kiranya mampu untuk mengatasi masalah belajar pada peserta didik. Dengan konseling kelompok diharapkan guru BK mampu membantu dalam menurunkan stres belajar pada peserta didik.

Pasal 1 Butir 6 yang mengemukakan bahwa konselor adalah pendidik. Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widiaswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Berdasarkan paparan di atas maka peneliti berusaha membantu peserta didik melalui Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Musik Untuk Menurunkan Stress Belajar Peserta Didik di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya..

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

F. PENGERTIAN STRESS BELAJAR

Stress merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan bagian dari setiap kalangan kehidupan individu, baik dari kalangan dewasa, remaja, maupun anak-anak. Clonninger (Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2012 : 28) mengemukakan stress adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Stress belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Aryani, 2016: 25).

Stress belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari temanteman sebaya siswa). Stress yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Aryani, 2016 : 26). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stress belajar adalah tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah yang berasal dari faktor internal dan eksternal serta dapat mempengaruhi aspek fisik dan psikologis yang mengakibatkan proses belajar anak terganggu, namun perlu diketahui bahwa stress yang diteliti dalam penelitian ini adalah stress ringan.

G. CIRI-CIRI STRESS BELAJAR

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stress segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stress ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal Hardjana (Aryani, 2016: 47).

5. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar.
6. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah.
7. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.

8. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain (Ng Lai Oon, 2004), (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

H. FAKTOR PENYEBAB STRES BELAJAR

Penyebab stres remaja menurut Gadzela dan Baloglu (Aryani, 2016:41) dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi :

5. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya.

6. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan.

7. Tekanan

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapanharapan dari pihak di luar diri.

8. *Self-Imposed*

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara anak memandang dunianya membuat anak menghayati stres secara berbeda dengan orang dewasa. Anak memiliki cara berpikir yang khas karena kurangnya pengalaman hidup mereka. Karena itu, apa yang mereka pandang sebagai ancaman atau bahaya belum tentu merupakan bahaya yang sesungguhnya. Cukup banyak kondisi yang ditanggapi biasa-biasa saja oleh orang dewasa ternyata membawa dampak buruk bagi anak-anak.

Meskipun demikian, beberapa kondisi yang dialami sebagai stres bagi orang dewasa dapat juga dialami sebagai stres berat bagi anak-anak dan remaja (Aryani 2016:45).Stress juga dapat disebabkan dari faktor eksternal yaitu:

4. Keluarga

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.

5. Sekolah

Stress yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

6. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

I. HAKEKAT KONSELING KELOMPOK

Pembahasan tentang layanan konseling kelompok dalam penelitian ini mencakup pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, kelebihan dan kekurangan konseling kelompok, komponen konseling kelompok, asas konseling kelompok, dan tahapan konseling kelompok.

4. Pengertian konseling kelompok

Latipun (2008:178), konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Nurishan (2012:21) konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Gazda (Astuti, 2012:3), konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan dari konselor kepada sejumlah konseli dalam

suasana kelompok yang menggunakan dinamika kelompok dan bersifat penyembuhan, pencegahan, pengembangan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam mencapai perkembangan yang optimal.

5. Tujuan konseling kelompok

Sementara itu, Shertzer & Stone (Astuti, 2012:6) melengkapi tujuan konseling kelompok melalui pernyataannya berikut ini: “tujuan yang paling fundamental dari pengalaman diadakannya konseling kelompok adalah untuk mengembangkan pemahaman dan perasaan-perasaan anggota kelompok terhadap permasalahan para anggota kelompok dan membantunya menuju pada pemahaman terhadap penyebab permasalahannya”.

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Ohlsen dkk (Astuti, 2016:5) sebagai berikut :

9. Masing-masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
10. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
11. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
12. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/ memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.
13. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
14. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
15. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut.

16. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya.

Sukardi (2008 : 68), tujuan konseling kelompok, meliputi:

5. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
6. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
7. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
8. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Beberapa tujuan khusus dari layanan konseling kelompok ialah membantu konseli agar: menjadi lebih terbuka dan jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain, berkembang untuk lebih menerima diri sendiri, belajar berkomunikasi dengan orang lain, belajar untuk lebih akrab dengan orang lain, belajar untuk bergaul dengan sesama atau lawan jenis, belajar untuk memberi dan menerima, menjadi peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, dan meningkatkan kesadaran diri sehingga akan merasa lebih bebas dan tegas dalam memilih.

6. Tahap-tahap konseling kelompok

Astuti(2012:14), konseling kelompok dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah :

5. Tahap Awal Kelompok.

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- h. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
 - i. Berdoa
 - j. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
 - k. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
 - l. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
 - m. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
 - n. Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama
6. Tahap Peralihan.

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan adalah:

- e. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
 - f. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
 - g. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
 - h. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok
7. Tahap Kegiatan.

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah :

- f. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- g. Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- h. Membahas masalah terpilih secara tuntas
- i. Selingan
- j. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

8. Tahap Pengakhiran.

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingka laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- g. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- h. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- i. Membahas kegiatan lanjutan Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- j. Ucapan terima kasih
- k. Berdoa
- l. Perpisahan

J. KONSEP DASAR TERAPI MUSIK

Gladding (2016) mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli.

Dalam konseling, terapi musik adalah sebuah seni kreatif yang dapat membantu klien untuk lebih peka terhadap diri mereka sendiri. Keterlibatan dengan seni membantu

individu pulih dari pengalaman traumatis dan pengalaman stres kehidupan sehari-hari. Banyak tumpang tindih ada di antara kategori luas ini. Dalam kebanyakan kasus dua atau lebih bentuk seni digabungkan dalam konteks konseling, seperti sastra dan sastra drama atau tari dan musik.

4. Pengertian Terapi Musik

Secara teoritis, terapi musik terdiri atas dua kata, yaitu “terapi” dan “musik”. Kata “terapi” berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Kata “musik” dalam terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi (Djohan, 2006). Musik merupakan getaran udararmonis yang ditangkap oleh organpendengaran dan melalui saraf di dalam tubuh kita dan disampaikan ke susunan saraf pusat sehingga menimbulkan kesan tertentu di dalam diri kita. Akibatnya jika kita mendengarkan musik kita cenderung mengentakkan kaki padalantai atau mengetukkan tangan pada meja atau membayangkan iramanya di dalam diri kita sendiri (Satiadarma, 2004). Dengandemikan perasaan tegang, gundah, marah sebagai pemicu stres menjadi berkurang karena efek dari musik yang bersifat menenangkan.

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, kognitif dan sosial bagi individu dalam berbagai usia (Djohan, 2005). Menurut *Association For Profesional Music Therapist In Great Britain*, terapi musik adalah bentuk rawatan dengan hubungan timbal balik antara pasien dengan terapis yang memungkinkan terjadinya perubahan dalam kondisi pasien selama terapi berlangsung. Terapi musik juga akan mendukung proses kreatif menuju keutuhan dalam fisik, emosional, mental, dan spiritual seperti kemandirian, kebebasan untuk berubah, kemampuan untuk beradaptasi, keseimbangan, dan integrasi.

Jadi, dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terapi musik adalah suatu teknik terapi yang menggunakan musik yang mendukung proses kreatif menuju keutuhan dalam fisik, emosional dan spiritual.

5. Manfaat terapi musik

Adapun manfaat musik menurut Merrit (Aryani, 2016) adalah untuk menurunkan stress dan mendukung proses penyembuhan, menemukan sapek-aspek kepribadian pada seseorang yang tidak diketahui sebelumnya, pribadi yang berani mengambil resiko, yang gembira, dan bebas, memberi pandangan lain dalam melihat kehidupan dan mengembangkannya, sehingga mampu mengatasi konflik batin dan mengatasi berbagai rintangan hidup, memperkaya hidup dan memperluas dunia dengan keindahannya, meningkatkan pembelajaran dan daya ingat, merangsang kreatifitas dan imajinasi, serta

membuat santai, menyegarkan, dan menenangkan. Selain itu, penggunaan terapi musik bisa diterapkan secara luas pada semua orang dalam berbagai kondisi.

Terapi musik bisa dilakukan untuk mengurangi rasa khawatir pasien yang menjalani berbagai operasi atau serangkaian proses berat di rumah sakit. Sebab, musik akan membantu mengurangi timbulnya rasa sakit dan memperbaiki mood pasien.

Mendengarkan musik yang dipilih sendiri dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, emosi negatif, dan menggairahkan sistem saraf simpatik serta memberikan efek relaksasi (Labbe et al, 2007). Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kemper (2005) yang menyatakan bahwa musik secara luas dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan.

6. Langkah-langkah terapi musik

Belum ada rekomendasi mengenai durasi yang optimal dalam pemberian terapi musik. Seringkali durasi yang diberikan dalam pemberian terapi musik adalah selama 20-35 menit, tetapi untuk masalah kesehatan yang lebih spesifik terapi musik diberikan dengan durasi 30 sampai 45 menit. Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus sedikit lebih lambat, 50 - 70 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Schou, 2007).

Terdapat tiga teknik penggunaan musik dalam konseling, yaitu *production*, *reproduction*, dan *reception* (Gladding, 2016).

4. *production*, yaitu konselor melaksanakan konseling dengan fokus pada ekspresi emosional dan penciptaan hubungan melalui improvisasi musik di mana konseli dan konselor menciptakan sesuatu baru dengan musik.
5. *reproduction*, yaitu konselor melibatkan konseli untuk bernyanyi potongan lagu serta belajar keterampilan musik yang ini mungkin sangat kuat dalam mengeksplorasi ingatan konseli.
6. *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk fokus pada kesadaran dari keadaan mental konseli saat ini serta untuk memfasilitasi relaksasi.

Cara yang menarik dan efektif dari intervensi konseling yang melibatkan mendengarkan musik disebut dengan *Mindful Music Listening* (Gladding, 2016). Mendengarkan musik seperti membantu individu untuk bersantai dan mengarahkan perhatian mereka jauh dari stres kehidupan. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

E. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *mixed methods*, yaitu suatu langkah penelitian dengan menggabungkan dua bentuk pendekatan dalam penelitian, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Creswell dan Plano clark (2010 : 313), menjelaskan *mixed methods* adalah “*that guide the direction of the collection and analysis of data and the mixture of qualitative and quantitative approaches in many phases in the research process*”. Jadi desain *mixed methods* digunakan sebagai pedoman dalam mengumpulkan dan menganalisis dengan menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dalam setiap fase proses penelitian. Dalam metode *mixed methods* terdapat 3 strategi diantaranya:

d. Strategi Eksplanatoris Sekuensial

Merupakan strategi yang cukup populer dalam penelitian metode campuran dan sering kali digunakan oleh para peneliti yang lebih condong dalam proses kuantitatif. Strategi ini diterapkan dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap pertama yang diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap kedua. Bobot atau prioritas lebih diberikan pada data kuantitatif.

e. Strategi Eksploratoris Sekuensial.

Strategi ini mirip dengan strategi sebelumnya, hanya tahap pengumpulan data dan analisis datanya saja yang di balik. Strategi eksploratoris sekuensial melibatkan pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap pertama, yang kemudian diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap kedua yang didasarkan pada hasil-hasil tahap pertama. Bobot utama pada strategi ini ada pada data kualitatif.

f. Strategi transformatif sekuensial.

Strategi ini terdiri dari dua tahap pengumpulan data yang berbeda, satu tahap mengikuti tahap lain, seperti halnya dua stratei sekuensial sebelumnya. Strategi transformatif sekuensial merupakan proyek dua-tahap dengan perspektif teoretis tertentu (seperti, gender, ras, teori ilmu sosial).

F. JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan strategi *eksplanatoris sekuensial* yang merupakan salah satu strategi dalam *mixed methods*. Menurut Creswell dan Plano clark (2010 : 313) Strategi *eksplanatoris sekuensial* merupakan strategi yang

cukup populer dalam penelitian metode campuran dan sering kali digunakan oleh para peneliti yang lebih condong dalam proses kuantitatif. Strategi ini diterapkan dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap pertama yang diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap kedua. Bobot atau prioritas lebih diberikan pada data kuantitatif.

Alasan peneliti menggunakan penelitian jenis ini adalah karena di dalam pengertiannya sudah jelas bahwa bobot utama pada strategi ini adalah kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui perubahan pada peserta didik yang mengalami stress belajar. Ditambah dengan data kualitatif untuk memperkuat hasil penelitian kuantitatif yang peneliti lakukan. Dengan demikian tujuan peneliti ingin memberikan dan atau menyampaikan informasi kepada pembaca, terhadap peristiwa yang terjadi sebenarnya, karena dalam penelitian ini segala bentuk aktivitas lisan maupun tulisan dapat diamati yang kemudian dituangkan dalam sebuah laporan. Penggunaan pendekatan kuantitatif dan kualitatif ini tidak lain adalah untuk mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok menggunakan musik dalam upaya menurunkan stress belajar peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Perlakuan diberikan dengan layanan konseling kelompok. Adapun tahapan konseling kelompok menurut Astuti(2012:14) ada 4 tahap dalam konseling kelompok yaitu:

5. Tahap Awal Kelompok.

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- h. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- i. Berdoa
- j. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- k. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- l. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- m. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- n. Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama

6. Tahap Peralihan.

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami

karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan adalah:

- e. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- f. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- g. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- h. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok

7. Tahap Kegiatan.

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah :

- f. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- g. Memillih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- h. Membahas masalah terpilih secara tuntas
- i. Selingan
- j. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

8. Tahap Pengakhiran.

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingka laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- g. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- h. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- i. Membahas kegiatan lanjutan Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- j. Ucapan terima kasih
- k. Berdoa
- l. Perpisahan

G. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Sugiyono (2013: 117) berpendapat bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik

kesimpulan”.Sedangkan menurut Arikunto (2013: 173) mengemukakan “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan pengertian populasi menurut ahli, maka dapat di pahami bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi subjek atau objek penelitian sebagai pendukung gejala yang akan diteliti sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan tertentu. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah peserta didik yang berhubungan dengan gejala stress belajar di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya yang berjumlah 358 orang peserta didik.

Menurut Sugiyono (2013: 118) mengatakan “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Sedangkan pengertian sampel menurut Arikunto dalam Taniredjo dan Mustafidah (2014: 34) bahwa “sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili terhadap seluruh populasi dan diambil menggunakan teknik tertentu”. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili populasi secara keseluruhan. Sesuai dengan pengertian sampel tersebut, maka dalam penelitian ini sampel yang akan digunakan adalah *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2013: 124) “*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Berdasarkan pengertian sampel tersebut, maka yang menjadi sampel penelitian adalah peserta didik kelas XI IPA-1 yang mengalami stress belajar.

Pemilihan subjek penelitian dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria sebagai berikut :

3. Tercatat sebagai peserta didik kelas XI IPA-1 di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya tahun ajaran 2017/2018.
4. Teridentifikasi sebagai peserta didik yang mengalami stress belajar di kelas XI IPA-1 di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya tahun ajaran 2017/2018.

Melakukan penjarangan data dengan skala stress belajar dan data yang diperoleh dari hasil skala stress belajar ini menunjukkan 7 orang peserta didik yang mengalami stress belajar. Berdasarkan hasil skala di tetapkanlah 7 orang peserta didik yang mengalami stress belajar di kelas XI IPA-1 di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya, data yang diperoleh selain dari hasil skala peserta didik, data juga didapat dari hasil wawancara dengan guru BK. Peneliti mengambil 7 orang peserta didik yang teridentifikasi masalah stress belajar untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Maka ditetapkan subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 7 orang.

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah

		Laki-laki	Perempuan	
1	Kelas XI IPA-1 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya	2	5	7

H. TEKNIK PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN

Teknik analisa penelitian ini menggunakan metodologi *mix method* dengan teknik pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Melihat dari segi sumber data maka pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari peserta didik. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari berbagai informasi yang berkaitan dengan topik atau masalah yang diteliti. Untuk memperoleh fakta dari informasi yang dibutuhkan dilakukan penelurusan data dari catatan laporan Guru BK di sekolah.

4. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini menggunakan dua pendekatan yaitu kuantitatif dan kualitatif.

e. Skala

Azwar (2005: 3), skala psikologis merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Karakteristik skala psikologis stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, tetapi mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku. Indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem, hal ini menyebabkan skala psikologi selalu berisi banyak aitem, respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Skala psikologis ini digunakan untuk mengungkapkan aspek psikologi mengenai tingkat stres belajar peserta didik. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model *Likert*. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Responden hanya memilih

alternatif jawaban yang sesuai dengan kenyataan dengan cara mencontreng. Pada kuesioner terdapat empat pilihan jawaban yang terdiri dari jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

3. Validitas

Menurut Sugiyono (2013: 173), “instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Penting sekali dalam suatu instrumen dilakukan pengujian validitas datanya karena dengan menggunakan instrumen yang valid dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid. Dalam hal ini untuk mengukur validitas suatu instrumen akan digunakan validitas logis. Menurut Arikunto (2013: 167) mengatakan bahwa “suatu instrumen dikatakan memiliki validitas logis apabila instrumen tersebut secara analisis akan sudah selesai dengan isi dan aspek yang ditangkap”. Langkah selanjutnya, penghitungan validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program software SPSS (*statistic package the sosial sciences*). Versi 22, dari hasil penghitung tersebut kemudian dapat diketahui dari 100 item jumlah pernyataan didapatkan item yang tidak valid 26 item (8, 11, 15, 20, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 42, 43, 44, 48, 50, 53, 54, 56, 78, 86, 87, 89, 90, 94, 98, 99) dan 74 item yang valid (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 100).

4. Reliabilitas

Sugiyono (2013: 172) mengungkapkan bahwa “instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”. Dalam hal ini pengujian reliabilitas yang digunakan adalah pengujian dengan cara eksternal yang dilakukan dengan *test-retest (stability)*. Menurut Sugiyono (2013: 184) *test-retest* merupakan “pengujian reliabilitas data yang dilakukan dengan cara mencobakan instrumen beberapa kali pada responden yang sama dalam waktu yang berbeda”. Reliabilitas diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan berikutnya. Bila koefisien korelasi positif dan signifikan maka instrumen tersebut sudah dinyatakan reliabel.

Tabel 3.5

Hasil Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.726	101

Hasil uji reliabilitas dari skala yang digunakan dalam penelitian ini, menunjukkan nilai dari t hitung (*cronbach's alpha*) sebesar 0,726. Berdasarkan hasil dari dasar pengambilan keputusan yang telah disebutkan di atas, maka diperoleh kesimpulan nilai t hitung $>$ t tabel yaitu dengan skor $0,726 > 0.227$ maka skala yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan seluruhnya reliabel.

f. Wawancara

Dalam penelitian *miked methods*, wawancara merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dari informan. Dalam konteks ini, peneliti mengutarakan pertanyaan-pertanyaan yang nantinya jawaban dari informan digunakan sebagai data. Menurut Johnson dan Christensen dalam Hanurawan (2012:81) "Wawancara adalah metode pengumpulan data atau alat pengumpul data yang menunjukkan peneliti sebagai pewawancara sebagai subjek yang diwawancarai". Wawancara dalam penelitian *mixed methods* umumnya memiliki karakteristik mendalam (*in-depth*) karena memiliki tujuan memperoleh informasi yang mendalam tentang makna subjektif pemikiran, perasaan, perilaku, sikap, keyakinan, persepsi, niat perilaku, motivasi dan kepribadian partisipan tentang suatu objek fenomena. Sebagaimana dikemukakan pelaksanaan wawancara mendalam ini dilakukan kepada subjek yang telah ditentukan oleh peneliti dengan cara bertatap muka langsung dengan informan sebagaimana pendapat Sudarwan Danim dalam Lisa (2013:54) menjelaskan bahwa :Wawancara mendalam merupakan salah satu metode pengumpulan data kualitatif, yang mana instrumen yang digunakan disini, yaitu pedoman wawancara. Jika angket dimaksudkan untuk menjangkau responden yang jumlahnya relative banyak, wawancara biasanya dilakukan kepada sejumlah responden yang jumlahnya relatif terbatas dan memungkinkan bagi peneliti untuk mengadakan kontak langsung secara berulang-ulang sesuai dengan keperluan. Selain wawancara mendalam peneliti melakukan dua jenis tipe wawancara yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Disini peneliti hanya menggunakan wawancara yang tidak terstruktur.

g. Observasi

Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan observasi dikarenakan ciri-ciri dari stress belajar tidak dapat diamati secara langsung. Menurut Arikunto (2013: 265),

mengatakan bahwa mengobservasi adalah “suatu istilah umum yang mempunyai arti semua bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitungnya, mengukurnya dan mencatatnya”.

h. Dokumentasi

Pada umumnya dokumen biasa berupa angka, gambar. Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data tertulis yang mendukung, seperti daftar hadir peserta didik, hasil belajar peserta didik.

Seperti pendapat Sugiono (2010:43) bahwa :Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, kriteria kerja, biografi, peraturan, kebijakan. Dalam dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

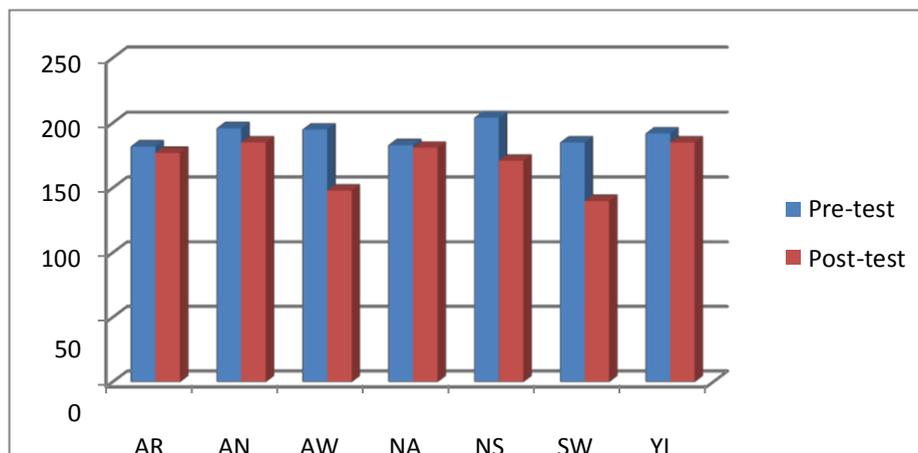
Berikut ini sajian perbandingan hasil pengukuran tingkat stress peserta didik dalam menurunkan stress belajar, dengan menggunakan skala stress belajar *Pre-test* dan *post-test* pada subjek penelitian. Data dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* pada subjek penelitian dilengkapi dengan deskripsi perubahan pada diri peserta didik dari masing-masing peserta didik. Berikut adalah hasil *Pre-test* dan *post-test* subjek penelitian:

Tabel 4.6

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* pada subjek penelitian

Peserta Didik	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>post-test</i>	Kategori
AR	182	SEDANG	177	SEDANG
AN	196	SEDANG	185	SEDANG
AW	195	SEDANG	148	SEDANG
NA	183	SEDANG	181	SEDANG
NS	204	SEDANG	171	SEDANG
SW	185	SEDANG	140	RENDAH
YI	192	SEDANG	185	SEDANG

Berdasarkan data perubahan di atas, maka perubahan tingkat stress belajar pada subjek, secara keseluruhan pada saat *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.5

Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Pada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil skala stress belajar yang dilakukan oleh peneliti, ke 7 orang peserta didik mengalami penurunan tingkat stress belajar seperti yang telah di jelaskan di atas bahwa hasil akhir *post-test* menunjukkan bahwa ada penurunan dari hasil *pre-test* masing- masing peserta didik.

h. Peserta didik AR

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik AR memperoleh skor 177, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah

mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik AR dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek AR mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 182 menjadi skor 177 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

i. Peserta didik AN

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik AN memperoleh skor 185, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik AN dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek AN mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 196 menjadi skor 185 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

j. Peserta didik AW

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik AW memperoleh skor 148, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik AW dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek AW mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 195 menjadi skor 148 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

k. Peserta didik NA

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik NA memperoleh skor 183, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik NA dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti

lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek NA mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 183 menjadi skor 181 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

l. Peserta didik NS

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik NS memperoleh skor 171, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik NS dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek NS mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 204 menjadi skor 171 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

m. Peserta didik SW

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik SW memperoleh skor 140, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik SW dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek SW mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 185 menjadi skor 140 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik.

n. Peserta didik YI

Berdasarkan hasil *post-test* peserta didik YI memperoleh skor 185, angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress belajar berada pada kategori sedang. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sebanyak tujuh kali pertemuan tingkat stress belajar subjek menurun. Peserta didik YI dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir kegiatan mengalami cukup banyak perubahan sikap dan perilaku seperti lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Subjek YI mengalami perubahan tingkat stress belajar dari skor 192 menjadi skor 185 setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan musik. Peserta didik merasa

lebih baik dengan adanya konseling kelompok karena dapat membantu menyelesaikan permasalahan stress belajar yang terjadi pada peserta didik. stres belajar siswa SMA.

BAB V KESIMPULAN

SARAN

Model kooperatif tipe NHT (numbered head together) terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Model kooperatif tipe IOC (inside outside circle) terbukti efektif meningkatkan hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya. Penggabungan model kooperatif tipe NHT (numbered head together) dan tipe IOC (inside outside circle) efektif terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya.

Ada perbedaan tingkat stress belajar pada peserta didik. Hal tersebut didasarkan pada hasil skala *post-test* menunjukkan bahwa ketujuh peserta didik pada subjek penelitian mengalami penurunan tingkat stress belajar peserta didik sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Berdasarkan hasil analisis bahwa layanan konseling kelompok menggunakan musik dapat menurunkan stress belajar peserta didik di kelas XI IPA-1 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya. Itu artinya layanan konseling kelompok menggunakan musik efektif dalam menurunkan tingkat stress belajar peserta didik kelas XI-IPA 1 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. 2016. *“Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling”*. Sulawesi Tengah : PT Edukasi Mitra Grafika
- Astuti, B. 2012. *“Modul Konseling Kelompok”*. Yogyakarta : FIP UNY
- Burhan, Bugin. 2010. *“Analisis Data Penelitian Kualitatif ”*. Jakarta : PT Rajagfindo Persada
- Creswell, 2010. *“Research Design Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed”*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gladding, T. Samuel. 2012. *“Konseling Profesi yang menyeluruh”* . Jakarta : PT Indeks
- Gunawan, Iman. 2014. *“Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek”*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Komalasasi dkk. 2011. *“ Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif”*. Jakarta Barat : PT Indeks
- Latipun, 2005. *“Psikologi Konseling”*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Latipun, 2008. *“Psikologi Konseling”*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nurishan, 20012. *“Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling”*. Bandung : PT Refika Aditama
- Safaria & saputra, 2012. *“ Manajemen Emosi”*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Sanjaya, W. 2013. *“Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, Dan Prosedur”*. Jakarta : PT Fajar Interpratama Mandiri
- Sugiyono,2010. *“Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kualitaitf,Kuantitatif dan R&D).Bandung : Alfabeta*
- Sugiyono, 2013. *“ Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitaitf,Bandung : Alfabeta*
- Sukardi, dewa ketut. 2008. *“Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekloah edisi revisi”*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Mumpuni, Yekti & Wulandari, Ari. 2010. *Cara Jitu Mengurangi Stres*. Yogyakarta: Andi.