



# SWARA : Jurnal Antologi Pendidikan Musik

**SWARA**  
JURNAL ANTOLOGI PENDIDIKAN MUSIK

Journal homepage: <https://ejournal.upi.edu/index.php/antomusik/index>

## *Penggunaan Terapi Musik Relaksasi pada Pembelajaran Matematika untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA BPI 1 Bandung*

*Teguh Maulana, Febbry Cipta, Toni Setiawan Sutanto*

Fakultas Pendidikan Seni dan Desain, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: teguhmaulana26pproject@gmail.com

ABSTRAK	INFO ARTIKEL
<p>Banyak faktor yang dapat menghambat hasil belajar siswa tidak tercapai diantaranya adalah tekanan akademik. Matematika menjadi mata pelajaran yang menjadi stressor paling berat. Tidak hanya itu, banyak peserta didik yang menganggap matematika sebagai pelajaran yang menakutkan dan penuh tekanan. Tekanan yang dialami akan menimbulkan stres sehingga mengganggu proses pembelajaran siswa baik secara fisik maupun psikis, sehingga stres yang tidak dikelola dengan baik dan serius akan menyebabkan kejenuhan. Bantuan kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam menangani permasalahan belajar. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangani masalah tersebut adalah menggunakan musik sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat kejenuhan dalam belajar. Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat bagaimana penerapan dan hasil penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran matematika dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMA BPI 1 Bandung Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian diawali dengan tahap pra perencanaan mengidentifikasi permasalahan, dan pelaksanaan tindakan yang dilakukan selama tiga siklus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran matematika dilakukan sebanyak tiga kali yaitu pada kegiatan awal tanpa instruksi terapi, pada kegiatan inti menggunakan instruksi terapi, dan pada kegiatan jeda saat siswa mengerjakan latihan soal. Penggunaan terapi musik mengurangi jumlah siswa yang mengalami kejenuhan dan menurunkan tingkat kejenuhannya.</p> <p>© 2023 Kantor Jurnal dan Publikasi UPI</p>	<p><b>Riwayat Artikel :</b>                      Diserahkan 21 Desember 2023                      Revisi Pertama 26 Januari 2024                      Diterima 18 Februari 2024 Tersedia                      online 18 Maret 2024                      Tanggal Publikasi 1 April 2024</p> <hr/> <p><b>Kata Kunci:</b>  <i>Terapi, Musik Relaksasi,                      Matematika, Kejenuhan</i></p>

## 1. PENDAHULUAN

Pada prinsipnya pembelajaran adalah proses dari pendidikan, Santosa(2020) menyatakan pula bahwa pembelajaran merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan sebuah pengalaman atau ilmu pengetahuan. Banyak faktor yang dapat menghambat hasil belajar siswa tidak tercapai diantaranya adalah tekanan akademik. Penyebab stress sendiri dapat datang berbagai faktor dan dari berbagai sumber utamanya ada ketidakselarasan pada suatu individu, pernyataan ini sejalan dengan Setiawati (2022) yang menyatakan bahwa Stress yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut. Pembelajaran yang bersifat eksata utamanya matematika dapat memberikan tekanan akademik yang besar, penelitian yang dilakukan oleh Tamimi (2020) menunjukkan bahwa tekanan akademik sampai dapat memberikan dampak langsung kepada kondisi fisik yang disebut dispepsia atau gangguan pencernaan. Matematika sebagai mata pelajaran yang memberi tekanan akademik didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiryanto (2020) yang menyatakan banyak peserta didik yang menganggap matematika sebagai pelajaran yang menakutkan dan penuh tekanan.

Tekanan yang dialami akan menimbulkan stres sehingga mengganggu proses pembelajaran siswa baik secara fisik maupun psikis. Stres yang tidak dikelola dengan baik dan serius akan menyebabkan kejenuhan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Zhang (2022) yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan saat belajar. Pines dan Aronson dalam Okuyan (2021) menyatakan bahwa istilah *burn out* didefinisikan sebagai keadaan kelelahan fisik, mental dan emosional yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut. Peristiwa jenuh ini jika dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar biasanya akan merasa dirinya tidak dapat mencerna materi yang disampaikan oleh guru. Siswa yang merasa dalam keadaan jenuh maka sistem akalnya tidak dapat berjalan dengan baik sehingga sulit untuk menerima dan memproses informasi dengan baik seperti yang dinyatakan Muhibin syah dalam Aminurriyah(2022). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada siswa kelas XI IPA SMA BPI 1 Bandung, sebagian besar (82.5%) siswa mengalami kejenuhan pada pembelajaran matematika dengan berbagai kondisi yang dialami seperti mengantuk, bosan, pegal otot leher dan bahu, tidak konsentrasi, sakit mata, malas belajar, lemas, tidak bersemangat, tidak fokus, merasa tertinggal, dan merasa terbebani. Faktor yang menyebabkan kejenuhan terjadi diantaranya yaitu suasana belajar yang tidak berubah dan belum adanya aktivitas rekreasi atau hiburan. Upaya yang dilakukan guru yaitu memberikan apresiasi dan memberikan perhatian maksimal kepada siswa sudah dilakukan, namun belum ada tindakan dalam mengurangi rasa bosan. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangani masalah tersebut adalah menggunakan musik sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat kejenuhan dalam belajar.

Terapi musik merupakan terapi non farmakologi yang sudah diteliti dan diuji keberhasilannya di dunia, dengan mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga menghasilkan respon relaksasi seperti yang dinyatakan Pratama (2019). Penelitian terdahulu mengenai terapi musik relaksasi telah dilakukan diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan Wulansari, dkk (2019) dengan judul "Pengaruh Terapi Musik Relaksasi *Binaural-Beat* terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Pasien Pra Ekstraksi Gigi" menunjukkan hasil bahwa Terapi musik relaksasi dengan efek *binaural beat* dapat

menurunkan nilai tekanan darah sistolik maupun diastolik, dan nilai denyut nadi pada pasien yang akan dilakukan perawatan ekstraksi gigi. Kemudian penelitian terdahulu yang berjudul “Pengaruh *Relaxation Music Therapy* (RMT) Pada Kecemasan Akademik” telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh RMT untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik mahasiswa di Universitas Jambi, tingkat kecemasan siswa dalam kategori sedang sebelum dilakukan tindakan dan berubah menjadi rendah setelah dilakukan tindakan dinyatakan oleh Sutja (2021). Pada beberapa penelitian dianjurkan memilih musik untuk relaksasi dengan tempo sekitar 60-80 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang, dan sebaiknya tidak ada lirik, hal ini mengacu musik yang diberikan hendaknya mengikuti kecepatan rerata detak jantung manusia seperti yang dinyatakan Aden (2022)

## 2. METODE

Penelitian tindakan kelas atau *classroom action research* di SMA BPI 1 Bandung yang terletak di Jl. Burangrang no.8 Bandung, dengan partisipan siswa kelas XI program IPA. Metode ini dipilih sebagai metode penelitian dengan untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran di dalam kelas. Kemmis dalam Pauziah (2023) menyebutkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah sesuatu yang wajib dilakukan oleh guru sebagai tenaga pendidik dengan tujuan utama memecahkan permasalahan pembelajaran di kelas secara berkesinambungan. Wulan (2022) berpendapat bahwa “penelitian tindakan kelas merupakan upaya yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kualitas peran serta tanggung jawab guru dalam pengelolaan pembelajaran”. Menurut Azizah (2021) penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang berupaya untuk mencermati kegiatan belajar peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dengan maksud untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas pembelajaran. Peran peneliti dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai perencana (*planner*) dan sebagai pengamat (*observer*). Adapun guru yang diamati adalah guru matematika yang bekerjasama dalam penelitian untuk memecahkan permasalahan pembelajaran yang ada pada kelasnya. Peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian dari mulai perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas model Kemmis dan Mc Taggart, penelitian yang dilakukan Ningrai (2022) menyatakana bahwa model ini memberikan dampak yang signifikan terhadap siswa. Penelitian ini dilakukan dengan tiga siklus, dimana diantara siklus I sampai siklus III merupakan sebuah rangkaian yang saling berkaitan. Siklus II dan siklus III dilakukan sebagai perbaikan dari siklus sebelumnya. Sebagai instrument pengumpulan data diperoleh dari observasi, wawancara , dan studi literatur.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pra perencanaan peneliti melakukan identifikasi masalah yaitu dengan melakukan wawancara kepada guru, observasi kelas, memberikan angket, dan melakukan wawancara kepada siswa.

Hasil wawancara kepada guru yang dilakukan dengan teknik wawancara tidak terstruktur menggunakan pertanyaan yang meliputi minat dan kemampuan siswa, permasalahan dan faktor penyebab, serta upaya yang dilakukan guru dalam mengatasi permasalahan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki minat terhadap pembelajaran matematika lebih sedikit dibanding siswa yang tidak memiliki minat, begitupun kemampuannya. Permasalahan yang terjadi diantaranya yaitu kelelahan yang disebabkan karena waktu belajar ada di jam pelajaran terakhir pada siang hari, konsentrasi terganggu yang disebabkan karena keasikan bermain *gadget*, dan kepedulian siswa yang disebabkan karena siswa sering mengerjakan tugas mata pelajaran lain pada saat pembelajaran

matematika. Dari permasalahan yang telah disebutkan, jika dikategorikan permasalahan tersebut termasuk kedalam masalah kejenuhan belajar. Kejenuhan pembelajaran ini tidak berdampak baik jika dibiarkan begitu saja, bahkan Silvar dalam Agustina (2019) menyatakan bahwa dalam efek jangka panjang, stres sekolah dapat menyebabkan gejala kejenuhan (*Burnout Syndrome*).

Hasil observasi kelas menggunakan instrumen observasi kombinasi jenis *behavioral ceklist* dan catatan anekdot dengan tujuan untuk mengamati proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas, mengidentifikasi kondisi sikap kejenuhan belajar yang ditunjukkan siswa, faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar, serta upaya yang dilakukan guru dalam mengatasi kejenuhan belajar menunjukkan bahwa siswa mengalami kejenuhan mulai dari awal pembelajaran dengan ditandai adanya delapan orang siswa yang mengantuk bahkan satu orang tertidur beberapa saat, tiga orang memainkan HP secara berulang walaupun durasinya tidak lama, dua orang siswa yang terlambat datang ke kelas, satu orang siswa masih berada di luar kelas padahal waktu hampir berlalu lima menit, tiga orang siswa melamun, dan lima orang menggerak-gerakan anggota tubuh. Faktor yang menyebabkan kejenuhan terjadi diantaranya yaitu suasana belajar yang tidak berubah dan belum adanya aktivitas rekreasi atau hiburan. Upaya yang dilakukan guru yaitu memberikan apresiasi dan memberikan perhatian maksimal kepada siswa sudah dilakukan, namun belum ada tindakan dalam mengurangi rasa bosan.

Hasil angket tertutup terdiri dari delapan pernyataan yang diberikan menggunakan *google form* kepada siswa untuk mengetahui kondisi kejenuhan yaitu sebagian besar siswa merasa kelelahan emosional saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu lumayan sering 15% dan kadang-kadang 80%. Adapun kondisi kelelahan emosional yang dirasakan adalah tiga belas orang merasa bosan, tiga orang merasa cemas, empat orang merasa gelisah, lima orang merasa putus asa, enam orang merasa terbebani, enam orang merasa tertekan, dan enam orang menjawab lain-lain. Sebagian besar siswa merasa kelelahan fisik saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu lumayan sering 10% dan kadang-kadang 70%. Adapun kondisi kelelahan fisik yang dirasakan adalah delapan orang mengalami pegal otot leher/bahu, sebelas orang mengalami pusing, sepuluh orang mengalami mata perih, empat orang mengalami letih, tiga orang mengalami mual, lima orang mengalami sakit punggung, tiga orang menjawab lain-lain. Sebagian besar siswa merasa kelelahan kognitif saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu sangat sering 5%, lumayan sering 15%, dan kadang-kadang 65%. Adapun kondisi kelelahan kognitif yang dirasakan adalah delapan orang merasa kehilangan harapan, sebelas orang merasa konsentrasi berkurang, sepuluh orang merasa gagal, empat orang merasa tidak mampu, tiga orang merasa mudah lupa, lima orang merasa sulit memahami materi, dan tiga orang menjawab lain-lain. Lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan motivasi saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu lumayan sering 35% dan kadang-kadang 35%. Adapun kondisi kelelahan motivasi yang dialami adalah dua belas orang merasakan hilang semangat, tujuh orang hilang motivasi, sembilan orang malas mengerjakan tugas, enam orang tidak mau berusaha, dan enam orang merasa tidak sabaran.

Hasil wawancara kepada tujuh orang siswa yang dilakukan dengan teknik wawancara tidak terstruktur menggunakan pertanyaan yang meliputi frekuensi kejenuhan, kondisi yang dialami, faktor penyebab, upaya mengatasi kejenuhan yang dilakukan oleh diri sendiri, dan upaya yang dilakukan oleh guru, menunjukkan hasil bahwa seluruh siswa pernah mengalami kejenuhan belajar dengan frekuensi sering sebanyak dua orang dan kadang-kadang sebanyak

lima orang. Kondisi yang dirasakan ketika mengalami kejenuhan belajar diantaranya mengantuk, bosan, pegal otot leher dan bahu, tidak konsentrasi, sakit mata, malas belajar, lemas, tidak bersemangat, tidak fokus, merasa tertinggal, dan merasa terbebani. Faktor penyebab kejenuhan belajar terjadi diantaranya yaitu kesulitan memahami materi, pola belajar yang tidak berubah, sakit, dan tidak ada niat belajar. Upaya yang dilakukan siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar diantaranya yaitu diam sejenak, berusaha fokus, cuci muka, minum, pindah tempat duduk, menggambar sesuatu di buku, mencari hal yang menyenangkan.

Dari berbagai cara yang telah dilakukan dalam mengidentifikasi permasalahan dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan pada pembelajaran matematika yaitu kejenuhan belajar dengan berbagai kondisi yang dialami dan faktor penyebabnya. Berbagai upaya telah dilakukan tetapi kejenuhan masih tetap terjadi dan dirasakan, namun melakukan aktivitas rekreasi atau hiburan sebagai tindakan untuk mengurangi kejenuhan belum dilakukan. Peneliti memberikan rekomendasi solusi kepada guru yaitu menggunakan musik sebagai media tidak hanya untuk hiburan/rekreasi tetapi juga sebagai media terapi dalam mengatasi kejenuhan. Menurut Merritt dalam Andaryani (2019) pada saat pikiran seseorang sedang kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali. Peneliti dan guru bersama-sama mencari referensi musik yang akan dijadikan media terapi, dan ditentukanlah musik dengan judul "Hope" karya Melancholic Bird yang berdurasi 2 menit 19 detik. Setelah dilakukan analisis, musik yang berjudul "Hope" ini memiliki tempo 80 bpm, menggunakan hanya dua jenis instrumen yaitu string dan piano, ritme sederhana dan teratur, harmoni dan melodi sederhana, dinamika lembut dan dapat diprediksi. Musik yang menenangkan harus berkekuatan antara 60 - 100 bpm dengan melodi yang halus dan ritme yang berulang, karena berdasarkan Shalehuddin dalam Yusli (2019) menyatakan bahwa mendengarkan musik tempo lamban sekitar 60 -100 bpm dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak yang menandakan ketenangan.

Setelah dilakukan analisis pada permasalahan yang ada dilakukanlah perencanaan yang dilakukan pada siklus pertama diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Menyusun perangkat mengajar (modul ajar, bahan ajar, dan penilaian formatif).
- 2) Membuat rencana tindakan (guru memutar musik "Hope" sebanyak 1 kali pada kegiatan awal pembelajaran setelah berdoa, mengabsen, dan menyampaikan tujuan pembelajaran).
- 3) Menyusun instrumen penelitian (lembar observasi, angket, dan pedoman wawancara).

siklus pertama dilakukan pada hari Senin, tanggal 20 Mei 2024 pukul 13.40 - 14.50 WIB yang diikuti oleh 25 siswa. Adapun tahap pembelajaran adalah sebagai berikut :

- 1) Kegiatan awal
  - a) Guru mengucapkan salam dan berdoa
  - b) Guru mengecek kehadiran siswa
  - c) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
  - d) Guru memutar musik "Hope" sebanyak 1 kali tanpa instruksi terapi.
- 2) Kegiatan inti
  - a) Guru menyampaikan materi
  - b) Guru memberikan latihan soal
  - c) Siswa mengerjakan latihan soal
  - d) Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya
- 3) Kegiatan penutup

- a) Guru memberikan umpan balik dan refleksi
- b) Guru memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya
- c) Guru meminta siswa untuk mengisi angket
- d) Guru mengucapkan salam dan berdoa bersama siswa.

Pengamatan dilakukan oleh peneliti sebagai observer dengan menggunakan lembar observasi catatan anekdot. Dalam prosesnya, peneliti mencatat hal-hal penting yang terjadi terutama perilaku siswa ketika diberikan tindakan berupa terapi musik dan kejenuhan yang dialami. Ketika guru memutar musik "Hope" melalui *smartboard* kelas pada kegiatan awal beberapa siswa merasa kebingungan, siswa mencoba fokus melihat ke layar, beberapa siswa memejamkan mata, dan menundukan kepala. Guru melanjutkan pembelajaran pada kegiatan ini, pada tahap ini terlihat beberapa ciri kejenuhan yang terjadi diantaranya sebanyak dua orang siswa mengobrol, sembilan orang siswa menguap, empat orang tertidur, tiga orang bermain HP, dua orang mengucek mata, satu orang memijat-mijat kepala, dan satu orang memainkan penggaris. Pada kegiatan akhir pembelajaran atau penutup tidak ada kejenuhan yang terlihat, siswa bersemangat dan bersiap-siap untuk pulang karena pada pertemuan ini adalah jam terakhir.

Refleksi dilakukan untuk mengetahui tindakan pada siklus pertama sudah dikatakan berhasil atau belum. Selain hasil pengamatan, peneliti menjadikan hasil angket dan wawancara sebagai acuan dalam tindakan selanjutnya. Adapun hasil angket tertutup terdiri dari delapan pernyataan yang diberikan menggunakan *google form* kepada siswa untuk mengetahui kondisi kejenuhan pada siklus pertama yaitu sebagian besar siswa merasa kelelahan emosional saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu lumayan sering 8% dan kadang-kadang 80%. Adapun kondisi kelelahan emosional yang dirasakan adalah enam belas orang merasa bosan, empat orang merasa cemas, tiga orang merasa gelisah, dua orang merasa putus asa, tiga orang merasa terbebani, dan tiga orang merasa tertekan, sebelas orang menjawab lain-lain. Lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan fisik saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu lumayan sering 4% dan kadang-kadang 68%. Adapun kondisi kelelahan fisik yang dirasakan adalah tujuh orang mengalami pegal otot leher/bahu, sepuluh orang mengalami pusing, sembilan orang mengalami mata perih, empat orang mengalami letih, dua orang mengalami mual, lima orang mengalami sakit punggung, dan tujuh orang menjawab lain-lain. Lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan kognitif saat pembelajaran matematika dengan persentase lumayan sering 8% dan kadang-kadang 64%. Adapun kondisi kelelahan kognitif yang dirasakan adalah satu orang merasa kehilangan harapan, dua belas orang merasa konsentrasi berkurang, satu orang merasa gagal, empat orang merasa tidak mampu, tujuh orang merasa mudah lupa, delapan orang merasa sulit memahami materi, dan empat orang menjawab lain-lain. Lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan motivasi saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu kadang-kadang 64%. Adapun kondisi kelelahan motivasi yang dialami adalah delapan orang merasakan hilang semangat, lima orang hilang motivasi, empat orang malas mengerjakan tugas, tiga orang tidak mau berusaha, empat orang merasa tidak sabaran, dan empat orang menjawab lain-lain.

Hasil wawancara kepada enam orang siswa yang dilakukan dengan teknik wawancara tidak terstruktur menggunakan pertanyaan yang meliputi kesan siswa, kondisi yang dialami, faktor penyebab, upaya mengatasi kejenuhan yang dilakukan oleh diri sendiri, dan pengaruh terapi musik yang diberikan, menunjukkan hasil bahwa kesan pada pembelajaran siklus pertama yaitu senang, menarik, dan menjadi pengalaman baru. Hampir seluruh siswa merasa



siap dalam pembelajaran, namun ada satu orang merasa tidak siap karena sedang sakit. Kondisi yang dirasakan ketika mengalami kejenuhan belajar diantaranya mengantuk, bosan, dan pegal otot leher. lima orang siswa menyatakan terapi musik berpengaruh terhadap kejenuhan yang dialami dengan kondisi yang dialami yaitu tiga orang merasa lebih rileks, dua orang merasa tidak mengantuk, dan satu orang merasa lebih tenang, sedangkan terapi musik yang diberikan tidak berpengaruh kepada satu orang siswa karena sedang sakit. Berdasarkan hasil pengamatan, angket, dan wawancara yang dilakukan pada siklus pertama menunjukkan bahwa terapi musik hanya sedikit memberikan pengaruh terhadap kondisi kejenuhan yang dialami, hal itu ditandai dengan masih banyaknya siswa yang mengalami kejenuhan pada kegiatan inti pembelajaran. Dari hasil refleksi siklus pertama, maka perbaikan yang diperlukan pada siklus kedua yaitu memberikan terapi musik pada kegiatan inti, dan pemberian instruksi oleh guru pada saat terapi musik dilakukan.

Setelah perencanaan tahap pertama dilaksanakan, perencanaan dilanjutkan pada tahap kedua yang diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Menyusun perangkat mengajar (modul ajar, bahan ajar, dan penilaian formatif)
- 2) Membuat rencana tindakan (guru memutar musik "Hope" sebanyak 1 kali pada kegiatan inti di tengah-tengah waktu pembelajaran dengan instruksi terapi)
- 3) Menyusun instrumen penelitian (lembar observasi, angket, dan pedoman wawancara)

Pelaksanaan siklus kedua dilakukan pada hari Rabu, tanggal 22 Mei 2024 pukul 09.40 - 10.50 WIB yang diikuti oleh 28 siswa. Adapun tahap pembelajaran adalah sebagai berikut :

- 1) Kegiatan awal
  - a) Guru mengucapkan salam dan berdoa
  - b) Guru mengecek kehadiran siswa
  - c) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- 2) Kegiatan inti
  - a) Guru memutar musik "Hope" sebanyak 1 kali dan memberikan instruksi terapi.
  - b) Guru menyampaikan materi
  - c) Guru memberikan latihan soal
  - d) Siswa mengerjakan latihan soal
  - e) Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya
- 3) Kegiatan penutup
  - a) Guru memberikan umpan balik dan refleksi
  - b) Guru memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya
  - c) Guru meminta siswa untuk mengisi angket
  - d) Guru mengucapkan salam dan berdoa bersama siswa.

Pengamatan pada siklus kedua dilakukan sama seperti pada siklus pertama, peneliti mencatat hal-hal penting yang terjadi terutama perilaku siswa ketika diberikan tindakan berupa terapi musik dan kejenuhan yang dialami. Pada kegiatan awal tidak ada tanda-tanda kejenuhan yang dialami siswa. Pada kegiatan inti di tengah-tengah pembelajaran guru memberikan terapi musik kepada siswa, berbeda seperti pada siklus pertama, guru tidak hanya memutar musik "Hope", pada siklus kedua ini guru memberikan instruksi terapi kepada siswa untuk memejamkan mata, mengatur nafas, dan meregangkan otot-otot, siswa mengikuti instruksi yang diberikan guru. Selanjut guru melanjutkan pembelajaran pada kegiatan inti, suasana kelas lebih hidup, siswa aktif dan komunikatif dalam pembelajaran. Meskipun kejenuhan masih terjadi, namun tidak terlalu banyak seperti pada pertemuan sebelumnya. Adapun kondisi kejenuhan yang dialami adalah dua orang siswa mengobrol, dua orang mengantuk, dan satu orang tertidur. Pada kegiatan akhir pembelajaran atau penutup tidak ada kejenuhan yang terlihat.

Refleksi dilakukan oleh peneliti dan guru untuk merefleksikan penerapan tindakan pada siklus kedua dan mengevaluasi hambatan-hambatan yang masih ditemui. Refleksi ini digunakan untuk menyempurnakan dan merumuskan tindakan perbaikan pada siklus berikutnya yaitu pada siklus ketiga. Selain hasil pengamatan, peneliti menjadikan hasil angket dan wawancara sebagai acuan dalam tindakan selanjutnya. Adapun hasil angket tertutup terdiri dari delapan pernyataan yang diberikan menggunakan *google form* kepada siswa untuk mengetahui kondisi kejenuhan pada siklus kedua yaitu lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan emosional saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu kadang-kadang 57.1%. Adapun kondisi kelelahan emosional yang dirasakan adalah sepuluh orang merasa bosan, satu orang merasa cemas, satu orang merasa gelisah, satu orang merasa putus asa, satu orang merasa terbebani, tiga orang merasa tertekan, dua orang menjawab lain-lain. Lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan fisik saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu lumayan sering 3.6% dan kadang-kadang 60.7%. Adapun kondisi kelelahan fisik yang dirasakan adalah delapan orang mengalami pegal otot leher/bahu, lima orang mengalami pusing, enam orang mengalami mata perih, lima orang mengalami letih, satu orang mengalami mual, lima orang mengalami sakit punggung, dua orang menjawab lain-lain. Setengahnya siswa merasa kelelahan kognitif saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu kadang-kadang 50%. Adapun kondisi kelelahan kognitif yang dirasakan adalah sembilan orang merasa konsentrasi berkurang, satu orang merasa gagal, satu orang merasa tidak mampu, lima orang merasa mudah lupa, lima orang merasa sulit memahami materi, dua orang menjawab lain-lain. Lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan motivasi saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu lumayan sering 7.1%, dan kadang-kadang 53.6%. Adapun kondisi kelelahan motivasi yang dialami adalah tujuh orang merasakan hilang semangat, empat orang hilang motivasi, lima orang malas mengerjakan tugas, dua orang tidak mau berusaha, tiga orang merasa tidak sabaran, dua orang menjawab lain-lain, dan lima belas orang tidak mengalami kelelahan motivasi seperti.

Hasil wawancara kepada tujuh orang siswa yang dilakukan sama seperti pada siklus pertama menunjukkan hasil bahwa kesan pada pembelajaran siklus kedua yaitu pembelajaran semakin seru, asik, bagus, senang, dan lebih memotivasi. Seluruh siswa merasa siap dalam pembelajaran bahkan lebih semangat dari pertemuan sebelumnya. Kondisi yang dirasakan ketika mengalami kejenuhan belajar diantaranya mengantuk, bosan, dan pusing. enam orang siswa menyatakan terapi musik berpengaruh terhadap kejenuhan yang dialami dengan kondisi yaitu satu orang merasa lebih rileks, dua orang merasa tidak jenuh, satu orang merasa tidak bosan, satu orang merasa refresh, dan satu orang merasa moodnya lebih meningkat, sedangkan terapi musik yang diberikan kurang berpengaruh kepada satu orang siswa karena kelelahan mata akibat praktek pelajaran TIK. Berdasarkan hasil pengamatan, angket, dan wawancara yang dilakukan pada siklus pertama menunjukkan bahwa terapi musik memberikan pengaruh terhadap kondisi kejenuhan yang dialami, namun masih ada beberapa siswa yang mengalami kejenuhan pada kegiatan inti pembelajaran. Dari hasil refleksi siklus kedua, maka perbaikan yang diperlukan pada siklus ketiga yaitu memberikan terapi musik pada kegiatan awal, pada kegiatan inti dengan instruksi yang diberikan oleh guru pada saat terapi, dan pemberian musik pada saat siswa mengerjakan dengan total durasi musik yang diberikan adalah minimal 10 menit. Menurut Pandoe (dalam Suryana, 2012, hal.14) terapi musik idealnya diberikan selama 30 menit, namun dengan waktu 10 menit pun telah membantu relaksasi responden.



Siklus ketiga adalah tahap selanjutnya, perencanaan yang dilakukan pada siklus ketiga diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Menyusun perangkat mengajar (modul ajar, bahan ajar, dan penilaian formatif)
- 2) Membuat rencana tindakan (guru memutar musik "Hope" sebanyak 1 kali pada kegiatan awal sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, 1 kali pada kegiatan inti di tengah-tengah penyampaian materi dengan instruksi terapi, dan 3 kali pada saat siswa mengerjakan latihan soal)
- 3) Menyusun instrumen penelitian (lembar observasi, angket, dan pedoman wawancara)

Pelaksanaan siklus kedua dilakukan pada hari Senin, tanggal 27 Mei 2024 pukul 13.40.40 - 14.50 WIB yang diikuti oleh 26 siswa. Adapun tahap pembelajaran adalah sebagai berikut :

- 1) Kegiatan awal
  - a) Guru memutar musik "Hope" sebanyak 1 kali tanpa instruksi terapi.
  - b) Guru mengucapkan salam dan berdoa
  - c) Guru mengecek kehadiran siswa
  - d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- 2) Kegiatan inti
  - a) Guru menyampaikan materi
  - b) Guru memutar musik "Hope" 1 kali dengan instruksi terapi.
  - c) Guru melanjutkan materi
  - d) Guru memberikan latihan soal
  - e) Siswa mengerjakan latihan soal dan guru memutar musik "Hope" 3 kali tanpa instruksi terapi.
  - f) Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya
- 3) Kegiatan penutup
  - a) Guru memberikan umpan balik dan refleksi
  - b) Guru memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya
  - c) Guru meminta siswa untuk mengisi angket
  - d) Guru mengucapkan salam dan berdoa bersama siswa.

Pengamatan pada siklus ketiga dilakukan sama seperti pada siklus pertama dan kedua, peneliti mencatat hal-hal penting yang terjadi terutama perilaku siswa ketika diberikan tindakan berupa terapi musik dan kejenuhan yang dialami. Pada kegiatan awal tidak ada tanda-tanda kejenuhan yang dialami setelah siswa diberikan musik ketika guru baru memasuki kelas. Sebelum memberikan materi pada kegiatan inti, guru memberikan musik dengan instruksi terapi. Selanjutnya setelah guru memberikan latihan soal, guru memutar musik selama siswa mengerjakan latihan soal. Tanda kejenuhan tidak terlihat sampai guru menutup kegiatan pembelajaran.

Refleksi dilakukan oleh peneliti dan guru untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran dari berbagai aspek. Selain hasil pengamatan, peneliti menggunakan hasil angket dan wawancara sebagai bahan evaluasi tindakan yang telah dilakukan. Adapun hasil angket tertutup terdiri dari delapan pernyataan yang diberikan menggunakan *google form* kepada siswa untuk mengetahui kondisi kejenuhan pada siklus ketiga yaitu hampir setengahnya siswa merasa kelelahan motivasi saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu kadang-kadang 34.6%. Adapun kondisi kelelahan motivasi yang dialami adalah 2 orang merasakan hilang semangat, 3 orang hilang motivasi, 1 orang malas mengerjakan tugas, 1 orang merasa tidak sabaran, 1 orang menjawab lain-lain. Lebih dari setengahnya siswa merasa kelelahan fisik saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu kadang-kadang 57.7%. Adapun kondisi kelelahan fisik yang dirasakan adalah 4 orang mengalami pegal otot leher/bahu, 4 orang mengalami pusing, 3 orang mengalami mata perih, 1 orang mengalami letih, 3 orang

mengalami sakit punggung, dan 2 orang menjawab lain-lain. Hampir setengahnya siswa merasa kelelahan kognitif saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu kadang-kadang 42.3%. Adapun kondisi kelelahan kognitif yang dirasakan adalah 4 orang merasa konsentrasi berkurang, 1 orang merasa tidak mampu, 2 orang merasa mudah lupa, dan 4 orang merasa sulit memahami materi. Hampir setengahnya siswa merasa kelelahan motivasi saat pembelajaran matematika dengan persentase yaitu kadang-kadang 34.6%. Adapun kondisi kelelahan motivasi yang dialami adalah 2 orang merasakan hilang semangat, 3 orang hilang motivasi, 1 orang malas mengerjakan tugas, 1 orang merasa tidak sabaran, 1 orang menjawab lain-lain.

Hasil wawancara kepada tujuh orang siswa yang dilakukan sama seperti pada siklus pertama dan kedua menunjukkan hasil bahwa pembelajaran siklus ketiga tidak hanya menarik tetapi juga lebih fresh dan adem. Seluruh siswa mempersiapkan diri seperti mengerjakan tugas, makan terlebih dahulu, dan membaca materi yang sudah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya dengan kondisi lebih semangat. Kondisi yang dirasakan ketika mengalami kejenuhan adalah sedikit ngantuk dan bosan. Seluruh responden menyatakan bahwa terapi musik berpengaruh terhadap kejenuhan yang dialami sehingga menghilangkan rasa ngantuk, membuat rileks, menghilangkan rasa bosan. Berdasarkan hasil pengamatan, angket, dan wawancara yang dilakukan pada siklus ketiga menunjukkan bahwa semakin banyak siswa yang tidak mengalami kejenuhan belajar.

Penelitian ini membandingkan perbedaan penggunaan terapi musik dengan pembelajaran konvensional. Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana penggunaan terapi musik dan hasilnya pada pembelajaran matematika dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMA BPI 1. Pada penelitian ini yang menjadi nilai dasar atau nilai awal sebagai pembandingan adalah nilai sebelum pelaksanaan tindakan dengan menggunakan angket sebagai data utama dalam menafsirkan dan membuat kesimpulan, selanjutnya didukung dengan hasil observasi dan wawancara.

Untuk menghitung banyaknya siswa yang mengalami kejenuhan peneliti menggunakan rumus persentase tentang penelitian keadaan sosial oleh Nawawi, dijelaskan oleh Nawawi dalam Ahsanulhaq (2019) bahwa rumusan ini dapat membantu mengungkapkan suatu masalah atau suatu keadaan peristiwa sebagaimana adanya sehingga bersifat sekedar menggunakan fakta. Rumusan tersebut adalah sebagai berikut :

$$P = F/N \times 100$$

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah responden

Kemudian hasil data ditafsirkan menggunakan pedoman interpretasi menurut Arikunto (2013, hal.246), adalah sebagai berikut :

- 100% : seluruhnya
- 96% - 99% : hampir seluruhnya
- 76% - 95% : sebagian besar
- 51% - 75% : lebih dari setengahnya
- 50% : setengahnya
- 26% - 49% : hampir setengahnya

- 6% - 25% : sebagian kecil  
1% - 5% : hampir tidak ada  
0% : tidak ada seorangpun

Sedangkan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa, peneliti menggunakan rumus kategorisasi jenjang lima kategori menurut oleh Azwar , dan menurut Azwar dalam Ekajaya (2019) menyatakan bahwa metode ini merupakan salah teknik untuk mencari derajat keeratan atau keterkaitan pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Didapatkanlah hasil sebagai berikut :

- $X < 27$  : Sangat Rendah  
 $27 < X \leq 38$  : Rendah  
 $38 < X \leq 48$  : Sedang  
 $48 < X \leq 59$  : Tinggi  
 $X > 59$  : Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan menunjukkan bahwa 82.9% atau sebagian besar siswa mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai kondisi dan tingkat kejenuhan sangat tinggi. Penerapan penggunaan terapi musik memberikan pengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Penggunaan terapi musik ini dilakukan sebanyak tiga siklus dengan metode yang berbeda. Pada siklus pertama penggunaan terapi musik dilakukan diawal kegiatan, pada siklus kedua dilakukan di tengah kegiatan pembelajaran dengan ditambahkan instruksi terapi dari guru, pada siklus ketiga dilakukan di awal, di tengah dengan instruksi, dan disela-sela waktu pada saat siswa mengerjakan tugas atau soal latihan dengan total durasi waktu 10 menit. Pada saat pra pelaksanaan, sebagian besar siswa mengalami kejenuhan belajar atau 82.5% dengan tingkat kejenuhan pada kondisi sangat tinggi. Pada siklus pertama, sebagian besar atau 74% siswa mengalami kejenuhan belajar dengan tingkat kejenuhan pada kondisi sangat tinggi. Pada siklus kedua lebih dari setengahnya atau 56.2% siswa mengalami kejenuhan belajar dengan tingkat kejenuhan pada kondisi tinggi. Pada siklus ketiga hampir setengahnya atau 44.23% siswa mengalami kejenuhan belajar dengan tingkat kejenuhan pada kondisi sedang yang perlu ditindaklanjuti dengan cara memberikan anjuran kepada siswa yang masih mengalami kejenuhan belajar untuk melakukan terapi musik secara mandiri dengan durasi yang lebih lama 10-30 menit sehari sesuai kebutuhan atau ketika kondisi sedang merasa jenuh. Setelah penggunaan terapi musik, jumlah siswa yang mengalami kejenuhan belajar terus berkurang dan tingkat kejenuhannya terus menurun pada setiap siklus.

#### 4. KESIMPULAN

Penerapan penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran Matematika di SMA BPI 1 Bandung dilaksanakan pada kegiatan awal, kegiatan inti menggunakan instruksi terapi, dan disela-sela waktu pada saat siswa mengerjakan latihan soal. Sedangkan hasil penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran Matematika untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMA BPI 1 Bandung yaitu mengurangi jumlah siswa yang mengalami kejenuhan dan menurunkan tingkat kejenuhan.

#### 6. CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis memastikan bahwa makalah tersebut bebas dari plagiarisme.

#### 7. REFERENCES

- Andaryani, T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Moodbooster Mahasiswa. *Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik*, 1(2), 112.
- Pratama, R.N., & Puspitosari, W.A. (2019). Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 608.

- Sutja, A., & Yaksa, R. A. (2021). Pengaruh Relaxation Music Therapy (RMT) Pada Kecemasan Akademik. *Psycho Centrum Review*, 3(1), 55.
- Wulansari, D. (2019). Pengaruh Terapi Musik Relaksasi Binaural-Beat terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Pasien Pra Ekstraksi Gigi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 15.
- Santosa, Y. B. P., & Irawan, H. (2020). Pembelajaran Sejarah dan Kebebasan Berpikir. *Jurnal Chronologia. Jakarta. Universitas Prof. Dr. Hamka*, 2(2).80.
- Setiawati, O. R., Alamsyah, R. T., Sani, N., & Anggraini, M. (2022). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 28.
- Wiryanto, W. (2020). Proses pembelajaran matematika di sekolah dasar di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 6(2), 120.
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). The Association between Academic-Induced Stress with An Incident of Dyspepsia on Grade XII Natural Science Majors at 81 Senior High School East Jakarta in 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3), 147.
- Zhang, T. (2022). An Investigation and Research on the Problem of English Learning Burnout and the Factors Affecting Middle School Students. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*, 5(15), 84.
- Okuyan, B., Bektay, M. Y., Kingir, Z. B., Save, D., & Sancar, M. (2021). Community pharmacy cognitive services during the COVID-19 pandemic: A descriptive study of practices, precautions taken, perceived enablers and barriers and burnout. *International journal of clinical practice*, 75(12). 50.
- Aminuriyah, S., Suyitno, S., Wulandari, M. D., & Darsinah, D. (2022). Upaya Guru Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School di SDIT Nur Hidayah Surakarta. *JH (Jurnal Humaniora)*, 9(3), 168.
- Aden, C., & Mansyah, B. (2022). The Influence Of Classical Music Therapy To Decrease Blood Pressure Of Patients With Hypertension In The Elderly. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 2(2), 236.
- Pauziah, N., Alfaqih, B., Hoirunnisa, F., Sadiyah, M. S., & Khoerunnisa, N. I. (2023). Kendala-Kendala dalam Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(1), 43.
- Wulan, R., & Sanjaya, W. (2022). Developing Positive School Climate for Inclusive Education. *Journal of Education for Sustainability and Diversity*, 1(1), 58.
- Azizah, A. (2021). Pentingnya penelitian tindakan kelas bagi guru dalam pembelajaran. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 17.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).97.
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 76.
- Ahsanulhaq, M. (2019). Membentuk karakter religius peserta didik melalui metode pembiasaan. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1).27.
- Ekajaya, D. S. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 99.

Ningari, W. F. (2022). Peningkatan hasil belajar pendidikan kewarganegaraan melalui metode pembelajaran contextual and learning. *Didactica: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 36.