

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musik dalam kehidupan manusia saat ini sudah menjadi kebutuhan karena dengan adanya musik seseorang dapat menempatkan dirinya dalam derajat ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Musik dimanfaatkan untuk menghibur dan menentramkan jiwa, hati serta pikiran karena diyakini bahwa dapat memberikan rasa bahagia yang dikirim oleh otak. Setelah di salurkan dari otak lalu diteruskan ke detak jantung guna menyelaraskan irama lagu yang didengar, kemudian timbul rasa nyaman dalam diri pendengarnya. Musik merupakan gabungan bunyi yang disusun sedemikian rupa yang didalamnya terdapat ritme, irama, nada dan keharmonisasian dari beberapa sumber bunyi yang memberikan kesan baik untuk didengar oleh pendengar. Musik ialah hasil dari penciptaan rasa dan karsa manusia yang dirasakan oleh pencipta musik tersebut berdasarkan bunyi yang indah (harmonis) dan berirama yang dituangkan ke dalam bentuk instrumen atau lagu.

Pada saat ini, musik memang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia karena sudah merupakan bagian dari kehidupan dan menjadi produk dari kebudayaan serta juga cerminan sosial dalam masyarakat. Biasanya musik digunakan untuk mengiringi suatu gerakan atau kegiatan, tetapi selain digunakan sebagai pengiring suatu gerakan atau kegiatan, musik juga diperdengarkan dengan tujuan agar dapat mempengaruhi perasaan pendengarnya. Musik juga di percaya dapat mengendalikan otak dan seluruh sistem syaraf sehingga dapat memberikan

manfaat tertentu bagi pendengarnya.

Musik adalah sebuah kesenian yang sangat erat hubungannya dalam kehidupan manusia karena tidak hanya diperdengarkan dan dimainkan melainkan juga didalam musik mengandung nilai dan norma kebudayaan hal tersebut sejalan dengan pendapat Prasetya (2017:2) yang mengatakan musik juga mengandung nilai norma-norma kebudayaan dan tradisi yang menjadikan manusia dapat mengembangkan daya cipta aksi maupun kreasi. Musik sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi manusia dan bagi penciptanya musik menjadi luapan emosi jiwa, dimana perasaan sang pencipta musik dapat tersampaikan. Menurut Reza dkk (2021:18) Musik ialah hasil karya seni bunyi berupa bentuk lagu atau komposisi musik, yang menjelaskan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur dasar musik yang meliputi irama, melodi dan harmoni.

Musik memiliki kekuatan untuk mengubah suasana hati, memfokuskan kembali perhatian, mengekspresikan perasaan, meningkatkan kemampuan berbicara, membangkitkan emosi serta meningkatkan interaksi sosial dan kualitas hidup yang lebih baik. Wiflihani (2016:105) menjelaskan bahwa musik memiliki daya rangsang kinestetik yang berdampak kepada penikmatnya untuk memberi reaksi secara aktif maupun pasif reaksi tersebut bisa berupa gerakan fisik ataupun dalam bentuk aransemen yang didengarnya melalui musik itu. Dapat disimpulkan bahwa musik merupakan seni yang ajaib, karena pada saat mendengarkan musik seseorang dipengaruhi oleh irama, lirik, melodi dan harmoni yang diberikan musik tersebut kepada pendengarnya. Berdasarkan hal tersebut tentunya musik berfungsi untuk digunakan dan dimanfaatkan sebagai media relaksasi.

Relaksasi ialah suatu teknik yang dapat memfokuskan pikiran dan tubuh menjadi rileks dengan melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya jenuh karena belajar, memberikan semangat, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, melatih konsentrasi dalam belajar bahkan mampu untuk membangkitkan motivasi belajar. Menurut Tumorang (2020:1) menjelaskan bahwa fungsi musik sebagai relaksasi dapat mencegah terjadinya stres, mengurangi kecemasan serta memperbaiki mood. Berdasarkan uraian tersebut relaksasi bermanfaat dalam membantu melangsungkan banyak hal seperti mengatasi stres dan kecemasan, menghilangkan rasa sakit, menangani kejenuhan, merendahkan tekanan darah dan mengatasi *insomnia*.

Salah satu macam relaksasi yang banyak digunakan pada saat ini adalah dengan penggunaan musik sebagai medianya adapun jenis musik yang digunakan sebagai media relaksasi adalah musik klasik. Dharmawan (2015:372) menjelaskan bahwa dari beberapa genre musik jika disandingkan dengan aliran musik lain musik yang mempunyai khasiat tersendiri ialah musik klasik. Maka dari itu musik klasik dipercaya bisa menjadikan tubuh serta pikiran menjadi lebih rileks kepada pendengarnya yang disalurkan melalui alunan-alunan dan dinamik pada musik klasik tersebut.

Musik klasik merupakan komposisi musik yang lahir dari budaya Eropa sekitar tahun 1750- 1825. Menurut Utomo (dalam Yuhana, 2010: 56) musik klasik merupakan aliran musik yang memakai tangga nada diatonis, yaitu tangga nada yang memakai aturan dasar teori perbandingan serta musik klasik sudah mengenal

harmoni yaitu ikatan antara nada-nada dikeluarkan serempak dengan akord-akord dan juga melahirkan struktur musik yang tidak hanya berdasar pada pola-pola ritme dan melodi.

Musik klasik dalam penulisan ini penulis mengartikan sebagai musik yang bermutu tinggi hal tersebut dapat di lihat dari komposisi melodi pada musik klasik tersebut yang ritmis dan kompleks. Musik klasik juga dipercaya dapat mengaktifkan bagian struktur otak sehingga memberikan kenyamanan bagi pendengarnya. Dharmawan (2015:373) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa dengan mendengar musik klasik akan memperoleh ketenangan serta mampu mengatur dan membangkitkan kondisi otak untuk bisa dalam berkonsentrasi. Musik klasik bisa membuat seseorang merasa rileks dan musik klasik dapat mengubah ambang otak yang semula dalam keadaan stres menjadi lebih rileks, karena musik secara mudah dapat diterima oleh organ pendengaran dan mudah ditangkap oleh otak. Prihananda dkk (2014:1) menjelaskan dalam jurnalnya *“Classical music is a medical therapy that uses music where the goal is to enhance or improve the physical, emotional, cognitive, and social for individuals of all ages”* yang berarti musik klasik merupakan salah satu terapi medis dimana bertujuan untuk membangun atau memperbaiki fisik, emosional, kognitif, serta sosial untuk individu dari segala kalangan usia.

Pesatnya kemajuan teknologi di era digital saat ini manusia semakin dipermudahkan untuk mendengarkan musik klasik dimana saja dan kapan saja dikarenakan kemajuan teknologi tersebut pada umumnya musik klasik diperdengarkan dengan menggunakan audio sebagai medianya dan dengan

memanfaatkan *platform music* seperti *youtube* dan *spotify*. Jika dibandingkan dengan era-era sebelumnya musik klasik hanya bisa di dengarkan melalui CD dan piringan hitam serta membutuhkan alat lagi untuk memutar CD dan piringan hitam tersebut.

Ada banyak musik klasik yang dapat digunakan sebagai media relaksasi yang diciptakan oleh komposer-komposer musik klasik seperti Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven, Richard Wagner tetapi musik klasik yang diciptakan oleh komposer bernama Mozart lebih banyak digunakan dikarenakan dapat memberikan manfaat tersendiri bagi para pendengarnya. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Nugraha (2019:71) yang menjelaskan bahwa musik klasik Mozart diyakini dapat memberikan pengaruh psikologis kepada pendengarnya karya dari Mozart merupakan musik yang indah sehingga membantu untuk berkonsentrasi dan jika seseorang bisa berkonsentrasi lebih baik maka akhirnya terjadi proses belajar yang baik. Selain dari itu Wolfgang Amadeus Mozart dikenal sebagai komposer musik klasik dari Eropa terpenting dan yang paling terkenal didalam sejarah adapun karya dari Mozart dikenal dengan *The Mozart Effect*.

Musik klasik yang diperdengarkan juga dapat mengatasi kejenuhan setelah melakukan aktivitas, membangun kreativitas, mengembangkan konsentrasi dan daya ingat. Tentunya situasi ini baik untuk dipergunakan dalam aktivitas belajar. Tidak semua musik memungkinkan untuk digunakan dalam proses pembelajaran, musik yang dapat digunakan pada proses pembelajaran yaitu musik klasik. Allok (2021:295) menyatakan musik klasik merupakan cara efektif yang dapat

digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Orang yang mendengarkan musik dengan musik klasik akan lebih gampang memperoleh situasi rileks dan tenang, sehingga memudahkan untuk menurunkan derajat kecemasan dan tingkat kekebalan tubuh. Dalam hal ini, musik klasik diyakini bisa membuat pikiran mampu dan siap dalam berkonsentrasi, karena musik klasik dapat menyeimbangkan aktivitas dari belahan otak kanan dan kiri serta juga dapat mengatur gelombang otak dalam kondisi yang diperlukan dalam belajar.

Musik klasik paling cocok diperdengarkan pada saat belajar, mengulang pelajaran dan saat melatih konsentrasi di karena musik klasik dapat menciptakan keadaan belajar yang optimal dan memberikan rasa rileks kepada pendengarnya. Suhartini (2008:34) dalam jurnalnya menjelaskan “*Listening to music with headphones can mask surrounding sounds, and it helps patients to relax and it can direct their attention away from a stressful event*”. Yang artinya mendengarkan musik dengan headphone dapat menutupi suara di sekitarnya, dan membantu pasien untuk rileks dan dapat mengalihkan perhatian mereka dari peristiwa yang membuat stres. Dapat disimpulkan musik diperdengarkan dengan menggunakan audio dan *headphones* sebagai medianya agar pada saat mendengarkan musik klasik tersebut tidak terdengar suara dari sumber lain sehingga membantu untuk tetap fokus mendengarkan lagu tersebut.

Dari penjelasan tersebut penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi dalam pembelajaran merupakan hal yang sangat bermanfaat. Sejalan dengan pendapat Sinaga (2013:2) yang menjelaskan bahwa musik klasik mengandung kesan dan dampak yang dapat menimbulkan rasa rileks, santai dan menenangkan

pikiran yang kacau. Tentunya dalam hal ini penggunaan musik klasik dapat dipergunakan pada proses pembelajaran dikarenakan musik klasik sendiri banyak memberikan manfaat didalam proses pembelajaran.

Dalam proses penggunaan musik klasik biasanya seseorang yang dalam keadaan jenuh akan mendengarkan musik klasik tersebut secara rutin, bisa jadi selama 1 jam dalam sehari dan bisa jadi 2 atau bahkan 3 kali dalam seminggu tergantung kebutuhan individu itu sendiri. Musik klasik memiliki manfaat baik untuk digunakan didalam proses pembelajaran, sangat disayangkan untuk sistem pendidikan di Indonesia sendiri belum sepenuhnya memperhatikan dan memanfaatkan hal tersebut. Akan tetapi SMA Negeri 2 Kisaran merupakan salah satu sekolah yang telah menggunakan musik klasik tersebut didalam proses pembelajaran.

Berdasarkan pra observasi yang penulis lakukan dengan guru wali kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran, penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran telah dilaksanakan disekolah tersebut sejak 2019 dan mendapatkan respon baik dari siswa dan siswi di sekolah tersebut. Penggunaan musik klasik di SMA Negeri 2 Kisaran dikarenakan adanya kendala dalam proses belajar terutama bagi siswa kelas XII yang saat ini sedang disibukan dengan berbagai macam kegiatan didalam maupun diluar sekolah. Sebabnya tak jarang siswa kelas XII sering merasakan kendala dalam proses pembelajaran seperti jenuh dalam belajar, tidak bersemangat, kurangnya motivasi belajar, kurangnya konsentrasi dalam belajar karena sudah merasa lelah melakukan kegiatan, cemas bahkan stress dalam belajar.

Penggunaan musik klasik di SMA Negeri 2 Kisaran biasanya digunakan setelah pembelajaran dikelas selesai dan setelah siswa menyelesaikan ujian yang diberikan sekolah seperti ulangan harian, ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Guru memberikan musik klasik kepada siswa dengan durasi waktu 30 menit dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu. Dengan adanya penggunaan musik klasik di SMA Negeri 2 Kisaran sebagai media relaksasi dengan harapan siswa merasa rileks pasca menyelesaikan proses pembelajaran dan ujian yang diberikan kepada siswa tersebut. Kegiatan relaksasi dengan musik klasik di SMA Negeri 2 Kisaran pernah diberhentikan sementara waktu di karenakan pandemi Covid 19 sehingga sekolah melakukan pembelajaran secara daring. Akan tetapi dikarenakan pembelajaran tatap muka sudah di izinkan pada tahun ajaran semester genap 2021/2022 maka akan dilaksanakan kembali penggunaan musik klasik pada tahun ajaran semester genap 2021/2022.

Oleh karena itu berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan sebelumnya membuat penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi khususnya pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran. Sesuai dengan latar belakang tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran”**.

B. Identifikasi Masalah

Dalam sebuah penelitian diperlukan yang namanya identifikasi masalah. Identifikasi masalah bertujuan supaya penelitian lebih fokus dengan masalah yang akan diteliti. Sugiyono (2019:281) mengemukakan identifikasi masalah ialah

situasi yang akibat dari adanya hubungan dua atau lebih aktor seperti kebiasaan atau keadaan yang kemudian menimbulkan beberapa pertanyaan.

Maka dapat disimpulkan bahwa indentifikasi masalah adalah kegiatan yang bertujuan untuk memikirkan, mencatat masalah-masalah yang sudah dipikirkan dan yang akan dihadapi dalam penelitian, kemudian dirumuskan secara jelas dan sederhana untuk dijadikan fokus masalah dalam penelitian.

Menurut latar belakang serta uraian tentang pentingnya identifikasi masalah, maka dapat disimpulkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Proses penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran
2. Manfaat musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran.
3. Tanggapan siswa di SMA Negeri 2 Kisaran pada relaksasi dengan musik klasik.
4. Musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran
5. Musik klasik untuk meningkatkan *mood* dan semangat.
6. Musik klasik yang digunakan sebagai media relaksasi.

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian kualitatif berisikan pokok masalah yang bersifat umum dan bertumpu pada suatu fokus. Karena keterbatasan dana, waktu, dan tenaga, maka perlu menentukan fokus masalah untuk mencapai hasil penelitian yang lebih terfokus. Maka peneliti tidak akan melakukan penelitian terhadap seluruh objek yang ada dan perlu menentukan fokus masalah yang

akan diteliti. Tahir (2015:19) menyatakan bahwa “Pembatasan masalah berkaitan dengan pemilihan masalah yang akan dibatasi menjadi lebih khusus, lebih sederhana dan gejalanya lebih mudah diamati”.

Maka fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Proses penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran.
2. Manfaat penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran.
3. Tanggapan siswa pada penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dilakukan dengan mengumpulkan pengetahuan yang memadai dan menuju pada upaya untuk memahami atau menjelaskan faktor yang berhubungan dengan masalah tersebut. Untuk memperjelas masalah yang akan diteliti serta memberikan arah dan pedoman dalam melaksanakan pengumpulan data maka perlu untuk memuat rumusan masalah, sebagaimana yang dikatakan oleh Triyotno (2021:61) “Rumusan masalah adalah bentuk formulasi masalah yang mengarahkan dan memudahkan peneliti untuk fokus dalam mencari jawaban terhadap permasalahan yang akan diteliti”.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka rumusan masalah yang dapat ditarik adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran?

2. Bagaimana manfaat penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 di SMA Negeri 2 Kisaran?

3. Bagaimana tanggapan siswa kelas XII IPA 1 pada penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian kualitatif juga masih bersifat sementara, dan akan berkembang setelah peneliti berada dilapangan. Menurut Moleong (2017:94) “Tujuan suatu penelitian ialah upaya untuk memecahkan masalah, tanpa adanya tujuan dalam penelitian maka kegiatan yang akan dilaksanakan menjadi tidak terarah dan tidak memiliki tujuan”. Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui proses penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran.

2. Untuk mengetahui manfaat penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran.

3. Untuk mengetahui tanggapan siswa kelas XII IPA 1 pada penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian akan memiliki manfaat jika tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Setiap kegiatan tentu harus memiliki manfaat, sesuatu yang bisa digunakan oleh peneliti itu sendiri maupun lembaga dan instansi tertentu ataupun orang lain. Menurut Irwandy (2013:41) manfaat yang dimaksud ialah aplikasi dari

hasil penelitian tersebut, baik bagi lembaga tertentu maupun masyarakat. Manfaat yang diperoleh setidaknya – tidaknya adalah dapat merupakan pandangan atau bandingan dari penelitian orang lain, ataupun sebagai saran untuk masyarakat atau lembaga – lembaga dalam melaksanakan tugasnya.

Sugiyono (2019 :291) menjelaskan bahwa manfaat penelitian lebih bersifat teoritis guna untuk pengembangan ilmu namun juga tidak menolak manfaat praktisnya untuk memecahkan masalah. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

1.1. Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan yang lebih dalam lagi untuk para pembaca tentang manfaat penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi.

1.2. Sebagai bahan referensi dan acuan bagi penelitian berikutnya yang berhubungan dengan penggunaan musik klasik di jurusan sendratasik khususnya program studi pendidikan musik.

1.3. Sebagai informasi bagi peneliti dalam menambah pengetahuan mengenai penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi.

2. Manfaat Praktis

2.1. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang penggunaan musik klasik.

2.2. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan untuk memanfaatkan musik klasik sebagai media relaksasi disekolah.

2.3. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan topik penelitian.