

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada BAB IV mengenai penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran dilakukan oleh Ibu Tuti Mariani S.Pd selaku wali kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran. Pada saat proses penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi durasi waktu yang digunakan berkisar 30 menit dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu. Adapun proses penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi ialah terlebih dahulu guru mengarahkan seluruh kebutuhan yang di perlukan dalam proses relaksasi satu hari sebelum kegiatan relaksasi berlangsung kemudian guru mengirimkan link *youtube* berisikan musik klasik yang akan digunakan pada saat relaksasi melalui *whatsapp*. Dalam proses pelaksanaan relaksasi dengan musik klasik terlebih dahulu guru memastikan siswa bersedia dalam relaksasi dan tidak ada gangguan dalam pendengaran setelah itu guru mengatur posisi nyaman siswa kemudian memastikan tidak ada suara yang mengganggu selama proses relaksasi berlangsung dan yang terakhir guru memberikan siswa kesempatan atau waktu untuk relaksasi dengan musik klasik.

2. Manfaat penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran ialah bermanfaat dalam membangkitkan

bersemangat, tidak bosan, melatih fokus siswa, mengatasi rasa jenuh, membantu dalam meningkatkan mood dan mengurangi rasa cemas pada siswa. Selain bermanfaat dalam pembelajaran musik klasik juga bermanfaat dalam mengatasi masalah tidur pada siswa.

3. Tanggapan siswa kelas XII IPA 1 pada penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran yakni penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran merupakan tindakan yang tepat karena dengan adanya kegiatan tersebut kegiatan di sekolah tidak hanya berfokus dalam pembelajaran saja melainkan diselingi dengan relaksasi musik klasik sehingga kegiatan di sekolah menjadi lebih bervariasi, selain itu banyak manfaat yang diperoleh dari relaksasi dengan musik klasik, hal tersebut juga dapat menjadi referensi bagi sekolah lain untuk memanfaatkan musik klasik sebagai relaksasi.

## **B. Saran**

Dari beberapa kesimpulan tersebut, maka diajukan beberapa saran untuk penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran, yaitu sebagai berikut:

1. Sebaiknya kepala sekolah berkerjasama dengan guru dalam menjadwalkan secara rutin kegiatan relaksasi dengan musik klasik agar penggunaan musik klasik sebagai relaksasi lebih maksimal dan terealisasi lebih baik lagi.

2. Sebaiknya sekolah menyediakan alat dalam proses relaksasi dengan musik klasik seperti speaker agar siswa tidak perlu membawa alat lagi untuk mengurangi terjadinya ketinggalan alat yang diperlukan dalam proses relaksasi

sehingga siswa lebih terfokus dalam relaksasi dengan musik klasik.

3. Sebaiknya sekolah mensosialisasikan penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi agar sekolah lain dapat mengetahui manfaat musik klasik sebagai relaksasi terkhusus dalam proses pembelajaran.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY