

## **EFEKTIVITAS MUSIK KLASIK (MOZART) UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI SMAN 4 YOGYAKARTA**

*EFFECTIVENESS OF CLASSICAL MUSIC (MOZART) TO DECREASE THE BURNOUT OF ACADEMIC IN SMAN 4 YOGYAKARTA SECOND GRADE STUDENTS.*

Oleh: Novian Gangga Kurniawan, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta.  
[noviangangga@gmail.com](mailto:noviangangga@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas musik klasik (efek mozart) terhadap penurunan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, jenis penelitian kuasi eksperimen dengan desain *nonequivalent control group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang melibatkan 2 kelas dari kelas XI sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar siswa yaitu instrumen skala kejenuhan (*burnout*) belajar dengan model *guttman*. Validitas dan reliabilitas instrumen sudah dibakukan, yakni sebesar 0,765 per item untuk validitas dan  $R_{xx}=0,862$  untuk reliabilitas. Analisis data menggunakan uji wilcoxon dan uji mann-whitney. Hasil uji wilcoxon menunjukkan ada penurunan skor yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan  $p=0,011$  dimana  $p<0,05$ . Hasil uji mann-whitney menunjukkan bahwa  $p=0,038$  dimana  $p<0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa musik klasik efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa.

Kata kunci : *musik klasik (efek mozart), kejenuhan (burnout) belajar.*

### **Abstract**

*The main goal of this research is to find out effectiveness of classical music (mozart effect) to decrease the burnout level of academic in SMA Negeri 4 Yogyakarta second grade students. This research use quantitative approach with nonequivalent control group design. Purposive sampling is applied that involve two groups of second grade students, one as experiment group and the other as control group. Data collecting in this research use academic burnout scale instrument with guttman model. Validity and reliability value of the instrument are standarized, the value of validity is 0,765 per item and the value of reliability is  $R_{xx}=0,862$ . Analysis of the data use wilcoxon test and mann-whitney test. The results of wilcoxon test show significant decrease in scores between pretest and posttest in the experimental group with  $p=0.011$  where  $p<0.05$ . Mann-Whitney test results show that  $p= 0.038$  where  $p<0.05$ . The results of both tests conclude that classical music is effective for decreasing academic burnout level of students.*

Keywords : *classical music (mozart effect), learning burnout*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan gejala semesta (fenomena universal) dan berlangsung sepanjang hayat, di manapun ada manusia di situ pasti ada pendidikan (Dwi Siswoyo, dkk., 2011:1). UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif untuk mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri,

kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Manusia membutuhkan pendidikan dalam hidupnya. Pendidikan merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting, peran dalam usaha membina dan membentuk manusia yang berkualitas.

UU No. 20 tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta

peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Kegiatan belajar mengajar merupakan hal yang pokok dalam keseluruhan proses pendidikan. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses pembelajaran itu berlangsung.

Pada hakekatnya pembelajaran adalah suatu konsep dari dua dimensi kegiatan (belajar dan mengajar) yang harus direncanakan dan diaktualisasikan, serta diarahkan pada pencapaian tujuan atau penguasaan sejumlah kompetensi dan indikatornya sebagai gambaran hasil belajar (Abdul Majid, 2013:5). Proses pembelajaran tidak terlepas dari interaksi unsur subyek atau pihak-pihak sebagai aktor penting. Noeng Muhadjir (Dwi Siswoyo, dkk., 2011:95) menyebutkan aktor-aktor penting itu disebut sebagai subyek penerima di satu pihak dan subyek pemberi di pihak yang lain dalam suatu interaksi pendidikan. Berdasarkan pemaparan di atas maka subyek pemberi dalam konteks ini adalah guru dan subyek penerima adalah siswa.

Siswa berkewajiban menjaga norma-norma untuk menjamin keberlangsungan proses dan keberhasilan pendidikan yang mana akan menjadikan tekanan bagi siswa itu sendiri. Goldman dkk (Farida Aryani, 2012) berpendapat bahwa tekanan akademik dapat bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas dan

tekanan sosial yang bersumber dari teman-teman sebaya siswa. Tekanan akan mengakibatkan stres yang dialami oleh siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar. Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya. Stres yang tidak dapat dikelola secara baik dapat menyebabkan kejenuhan. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Slivar (2001:23) yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan saat belajar.

Pines dan Aronson (Slivar, 2001:22) menyatakan bahwa istilah *burnout* didefinisikan sebagai keadaan kelelahan fisik, mental dan emosional yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut. Sejalan dengan pemikiran tersebut Freudenberger menyatakan bahwa *burnout* dalam hal ini dikarenakan adanya kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan komitmen oleh kegiatan yang rutin dilakukan oleh individu (Engelbrecht, 2006:26). Richter & Hacker (Demerouti, 2002:426) menyisipkan kelelahan kognitif selain kelelahan fisik dan kelelahan emosi sebagai aspek dalam kejenuhan.

Peristiwa jenuh ini jika dialami seseorang 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 (Muhibbin Syah, 2003:179). Hal ini akan

mempengaruhi kemajuan belajar siswa dalam rentang waktu tertentu, bisa dalam satu minggu bahkan bisa dalam rentang waktu yang lama. *Burnout* dalam konteks akademik dapat disebut dengan istilah kejenuhan (*burnout*) belajar. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan (*burnout*) belajar adalah kondisi seseorang yang mengalami kelelahan emosional, fisik, kognitif dan kehilangan motivasi pada saat melakukan aktivitas belajar.

Slivar (2001:22) menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar di sekolah, yaitu: (1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani. (2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh. (3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk motivasi dan kemajuan bagi siswa. (4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa. (5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan. (6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.

Penelitian terbaru tentang kejenuhan (*burnout*) belajar juga dilakukan Suwarjo dkk, (2015) pada siswa kelas XI SMA di Kota Yogyakarta yang menemukan bahwa sebanyak 8,03% terkategori sangat tinggi, 25,30% siswa terkategori tinggi, 40,76% terkategori sedang,

19,88% terkategori rendah dan 6,02% terkategori sangat rendah. Dari data yang sama juga dapat dilihat profil kejenuhan (*burnout*) belajar dilihat dari masing-masing aspek pembentuknya, aspek kelelahan emosi 35,6% dari semua responden, aspek kelelahan fisik 38,9% dari semua responden, aspek kelelahan kognitif 20% dari semua responden dan aspek kehilangan motivasi 24% dari semua responden

Pada setiap permasalahan juga terdapat berbagai cara untuk mengatasinya, tidak terkecuali dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Berikut ini adalah data strategi *coping* berdasarkan penelitian Suwarjo dkk, (2015) yang menemukan bahwa 47 % siswa mengatasi kejenuhan belajarnya melalui strategi *coping* positif, sedang sisanya yakni 53% justru melakukan strategi *coping* negatif dalam mengatasi kejenuhan (*burnout*) belajar.

Bertitik tolak dari masalah kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dan strategi *coping* negatif yang cenderung tinggi di SMA Kota Yogyakarta, kejenuhan (*burnout*) belajar merupakan kondisi serius yang dialami oleh siswa, terutama pada proses pembelajaran di sekolah. Pada masalah ini bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu masalah yang sedang dihadapi oleh siswa. Kejenuhan (*burnout*) belajar termasuk dalam bimbingan dan konseling bidang belajar. Menurut Permendikbud No 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling, menyebutkan bahwa salah satu tujuan bimbingan dan konseling belajar adalah membantu siswa untuk menyadari potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan belajar. Siswa yang

mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar memerlukan penanganan dengan segera karena dapat menimbulkan penurunan prestasi belajar pada siswa. Bantuan kepada siswa yang mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam menangani permasalahan belajar.

Untuk menanggapi fenomena tersebut maka banyak strategi  *coping*  yang dilakukan untuk mengurangi atau menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar siswa. Salah satu cara adalah melalui media musik sebagai model untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar. Jamalus (Moh. Muttaqin dan Kustap, 2008:15) berpendapat bahwa musik adalah karya seni bunyi berbentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik yaitu irama, melodi, harmoni, bentuk dan struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan. Disamping sebagai hiburan musik diyakini dapat membantu menurunkan tingkat stres, gelisah, peningkatan kecerdasan manusia, mencegah kehilangan daya ingat, dan meningkatkan motivasi seseorang (Moh. Muttaqin dan Kustap, 2008:5).

Salah satu aliran musik adalah musik klasik, terdapat seorang komponis yang terkenal tentang karyanya dari beberapa komponis musik klasik pada zamannya yaitu Wolfgang Amadeus Mozart. Menurut Campbell (Iis Suwanti, 2011) musik karya Mozart memiliki kemurnian dan kesederhanaan serta memiliki nilai seni yang tinggi. Selain itu, musik mozart memiliki irama, melodi dan frekuensi-frekuensi tinggi, sehingga mampu merangsang dan memberi daya kepada

daerah-daerah kreatif dan motivatif dalam otak sehingga dapat menggugah daya konsentrasi.

Dari uraian di atas, diharapkan adanya intervensi musik klasik yang akan berpengaruh terhadap penurunan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada kalangan siswa, sehingga tidak berdampak negatif dan mampu membantu berkembang siswa di bidang akademik.

## METODE PENELITIAN

### Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian kuasi eksperimen dengan desain  *nonequivalent control group design* . Pada desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih tidak secara acak kemudian diberi  *pretest*  untuk mengetahui keadaan awal kelompok dan  *posttest*  untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan Sugiyono (2007:97).

Kelompok eksperimen	Q1	X	Q2
Kelompok kontrol	Q1		Q2

Gambar 1. Bentuk desain  *nonequivalent control group design*

### Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah musik klasik (efek mozart) dan kejenuhan (*burnout*) belajar sebagai variabel dependen.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Setting penelitian merupakan tempat dimana penelitian tersebut akan dilakukan. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA N 4 Yogyakarta yang terletak pada Jalan Magelang,

Karangwaru Lor, Kecamatan Tegalgrejo, Yogyakarta.

### Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah 258 siswa kelas XI SMA N 4 Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling digunakan karena penelitian ini mengacu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suwarjo dkk., (2015). *Purposive sampling* merupakan pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2013:183). Tujuannya menentukan subyek yang termasuk di dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan data penelitian sebelumnya maka ditetapkan kelas XI IPA 4 sebagai kelompok eksperimen dan XI IPA 3 sebagai kelompok kontrol.

### Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan skala kejenuhan (*burnout*) belajar yang mengadaptasi *MBI (Maslach Burnout Inventory)*. Nilai rata-rata validitas instrumen yakni sebesar 0,765 per item dan Koefisien reliabilitas skala tersebut adalah  $R_{xx}=0,862$ .

### Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi skala kejenuhan (*burnout*) belajar yang digunakan untuk *pretest*. Kemudian diberikan perlakuan sebanyak dua kali dengan lagu yang digunakan adalah "Sonata for Two Pianos in D Major" dan Simponi No.40 G Minor. Setelah diberi perlakuan maka akan

diberikan skala kejenuhan (*burnout*) belajar kembali sebagai *posttest*. Data yang terkumpul akan dilakukan uji homogenitas sebagai uji prasyarat serta di uji hipotesis dengan uji wilcoxon dan uji man-whitney untuk dilihat efektivitas musik klasik (efek mozart) terhadap penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa.

### Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik nonparametrik dengan uji wilcoxon untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak serta uji mann-whitney digunakan untuk digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang tidak berhubungan atau berpasangan satu sama lainnya.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti mendeskripsikan data *pretest* dan *posttest* subyek penelitian untuk melihat rerata skor kejenuhan (*burnout*) belajar yang diperoleh pada saat *pretest*. Di bawah ini merupakan tabel perbandingan rerata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	Pretest	Posttest
Eksperimen	28,00	19,90
Kontrol	26,67	27,34

Tabel 1. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Berdasarkan dari tabel diatas maka dapat dilihat selisih skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 8,1. Selisih skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah 0,67. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik.

Penggunaan statistik nonparametrik didasari dengan tidak terpenuhinya syarat random, sebab penggunaan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang menentukan subyek tidak secara acak dan jumlah subyek yang kecil ( $n < 30$ ). Distribusi skor kedua puluh subyek adalah normal, walaupun nonparametrik bisa mengabaikan uji normalitas akan tetapi akan lebih baik jika dilihat data berdistribusi normal atau tidak.

Pada *pretest* ini terdapat siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar kategori sedang sebanyak 9% siswa dan 91% siswa kategori rendah pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 100% siswa yang mengalami tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar rendah. Berawal dari data tersebut maka diberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

*Posttest* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada kelompok eksperimen yakni 36% siswa mengalami tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar rendah dan 64% siswa mengalami tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar sangat rendah. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa terjadi perubahan rerata antara *pretest* dan *posttest*. Terdapat penurunan 8,1 angka pada kelompok eksperimen, dari 28,00 menjadi 19,90. Hasil uji wilcoxon untuk kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig adalah 0,011 yang mana kurang dari taraf kesalahan 5% (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil yang signifikan

antara *pretest* dan *posttest* yang diberikan pada kelompok eksperimen.

Musik klasik (efek mozart) memang memberikan pengaruh positif bagi subyek pada kelompok eksperimen selama pemberian perlakuan maupun setelah mereka menerapkan secara individu. Musik klasik (efek mozart) mempunyai manfaat dan fungsi terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar, antara lain musik sebagai hiburan atau relaksasi (mendamaikan hati, memberikan rasa santai dan nyaman), terapi kesehatan (mereduksi kelelahan fisik, denyut jantung), peningkatan kecerdasan (keterkaitan dengan peningkatan kognitif seseorang), ekspresi emosional (mengontrol perasaan emosi), gambaran kepribadian (dapat meningkatkan motivasi seseorang ketika merasa lelah), dan peningkatan konsentrasi dimana manfaat diatas berkaitan dengan kejenuhan dan indikator pembentuk kejenuhan (*burnout*) belajar (Djohan, 2016; Moh. Muttaqin dan Kustap, 2008:17)

Musik karya Mozart memiliki tempo yang lambat, seperti yang disampaikan oleh Jenkins (Abdillah dan Saleh, 2010:26) *Sonata for Two Pianos in D Major* merupakan salah satu karya Mozart yang mempunyai karakter yang lambat. Djohan (Devi dan Faridah, 2011:139) berpendapat bahwa musik dengan tempo lambat memiliki dampak positif. Seseorang yang berada pada kondisi seimbang akan lebih mudah dalam mengakses pikiran dan pemahaman. Kondisi seimbang tersebut terjadi ketika semua fungsi fisik seseorang sedang melambat. Musik dengan tempo ini mampu memperlambat detak jantung yang bergerak cepat sehingga hal tersebut juga dapat dirasakan oleh siswa. Satiadarma dan

Campbell (Ade Primadita, 2012) menjelaskan bahwa intervensi dengan musik klasik berdampak secara fisik dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom tubuh, munculnya beberapa respon yang bersifat spontan dan tidak terkontrol, misalnya mengetukkan jari. Musik klasik juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan kordinasi tubuh, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres.

Musik juga mempengaruhi terhadap kognitif, Jenskins (Abdillah dan Saleh, 2010:26) musik klasik dengan tempo lambat dapat meningkatkan gelombang otak alpha sehingga mampu membuat seseorang menjadi rileks. Musik klasik akan membawa otak pada gelombang alpha. Gelombang itu akan menstimulus serabut-serabut neuron korteks hingga bekerja maksimal. Selain itu gelombang ini mampu membuat seseorang menjadi rileks sehingga akan lebih mudah dalam menerima informasi. Musik Mozart berpengaruh dapat memperlambat dan menyeimbangkan otak selain itu musik mozart yang lembut dan seimbang antara beat, ritme serta harmoninya dapat memodifikasi gelombang otak. Proses musik yang didengar akan menggetarkan saraf yang ada didalam kepala untuk memicu emosi. Gelombang beta di otak dengan sinyal 14-20 gelombang per detik akan diubah menjadi gelombang alpha atau sekitar 8-13 gelombang per detik, gelombang ini membuat seseorang menjadi rileks.

Hal senada juga disampaikan oleh Djohan (2016:243) yang menyebutkan bahwa musik

dapat membuat seseorang dari kondisi beta (terjaga) menjadi ke kondisi alfa (meditatif), sedangkan yang bersangkutan tetap sadar dan terjaga. Musik yang didengar akan menggetarkan saraf yang ada di dalam otak dan memicu emosi serta sensasi fisik, seperti rasa tenang, takut, gembira atau sedih.

Alfred Tomatis (Djohan, 2016:127) mempunyai pendapat tersendiri mengenai hubungan antara musik dan aspek kognitif menyatakan bahwa musik adalah salah satu media untuk menyembuhkan disfungsi audio-logis dan neurologis serta memfasilitasi fungsi tertinggi (*higher brain function*) dari otak. Senada dengan hal tersebut Devi dan Faridah (2011:138) setiap musik klasik menggambarkan bahwa musik klasik memberikan efek yang positif bagi subyek, yaitu merasakan tenang dan dapat berpikir jernih saat belajar menggunakan musik klasik. Mereka tidak lagi merasakan jantung berdebar kencang dan justru lebih fokus saat belajar.

Secara emosi, Paget (Devi dan Faridah, 2011:138) menyatakan bahwa efek musik yang dapat terasa pada tubuh dan pikiran manusia adalah pemunculan karakter dan emosi seseorang, ditandai dengan berpengaruh pada detak jantung, metabolisme, penurunan level stres, berkurangnya kelelahan, serta kreativitas seseorang.

Terkait dengan keaspek kehilangan motivasi, menurut Merrit (Devi dan Faridah, 2011:139) mempunyai pendapat tersendiri mengenai manfaat musik, yaitu sebagai sarana refreshing dan motivasi. Musik dipandang dapat menenangkan pikiran seseorang yang sedang

dalam keadaan kacau atau jenuh dan dapat membangkitkan semangat maupun motivasi seseorang dalam suatu kegiatan. Campbell (2001:32) mempunyai pemikiran yang sama bahwa irama, melodi, dan frekuensi tinggi karya Mozart merangsang dan membangkitkan wilayah-wilayah kreatif dan motivasi.

Selain bagian-bagian yang identik dengan proses belajar secara umum, Djohan (2016:140) berpendapat bahwa musik juga memiliki dimensi kreatif, dimana dalam musik memiliki analogi melalui persepsi, visual, auditori, antisipasi, induktif-deduktif, memori, konsentrasi dan logika. Dalam musik juga dapat dibedakan serta dipelajari cepat-lambat, rendah-tinggi, keras-lembut yang berguna untuk melatih kepekaan sensori seseorang terhadap stimuli lingkungan. Selain itu, musik juga sebagai alat untuk meningkatkan dan membantu perkembangan kemampuan pribadi, seperti perkembangan aspek kompetensi kognitif, penalaran, intelegensi, kreativitas, membaca, bahasa, sosial, perilaku, dan interaksi sosial. Selain itu Djohan (2016:139) bahwa musik akan membantu pembentukan komunikasi verbal maupun nonverbal sehingga dapat mendukung usaha belajar yang optimal.

Berdasarkan beberapa kajian teori tentang musik klasik (efek mozart) dipercaya dapat menenangkan pikiran siswa ketika mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar. Hasilnya secara empiris terbukti bahwa musik klasik (efek mozart) sangat berpengaruh dan berhubungan secara teoritis untuk mereduksi terhadap semua aspek yang membentuk kejenuhan (*burnout*) belajar siswa, antara lain aspek kelelahan emosi,

kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi.

Pada kelompok eksperimen ini terlihat dari skala kejenuhan (*burnout*) belajar bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar ditandai dengan bimbang bila indeks prestasi rendah pada semester yang sedang dijalani, khawatir tugas-tugas pelajaran yang dibuat tidak sesuai dengan harapan guru, sering menunda tugas-tugas pelajaran, dan lebih banyak melakukan aktivitas di luar belajar.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa dari 100% siswa yang mengalami tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar rendah pada kelompok kontrol, terdapat 22% siswa mengalami kenaikan pada tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar sedang, 67% siswa tetap pada tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar rendah dan 11% siswa turun pada tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar sangat rendah. Hasil statistik menunjukkan bahwa rerata pretest adalah 26.67 meningkat menjadi 27.34 pada *posttest* sehingga didapat kenaikan skor sebesar 0,67. Hasil uji wilcoxon untuk kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai sig adalah 0,725 yang lebih dari taraf kesalahan 5% (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara pretest dan *posttest* yang diberikan pada kelompok kontrol.

Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan karena pada kelompok ini tidak diberi perlakuan sehingga tidak ada yang menstimulasi untuk mereduksi terhadap aspek pembentuk kejenuhan (*burnout*) belajar. Walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan namun terdapat fluktuasi terkait kenaikan maupun penurunan terhadap tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar, hal

ini diduga karena adanya faktor-faktor yang muncul dan mempengaruhi siswa ketika jeda waktu antara *pretest* dan *posttest*.

Tidak berbeda dengan kelompok eksperimen, pada kelompok kontrol juga terlihat bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar ditandai dengan bimbang bila indeks prestasi rendah pada semester yang sedang dijalani, khawatir tugas-tugas pelajaran yang dibuat tidak sesuai dengan harapan guru, sering menunda tugas-tugas pelajaran, dan lebih banyak melakukan aktivitas di luar belajar.

Untuk menguji hipotesis maka dilakukan uji independen untuk mengetahui perbedaan antara *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji independen menggunakan uji mann-whitney, dimana hasil menunjukkan nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,941 dimana lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Hasil uji independen sesudah perlakuan diperoleh nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,038 dimana nilai tersebut lebih kecil dari signifikansi 5% atau 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah perlakuan. Bertolak dari hasil tersebut maka kelompok yang diberi perlakuan dengan musik klasik (efek mozart) dapat dikatakan efektif dari pada kelompok yang tidak diberi perlakuan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen serta tidak terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol. Bertolak dari dua pernyataan tersebut maka dilakukan uji independen untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pasca perlakuan. Hasil uji independen menunjukkan bahwa nilai  $p=0,038$  dimana  $p<0,05$ . Dalam hal ini musik klasik (efek mozart) berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

## SARAN

Dalam penelitian ini banyak keterbatasan yang terjadi, sehingga terdapat beberapa saran yang akan disampaikan tentang beberapa hal, diantaranya :

1. Bagi Guru BK maupun Guru Mata Pelajaran Guru BK dalam memberikan layanan maupun guru mata pelajaran dalam memberikan materi harus memperhatikan aspek kognitif, emosi, fisik dan motivasi pada siswa. Apa bila gejala kejenuhan (*burnout*) belajar mulai terlihat maka dapat diterapkan pemutaran musik, dan salah satu musik yang dapat digunakan adalah karya Mozart.
2. Bagi siswa Siswa dapat melakukan perlakuan dengan mendengarkan musik klasik (efek mozart) secara individual saat belajar atau mengerjakan tugas, baik diputar menggunakan speaker ataupun

menggunakan headset. Hal ini bisa sebagai tindakan pencegahan (*preventif*) maupun penyembuhan (*kuratif*) secara mandiri.

3. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Untuk penelitian selanjutnya hendaknya mempertimbangkan ruangan. Karena ruangan yang tenang tidak akan ada gangguan suara dari lingkungan sekitar sehingga siswa bisa lebih fokus terhadap suara musik yang sedang mereka dengarkan.
  - b. Penelitian selanjutnya akan lebih baik jika dalam pengambilan data juga menggunakan metode observasi, karena kejenuhan (*burnout*) belajar merupakan suatu hal yang abstrak dan tidak cukup diukur dengan angka atau statistik saja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah dan Saleh. (2010). Pengaruh Musik Mozart terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dokter Gigi. *Jurnal Kedokteran Gigi*, Vol. 101, 22-28.
- Abdul Majid. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Adhe Primadita. (2012). Efektivitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal PSIK FK UNDIP Semarang*.
- Campbell, Don. (2001). *Efek Mozart Memanfaatkan kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Demerouti, Evangelia. (2002). From mental strain to burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol. 11 (4), 423-442.
- Devi Winja Susanti dan Faridah Ainur Rohmah. (2011). Efektivitas Musik Klasik dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (*Math Anxiety*) Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Humanitas*, Vol. 8 (2).
- Djohan. (2016). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Galangpress.
- Dwi Siswoyo, dkk. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press..
- Engelbrecht, Sunniva. (2006). Motivation and Burnout in Human Service Work The Case of Midwifery in Denmark. *Thesis National Institute of Occupational Health (NIOH)*.
- Farida Aryani. (2012). Stres Inoculation Training (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Menuju Generasi Unggul dan Berkarakter. *Jurnal Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia VII*.
- Iis Suwanti. (2011). Pengaruh Musik Klasik (Mozart) Terhadap Daya Perubahan Konsentrasi Anak Autis di SLB Aisiyah 08 Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 1 (3).
- Muhibbin Syah. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moh. Muttaqin dan Kustap. (2008). *Musik Klasik: Pengantar Musikologi untuk SMK*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Slivar, Branko. (2001). The Syndrome of Burnout, Self-image, and Anxiety with Grammar School Students. *Journal of Horizons of Psychology*, Vol. 10 (2), 21-32.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwarjo, dkk. (2015). Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan (*Burnout*) Belajar. *Jurnal Laporan Kemajuan Pelaksanaan Penelitian*