

**PENGGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA
PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Seni Musik



Oleh

Teguh Maulana

NIM 2217163

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI MUSIK

FAKULTAS PENDIDIKAN SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

Teguh Maulana, 2024

*PENGGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN
MATEMATIKA UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
DI SMA BPI 1 BANDUNG**

Oleh
Teguh Maulana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Seni dan Desain

© Teguh Maulana 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

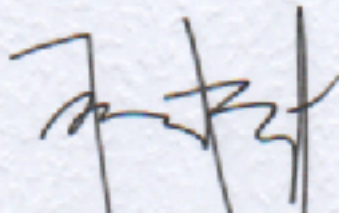
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN
MATEMATIKA UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
DI SMA BPI 1 BANDUNG**

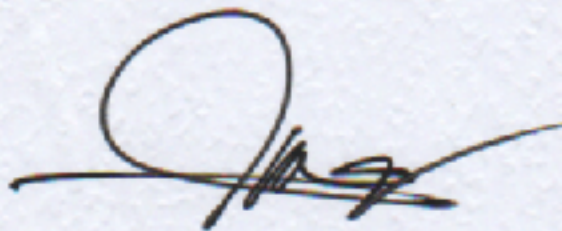
Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Febbry Cipta, M.Pd.
NIP.197702172009101002

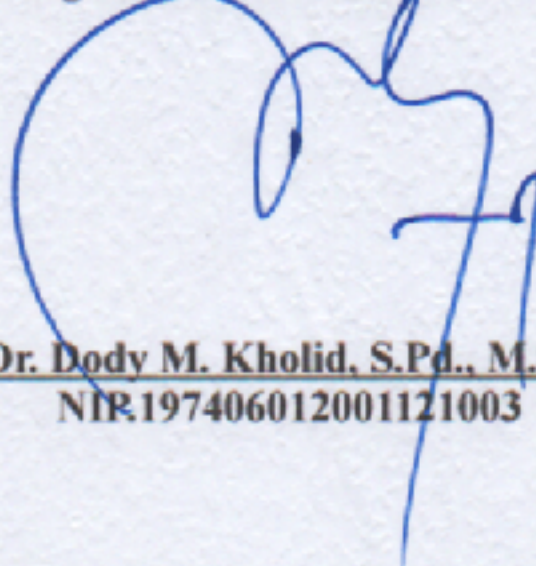
Pembimbing II



Dr. Toni Setiawan Sutanto, S.Pd., M.Sn.
NIP.197405012001121002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Seni Musik



Dr. Dody M. Kholid, S.Pd., M.Sn.
NIP.197406012001121003

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Terapi Musik Relaksasi	5
2.2 Pembelajaran Matematika di SMA	12
2.3 Kejenuhan Belajar	16
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian	22
3.3 Pengumpulan Data	23
3.4 Analisis Data	25
3.5 Isu Etik	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil	28
4.2 Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	53

Teguh Maulana, 2024

PENGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.1 Kesimpulan	53
5.2 Implikasi	53
5.3 Rekomendasi	53
DAFTAR PUSTAKA	54

Teguh Maulana, 2024

**PENGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain PTK Model Kemmis & MC. Taggart	21
Gambar 4.1 Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional Siswa	29
Gambar 4.2 Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional yang Dialami	30
Gambar 4.3 Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik Siswa	30
Gambar 4.4 Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik yang Dialami	30
Gambar 4.5	
Hasil Angket Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif Siswa	31
Gambar 4.6. Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif yang Dialami	31
Gambar 4.7. Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi Siswa	31
Gambar 4.8. Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi yang Dialami	32
Gambar 4.9	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional Siswa Siklus Pertama	35
Gambar 4.10	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional yang Dialami Siklus Pertama	35
Gambar 4.11 Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik Siswa Siklus Pertama	36
Gambar 4.12	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik yang Dialami Siklus Pertama	36
Gambar 4.13	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif Siswa Siklus Pertama	37
Gambar 4.14	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif yang Dialami Siklus Pertama ...	37
Gambar 4.15	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi Siswa Siklus Pertama	38
Gambar 4.16	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi yang Dialami Siklus Pertama ...	38
Gambar 4.17	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional Siswa Siklus Kedua	41
Gambar 4.18	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional yang Dialami Siklus Kedua ...	41

Teguh Maulana, 2024

**PENGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gambar 4.19 Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik Siswa Siklus Kedua ...	42
Gambar 4.20	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik yang Dialami Siklus Kedua	42
Gambar 4.21	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif Siswa Siklus Kedua	43
Gambar 4.22	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif yang Dialami Siklus Kedua	43
Gambar 4.23	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi Siswa Siklus Kedua	44
Gambar 4.24	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi yang Dialami Siklus Kedua	44
Gambar 4.25	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional Siswa Siklus Ketiga	47
Gambar 4.26	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Emosional yang Dialami Siklus Ketiga ...	47
Gambar 4.27 Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik Siswa Siklus Ketiga ..	48
Gambar 4.28	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Fisik yang Dialami Siklus Ketiga	48
Gambar 4.29	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif Siswa Siklus Ketiga	48
Gambar 4.30	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Kognitif yang Dialami Siklus Ketiga	49
Gambar 4.31	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi Siswa Siklus Ketiga	49
Gambar 4.32	
Hasil Angket Kondisi Kelelahan Motivasi yang Dialami Siklus Ketiga	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	60
Lampiran 2 Dokumen Hasil Observasi	65
Lampiran 3 Dokumen Hasil Wawancara	70
Lampiran 4 Hasil Analisis Musik “Hope-Melancholic Birds”	78
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Kategorisasi Jenjang Lima Kategori	79
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	100
Lampiran 7 Biodata Penulis	107

PENGGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG

Oleh : Teguh Maulana

ABSTRAK

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.

Kata Kunci : Terapi, Musik Relaksasi, Matematika, Kejenuhan

Teguh Maulana, 2024

**PENGGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

THE USE OF RELAXATION MUSIC THERAPY IN MATHEMATICS LEARNING TO OVERCOME STUDENTS' BOREDOM AT SMA BPI 1 BANDUNG

By : Teguh Maulana

ABSTRACT

Many factors can prevent students from achieving optimal learning outcomes, including academic pressure. Mathematics is the most stressful subject for many students. Not only do they find it difficult, but they also consider it a scary and stressful subject. The pressure experienced can cause stress, disrupting the students' learning process both physically and psychologically. If not managed well, this stress can lead to boredom. Providing support to students experiencing learning boredom is crucial in addressing learning problems. One way to address this issue is by using music as a therapeutic medium to reduce the level of boredom in learning. This research aimed to examine the application and results of using relaxation music therapy in mathematics learning to overcome learning boredom at SMA BPI 1 Bandung. The method used in this research was Classroom Action Research. The research began with the pre-planning stage of identifying problems and implementing actions over three cycles. The results show that the application of relaxation music therapy in mathematics learning was carried out in three stages: during the initial activity without therapeutic instructions, during the core activity with therapeutic instructions, and during the pause activity when students worked on practice questions. The use of music therapy reduced the number of students experiencing boredom and lowered the level of boredom.

Keywords : Therapy, Relaxation Music, Mathematics, Boredom

Teguh Maulana, 2024

*PENGGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, D.J. (2013). Musik Klasik dan Peningkatan Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas Tinggi. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 45-50. DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.021.07>.
- Al-Qawiy, A.A. (2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta : Khalifa.
- Andaryani, T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Moodbooster Mahasiswa. *Jurnal Pertunjukan dan Pendidikan Musik*, 1(2), 109-115.
- Anderson, J. (2009). Mathematics Curriculum Development and the Role of Problem Solving. *ACSA Conference*, 1-8.
- Anggraini, D., Susilaningsih, S.F., & Anna, A. (2014). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Terapi Musik terhadap Mual Muntah pada Pasien Kanker Payudara yang Dilakukan Kemoterapi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 6(2), 47-62.
- Arief, Y.S., Sudiana, I.K., Kristiawati, & Indah, D. (2007). Efektivitas Penurunan Stres Hospitalisasi Anak dengan Terapi Bermain dan Terapi Musik. *Jurnal Ners*, 2(2). 1-7. DOI: <https://doi.org/10.20473/jn.v2i2.4961>.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristawati, A.R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *Journal of Psychology*, 6(1), 43-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4904>.
- Aulia, A.N., Inayati, A, & Immawati. (2013). Penerapan Terapi Musik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(1), 62-68.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bangalore, L. (2007). *Brain Development*. New York: Chelsea House.
- Banoë, P. (2003). *Kamus Musik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bastaman. (2007). *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Carr, A. (2005). *Positive Psikologi: The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove: Brunner-Routledge.
- Chambers, Paul. (2008). *Teaching Mathematics : Developing as A Reflective Secondary Teacher*. California : Sage Company, Inc.
- Chen, C.K., Pei, YC., Chen, NH., Huang LT., Chou S.W., Wu K.P., Ko P.C., & Wu C.K. (2014). Sedative Music Facilitates Deep Sleep In Young Adults. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(4), 312-317.
- Creswell W.J. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dahar, R.W. (2006). *Teori-Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi keempat)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, M.P. (2009). Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stress. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106-115.
- Disman, M., & Rudin, A. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar*

- Bimbingan Dan Konseling*, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.36709/bening.v5i2.13356>.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik*. Yogyakarta: Galanpress.
- Evans, M.F. (2007). *Emotion and stress*. New York: Chelsea House.
- Fathurrohman, M. (2017). *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Fitriyadi, S., Kamarudin, Suwanto, I., & Sanu. (2023). Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 103-111. DOI: 10.26737/jbki.v8i2.4480.
- Gaston E.T. (1951). Dynamic Music Factors in Mood Change. *Journal Music Educators*, 37(4), 42-44.
- Goos, M., Stillman, G., & Vale, C. 2007. *Teaching Secondary School Mathematics: Research and Practice for The 21st Century*. New South Wales: Allen & Unwin.
- Gustiana, E., & Islami, C.C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. DOI: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Hakim, T. (2010). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hamzah, A., & Muhlisrarini. (2016). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Matematika*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harahap, H.C. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Relaksasi terhadap Tingkat Spastisitas Anak Cerebral Palsy Diplegi di Yayasan Sayap Ibu Panti 2 Yogyakarta*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Neo Konseling*, 2(3), 1–7. DOI: <https://doi.org/10.24036/00289kons2020>.
- Herdiansyah, H. (2010). *Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hutagalung, P.C.N., & Sinaga, T. (2022). Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Seni Musik*, 11(1). 80-90. DOI: 10.24114/grenek.v11i1.34965
- Hutauruk, A.J.B. (2018). *Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Resiliensi Matematis Mahasiswa Melalui Model Problem-Based Learning Dengan Pendekatan Metakognitif*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Jamal, F. (2014). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Matematika Pada Materi Peluang Kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Meulaboh Johan Pahlawan. *Jurnal MAJU (Jurnal Pendidikan Matematika)*, 1(1), 18-36.
- Janah, S.N., Nurhayati, T., & Masdudi. (2016). Penerapan Terapi Musik Instrumental Klasik Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS di SMPN 1 Talun Kabupaten Cirebon. *Jurnal Edueksos*, 5(2), 207-215.

- Komara, E., & Mauludin, A. (2016). *Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan (PKB) Dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Bagi Guru*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kurniawan, N.G. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(5), 1-10.
- Kusumawati, A., Shaluhayah, Z., & Suryoputro, A. (2016). Tradisi Kekerasan Seksual sebagai Simbol Kekuasaan pada Anak Jalanan di Kota Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 17-31. DOI: <https://doi.org/10.14710/jpki.9.1.17-31>.
- Leavy, P. (2017). *Research Design Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. The Guilford Press.
- Madigan, D., & Curran, T. (2020). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387-405. DOI: 10.1007/s10648-020-09533-1
- Maftuhah, K. (2018). *Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fiqih di Madrasah Aliyah Darul Hikmah Pekanbaru*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Margono. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Moleong, L.J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,
- Mulyadi. (2016). *Sistem Informasi Akuntansi*, Jakarta: Salemba Empat.
- Mundla, L. (2012). The Assessment of Math Learning Difficulties in a Primary Grade-4 Child with High Support Needs : Mixed Methods Approach. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 4(2), 347-366.
- Muttaqin, M., & Kustap. (2008). *Seni Musik Klasik*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Nashrullah, F.A., & Prasetiawan, H. (2022). Mengurangi (Burn-Out) Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Senam Otak (Brain Gym) . *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 259–274. DOI: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5206>.
- Nawawi, H. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ningsih, F. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 7(5), 50-59.
- Nurhidayah, D.A. (2015). Analisis Faktor Kesulitan Belajar Matematika Siswa SMA pada Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Seminar Pendidikan Nasional 2015*, 804-811.
- Paidi. (2010). Model Pemecahan Masalah Dalam Pembelajaran Biologi di SMA. *Artikel Seminar Nasional*. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Jurusan Pendidikan Biologi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pambudi, H. A., Dewi, C. C., & Anggraeni, H. (2020). Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 125–137.

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah.
- Pratama, R.N., & Puspitosari, W.A. (2019). Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 606-614.
- Rachman, M. (2015). *Pendekatan Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Mixed, PTK, R&D*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Rahayu, A. (2022). Terapi Musik Klasik Meningkatkan Motivasi Belajar Matematika Siswa SMK Kesdam Jaya. *Prosiding Konferensi Nasional I Konsorsium Psikologi (KNIKL) LLDIKTI 3*, 350-359.
- Riduwan. 2011. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rubin, T.R., & Pfaff, W.D. (2009). *Hormone/Behavior relation of clinical importance: endocrine system interacting with brain and behavior*. Oxford : Elsevier Inc.
- Sani, R.A. (2016). *Penilaian Autentik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Prenada Media.
- Schaufeli, W.B., Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M., & Bakker, A.B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464–481. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Semiawan, C.R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis , Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sesrianty, V., & Wulandari, S. (2018). Terapi Musik Klasik (Alunan Piano) Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi. *Prosiding Seminar Kesehatan*, 1(1), Retrieved from <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/59>.
- Setiawan, M.A. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*. Sidoarjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Setiawan, R. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Simanjuntak, M.E. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Matematika Siswa *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 170–179. DIO:<https://doi.org/10.32670/ht.v2i1.2628>.
- Siregar, N.R. (2017). Persepsi Siswa Pada Pelajaran Matematika: Studi Pendahuluan Pada Siswa yang Menyenangi Game. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 224–232.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self-image, and Anxiety with Grammar School Students. *Journal of Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suhartini, S. (2010). Effectiveness of Music Therapy Toward Reducing Patient's Anxiety in Intensive Care Unit. *Journal of Nursing*, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.14710/nmjn.v2i1.737>.
- Sujarweni, V.W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Supriadi, D., & Darmawan, D. (2012). *Komunikasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012*. Diakses dari:

- <https://books.google.co.id/books?id=DMpyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.
- Susanti, E., Andreyanto, F., Faizah, R.S.N., Indriani, R., & Afifah, N. (2020). Analisis Belajar Matematika Siswa Kelas X SMAN 1 Tenganan Ditinjau dari Gaya Belajarnya. *Seminar Nasional Pendidikan Matematika, 1*(1), 345-352.
- Susanto, A. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sutarjo, I.P.E., & Putri, D.A.W.M., Suarni, N.K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan BurnOut Pelajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, 2*(1), 1-11.
- Sutja, A., & Yaksa, R. A. (2021). Pengaruh Relaxation Music Therapy (RMT) Pada Kecemasan Akademik. *Psycho Centrum Review, 3*(1), 52-62. DOI: 10.26539/pcr.31572.
- Suwarjo, & Purnama, D.S. (2016). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa Sma yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Yogyakarta: Lumbung Pustaka
- Suwarma, A.M. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Gelar Pustaka Mandiri
- Syah, M. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tan, X., Yowler C.J., Super, D.M., & Fratianne, R.B. (2012). The Interplay Of Preference, Familiarity And Psychophysical Properties In Defining Relaxation Music. *Journal of Music Therapy, 49* (2), 150–179.
- Tias, A.A.W., & Wutsqa, D.U. (2015). Analisis Kesulitan SMA dalam Pemecahan Masalah Matematika Kelas XII IPA di Kota Yogyakarta. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika, 2*(1), 28-39.
- Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Vitasari, I. (2016). *Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyuningsih, T., Susanti, D.A., & Winarni, L.M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal, 2*(6), 52-56.
- Wang, C. (2014). A Study Of The Type And Characteristics Of Relaxing Music For College Students. *Journal of the Acoustical Society of America, 135*(4), 2185-2185.
- Widiyono. (2021). *Buku Referensi : Betapa Menakjubkannya Terapi Musik bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Lima Aksara.
- Wiryanto. (2020). Proses Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar di Tengah pandemic Covid-19. *Jurnal Kajian dan Hasil Penelitian, 6*(2).
- Wolfe, D.E., O'Connel, A.S., & Waldon E.G. (2002). Music For Relaxation : A Comparison of Musicians and Non-Musicians on Ratings of Selected Musical Recordings. *Journal of Music Therapy, 39*, 40-55.
- 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), 13-16.
- Yang, L. & Lian R. (2015). Current Studies and Prospects of Learning Burnout,

Journal of Jimei University (Education Science Edition), 8(2), 54-56.

Teguh Maulana, 2024

**PENGGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu