

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada prinsipnya pembelajaran merupakan sebuah konsep yang terdiri dari dua dimensi kegiatan yaitu belajar dan mengajar yang harus direncanakan, diaktualisasikan, dan diarahkan pada pencapaian tujuan atau penguasaan sejumlah kompetensi dan indikatornya sebagai gambaran hasil belajar (Supriade & Darmawan, 2012, hal.9). Banyak faktor yang dapat menghambat hasil belajar siswa tidak tercapai diantaranya adalah tekanan akademik. Goldman dkk (dalam Aryani, 2012) menyebutkan bahwa tekanan akademik dapat bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi pembelajaran, menghadapi ulangan/diskusi di kelas, dan tekanan sosial yang bersumber dari teman sebaya siswa.

Matematika merupakan mata pelajaran dengan tingkat tekanan akademik paling tinggi karena dianggap sulit oleh peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2017) menunjukkan hasil bahwa pada umumnya subjek menganggap matematika merupakan pelajaran yang cukup sulit, namun demikian pelajaran matematika penting untuk dipelajari. Keharusan dalam menghafal rumus dan melakukan banyak perhitungan dalam mengerjakan soal, serta durasi waktu yang cukup lama merupakan penyebab Matematika sebagai mata pelajaran yang menjadi stressor paling berat. Tidak hanya itu, banyak peserta didik yang menganggap matematika sebagai pelajaran yang menakutkan dan penuh tekanan (Wiryanto, 2020, hal.20).

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 (Slivar, 2001, hal.23) yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan saat belajar. Pines dan Aronson (dalam Slivar, 2001, hal.22) 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 (Muhibbin Syah, 2003, hal.179). 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 (Pratama & Puspitosari, 2019, hal.6). Penelitian terdahulu mengenai terapi musik relaksasi telah dilakukan diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan Wulansari, dkk pada tahun 2018 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. Dengan menurunnya nilai tekanan darah sistolik maupun diastolik, dan nilai denyut nadi, maka menurunkan salah satu gejala ansietas. Berikutnya penelitian “Pengaruh Terapi Musik Relaksasi terhadap Tingkat Spastisitas Anak Cerebral Palsy Diplegi di Yayasan Sayap Ibu Panti 2 Yogyakarta” yang dilakukan Harahap pada tahun 2014

menunjukkan hasil bahwa penurunan tingkat spastisitas yang diukur dengan skala asworth pada anak cerebral palsy spastik diplegi dengan pemberian terapi musik relaksasi. 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 (Yaksa & Sutja, 2021, hal.10). 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 (Schou dalam Anggraeni dkk, 2014, hal.49).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul : **“PENGUNAAN TERAPI MUSIK RELAKSASI PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA BPI 1 BANDUNG”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran matematika untuk mengatasi kejenuhan belajar di SMA BPI 1 Bandung, dengan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1.2.1 Bagaimana penerapan penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran Matematika di SMA BPI 1 Bandung?

1.2.2 Bagaimana hasil penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran Matematika untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMA BPI 1 Bandung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

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

1.3.1 Mengetahui penerapan penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran Matematika di SMA BPI 1 Bandung?

1.3.2 Mengetahui hasil penggunaan terapi musik relaksasi pada pembelajaran Matematika untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMA BPI 1 Bandung?

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang peneliti harapkan dari penelitian ini adalah :

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dalam bidang teori, peneliti berharap bahwa penelitian ini mampu menjadi sarana pengembangan wawasan tentang terapi musik untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa dalam pembelajaran di kelas khususnya pada mata pelajaran Matematika. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan mengkaji tentang terapi musik dengan subjek, jenis, metode, dan tempat penelitian berikutnya.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat penelitian bagi peneliti yaitu sebagai alat untuk mengembangkan diri dan menambah wawasan, bagi guru dapat dijadikan strategi mengatasi kejenuhan siswa dalam pembelajaran, bagi siswa dapat dijadikan metode pengelolaan diri dalam mengatasi kejenuhan belajar.

#### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi skripsi ini terdiri dari Bab I pendahuluan yang memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II kajian pustaka terdiri dari terapi musik relaksasi, pembelajaran matematika di SMA, dan kejenuhan belajar. Bab III terdiri dari desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan isu etik. Bab IV hasil dan pembahasan terdiri dari hasil dan pembahasan . Bab V merupakan Bab terakhir yang berisi kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.