

**PENGARUH MUSIK RELAKSASI PADA SAAT WENING
TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS VII DI
SMP EKSPERIMENTAL MANGUNAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Program Studi S-1 Pendidikan Musik



Disusun oleh
Agnes Arninda Kenyo Kinasih
NIM 20102690132

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

Genap 2023/2024

**PENGARUH MUSIK RELAKSASI PADA SAAT WENING
TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS VII DI
SMP EKSPERIMENTAL MANGUNAN YOGYAKARTA**



Disusun oleh

**Agnes Arninda Kenyo Kinasih
NIM 20102690132**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat mengakhiri jenjang studi
Sarjana S-1 Program Studi Pendidikan Musik Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Semester Genap 2023/2024

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

Genap 2023/2024

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

PENGARUH MUSIK RELAKSASI PADA SAAT WENING TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS VII DI SMP EKSPERIMENTAL MANGUNAN YOGYAKARTA diajukan oleh Agnes Arninda Kenyo Kinasih, NIM 20102690132, Program Studi S-1 Pendidikan Musik, Jurusan Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (**Kode Prodi: 187121**), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 28 Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji



Ayub Prasetyo, S.Sn., M.Sn.

NIP 197507202005011001/NIDN 0020077505

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji



Ayub Prasetyo, S.Sn., M.Sn.

NIP 197507202005011001/NIDN 0020077505

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji



Dr. Fortuna Tyasrinestu, S.S., S.Sn., M.Si.

NIP 197210232002122001/NIDN 0023107201

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji



Warsono, S.Pd., M.Pd.

NIP 198401032019031007/NIDN 0003018408

Yogyakarta, 11 - 06 - 24

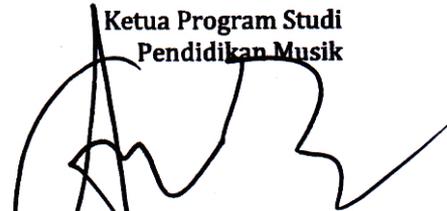
Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.

NIP 197111071998031002/NIDN 0007117104

Ketua Program Studi
Pendidikan Musik



Dr. Sn. R.M. Surtinadi, S.Sn., M.Sn.

NIP 197007051998021001/NIDN 0005077006

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agnes Arninda Kenyo Kinasih
NIM : 20102690132
Prodi : S-1 Pendidikan Musik
Fakultas : Seni Pertunjukan

Judul Tugas Akhir

PENGARUH MUSIK RELAKSASI PADA SAAT WENING TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS VII DI SMP EKSPERIMENTAL MANGUNAN YOGYAKARTA

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang diterbitkan atau dituliskan oleh orang lain kecuali bagian-bagian tertentu atau kutipan. Apabila terbukti bahwa pernyataan saya tidak sesuai, maka saya akan mempertanggung jawabkan sepenuhnya.

Yogyakarta, 28 Mei 2024

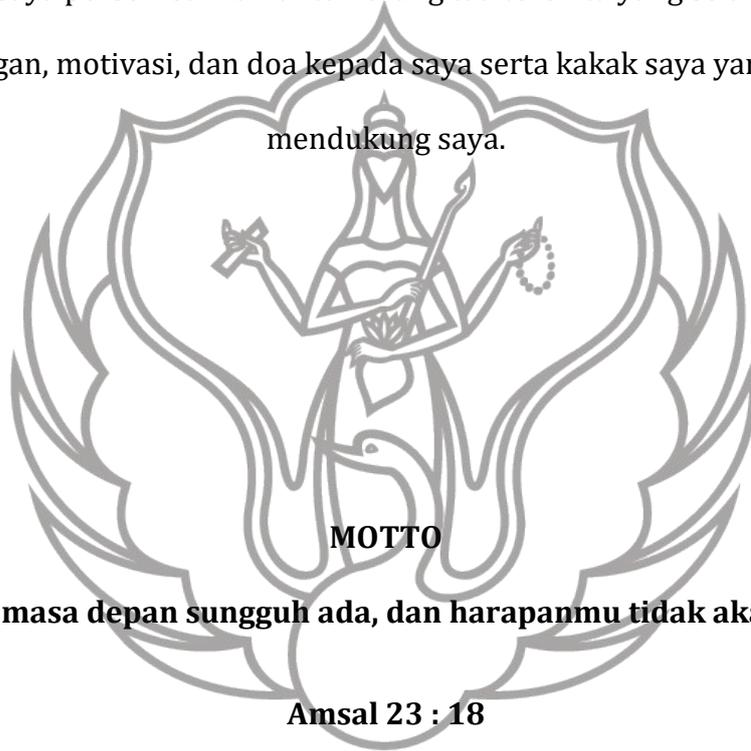


Agnes Arninda Kenyo Kinasih
NIM 20102690132

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir.

Dan juga saya persembahkan untuk orang tua tercinta yang selalu memberi dukungan, motivasi, dan doa kepada saya serta kakak saya yang selalu mendukung saya.



MOTTO

"Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang"

Amsal 23 : 18

" Janganlah mudah menyerah untuk meraih mimpi, karena masa depanmu ada di tangan kamu sendiri"

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan guna untuk mendapatkan gelar sarjana Program Pendidikan Musik, Institut Seni Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa bantuan, dorongan, dan bimbingan berbagai pihak. Penulis juga berterima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi, diantaranya

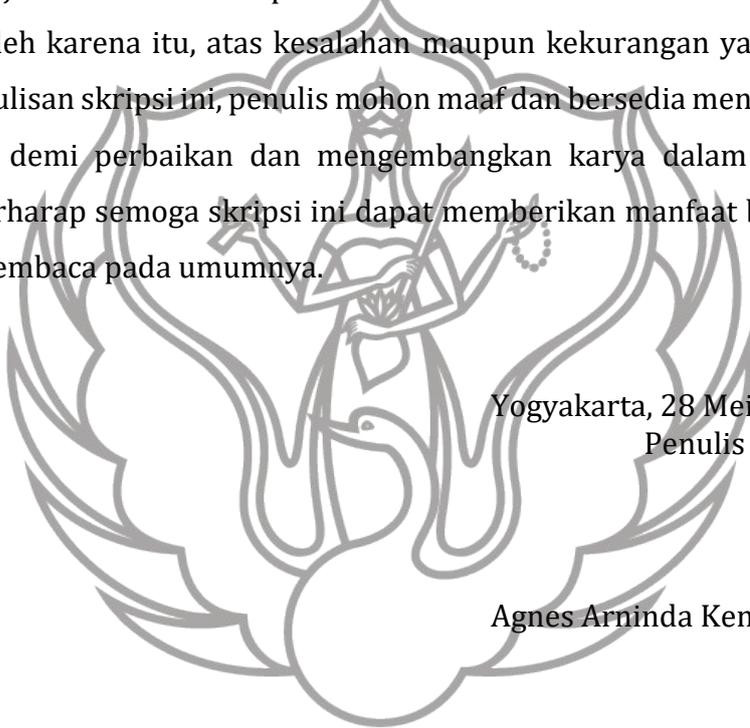
1. Dr. Sn. RM. Surtihadi, S.Sn., M.Sn., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Musik ISI Yogyakarta.
2. Mei Artanto, S.Sn., M.A., selaku Sekretaris Program Studi S-1 Pendidikan Musik ISI Yogyakarta yang telah membantu mengkoordinir dari awal hingga pengumpulan skripsi.
3. Ayub Prasetyo, S.Sn., M.Sn., selaku dosen pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah sabar dalam membimbing skripsi saya dan memberika masukan dan juga motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini sampai selesai.
4. Warsono, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing saya dan memberikan masukan tata cara penulisan sehingga tugas akhir skripsi saya menjadin lebih baik.
5. Bapak Eka Adi Sunarso, S.Si., M.Pd., selaku kepala sekolah SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP tersebut.
6. Ajeng Yessa Carolina, S.Pd., Maria Noviana Sari, M.Pd., Nofarida Sekaringsih, S.Pd., Frederica Cynthia Aviola, S.Pd., Khara Dini Pratiwi, S.Pd., dan Wilvridus Yolesa Roosando, S.Pd., selaku Guru wali kelas dan pendamping kelas VII SMP Eksperimental Mangunan yang telah

membimbing saya selama proses penelitian berlangsung di sekolah SMP tersebut.

7. Ibu Eni Rohayatun, M.Pd., selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Sewon yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian sebagai sampel pembanding di SMP tersebut.
8. Ibu Asih Yuliati, M.Pd., selaku guru musik yang telah membantu saya dalam proses penelitian di SMP Negeri 3 Sewon.
9. Ibu Indra Kusuma Wardani, M.Sn., selaku dosen statistika yang telah membantu dan memberi masukan mengenai analisis data statistika pada penelitian saya.
10. Kedua orang tua tersayang dan tercinta, Agustinus Tumiyar dan Anastasia Sumiasih terima kasih atas segala doa, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan semangat yang diberikan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
11. Kakak saya tercinta, Benedictus Arsianto Budi Nugroho yang selalu memberi masukan dan saran, semangat, serta dukungan kepada saya.
12. Keluarga dan saudara saya, Barnabas Tri Haryana, Theodora Cicik Sri Mustinah, Henrikus Balzano Harya Priyanta, Fabiana Dini Prawingga Nesri yang selalu mendorong dan memberi bantuan serta doa sehingga kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman dekat saya yang sama-sama menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yaitu Cadenza Symphonia Lingga dan RR. Nadya Arsytha yang saling memberikan support , semangat, dan motivasi satu sama lain untuk menyelesaikan skripsi.
14. Sahabat saya Catharina Menur Sekar Putih dan Atanasia Yubile Otori yang selalu mendukung, memberi semangat, dan memberikan motivasi kepada saya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
15. Teman-teman Prodi Pendidikan Musik angkatan 2020 yang sama-sama berjuang untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi dan saling memberi

support satu sama lain sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Saya berterima kasih kepada semua pihak yang saya cantumkan maupun tidak dicantumkan, semoga Tuhan Yang Maha Kuasa selalu memberkati dan memberikan rahmat pada semua pihak yang telah mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga sangat menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, atas kesalahan maupun kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini, penulis mohon maaf dan bersedia menerima kritik dan saran demi perbaikan dan mengembangkan karya dalam skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan juga pembaca pada umumnya.



Yogyakarta, 28 Mei 2024
Penulis

Agnes Arninda Kenyo Kinasih

ABSTRAK

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam mengelola dan mengendalikan emosi, memotivasi diri, empati dan simpati. Banyak orang yang masih sulit dalam mengelola dan mengendalikan emosi. Untuk membangun kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik relaksasi pada saat wening terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VII SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta.

Pada penelitian ini menggunakan metode *ex-post facto* dengan jenis penelitian *causal comparative research*. Subjek dalam penelitian ini menggunakan 2 subjek yaitu subjek utama dan subjek pembanding. Subjek utama pada penelitian adalah siswa kelas VII SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta, sedangkan subjek pembanding adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sewon. Teknik pengambil sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh yaitu seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 70 siswa, sedangkan di SMP Negeri 3 Sewon menggunakan siswa yang berjumlah 62 siswa, karena mengikuti jumlah penelitian utama. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kecerdasan emosional. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Kuesioner ini dibagikan pada siswa kelas VII SMP Eksperimental Mangunan yang berjumlah 70 siswa dan SMP Negeri 3 Sewon yang berjumlah 62 siswa. Teknik analisis data ini menggunakan uji t-test untuk melihat perbedaan dan menentukan hipotesis pada penelitian ini.

Hasil ini menunjukkan bahwa uji t-test memperoleh hasil $t_{hitung} 0,713 < t_{tabel} 1.657$ atau nilai signifikansi $0,477 > 0,05$, maka dapat dikatakan H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga hasil hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi "Pengaruh Musik Relaksasi Pada Saat Wening Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII di SMP Eksperimental Mangunan" ditolak.

Kata kunci : Musik Relaksasi; Kecerdasan Emosional; SMP Eksperimental Mangunan

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	12
A. Tinjauan Pustaka	12
B. Landasan Teori	26
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Lokasi Penelitian	45
B. Jenis Penelitian	46
C. Identifikasi Variabel	47
D. Definisi Operasional Variabel	47
E. Populasi dan Sampel Penelitian	49
F. Instrumen Penelitian	50
G. Teknik Pengumpulan Data	54
H. Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58

B. Pembahasan	78
Bab V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	88



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pengelompokan jenis emosi positif dan negative.....	35
Tabel 3. 1 Kisi - kisi kuesioner penelitian berdasarkan adaptasi dan modifikasi dari skripsi Hermansanti (2009).....	51
Tabel 3. 2 Skor Favorabel dan Skor Unfavorabel	53
Tabel 4. 1 Hasil Uji Reliabilitas kuesioner kecerdasan emosional.....	59
Tabel 4. 2 Data Berdasarkan Kategori Identitas Responden.....	60
Tabel 4. 3 Data kecerdasan emosional siswa kelas VII SMP Eksperimental Mangunan berdasarkan kategori	62
Tabel 4. 4 Data kecerdasan emosional siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sewon berdasarkan kategori.....	63
Tabel 4. 5 Gambaran Data siswa kelas VII Mengenai Aspek Mengenal Emosi Diri.....	66
Tabel 4. 6 Gambaran Data siswa kelas VII Mengenai Aspek Mengelola Emosi	67
Tabel 4. 7 Gambaran Data siswa kelas VII Mengenai Aspek Memotivasi Diri Sendiri.....	68
Tabel 4. 8 Gambaran Data siswa kelas VII Mengenai Aspek mengenali emosi orang lain.....	69
Tabel 4. 9 Gambaran Data siswa kelas VII Mengenai Aspek membina hubungan.....	71
Tabel 4. 10 Hasil Keseluruhan Data Kecerdasan Emosional Berdasarkan Aspek.....	72
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Data Kecerdasan Emosional	75
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas Data Kecerdasan Emosional.....	76
Tabel 4. 13 Hasil Uji T-Test Data Kecerdasan Emosional	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model pikiran sehat.....	28
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 3. 1 Rumus Uji Reliabilitas	56
Gambar 3. 2 Rumus Uji Normalitas Liliefors.....	56
Gambar 3. 3 Rumus Uji Homogenitas	57
Gambar 3. 4 Rumus Polled Varians.....	57
Gambar 3. 5 Rumus Separated Varians.....	57
Gambar 4. 1 Grafik Kategori dan Jumlah Data EQ Siswa Kelas VII SMP Eksperimental Mangunan	62
Gambar 4. 2 Grafik Kategori dan Jumlah Data EQ Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Sewon	64



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya anak terlahir dengan dibekali kemampuan dan potensi kecerdasan. Potensi tersebut perlu dikembangkan dengan bantuan orang tua dalam mendidik dan melatih anak untuk berkembang. Masa kanak-kanak lebih senang bermain sesukanya dan semaunya sendiri. Waktu inilah, peran orang tua sangat penting dalam mengamati perkembangan anak saat bermain, belajar, dan dalam mengendalikan emosi yang dimiliki setiap anak. Orang tualah yang menentukan apakah kecerdasan anak semakin berkembang atau tidak.

Kecerdasan yang dimiliki setiap anak beragam jenisnya. Dr. Howard Gardner sebagai pencetus teori *Multiple Intelligence* mengungkapkan bahwa setiap anak lahir di Dunia memiliki kecerdasan yang berlimpah terdapat sekitar 9 jenis kecerdasan, kecerdasan itu di antaranya terdapat : cerdas bahasa, cerdas gambar, cerdas tubuh, cerdas matematika dan logika, cerdas musik, cerdas diri, cerdas sosial, cerdas alam, dan cerdas emosional (Tyas, 2008, p. 14). Hal ini, berbagai macam kecerdasan tersebut tidak semua berhasil untuk dikembangkan, karena bergantung pada setiap individu dalam mengembangkan kecerdasannya. Membangun kecerdasan anak sama seperti halnya membangun sebuah tenda dengan beberapa tongkat yang sama rata dan dapat berdiri dengan kokoh.

Dalam pendidikan, inteligensi sangat berperan penting untuk masa depan anak. Menurut David Wechesler inteligensi merupakan suatu kemampuan dalam bertindak, berpikir dan cara menghadapi lingkungan dengan baik (Tyas, 2008, p. 6). Hal tersebut diartikan bahwa inteligensi tidak sama, namun memiliki hubungan terhadap kecerdasan emosional. Biasanya banyak orang mengartikan bahwa inteligensi sama halnya dengan IQ (*Intelligence Quotient*), namun hal tersebut memiliki perbedaan arti yang mendasar. Arti inteligensi merupakan kemampuan individu yang memiliki keterkaitan dalam proses berpikir secara rasional, sedangkan IQ (*Intelligence Quotient*) adalah skor atau penilaian dari sebuah tes alat ukur kecerdasan. Kecerdasan emosional dalam diri anak juga sangat penting dalam mengatur maupun mengendalikan emosi. Mengembangkan emosi bisa menggunakan bermacam-macam cara salah satunya dengan bermain atau mendengarkan musik. Melalui musik seseorang dapat melatih kemampuan mengelola maupun mengontrol emosi (Niken, 1998). Musik secara alami dapat mendorong terjadinya relasi dan hubungan baik dengan orang lain untuk bertujuan rasional, regulasi emosi, maupun kenikmatan estetika.

Musik merupakan suatu karya seni berupa bunyi yang memadukan antara ungkapan dan perasaan melalui unsur musik. Soeharto mengatakan bahwa musik merupakan seni yang mengungkapkan gagasan melalui bunyi dengan gabungan unsur dasar dan unsur pendukung berupa melodi, irama, dan harmoni serta gagasan dan warna bunyi (Soeharto, 1992, p. 86). Musik diciptakan oleh seseorang yang memiliki kemampuan dalam

mengekspresikan ide melalui unsur musik, seperti melodi, harmoni, ritme, dan timbre yang menjadi satu. Saat ini, musik memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Musik memiliki kekuatan yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia dengan berbagai cara. Musik banyak digunakan dalam beraktivitas maupun belajar untuk meningkatkan mood, membangkitkan emosi, maupun menghilangkan ketegangan, sehingga musik dan manusia tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, musik dan manusia saling berkaitan dan memiliki dampak terhadap otak, tubuh, serta hubungan sosial.

Musik sangat disenangi oleh semua kalangan, baik dari anak-anak hingga orang tua. Musik dapat didengar dimana saja dan kapan saja. Terdapat macam genre musik, seperti genre pop, jazz, rnb, klasik, barok, instrumental, maupun musik relaksasi. Setiap genre musik tersebut terdapat karakteristik unik tersendiri. Karakteristik ini terdiri dari berbagai elemen diantaranya ritme, melodi, harmoni, lirik, tempo, dinamika, instrumen, dan suasana. Selain sebagai hiburan, musik juga memiliki banyak manfaat yaitu dapat digunakan untuk merelaksasikan pikiran saat belajar, bekerja, serta dapat mengekspresikan emosi seperti sedih, senang, marah, dan kecewa. Musik memiliki irama dan nada teratur, sehingga dengan mendengarkan musik dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan intelektual (Yuanitasari, 2008). Mendengarkan musik atau memainkan alat musik secara pasif maupun aktif dapat mempengaruhi psikologis dan motorik seseorang. Musik disebut dengan bahasa emosi, karena musik dan emosi saling berkaitan. Saat musik diperdengarkan, respon setiap orang berbeda-beda. Musik juga dapat

mendorong anak untuk mengekspresikan emosi, seperti melompat-lompat ataupun bernyanyi. Musik dapat membantu perkembangan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, musik memiliki pengaruh pada emosional seseorang dan kecerdasan emosional ini menjadi peran penting. Kecerdasan emosional ini dapat membantu anak dalam menghadapi berbagai kehidupan sehari-hari. Namun, hal tersebut masih kurang pemahamannya akan pentingnya kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan diri, mengatur emosi diri, dan dapat mengelola emosi diri sendiri. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi, mengatur emosi, mengenali emosi diri, empati dan sosial (Goleman, 2009, p. 43). Sedangkan menurut Salovey dan Mayer (2008) menjelaskan kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengungkapkan atau menghadapi emosi dengan baik pada diri sendiri maupun orang lain (dalam Garate, 2017). Selain itu, Salovey menerangkan mengenai kecerdasan pribadi Gardner dalam buku Daniel Goleman tentang kecerdasan emosional yang terbagi menjadi 5 aspek diantaranya : (1) Mengenali emosi diri; (2) Mengelola emosi; (3) Memotivasi diri sendiri; (4) Mengenali emosi orang lain; (5) Membina hubungan.

Kecerdasan emosi mengharuskan seseorang untuk mempelajari cara mengendalikan diri dan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini, masih sulit dilakukan terutama pada anak-anak ataupun remaja dalam mengungkapkan emosi. Emosi sangat penting terhadap pola pikir

manusia. Kemampuan emosional ini membimbing seseorang dalam memutuskan sesuatu dan mengendalikan emosi secara rasional atau dalam bertindak. Dalam diri manusia memiliki dua otak, dua pemikiran, dan dua jenis kecerdasan lainnya yaitu cerdas dalam berpikir dan cerdas emosional. Sehingga untuk meraih sebuah pencapaian dalam kehidupan, tidak hanya berhasil dalam IQ saja, namun kecerdasan emosional ini juga utama. Kecerdasan emosional menjadi peran penting dan perlu adanya perhatian sejak dini dari orang tua, keluarga, maupun masyarakat. Kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pengaruh lingkungan, keluarga, dan pola asuh orang tua.

Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik maupun mental. Emosi pada remaja juga masih tidak stabil yang diakibatkan perubahan pada hormon dan juga lingkungan. Oleh karena itu, lingkungan juga berpengaruh terhadap pengembangan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional ini perlu diperhatikan terlebih pada masa remaja. Hal ini masih ditemukan tindakan remaja yang dilakukan di sekolah maupun di rumah, contohnya seperti membully, tawuran, berani sama guru, dan berani sama orang tua. Kenakalan remaja juga berkaitan dengan rendahnya kecerdasan emosional karena bisa membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan riset yang telah dilakukan Siu (2009) di Cina seseorang yang depresi, stress, maupun melakukan tindakan kenakalan remaja berhubungan dengan rendahnya kecerdasan emosional (dalam Rani, 2022). Dan jika seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki

kemampuan untuk mengendalikan emosinya dengan baik. Sama seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Kawamoto, Kubota, Sakakibara, Muto, Tunegawa, Komatsu, dan Endro (2021) pada remaja di Jepang bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional pada remaja, maka permasalahan dan kesulitan yang dihadapi cenderung rendah dan memiliki perilaku sosial yang tinggi (dalam Rani, 2022). Banyak orang gagal bukan karena memiliki kecerdasan intelektual rendah namun juga kurang memiliki kecerdasan emosional. Sehingga kecerdasan emosional ini perlu perhatian dari orang tua maupun guru dalam perkembangan khususnya pada remaja.

Saat ini fenomena sosial sering terjadi dan ditemukan pada generasi muda zaman sekarang, salah satunya banyak perbincangan mengenai kesehatan mental (*mental health*). Banyak remaja membicarakan mengenai kondisi *mental health*. *Mental health* mengarah pada kondisi kejiwaan atau psikologi dan emosional seseorang. Menurut Witherington, kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang mencakup tentang prinsip, aturan, serta langkah-langkah dalam meningkatkan kesehatan rohani (Dahlia, 2005:10). Banyak anak remaja terutama anak SMP yang sudah mengalami gangguan mental, seperti : depresi, stress, dan cemas. Seperti contoh, kasus mengenai bunuh diri yang dilakukan anak SMP diduga penyebabnya karena beban hidup yang di alami. Hal tersebut berpengaruh pada emosi seseorang dalam mengelola maupun mengontrol emosinya. Dua permasalahan tersebut yang terjadi di Indonesia berkaitan dengan fenomena sosial. Permasalahan ini juga bermula dari kondisi yang dialami seseorang dan bagaimana cara seseorang

memecahkan permasalahan tersebut. Hal ini berkaitan dengan kondisi emosi seseorang dalam mengelola emosi maupun mengontrol emosi. Sehingga permasalahan tersebut memiliki keterkaitan dengan kecerdasan emosional karena memiliki hubungan erat dengan aspek-aspek kecerdasan emosional.

Pada penelitian ini, subjek yang menjadi data observasi adalah siswa kelas VII di SMP Eksperimental Mangunan karena memiliki permasalahan yang berdasarkan fenomena sosial yang terjadi terkait kecerdasan emosional. Di sisi lain, siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon akan digunakan sebagai subjek pembandingan dalam penelitian. Sekolah Eksperimental Mangunan merupakan sekolah yang menerapkan konsep pembelajaran pendidikan berbasis eksperimen yang beralamat di Jl. Kenanga, Cupuwatu II, Purwomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan basis eksperimentasi, setiap siswa diberikan kebebasan untuk mengamati, mengeksplor, kreatif dan menyelesaikan berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan yang ada di sekitarnya. Dari hasil pengamatan, terdapat siswa yang masih belum bisa mengendalikan diri maupun mengontrol emosi. Menurut hasil wawancara dengan Eka Adi Sunarso selaku Kepala Sekolah dan Augustinus Windu Aji selaku Guru Musik Pendidikan menjelaskan bahwa siswa masih sulit dalam fokus pembelajaran, siswa masih sulit mengendalikan diri dan semaunya sendiri, seperti siswa masih ngobrol dengan temannya dan tidak mendengarkan pembahasan dari guru, siswa juga masih sulit dalam mengontrol emosi seperti mudah marah, sedih, dan malas. Dari hasil wawancara juga disebutkan bahwa siswa yang terindikasi memiliki

kecerdasan emosionalnya rendah adalah siswa kelas VII. Faktor penyebabnya siswa kelas VII kurang beradaptasi dengan lingkungan baru, karena baru lulus dari SD sehingga perlu adaptasi dan juga pendampingan dari gurunya dalam pengkondisian kelas. Para siswa juga terlihat masih kurang memiliki rasa hormat, percaya diri dan empati, baik itu dengan guru maupun teman-temannya sehingga cenderung masih sulit untuk beradaptasi dengan orang lain. Jika hal ini terus terjadi secara tidak langsung proses pembelajaran dapat terganggu dan dapat mempengaruhi pada pola pikir siswa.

Selain itu, di sekolah SMP Eksperimental Mangunan ini juga membiasakan siswa-siswinya untuk diberikan waktu mendengarkan musik pada saat pra pembelajaran atau sebelum pembelajaran dimulai yang biasa dinamakan waktu hening atau biasa disingkat WENING yang dilakukan setiap hari Rabu dan Kamis. Dengan diberikan wening, siswa diajak untuk melakukan meditasi dalam waktu sepuluh menit kemudian dilanjutkan membaca hening dengan pengawasan dari guru wali kelas sambil diputarkan genre musik relaksasi. Hal ini dilakukan untuk mengurangi rasa stres dan tegang, meningkatkan konsentrasi, kesadaran, pengambilan keputusan dengan baik dan membangun relasi dengan Tuhan, serta untuk membalikkan mood atau suasana hati siswa yang sedang sedih, kecewa, dan marah yang didapat dari rumah sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran dengan semangat dan ceria.

Dalam penelitian ini, peneliti akan tetap menggunakan musik yang sudah dilakukan di sekolah tersebut yaitu menggunakan musik relaksasi untuk

memahami dampak musik relaksasi terhadap kecerdasan emosional siswa. Musik Relaksasi adalah musik yang menggabungkan antara suara alam seperti air, hujan, angin, kicauan burung yang dikombinasi dengan suara melodi instrumen yang menjadi satu. Ciri musik relaksasi yaitu memiliki tempo yang lambat, melodi yang lembut, dan suara alam yang indah. Salah satu tujuan sekolah menggunakan musik relaksasi untuk membantu mengurangi stress dan ketegangan, tenang, kesejahteraan emosional, dan meningkatkan konsentrasi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Rachmawati bahwa proses relaksasi pada anak cukup efektif untuk melatih pengenalan emosi diri dan membentuk keterampilan *emotional awareness* (Syarifah, 2010).

Oleh sebab itu, peneliti tetap menggunakan musik relaksasi yang didengarkan saat proses pra pembelajaran untuk mengetahui dan membuktikan ada tidaknya pengaruh dan dampak dari mendengarkan musik relaksasi terhadap kecerdasan emosional siswa yang dikaitkan dengan tujuan yang ingin dicapai dari sekolah SMP Eksperimental Mangunan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk membahas tentang “Pengaruh Musik Relaksasi Pada Saat Wening Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII di SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan sebuah penelitian diambil dari salah satu sumber kegiatan. Sekolah SMP Eksperimental Mangunan memiliki permasalahan yang sama berkaitan dengan fenomena sosial, salah satunya mengenai masalah emosional yang terdapat pada siswa khususnya kelas VII. Di sisi lain, sekolah ini memberikan pembiasaan kepada siswanya dengan diberikan *treatment* untuk diajak meditasi sambil mendengarkan musik relaksasi pada saat pra pembelajaran atau pembelajaran awal. Pembiasaan ini dinamakan waktu hening atau biasa disebut kegiatan WENING. Kegiatan ini dilakukan untuk mengurangi rasa stress maupun membantu memperbaiki suasana hati siswa.

Rumusan masalah ini, berdasarkan permasalahan yang ada yaitu

1. Bagaimana pengaruh musik relaksasi pada saat wening terhadap kecerdasan emosional (EQ) siswa kelas VII di SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta?
2. Apakah terdapat dampak dari pengaruh musik relaksasi pada saat wening terhadap kecerdasan emosional (EQ) siswa kelas VII pada pra pembelajaran di SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh musik relaksasi pada saat wening terhadap kecerdasan emosional (EQ) siswa kelas VII di SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta.

2. Untuk mengetahui dampak pengaruh musik relaksasi pada saat wening terhadap kecerdasan emosional (EQ) siswa kelas VII di SMP Eksperimental Mangunan Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan manfaat mengenai pengertian musik, aspek kecerdasan emosional, dan hubungan musik relaksasi dengan perkembangan kecerdasan emosional.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan selama proses penelitian, serta mengungkapkan hasil penelitiannya dan juga sebagai pengalaman bagi peneliti dalam melakukan riset.

b) Bagi Guru

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pembuktian kepada guru mengenai pengaruh musik relaksasi terhadap kecerdasan emosional dan dampaknya.

c) Bagi Peserta Didik

Menambah wawasan dan pengetahuan bahwa musik dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Sehingga mampu mengelola dan mengendalikan emosi untuk diri sendiri maupun orang lain.