

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh musik relaksasi pada saat wening terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VII di SMP Eksperimental Mangunan. Hasil penelitian yang diperoleh dari uji t-test adalah $t_{hitung} 0,713 < t_{tabel} 1.657$ 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.

Pada penelitian ini terdapat hasil uji statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa pada siswa kelas VII SMP Eksperimental Mangunan memperoleh nilai skor tertinggi 132, skor terendah 91, dan nilai rata-rata 113, sedangkan siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sewon memperoleh nilai skor tertinggi 143, skor terendah 91, dan nilai rata-rata 114. Sehingga disimpulkan bahwa berdasarkan data kecerdasan emosional pada kedua kelompok tersebut dikategorikan pada kategori sedang. Kategori sedang dapat dikatakan bahwa secara umum siswa sudah cukup mampu memahami dan mengelola kecerdasan emosional dengan baik meskipun belum sepenuhnya terkendali.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh, terdapat beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Bagi siswa SMP Eksperimental Mangunan diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan belajar memahami emosi diri sendiri dan orang lain. Siswa tetap fokus pada saat wening agar dapat merasakan rasa tenang, semangat, dan dapat mengurangi rasa cemas maupun stress untuk membangun kecerdasan emosional.

2. Bagi sekolah

Sekolah diperlukan pemahaman kecerdasan emosional, agar siswa dapat membangun dan meningkatkan kecerdasan emosional dalam diri mereka. Untuk membangun kecerdasan emosional tetap dilakukan refleksi pada saat wening, namun diberikan juga pemahaman mengenai kecerdasan emosional, agar siswa mampu memahami dan mengerti akan emosi pada diri sendiri dan orang lain.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat topik penelitian yang sama, disarankan untuk membahas salah satu bagian dari kecerdasan emosional atau menggunakan genre musik yang berbeda untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dan perbedaan terhadap kecerdasan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, R. Y., Purnama, P., Hening, A., Keheningan, V., Sebagai, F., Meditasi, M., Kuasa, M., & Meditasi, V. K. (2024). Visualisasi keheningan dalam meditasi. *ISBI Bandung*, 212.
- Bassano, M. (1992). *Terapi Musik dan Warna* (H. Hamsa, Susilawati; Hidayat (ed.); Cetakan pe).
- Dahlia. (2005). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March).
https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Destiana, E. (2017). The Effect of Music On The Emotional Intelligence Development Of Early Childhood. *Proceedings of The ICECRS*, 1(2), 7–10.
<https://doi.org/10.21070/piccrs.v1i2.1428>
- Djohan. (2020). *Psikologi Musik* (U. Prasatya (ed.)). PT. Kanisius Yogyakarta.
- Emzir. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif* (Lexy J Moleong (ed.); cetakan ke). Depok Rajawali Press 2017.
- Goleman, D. (1991). *Emotional Intellegence* (Terjemahan. T. Hermaya (ed.)). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009). *Emotional Inteligence Kecerdasan Emosional*.
- Grimonia, E. (2014). *Dunia Musik*.
- Harjana, S. (2004). *Musik : Antara Kritik dan Apresiasi*.
- Hermansanti, W. K. (2009). Hubungan Antara Pola Kelekatan Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Karanganyar Skripsi. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 8(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2012). Music and Emotion. In *The Psychology of Music* (Issue August 2010, pp. 583–645). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381460-9.00015-8>
- Kaparang, G. F., & Gayo, M. (2020). Preferensi Musik Dan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Nutrix Journal*, 4(1), 48.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.422>
- Martínez, Y. (2023). Musicoterapia Y Desarrollo De La Inteligencia Emocional

En La Infancia. *Revista de Investigación En Musicoterapia MiSOSTENiDO*, 61–70. <https://doi.org/10.59028/misostenido.2023.07>

Niken, L. (1998). *Seni: Wahana Untuk Menajamkan Rasa*.

Ningsi, R. ;Panggabean R. (2021). Penerapan musik klasik terhadap kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun.pdf. *Abdimas Mutiara*, 2 nomor 2.

Nugraha Ali, R. Y. (2021). *PAUD4103 – Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2021. <https://pustaka.ut.ac.id/lib/paud4103-metode-pengembangan-sosial-emosional-edisi-2/>

Nuri Wahyuningsih, N. I. M. 14220057. (2018). *Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Bimbingan Seni Musik Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Di Man 3 Bantul*. 185. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/29984/>

Rani, E. (2022). Pentingnya Kecerdasan Emosional bagi Remaja. *Center for Life-Span Development (CLSD) Faculty Of Psychology Universitas Gajah Mada*. <https://clsd.psikologi.ugm.ac.id/2022/09/28/pentingnya-kecerdasan-emosional-bagi-remaja/>

Russell, J. A. (2003). Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *American Psychologic Association*, 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>

Sandi, M. F. (2017). Pengaruh Musik Terhadap Kecerdasan Emosional Di Sma Yp Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Saphero, L. (1998). *Mengajarkan Emotional Intellegance Pada Anak*.

Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, 11(1). <https://doi.org/10.30870/jppm.v11i1.2980>

Soeharto, M. (1992). *Kamus Musik* (1st ed.). Gramedia, 1992.

Syarifah. (2010). PENGARUH MUSIK DALAM MENGEMBANGKAN EMOSI ANAK. *Africa Education Review*, 15(1), 156–179. <http://epa.sagepub.com/content/15/2/129.short%0Ahttp://joi.jlc.jst.go.jp/JST.Journalarchive/materia1994/46.171?from=CrossRef>

Tarigan, C. M. (2017). Mendengar Musik Sebagai Stimulus Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja. *Pelita Kebenaran*, 6(65), 79–91.

Tyas, E. (2008). *Cerdas Emosional Dengan Musik* (E. Ismawati (ed.)).

- Ulfah, U., Ratnasih, T., & Syamiyah, S. (2021). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Melalui Kegiatan Mendengarkan Musik Relaksasi. *Generasi Emas*, 4(1), 65-73.
[https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4\(1\).6937](https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4(1).6937)
- Wahzuni, C. D. (2017). Efektivitas Mendengarkan Musik Klasik Barok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Yuanitasari, L. (2008). *Terapi Musik untuk Anak Balita*. Cemerlang Publishing, 2008.

