

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI TENTANG TERAPI MUSIK MOZART
DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII DI SMP
ISLAM TERPADU AL AZHAR KOTA JAMBI**

Nurhayati¹, Muhammad Ferdiansyah², Rully Andi Yaksa³

¹²³Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi

nurhayati327661@gmail.com

ABSTRACT

Learning boredom often becomes an obstacle that decreases students' focus and motivation in the learning process. This study aims to determine the effectiveness of information services on Mozart music therapy in reducing learning boredom among eighth-grade students at SMP Islam Terpadu Al-Azhar Kota Jambi. The research used a quantitative experimental approach with a non-equivalent control group design. Samples were selected using purposive sampling, involving 20 students divided into an experimental and a control class. Data were collected using a learning boredom questionnaire and analyzed using normality, homogeneity, and t-test with IBM SPSS Statistics 25. The results showed a decrease in students' learning boredom after treatment, with a t-value of 3.315 > t-table 1.734 at a 0.05 significance level. It can be concluded that information services on Mozart music therapy are effective in reducing learning boredom among students.

Keywords: information services, mozart relaxation music therapy, student learning fatigue

ABSTRAK

Kejenuhan belajar sering menjadi hambatan yang menurunkan konsentrasi dan motivasi siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan informasi tentang terapi musik Mozart dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Islam Terpadu Al-Azhar Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain non-equivalent control group. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling, yang dibagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Data dikumpulkan menggunakan angket kejenuhan belajar dan dianalisis dengan uji normalitas, homogenitas serta uji t menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar setelah diberikan perlakuan, dengan nilai thitung 3,315 > ttabel 1,734 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, layanan informasi tentang terapi musik Mozart efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Kata kunci: Layanan Informasi, Terapi Musik Relaksasi Mozart, Kejenuhan Belajar Siswa

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan komponen penting dalam pembangunan suatu bangsa. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan tidak hanya dipengaruhi oleh kurikulum, sarana prasarana, dan tenaga pendidik, tetapi juga oleh kesadaran serta motivasi siswa dalam belajar. Siswa sebagai generasi penerus bangsa dituntut untuk memiliki semangat belajar yang tinggi agar mampu meningkatkan mutu pendidikan nasional. Namun, dalam realitasnya, siswa sering mengalami hambatan berupa kejenuhan belajar yang dapat mengganggu proses pembelajaran dan menurunkan prestasi akademik.

Kejenuhan belajar merupakan kondisi di mana siswa merasa bosan, lelah, dan kehilangan motivasi dalam mengikuti kegiatan belajar. Menurut Thursan Hakim (dalam Zuni Eka & Elisabet Cristiana, 2014:4), kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental yang ditandai dengan rasa enggan, lesu, dan tidak bersemangat dalam beraktivitas belajar. Keadaan ini berpotensi menurunkan minat belajar, mengurangi konsentrasi, serta berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru di SMP Islam Terpadu Al-Azhar Kota Jambi, ditemukan bahwa banyak siswa kelas VIII yang menunjukkan tanda-tanda kejenuhan belajar. Mereka cenderung tidak fokus dalam belajar, sering keluar kelas dengan alasan ke toilet, mengantuk saat pembelajaran, serta menunjukkan perilaku pasif. Faktor penyebabnya meliputi metode pembelajaran yang monoton, durasi belajar yang panjang, dan kurangnya variasi kegiatan yang menstimulasi semangat belajar.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah dengan menerapkan layanan informasi tentang terapi musik Mozart. Musik klasik karya Mozart memiliki karakteristik ritme lembut, harmonis, dan menenangkan, yang terbukti mampu meningkatkan fokus dan menurunkan ketegangan emosional (Campbell, 2001). Melalui layanan informasi, siswa diberikan pengetahuan mengenai manfaat terapi musik dalam membantu mengurangi stres dan kejenuhan selama proses belajar.

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan efektivitas musik klasik terhadap kondisi psikologis dan

kognitif siswa. Penelitian Kurniawan (2016) membuktikan bahwa musik Mozart efektif menurunkan tingkat kejenuhan belajar, sementara Yuspitasari et al. (2020) menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan menjelang ujian. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini berfokus untuk menguji sejauh mana layanan informasi tentang terapi musik Mozart dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Islam Terpadu Al-Azhar Kota Jambi.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan layanan kreatif yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memperkaya referensi ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan terapi musik sebagai pendekatan intervensi dalam mengatasi kejenuhan belajar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, karena bertujuan menguji efektivitas layanan informasi tentang terapi musik Mozart terhadap

kejenuhan belajar siswa. Jenis eksperimen yang digunakan adalah quasi experimental design dengan model non-equivalent control group design. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing diberi pre-test dan post-test, namun tidak dipilih secara acak (Sugiyono, 2024).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII putra SMP Islam Terpadu Al Azhar Kota Jambi yang berjumlah 25 siswa. Dari hasil penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan jumlah responden kelas VIII A sebagai kelompok eksperimen sebanyak 10 orang siswa, dan kelas VIII B sebagai kelompok kontrol sebanyak 10 orang siswa.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) adalah layanan informasi tentang terapi musik Mozart, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kejenuhan belajar siswa. Instrumen penelitian berupa angket kejenuhan belajar yang disusun berdasarkan indikator dari teori Thursan Hakim (dalam Zuni Eka & Elisabet Cristiana, 2014), yaitu: bosan, lelah, tidak bersemangat, dan lesu. Skala yang digunakan adalah

skala Likert dengan empat pilihan jawaban selalu, sering, jarang, kadang-kadang dan tidak pernah.

Data dikumpulkan melalui angket yang diberikan dua kali, yaitu *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Perlakuan berupa layanan informasi tentang terapi musik Mozart dilaksanakan dalam empat kali pertemuan, masing-masing selama ± 45 menit. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian informasi tentang kejenuhan belajar, pemutaran musik Mozart dengan suasana tenang, serta refleksi bersama siswa tentang manfaat relaksasi melalui musik. Data dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 25 melalui uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji homogenitas, dan uji-t (independent sample t-test).

Kelompok	N	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	t	Sig. (2 tail ed)	Kesimpulan
Eksperimen	10	123,80	86,70	3,315	0,004	Signifikan
Kontrol	10	123,20	105,00	0,294	0,772	Tidak Signifikan

C. Hasil dan Pembahasan

Sebelum perlakuan, tingkat kejenuhan belajar siswa pada

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol relatif sama, ditunjukkan oleh hasil *pretest* dengan rata-rata skor yang tidak berbeda signifikan. Setelah diberikan layanan informasi tentang terapi musik Mozart, terjadi penurunan skor kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang tidak signifikan.

Tabel Ringkasan Perubahan Skor Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol					
Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Pre-Test	Post-Test	Penurunan	Pre-Test	Post-Test	Penurunan
1231	867	364	1232	1050	182

Berdasarkan tabel hasil perhitungan di atas, diperoleh skor *Pre-Test* kelompok eksperimen sebesar 1231 dan *Post-Test* sebesar 867, sehingga terjadi penurunan skor kejenuhan belajar sebesar 364 poin. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki skor *Pre-Test* sebesar 1232 dan *Post-Test* sebesar 1050, dengan penurunan sebesar 182 poin.

Tabel Ringkasan Uji T-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok eksperimen, nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,004 < 0,05$, sehingga hasilnya signifikan. Artinya layanan informasi menggunakan terapi musik Mozart efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa. Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,772 > 0,05$, sehingga hasilnya tidak signifikan. Artinya, tanpa adanya perlakuan kejenuhan belajar siswa tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan bantuan SPSS 25 diperoleh nilai T_{hitung} yaitu sebesar 3,315. Adapun hasil dari T_{tabel} dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,05 yaitu sebesar 1,734. Dapat dilihat bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga hipotesis dinyatakan layanan informasi tentang terapi musik Mozart efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. berdasarkan hasil pemberian perlakuan/*treatment* kepada kelompok eksperimen terdapat peningkatan yang dilihat dari hasil $T_{hitung} > T_{tabel}$ yang menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik terapi musik Mozart efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

1. Kejenuhan belajar sebelum diberikan perlakuan/*treatment*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas VIII di SMP Islam Terpadu Al-Azhar Kota Jambi menunjukkan bahwa jumlah skor kejenuhan belajar pada *Pre-Test* kelompok eksperimen sebesar 1231 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1232. Hal ini berdasarkan item-item angket kuesioner yang telah diperoleh dari hasil skoring dari indikator kejenuhan belajar yaitu bosan, lelah, tidak bersemangat dan lesu.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di sekolah diungkapkan pada bab sebelumnya pada saat observasi awal bahwa terdapat siswa yang tidur ketika guru menjelaskan materi walaupun masih dalam jam pelajaran pertama, pada saat belajar jam pertama siswa masih semangat namun ketika memasuki jam pelajaran ketiga sampai jam terakhir siswa mulai terlihat malas ada yang mengajak teman sebangku bermain dan mengobrol, siswa menyukai kegiatan di luar kelas seperti pergi ke toilet, dan terdapat siswa yang bolos ketika jam pelajaran. Hal ini sejalan dengan pendapat Mailita, Basyir dan Dahliana

(2016:15) bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar apabila guru memberikan penjelasan tentang materi pelajaran di kelas, siswa tersebut tidak memperhatikan dengan serius. Tatapannya memang tertuju kepada guru tetapi pikirannya tidak fokus dan menerawang kemana-mana, sehingga ia tidak mengetahui materi yang disampaikan oleh guru dengan baik, hal ini dikarenakan minatnya untuk belajar dan memahami pelajaran yang diberikan oleh guru sudah berkurang dan mencapai kebosanan.

2. Layanan informasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa

Secara keseluruhan hasil penelitian pada kelompok kontrol yang tahap awal diberikan angket *Pre-Test* tanpa diberikan perlakuan/*treatment* hanya memberikan layanan informasi sesuai tema dengan empat kali pertemuan dan pada tahap akhir diberikan *Post-Test* angket yang sama. Maka hasil penelitian pada kelompok kontrol *Pre-Test* memiliki jumlah skor sebesar 1231 sedangkan hasil *Post-Test* memiliki jumlah skor sebesar 1050. Dapat dilihat dari hasil perhitungan di atas bahwa *Pre-Test* dan *Post-Test* memiliki hasil yang

berbeda, yang artinya setelah diberikan layanan tingkat kejenuhan belajar berkurang.

Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar diantaranya suasana belajar yang tidak berubah-ubah, belajar hanya di kelas saja, cara atau metode belajar yang digunakan guru tidak bervariasi serta kurangnya aktivitas rekreasi atau hiburan (Disman & Abas Rudin, 2020).

Menurut Sukardi dan Kusumawati (2008), layanan informasi yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar kepada peserta didik menerima dan memahami informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat.

3. Terapi musik Mozart untuk mengurangi kejenuhan belajar

Secara keseluruhan hasil penelitian pada kelompok eksperimen yang tahap awal diberikan angket *Pre-Test* dan diberikan perlakuan/*treatment* dengan terapi musik Mozart yang berjudul Piano Concerto No. 21 in C major, K.467-

Andante yang diputar dengan volume sedang selama 10-15 menit dengan empat kali pertemuan dan pada tahap akhir diberikan *Post-Test* angket yang sama. Maka hasil *Pre-Test* pada kelompok eksperimen memiliki jumlah skor sebesar 1231 sedangkan hasil *Post-Test* memiliki jumlah skor sebesar 867, dilihat dari hasil perhitungan *Pre-Test* dan *Post-Test* dapat dikatakan bahwa terapi musik Mozart dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Gusti (2015) bahwa terapi musik klasik adalah penggunaan musik sebagai alat terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Terapi musik juga merupakan suatu bentuk terapi di bidang kesehatan dan bisa digunakan dalam lingkup pendidikan untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek baik, fisik, psikologis, kognitif dan kebutuhan sosial individu. Salah satu musik klasik yang mempunyai karakteristik bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut dan harmonis adalah musik klasik Mozart.

4. Efektivitas layanan informasi tentang terpai musik Mozart dalam

mengurangi kejenuhan belajar siswa

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini jika dilihat dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* maka layanan informasi tentang terapi musik Mozart efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Dapat dilihat dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* yang menunjukkan adanya penurunan skor setelah pemberian perlakuan/*treatment* selama empat kali. Berdasarkan tabel ringkasan perubahan skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh skor *Pre-Test* kelompok eksperimen sebesar 1231 dan *Post-Test* sebesar 867, sehingga terjadi penurunan skor kejenuhan belajar sebesar 364 poin. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki skor *Pre-Test* sebesar 1232 dan *Post-Test* sebesar 1050, dengan penurunan sebesar 182 poin.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji T-test, layanan informasi tentang terapi musik Mozart dinyatakan efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil uji beda (t), dari perhitungan di atas didapatkan T_{hitung} adalah sebesar 3,315 sedangkan T_{tabel} sebesar 1,734. Sehingga bila

dimasukkan rumus hipotesis $T_{hitung} > T_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan informasi menggunakan terapi musik Mozart efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.

Penurunan skor kejenuhan belajar yang lebih besar pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa layanan informasi tentang terapi musik Mozart efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Hal ini dapat diartikan bahwa setelah mendapatkan layanan informasi tentang terapi musik Mozart, siswa menjadi lebih memahami cara mengelola perasaan bosan, lelah, tidak bersemangat, dan lesu selama proses belajar.

Sedangkan pada kelompok kontrol, meskipun juga terjadi sedikit penurunan skor kejenuhan belajar, hal tersebut kemungkinan terjadi secara alami. Penurunan ini bisa disebabkan oleh faktor kebiasaan siswa terhadap rutinitas belajar, suasana kelas yang mendukung, atau kondisi psikologis siswa yang membaik dengan sendirinya tanpa perlakuan khusus. Karena tidak mendapatkan perlakuan

terapi musik Mozart, penurunan skor kejenuhan belajar pada kelompok kontrol tidak sebesar kelompok eksperimen.

Secara psikologis, terapi musik Mozart dikenal mampu menimbulkan efek relaksasi dan meningkatkan konsentrasi. Musik dengan struktur harmonis dan tempo yang stabil dapat menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan emosional, serta memperbaiki suasana hati. Ketika siswa mendengarkan musik Mozart secara terarah dan memahami manfaatnya melalui layanan informasi yang diberikan, maka kondisi psikologis mereka menjadi lebih tenang dan fokus, sehingga kejenuhan belajar dapat berkurang.

Perubahan tersebut sesuai dengan pendapat Kurniawan (2016:34) bahwa musik karya Mozart berefek positif untuk mereduksi kelelahan kronis, mempengaruhi perkembangan kognitif pendengarnya, mengatasi kesulitan belajar, mengurangi kecemasan, mengatasi insomnia, serta dapat membantu terhadap gangguan kesehatan. Beberapa efek diatas memiliki keterkaitan dalam mereduksi kejenuhan belajar, sebab permasalahan-permasalahan

tersebut adalah bagian dari indikator pembentuk dari timbulnya kejenuhan belajar.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan informasi tentang terapi musik Mozart terbukti efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Islam Terpadu Al-Azhar Kota Jambi. Penurunan tingkat kejenuhan belajar terlihat signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, yang ditunjukkan oleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar $3,315 > 1,734$ pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan terapi musik Mozart mampu membantu siswa mencapai kondisi belajar yang lebih tenang, fokus, dan nyaman sehingga tingkat kejenuhan mereka berkurang.

Berdasarkan hasil tersebut, penerapan layanan informasi tentang terapi musik Mozart direkomendasikan sebagai strategi alternatif bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani kejenuhan belajar siswa. Guru BK dapat memadukan materi informasi dengan pemutaran musik Mozart untuk menciptakan layanan yang lebih menarik dan efektif. Guru mata pelajaran juga dapat memanfaatkan

musik klasik ini sebagai latar suasana belajar untuk membantu siswa tetap fokus dan tidak mudah jenuh. Siswa diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi melalui musik Mozart secara mandiri, terutama saat mengalami kejenuhan atau stres belajar. Sekolah dapat mendukung program ini dengan menyediakan sarana audio yang memadai sehingga pelaksanaan layanan berbasis terapi musik dapat berjalan optimal. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melakukan pengembangan penelitian dengan sampel yang lebih luas, durasi perlakuan lebih panjang, atau membandingkan jenis musik terapeutik lainnya agar efektivitasnya dapat dipahami secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, D. (2001). *Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- 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).<https://doi.org/10.36709/being.v5i2.13356>
- Gusti, J. (2015). *Pengaruh Distraksi Audio Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Spinal Anestesi di IBS Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Chalid, Makassar*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Journal BK UNESA*, 5 (1), 1–10.
- Kurniawan, N. G. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1–10.
- Mailita, M., Basyir, N., & D. (2016). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 14–26.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Eksperimen: Pendekatan Kuantitatif, Kombinasi dan R&D* (1st ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D.K., & Ketut, N.K. (2008). *Proses bimbingan dan konseling di sekolah* (Cet. 1; ed). Jakarta: Rineka Cipta.
- Yuspitasari, R., Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2020). The Effect of Using Music Classic (Mozart) towards Student Anxiety Before The Exams. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 47–56.