

## Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi

Paras Cristin Noviarti Hutagalung<sup>1)</sup>, Theodora Sinaga<sup>2)</sup>

Prodi Pendidikan Musik, Fakultas Bahasa dan Seni,  
Universitas Negeri Medan, Jl Willem Iskandar Pasar V Medan Estate,  
Sumatera Utara, Indonesia  
Email: parascristin728@gmail.com

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa Manfaat penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran bermanfaat dalam membangkitkan semangat belajar siswa, menghilangkan perasaan bosan dan jenuh siswa dalam belajar, melatih daya konsentrasi belajar siswa, membantu meningkatkan *mood* siswa, mengurangi rasa cemas siswa dan mengatasi masalah tidur siswa, hal tersebut dibuktikan melalui siswa dikumpulkan di satu kelas sebanyak 10 siswa kemudian mereka diperdengarkan musik klasik selama 30 menit, kegiatan tersebut berlangsung terus menerus dalam waktu tertentu setiap bulan.

**Kata Kunci :** Musik Klasik, Relaksasi, Siswa

### Abstract

*This study aims to determine the benefits of classical music as a medium of relaxation in class XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran. This research uses qualitative research methods with qualitative descriptive types. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The results of the study prove that the benefits of using classical music as a relaxation medium for students of class XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran is useful in uplifting students' enthusiasm, not feeling bored, training students' focus, overcoming student boredom, helping in improving students' mood, reducing feelings of boredom. and overcome students' sleep problems, these things are proven by the way students collect a class of 10 students and then listen to classical music for 30 minutes, this activity takes place continuously within a certain time every month.*

**Keywords:** Classical Music, Relaxation, Students

## PENDAHULUAN

Musik dalam kehidupan manusia saat ini sudah menjadi kebutuhan karena dengan adanya musik seseorang dapat menempatkan dirinya dalam derajat ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Musik dimanfaatkan untuk menghibur dan menentramkan jiwa, hati serta pikiran karena diyakini bahwa dapat memberikan rasa bahagia yang dikirim oleh otak. Setelah disalurkan dari otak lalu diteruskan ke detak jantung guna menyelaraskan irama lagu yang didengar, kemudian timbul rasa nyaman dalam diri pendengarnya. Musik merupakan gabungan bunyi yang disusun sedemikian rupa yang didalamnya terdapat ritme, irama, nada dan keharmonisan dari beberapa sumber bunyi yang memberikan kesan baik untuk didengar oleh pendengar. Pada saat ini, musik memang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia karena sudah merupakan bagian dari kehidupan dan menjadi produk dari kebudayaan serta juga cerminan sosial dalam masyarakat. Biasanya musik digunakan untuk mengiringi suatu gerakan atau kegiatan, tetapi selain digunakan sebagai pengiring suatu

gerakan atau kegiatan, musik juga diperdengarkan dengan tujuan agar dapat mempengaruhi perasaan pendengarnya.

Musik juga dipercaya dapat mengendalikan otak dan seluruh sistem syaraf sehingga dapat memberikan manfaat tertentu bagi pendengarnya. Musik memiliki kekuatan untuk mengubah suasana hati, memfokuskan kembali perhatian, mengekspresikan perasaan, meningkatkan kemampuan berbicara, membangkitkan emosi serta meningkatkan interaksi sosial dan kualitas hidup yang lebih baik. Wiflihani (2016:105) menjelaskan bahwa musik memiliki daya rangsang kinestetik yang berdampak kepada penikmatnya untuk memberi reaksi secara aktif maupun pasif, reaksi tersebut bisa berupa gerakan fisik ataupun dalam bentuk aransemen yang didengarnya melalui musik itu. Dapat disimpulkan bahwa musik merupakan seni yang ajaib, karena pada saat mendengarkan musik seseorang dipengaruhi oleh irama, lirik, melodi dan harmoni yang diberikan musik tersebut kepada pendengarnya. Berdasarkan hal tersebut tentunya musik berfungsi untuk digunakan dan dimanfaatkan sebagai media relaksasi.

Relaksasi ialah suatu teknik yang dapat memfokuskan pikiran dan tubuh menjadi rileks dengan melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya jenuh karena belajar, memberikan semangat, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, melatih konsentrasi dalam belajar bahkan mampu untuk membangkitkan motivasi belajar. Menurut Tumorang (2020:1) menjelaskan bahwa fungsi musik sebagai relaksasi dapat mencegah terjadinya stres, mengurangi kecemasan serta memperbaiki mood. Berdasarkan uraian tersebut relaksasi bermanfaat dalam membantu melangsungkan banyak hal seperti mengatasi stres dan kecemasan, menghilangkan rasa sakit, menangani kejenuhan, merendahkan tekanan darah dan mengatasi *insomnia*.

Salah satu macam relaksasi yang banyak digunakan pada saat ini adalah dengan penggunaan musik sebagai medianya, adapun jenis musik yang digunakan sebagai media relaksasi adalah musik klasik. Dharmawan (2015:372) menjelaskan bahwa dari beberapa genre musik jika disandingkan dengan aliran musik lain musik yang mempunyai khasiat tersendiri ialah musik klasik. Maka dari itu musik klasik dipercaya bisa menjadikan tubuh serta pikiran menjadi lebih rileks kepada pendengarnya yang disalurkan melalui alunan-alunan dan dinamik pada musik klasik tersebut.

Musik klasik merupakan komposisi musik yang lahir dari budaya Eropa sekitar tahun 1750- 1825. Menurut Utomo (dalam Yuhana, 2010: 56) musik klasik merupakan aliran musik yang memakai tangga nada diatonis, yaitu tangga nada yang memakai aturan dasar teori perbandingan, serta musik klasik sudah mengenal harmoni yaitu ikatan antara nada-nada yang dikeluarkan secara serempak dengan akord-akord dan juga melahirkan struktur musik berdasar pada pola-pola ritme dan melodi. Musik klasik dalam penulisan ini penulis mengartikan sebagai musik yang bermutu tinggi hal tersebut dapat dilihat dari komposisi melodi pada musik klasik tersebut yang ritmis dan kompleks.

Musik klasik juga dipercaya dapat mengaktifkan bagian struktur otak sehingga memberikan kenyamanan bagi pendengarnya. Dharmawan (2015:373) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa dengan mendengar musik klasik akan memperoleh ketenangan serta mampu mengatur dan membangkitkan kondisi otak untuk bisa berkonsentrasi. Musik klasik bisa membuat seseorang merasa rileks dan musik klasik dapat mengubah ambang otak yang semula dalam keadaan stres menjadi lebih rileks, karena musik secara mudah dapat diterima oleh organ pendengaran dan mudah ditangkap oleh otak. Prihananda dkk (2014:1) menjelaskan dalam jurnalnya "*Classical music is a medical therapy that uses music where*

*the goal is to enhance or improve the physical, emotional, cognitive, and social for individuals of all ages*” yang berarti musik klasik merupakan salah satu terapi medis dimana bertujuan untuk membangun atau memperbaiki fisik, emosional, kognitif, serta sosial untuk individu dari segala kalangan usia.

Musik klasik yang diperdengarkan juga dapat mengatasi kejenuhan setelah melakukan aktivitas, membangun kreativitas, mengembangkan konsentrasi dan daya ingat. Tentunya situasi ini baik untuk dipergunakan dalam aktivitas belajar. Tidak semua musik memungkinkan untuk digunakan dalam proses pembelajaran, musik yang dapat digunakan pada proses pembelajaran yaitu musik klasik. Allo dkk (2021:295) menyatakan musik klasik merupakan cara efektif yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Orang yang mendengarkan musik dengan musik klasik akan lebih gampang memperoleh situasi rileks dan tenang, sehingga memudahkan untuk menurunkan derajat kecemasan dan tingkat kekebalan tubuh.

Dalam hal ini, musik klasik diyakini bisa membuat pikiran mampu dan siap dalam berkonsentrasi, karena musik klasik dapat menyeimbangkan aktivitas dari belahan otak kanan dan kiri serta juga dapat mengatur gelombang otak dalam kondisi yang diperlukan dalam belajar. Dari penjelasan tersebut penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi dalam pembelajaran merupakan hal yang sangat bermanfaat. Ada banyak musik klasik yang dapat digunakan sebagai media relaksasi yang diciptakan oleh komposer-komposer musik klasik seperti Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven, Richard Wagner tetapi musik klasik yang diciptakan oleh komposer bernama Mozart lebih banyak digunakan karenakan dapat memberikan manfaat tersendiri bagi para pendengarnya. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Nugraha (2019:71) yang menjelaskan bahwa musik klasik Mozart diyakini dapat memberikan pengaruh psikologis kepada pendengarnya.

Karya dari Mozart merupakan musik yang indah sehingga membantu untuk berkonsentrasi dan jika seseorang bisa berkonsentrasi lebih baik maka akhirnya terjadi proses belajar yang baik. Wolfgang Amadeus Mozart dikenal sebagai komposer musik klasik dari Eropa, yang terpenting dan yang paling terkenal di dalam sejarah adapun karya dari Mozart dikenal dengan *The Mozart Effect*. Dalam proses penggunaan musik klasik biasanya seseorang yang dalam keadaan jenuh akan mendengarkan musik klasik tersebut secara rutin, bisa jadi selama 1 jam dalam sehari dan bisa jadi 2 atau bahkan 3 kali dalam seminggu tergantung kebutuhan individu itu sendiri. Musik klasik memiliki manfaat positif untuk digunakan didalam proses pembelajaran, sangat disayangkan untuk sistem pendidikan di Indonesia sendiri belum sepenuhnya memperhatikan dan memanfaatkan hal tersebut. Akan tetapi SMA Negeri 2 Kisaran merupakan salah satu sekolah yang telah menggunakan musik klasik di dalam proses pembelajaran.

Penggunaan musik klasik di SMA Negeri 2 Kisaran dikarenakan adanya kendala dalam proses belajar terutama bagi siswa kelas XII yang saat ini sedang disibukan dengan berbagai macam kegiatan di dalam maupun di luar sekolah, sehingga tidak jarang siswa kelas XII sering merasakan kendala dalam proses pembelajaran seperti jenuh dalam belajar, tidak bersemangat, kurangnya motivasi belajar, kurangnya konsentrasi dalam belajar karena sudah merasa lelah melakukan kegiatan, cemas bahkan stress dalam belajar. Penggunaan musik klasik di SMA Negeri 2 Kisaran biasanya digunakan setelah pembelajaran dikelas selesai dan setelah siswa menyelesaikan ujian yang diberikan sekolah seperti ulangan harian, ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Guru memberikan musik klasik kepada siswa dengan durasi waktu 30 menit dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu. Dengan adanya penggunaan musik klasik di SMA Negeri 2 Kisaran sebagai media relaksasi dengan harapan

siswa menjadi rileks pasca menyelesaikan proses pembelajaran dan ujian yang diberikan kepada siswa tersebut.



Gambar 1 Suasana Relaksasi dengan musik klasik siswa  
XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran  
Sumber: (Paras Cristin, 2022)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Moleong (2017:5) menjelaskan bahwa “Pengumpulan data penelitian kualitatif berdasarkan pada suatu latar alamiah, dengan menggunakan metode alamiah, dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara alamiah”. Lokasi dan tempat penelitian ini adalah SMA Negeri 2 Kisaran yang beralamatkan di JL Latsitarda Nusantara, Kelurahan Kisaran Naga, Kecamatan Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Provinsi Sumatera Utara. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah guru wali kelas XII IPA 1 dan 10 orang siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran. Sugiyono (2019:85) menjelaskan purposive sampling ialah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan/kriteria tertentu. Adapun kriteria siswa yang akan dijadikan sampel pada penelitian ini yaitu: a) Laki-laki dan Perempuan b) Menyukai musik klasik c) Menerima musik klasik sebagai media relaksasi d) Bersedia menjadi sampel dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi adapun tahap selanjutnya adalah menganalisis data-data yang ada kemudian disusun secara sistematis kemudian dianalisis sehingga dapat ditarik kesimpulan. Proses pengolahan data dimulai dengan mengelompokkan data yang terkumpul dalam observasi, wawancara dan dokumentasi maupun catatan yang dianggap mendukung dalam penelitian ini kemudian diklasifikasikan dan dianalisis berdasarkan kepentingan penelitian yang dideskripsikan dalam bentuk karya tulis ilmiah, kemudian diklasifikasikan sesuai isi atau materi data tersebut.

## **PEMBAHASAN**

### **Penggunaan Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi Pada Siswa Kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kisaran, Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Bapak Syahrudin Lubis, S.Pd., M.M yang mengatakan bahwa kegiatan penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi telah dilaksanakan sejak tahun 2019 dan pelaksanaannya dilakukan dalam kurun waktu tertentu bisa juga pada saat siswa selesai melaksanakan ujian atau sebelum siswa melaksanakan ujian dengan durasi waktu sekitar 15-30 menit tergantung kebutuhan siswa. Beliau mengatakan bahwasannya penggunaan musik klasik sebagai relaksasi memberikan manfaat bagi siswa, oleh sebab itu Bapak Syahrudin

Lubis memprogramkan kegiatan tersebut karena memberikan manfaat positif bagi siswa. Selain itu, Bapak Syahrudin Lubis juga mengatakan bahwa musik klasik yang dipilih dan digunakan sebagai relaksasi ialah musik klasik oleh Mozart atau sering dikenal dengan *Effect Mozart*. Tujuan penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi di SMA Negeri 2 Kisaran diharapkan dapat mengurangi rasa jenuh siswa pada saat proses pembelajaran, memperbaiki *mood* siswa, memberikan semangat siswa melalui iringan musik klasik, memberikan motivasi belajar dan memberikan perasaan rileks. Adapun yang berperan dalam kegiatan relaksasi ini ialah guru wali kelas. Oleh karena itu pada penelitian ini penulis berfokus untuk meneliti bagaimana manfaat penggunaan musik klasik pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran.



Gambar 2 Penulis dengan Bapak Syahrudin Lubis  
Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kisaran  
(Sumber: Dokumentasi Paras Cristin, Maret 2022)

### **Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi Pada Siswa Kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran**

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Tuti Mariani, S.Pd mengatakan bahwa penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 tentunya sangat bermanfaat. Ibu Tuti Mariani, S.Pd menjelaskan manfaat yang di peroleh dari kegiatan tersebut ialah bagi sekolah sendiri dengan adanya program tersebut SMA Negeri 2 Kisaran diakui sebagai sekolah yang terus mengikuti dan memanfaatkan perkembangan zaman saat ini. Selain itu Ibu Tuti Mariani, S.Pd menjelaskan manfaat yang di peroleh dari relaksasi dengan musik klasik bagi siswa bermanfaat bagi mereka karena dapat mengatasi dan mengurangi rasa jenuh dan bosan dalam belajar, memberikan semangat bagi siswa, menenangkan pikiran siswa, siswa menjadi rileks, siswa menjadi fokus dalam belajar serta siswa lebih mudah memahami penjelasan guru.

Penulis melanjutkan wawancara langsung kepada 10 orang siswa kelas XII IPA 1 yang dijadikan sampel penelitian untuk mengetahui manfaat dari penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1. Adapun penulis melakukan wawancara terhadap 10 siswa atas nama M. Faffi Faiz, Jason Anugrah, Dita Shabrina, Cut Siti Naila, Geryl Ranawinka, Hizkia Siahaan, Josua Sigalingging, Tri Nova Enjelika, Adventria Nazara dan Christine Petronela. Berikut tabel hasil wawancara 10 orang siswa terkait dengan manfaat yang didapat setelah dilakukan relaksasi musik klasik di kelas.

**Tabel 1.** Manfaat relaksasi musik klasik bagi siswa

NO	Nama	Manfaat
1	M. Fafif Faiz	Membuat pikiran menjadi lebih tenang dan perasaan jenuh berkurang.
2	Jason Anugerah	Pikiran menjadi rileks dan sangat membantu dalam membangkitkan semangat belajar serta memperbaiki <i>mood</i> .
3	Dita Sabrina	Tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks dan tenang.
4	Cut Siti Naila	Meningkatkan <i>mood</i> sehingga lebih semangat belajar, membantu lebih rileks dan membantu lebih fokus dalam belajar
5	Geryl Ranawinka	Dapat menenangkan pikiran serta menumbuhkan kreativitas
6	Hizkia Siahaan	Menjadi lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar
7	Josua Sigalingging	Mengurangi stress karena banyak beban belajar, mengurangi perasaan cemas, memberikan rasa rileks dan dapat mengatasi masalah tidur
8	Tri Nova Enjelika	Meningkatkan konsentrasi (fokus) dalam belajar, memberikan rasa rileks dan meningkatkan <i>mood</i> .
9	Adventria Nazara	Tidak merasa bosan dalam melakukan aktivitas belajar, menghilangkan rasa jenuh dan memberi semangat belajar
10	Christine Petronela	Mengatasi kejenuhan belajar, mengatasi perasaan bosan, memberikan semangat belajar dan meningkatkan <i>mood</i> .

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan yang diutarakan oleh wali kelas XII IPA 1 yaitu Ibu Tuti Mariani, S.Pd dan 10 orang siswa siswi bahwasannya penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 terbukti bermanfaat. Adapun manfaat yang di peroleh dari penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran adalah sebagai berikut:

- a. Musik klasik bermanfaat membuat membuat siswa rileks
- b. Musik klasik bermafaat membangkitkan semangat siswa
- c. Musik klasik bermanfaat menghilangkan kebosanan siswa dalam belajar
- d. Musik klasik bermanfaat dalam melatih daya konsentrasi belajar siswa
- e. Musik klasik bermanfaat untuk mengatasi rasa jenuh belajar siswa
- f. Musik klasik bermanfaat meningkatkan *mood* belajar siswa
- g. Musik klasik bermanfaat mengurangi rasa cemas siswa
- h. Musik klasik bermanfaat mengatasi masalah tidur (Insomnia) pada siswa

Berikut beberapa lagu klasik yang digunakan sebagai media relaksasi

Copyrighted Material  
**Eine Kleine Nachtmusik**  
Serenade No. 13 in G major, K. 525  
For Piano<sup>o</sup> I. WOLFGANG AMADEUS MOZART  
(1756-1791)

Transcribed and edited by  
MATTHEW CAMERON

**Allegro**

\* Originally for Strings.  
tr f

Copyright © 2000 by International Music Company, New York.  
All Rights Reserved. International Copyright Secured.

3982

Gambar 3. Lagu yang digunakan sebagai relaksasi

**Sonata No. 16**  
1<sup>st</sup> Movement Wolfgang Amadeus Mozart  
K. 545 (1756-1791)

**Allegro**

Piano

tr legato

Gambar 4. Lagu yang digunakan sebagai relaksasi



Gambar 5. Lagu yang digunakan sebagai relaksasi



Gambar 6. Lagu yang digunakan sebagai relaksasi



**Berikut beberapa mata pelajaran yang mendapatkan nilai memuaskan setelah dilakukan relaksasi musik klasik**

**Tabel 2.** Daftar nilai matematika siswa XII IPA 1  
 SMA Negeri 2 Kisaran

No.	Nama	Nilai
1.	M. Rafif Faiz	91
2.	Jason Anugrah	89
3.	Dita Shabrina	96
4.	Cut Siti Naila	93
5.	Geryl Ranawinka	90
6.	Hizkia Siahaan	92
7.	Josua Williem Sigalingging	94
8.	Tri Nova Enjelika	89
9.	Adventria Nazara	95
10.	Christine Petronela	91

**Tabel 3.** Daftar nilai Bahasa Inggris siswa XII IPA 1  
 SMA Negeri 2 Kisaran

No.	Nama	Nilai
1.	M. Rafif Faiz	90
2.	Jason Anugrah	93
3.	Dita Shabrina	94
4.	Cut Siti Naila	92
5.	Geryl Ranawinka	91
6.	Hizkia Siahaan	90
7.	Josua Williem Sigalingging	92
8.	Tri Nova Enjelika	91
9.	Adventria Nazara	96
10.	Christine Petronela	95

**Tabel 4.** Daftar nilai Kimia siswa XII IPA 1  
 SMA Negeri 2 Kisaran

No.	Nama	Nilai
1.	M. Rafif Faiz	93
2.	Jason Anugrah	90
3.	Dita Shabrina	95
4.	Cut Siti Naila	90
5.	Geryl Ranawinka	92
6.	Hizkia Siahaan	89
7.	Josua Williem Sigalingging	90
8.	Tri Nova Enjelika	93
9.	Adventria Nazara	91
10.	Christine Petronela	90

**Tabel 5.** Daftar nilai Fisika siswa XII IPA 1  
SMA Negeri 2 Kisaran

No.	Nama	Nilai
1.	M. Rafif Faiz	90
2.	Jason Anugrah	89
3.	Dita Shabrina	95
4.	Cut Siti Naila	91
5.	Geryl Ranawinka	90
6.	Hizkia Siahaan	89
7.	Josua Willièm Sigalingging	90
8.	Tri Nova Enjelika	88
9.	Adventria Nazara	93
10.	Christine Petronela	91

**Tabel 6.** Daftar nilai Biologi siswa XII IPA 1  
SMA Negeri 2 Kisaran

No.	Nama	Nilai
1.	M. Rafif Faiz	92
2.	Jason Anugrah	93
3.	Dita Shabrina	96
4.	Cut Siti Naila	92
5.	Geryl Ranawinka	90
6.	Hizkia Siahaan	92
7.	Josua Willièm Sigalingging	92
8.	Tri Nova Enjelika	90
9.	Adventria Nazara	93
10.	Christine Petronela	95

## SIMPULAN

Manfaat penggunaan musik klasik sebagai media relaksasi pada siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Kisaran ialah bermanfaat dalam membangkitkan semangat belajar siswa, menghilangkan perasaan bosan belajar, melatih daya konsentrasi siswa, mengatasi rasa jenuh siswa, membantu dalam meningkatkan mood, mengurangi rasa cemas siswa, dan mengatasi masalah tidur siswa. Saran, sebaiknya kepala sekolah bekerja sama dengan semua guru menjadwalkan secara rutin kegiatan relaksasi menggunakan musik klasik sehingga hasil belajar seluruh siswa menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allo, Olgrid Algarini dkk. 2021. Musik Klasik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Volume 5 No. 2. ISSN: 2580-930X.  
Dharmawan, Triadib. 2015. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Volume 3 No.2. ISSN: 2301-8267. *Musik Klasik Dan Daya Ingat Jangka Pendek Pada Remaja*.  
Moleong. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung PT. Remaja Rosdakarya.

- Nugraha, Satrio Hadi. 2019. Pengaruh Musik Klasik Mozart Terhadap Long Term Memory Siswa Sma Xaverius Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi*. Volume 1 No.1. ISSN: 2655-6936.
- Prihananda, Muhammad Luqman dkk. Effect of classical music therapy on the anxiety level of hemodialysis patients at The Pku Muhammadiyah Hospital of Surakarta. *Jurnal. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tumorang, Aditia Kartika. 2020. Skripsi. *Musik Sebagai Media Terapi Terhadap Lansia Di Panti Jompo Karya Kasih Medan*. Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan.
- Wiflihani. 2016. Fungsi Seni Musik dalam Kehidupan Manusia. *Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya* Vol. 2 No. 1.
- Yuhana, E. 2010. *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*. Skripsi Sarjana. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.