

MUSIK RELAKSASI SUARA ALAM TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESIF ANAK

Wardatul Mufidah, Maya Rahmawati

Universitas Darul Ulum Jombang Indonesia

email : Wardatulmufidah888@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine if there is a relationship between relaxing music and natural sounds and aggressive behaviour at an early age. The hypothesis proposed is that there is a relaxing music listening effect with aggressive behaviour at a young age. The sample of this study was 60 RA Muslimat Tampingmojo students between the ages of 4 and 6. The sampling technique used to conduct this study is targeted sampling. To obtain aggressiveness data in this study, the data collection method was the observation method with the Aggressive Rating Scale of Kindergarten children with two Rater Test Hypotheses used one sample t-test statistic. Based on the analysis of the single-scale statistical t-test, the $t = 8,487$ index with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), mean $A1 > \text{mean } A2$. This shows that there is a very significant difference in aggressive behavior between before and before the Sound of Nature Relaxation Music is played, where the Aggressive Behavior before the Sound of Nature relaxation music is played is lower (down) than before. So the proposed hypothesis is accepted.

Keyword: *Relaxation Music, Aggressive Behavior*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara musik relaksasi suara alam dengan perilaku agresif anak usia dini. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh mendengarkan musik relaksasi dengan perilaku agresif anak usia dini. Sample dalam penelitian ini adalah 60 peserta didik RA Muslimat Tampingmojo umur 4- 6 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Untuk memperoleh data agresivitas dalam penelitian ini, metode pengambilan data metode observasi dengan Rating Scale Agresivitas anak TK dengan dua orang Rater Uji Hipotesis yang digunakan adalah t- test one sample statistics. Berdasarkan hasil analisis t-test one scale Statistic didapatkan bahwa Indeks $t = 8,487$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), Mean $A1 > \text{Mean } A2$. Hal ini menunjukkan ada perbedaan perilaku agresif yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diperdengarkan Musik Relaksasi Suara Alam, dimana Perilaku Agresif sesudah diperdengarkan musik relaksasi Suara Alam lebih rendah (turun) dibanding sebelumnya. Jadi Hipotesis yang diajukan diterima.

Kata kunci : Musik Relaksasi, Perilaku Agresif.

PENDAHULUAN

Menurut Pangarsa, (2017) Pendidikan adalah hal penting dalam kehidupan seseorang. Melalui pendidikan seseorang dapat dipandang terhormat, memiliki karir yang baik serta dapat bertingkah laku sesuai norma- norma yang berlaku. Menurut Undang- Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang pendidikan berbunyi:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana secara etis, sistematis, intensional dan kreatif. Dimana peserta didik mengembangkan potensi diri, kecerdasan, pengendalian diri dan keterampilan untuk membuat dirinya berguna di masyarakat.

Salah satu tugas generasi muda penerus bangsa yang masih duduk di bangku taman kanak- kanak bermain dan belajar. Bukan untuk membully atau melakukan tindakan agresif memukul temannya. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah pada peserta didik seperti mudah menangis, pemalu, dan malas untuk masuk sekolah.

Setiap peserta didik memiliki tumbuh dan kembang sesuai karakter perilaku yang dimiliki dan itupun berbeda- beda pada masing- masing peserta didik. Khususnya peserta didik yang agresif, masing- masing memiliki bentuk perilaku agresif yang dimunculkan dari dalam dirinya berbeda dengan agresifnya teman lainnya. Bentuk perilaku yang dilakukan misalnya, agresif verbal antara lain mengejek, berkata kotor. Sedangkan bentuk agresif non verbal atau fisik berupa serangan yang

melukai temannya. Perilaku agresif tersebut harus segera diatasi, dan diusahakan agar tidak terlalu besar dampaknya sehingga dapat mempengaruhi kepribadiannya.

Perkembangan kepribadian peserta didik sangat mempengaruhi bagaimana keadaan masa depan yang gemilang kelak ketika mereka dewasa, jadi hak semua peserta didik untuk mendapatkan perlakuan yang baik dari lingkungan khususnya di lingkungan sekolah. Namun dalam kasus ini peserta didik yang memiliki perilaku agresif juga ada di RA Muslimat Tampingmojo. Sejumlah peserta didik melakukan perilaku agresif baik di dalam maupun di luar sekolah. Hal ini menjadi pekerjaan rumah bagi guru untuk memberikan solusi agar perilaku agresif bisa menurun.

Data permasalahan yang berhasil dihimpun melalui observasi dan konseling yang dilakukan oleh guru RA Muslimat Tampingmojo di antaranya:

Terdapat peserta didik yang sering melakukan perilaku agresif pada peserta didik lain sekitar 10 dari 60 total peserta didik yang ada di RA Muslimat Tampingmojo. Peserta didik yang melakukan tindakan agresif umumnya adalah peserta didik laki- laki.

Terdapat beberapa perilaku agresif yang dilakukan oleh peserta didik antara lain mencakar sampai luka, memukul, menjambak, mendorong sampai jatuh, merampas mainan sampai rusak, ering tidak mendengar intruksi yang diberikan oleh guru.

Selain itu pernah dua kali terjadi kasus perkelahian ketika istirahat berlangsung. Peneliti juga mendapati

beberapa peserta didik yang tercatat berperilaku agresif. Beberapa peserta didik kedapatan terlibat perilaku agresif diluar sekolah menurut keterangan dari orang tua murid. Perilaku agresif ini menunjukkan bagaimana perkembangan mental peserta didik sedang dalam masa tidak terkontrol.

Apabila perilaku agresif mereka masih seperti itu besar kemungkinan prestasi belajarnya tidak maksimal. Rutinitas belajar sebagai pelajar tidak mereka lakukan. Di kelas perhatian mereka teralihkan sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Tidak ada motivasi dalam diri mereka untuk berkembang lebih baik. Hal ini perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan saat ini. Kasus kenakalan remaja salah satunya adalah perilaku agresif yang dari tahun ke tahun justru semakin meningkat.

Dalam perkembangan selanjutnya peserta didik harus diberikan arahan bimbingan baik secara sengaja, langsung, sistematis melalui pendidikan formal, informal dan non formal. Biasanya perilaku agresif bukan hanya pada kaum dewasa, tetapi bibit agresif itu telah dapat dijumpai pada diri anak-anak dalam keseharian mereka. Perilaku agresif (suka menyerang) lebih menekankan pada suatu perilaku yang bertujuan untuk menyakiti hati atau merusak barang orang lain dan secara sosial tidak dapat diterima, sikap keras kepala seorang anak kecil dalam usahanya mendapatkan apa yang diinginkannya, permaianan mereka yang kasar, serampangan, jeritan anak perempuan selagi kejar-kejaran, penggunaan sumpah-serapah dan kata-kata kasar pada anakanak, pukulan, gigitan, tendangan terhadap anak lain, semua itu secara umum dapat digolongkan perilaku agresif. Dengan jadwal orang tua yang sibuk, lebih menekankan pada ajaran

bangku pendidikan, perubahan gaya hidup dan penyelesaian yang keras bahkan pada hal-hal kecil, tapi itu dialami bagi anak-anak untuk melampiaskan frustrasi mereka keluar dengan cara kekerasan. Mendorong, memukul, menendang dan mengolok-olok adalah beberapa pola perilaku yang umum agresif ditampilkan. Padahal tingkah laku orang tua merupakan model yang paling efektif bagi anak. Dengan kata lain, anak menjadi agresif karena mencontoh orang dewasa misalnya orang tuanya. Biasanya tingkah laku yang muncul pada anak adalah marah secara verbal maupun menyerang, tantrum dan merusak.

Perilaku agresif juga dialami oleh peserta didik di RA Tampingmojo Tembelang, anak tersebut sering bertengkar dengan temannya, mengeluarkan kata-kata kotor, dan mengejek temannya, serta menirukan gaya tokoh ditelevisi. Teman-teman yang ada di sekolah juga sering menjadi korban ketika diejek dan langsung melakukan perlawanan mengucapkan kata-kata kotor, menyerang secara fisik terhadap temannya sehingga membuat keributan di kelas ataupun di luar kelas. Berarti penyebab perilaku agresifnya bisa disebut karena adanya pengaruh sosial provokasi langsung.

Maka untuk menghadapi serta mengatasi peserta didik tersebut perlu adanya solusi atau cara untuk mempermudah guru atau pendidik. Mengendalikan perilaku agresif anak-anak adalah tantangan yang luar biasa bagi para guru, dimana seorang guru dituntut untuk sabar dalam menangani kasus tersebut. Maka banyak metode belajar yang harus digunakan oleh seorang guru. Salah satunya bisa menggunakan metode belajar sambil mendengarkan musik.

Savitri (2017) Guru profesional dituntut mampu memilih dan menggunakan berbagai jenis media pembelajaran yang ada di sekitarnya. Salah satunya adalah menggunakan media audio musik latar dalam proses pembelajaran berlangsung. Musik latar adalah musik yang mengiringi suatu gerakan atau kegiatan. Musik bisa mempengaruhi perasaan, dan perasaan mempengaruhi pembelajaran. Musik adalah segala sesuatu yang menyenangkan, mendatangkan keceriaan, mempunyai irama (*ritme*), *melody*, *timbre* (*tone colour*) tertentu untuk membantu tubuh dan pikiran saling bekerja sama.

Musik instrumen atau disebut menggunakan iringan musik adalah suatu aktivitas yang diadaptasikan dengan suara musik untuk mengiringi pelaksanaan pembelajaran. Mendengarkan musik-musik instrumen ketika melaksanakan pembelajaran disamping menciptakan kenyamanan dalam belajar juga dapat memberikan inspirasi dan motivasi serta menciptakan situasi kelas yang mengundang. Membuat musik instrumen untuk mengiringi setiap pelaksanaan pembelajaran, memang tidak umum dilakukan termasuk dalam belajar musik itu sendiri. Disini musik instrumen dikategorikan sebagai salah satu aktivitas pembelajaran yang bukan hanya diintegrasikan dalam pelajaran musik, melainkan juga dalam mata pelajaran (Savitri 2017).

Menurut Aizid (Larasati, 2017) Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat suasana hati menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata. Musik juga bisa mengajak untuk turut bernyanyi dan menari atau mengantar pada suasana santai dan rileks. Terapi musik membantu

orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, memantu memecahkan masalah dan memperbaiki masalah. Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan .

Badan penelitian kesehatan dan kualitas perawatan kesehatan di Ronchester, Minnesota merekomendasikan bahwa manajemen kecemasan bisa dilakukan dengan terapi relaksasi seperti musik dan suara alam (*nature sound*) Cutshall (Wijayanti, 2016).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis music *Nature sounds music* yang akan menjadi background saat pelajaran berlangsung. *Nature sounds music* merupakan jenis musik temuan baru akibat dari modernisasi tehnologi rekaman suara, bentuk integrative musik klasik dengan suara-suara alam. Komposisi suara yang dihasilkan oleh fenomena alam, seperti angin, hujan, laut, sungai, binatang, dan burung. Suara alam juga memiliki tempo yang berbeda, *pitch*, dan irama yang umumnya lambat atau nada yang tidak tiba-tiba tinggi. Manusia memiliki hubungan yang erat dan kontak dengan alam yang bermanfaat bagi kesehatan Chiang (Wijayanti, 2016).

Harapan peneliti menulis judul Pengaruh Pemberian Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Perilaku Agresif di RA Muslimat Tampingmojo Jombang. Hal ini dilakukan untuk membantu guru memahami anak yang memiliki perilaku agresif dan dapat bagaimana guru menghadapi mereka secara lebih efektif untuk membimbing anak- anak tersebut melewati hari- harinya di sekolah. Banyak metode pembelajaran yang bisa dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi saat proses

belajar mengajar, salah satu metode itu adalah belajar dengan mendengarkan musik.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diungkapkan dalam penelitian ini permasalahan yang dihadapi adalah apa penyebab anak berperilaku agresif dan bagaimana cara guru dalam menangani perilaku anak agresif.

Gangguan biologis dan penyakit, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan pengaruh budaya negatif menjadi faktor penyebab bersifat kompleks dan tidak mungkin hanya satu faktor saja yang menjadi penyebab timbulnya perilaku agresif. Keadaan ini tak bisa dibiarkan begitu saja tanpa ada pengendalian yang dilakukan guru atau orang tua. Dalam penelitian ini penulis ingin mencari tahu bagaimana pengaruh musik relaksasi terhadap penurunan perilaku agresif anak usia dini.

Terapi musik terdiri dari dua kata yaitu terapi dan musik. Terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik atau mental, sedangkan musik adalah media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi (Larasati, 2017).

Pada dasarnya hampir semua jenis musik bisa digunakan untuk terapi musik. Namun harus mengetahui pengaruh setiap jenis musik terhadap tubuh dan pikiran. Setiap nada, melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya musik akan memberi pengaruh berbeda kepada pikiran dan tubuh kita. Dalam terapi musik, komposisi musik disesuaikan dengan masalah atau tujuan yang ingin dicapai Sulistyorini (Larasati, 2017). Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem *neuroendokrin* yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal.

Berdasarkan observasi di lapangan terdapat beberapa kondisi yang terjadi karena adanya perilaku agresif peserta didik RA Muslimat Tampingmojo, kondisi yang diperoleh penulis antara lain: a) Turunnya motivasi belajar peserta didik. b) Tidak terkontrolnya perilaku peserta didik. c) Menimbulkan keresahan dan ketidaknyamanan lingkungan sekolah dan masyarakat. d) Rendahnya sikap patuh terhadap guru. e) Munculnya masalah penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Dari data diatas maka dalam penelitian ini diajukan permasalahan apakah kebiasaan mendengarkan musik relaksasi suara alam dapat menurunkan perilaku agresif pada peserta didik RA Muslimat Tampingmojo.

Sesuai dengan identifikasi masalah di lapangan, yang menjadi dasar penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mendengarkan musik relaksasi suara alam terhadap penurunan perilaku agresif di RA Muslimat Tampingmojo.

Perilaku agresif mempunyai beberapa pendekatan yang dijelaskan oleh beberapa ahli. Para ahli memakai istilah "agresi" sebagai suatu perilaku atau tindakan yang bertujuan untuk melukai secara fisik maupun secara verbal. Dalam konteks ini, kekerasan yang agresif adalah perilaku agresif yang bermaksud untuk melukai objek yang dijadikan sasaran agresivitas. Menurut Berkowitz (Siddiqah, 2010) perilaku agresif diartikan sebagai tindakan yang dimaksudkan untuk melukai atau menyakiti orang lain, baik fisik maupun psikis.

Marcus (Pangarsa, 2018) bahwa agresi merupakan perilaku yang merugikan, menghancurkan, atau mengalahkan orang lain. Sebuah perilaku agresif sering digunakan sebagai tolak

ukur perkembangan perilaku agresif selanjutnya.

Berdasarkan defnisi diatas, maka perilaku agresif pada anak anak dapat diartikan sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal yang dilakukan secara sengaja terhadap individu lain. Bruno (Pangarsa, 2018) memperluas bentuk perilaku agresif atau tidak yaitu perilaku agresif timbul apabila suatu organisme menyerang organisme lain atau suatu benda lain secara fisik atau verbal dengan nada bermusuhan. Dalam hal ini, Bruno menekankan bahwa suatu perilaku yang menyakiti orang lain secara verbal, seperti mencemooh, mengumpat ataupun berteriak dengan penuh emosi baik ditujukan pada makhluk hidup ataupun benda lainnya, maka perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku agresif. Menurut teori di atas perilaku agresif dilakukan secara verbal atau non verbal yang ditujukan untuk melukai atau menyakiti orang lain. Selain itu perlu diperhatikan terkait dengan motif yang dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja untuk menyakiti orang lain bisa dikatakan tindakan agresif. Secara umum agresif dapat diartikan sebagai suatu rangsangan yang dilakukan oleh suatu organism terhadap organisme lain, objek lain atau bahkan pada dirinya sendiri. Definisi ini berlaku bagi semua makhluk vertebrata, sementara pada tingkat manusia masalah agresif sangat kompleks karena adanya peranan perasaan dan proses – proses simbolik (Sarason dalam Hudaniah, 2015).

Perilaku agresif merupakan perilaku yang merugikan, menghancurkan, atau mengalahkan orang lain, sehingga sebuah perilaku agresif sering digunakan sebagai tolak ukur perkembangan perilaku agresif selanjutnya. Berdasarkan beberapa pemaparan tersebut dapat dikatakan

bahwa perilaku agresif adalah perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri, orang lain atau pun objek pengganti lainnya. Perilaku agresif juga secara umum disebut sebagai perilaku yang cenderung bertentangan dengan norma sosial yang berlaku di masyarakat yang memiliki potensi menimbulkan ketakutan atau keresahan bagi objek yang dikenai perlakuan atau bagi masyarakat. Akibatnya perilaku tersebut akan memunculkan dampak yang negatif baik secara fisik maupun secara psikis.

Cornell, Peterson, & Richads (Siddiqah, 2010) menyatakan bahwa amarah merupakan faktor predisposisi dari perilaku agresif dan amarah itu pararel dengan dorongan agresif.

Cara mengetahui agresivitas pada individu terhadap suatu obyek tertentu, kita perlu tahu gejala- gejala atau aspek-aspek perilaku agresif yang dilakukan dengan cara melukai atau menyakiti badan baik diri sendiri maupun orang lain seperti misal: mencubit, memukul, menendang dan sebagainya.

Sadli (Pangarsa, 2018) aspek-aspek perilaku agresif antara lain: 1) Pertahanan diri, yaitu individu mempertahankan dirinya dengan cara menunjukkan permusuhan, pemberontakan, dan pengrusakan. 2) Perlawanan disiplin, yaitu individu melakukan hal-hal yang menyenangkan tetapi melanggar aturan. 3) Egosentris, yaitu individu mengutamakan kepentingan pribadi seperti yang ditunjukkan dengan kekuasaan dan kepemilikan. Individu ingin menguasai suatu daerah atau memiliki suatu benda sehingga menyerang orang lain untuk mencapai tujuannya tersebut, misalnya bergabung dalam kelompok tertentu. 4) Superioritas, yaitu individu merasa lebih baik daripada yang lainnya sehingga individu tidak mau diremehkan, dianggap

rendah oleh orang dan merasa dirinya selalu benar sehingga akan melakukan apa saja walaupun dengan menyerang atau menyakiti orang lain. 5) Prasangka, yaitu memandang orang lain dengan tidak rasional. 6) Otoriter, yaitu seseorang yang cenderung kaku dalam memegang keyakinan, cenderung memegang nilai-nilai konvensional, tidak bisa toleran terhadap kelamahan-kelemahan yang ada pada dirinya sendiri atau orang lain dan selalu curiga.

Buss (Dayakisni & Hudaniah, 2015) mengelompokkan agresi manusia dalam delapan jenis yaitu:

Agresi fisik aktif langsung: tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok terhadap individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung seperti memukul.

Agresi fisik pasif langsung: tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok terhadap individu/kelompok lain namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung seperti demonstrasi.

Agresi fisik aktif tidak langsung: tindakan agresi fisik yang dilakukan individu/kelompok terhadap individu/kelompok lain dengan tidak berhadapan secara langsung seperti merusak properti.

Wigati, 2011, aspek aspek perilaku agresif ada dua macam yaitu: 1) Aspek verbal : Mengejek, Mengumpat /berkata kotor kepada teman, Berteriak-teriak, Mencibir teman, Menghina teman dengan kata-kata kotor. 2) Aspek Fisik : Memukul teman saat bertengkar, Mendorong teman hamper jauh, Menjegal kaki teman yang sedang berjalan, Mencubit teman karena jengkel, Menendang barang sehingga menimbulkan keributan, Menarik teman bila tidak diperhatikan, Meludahi teman,

Merusak atau mencoret barang, Berguling-guling bila marah, Menantang berkelahi, Melototi teman.

Banyak anak yang tidak tahu apakah mereka melakukan tindakan agresif atau tidak. Mereka kebanyakan hanya bergerak sesuai insting mereka. Hanya biasanya seorang guru memberikan pengajaran bahwa perilaku agresif bisa menyakiti temannya.

Faktor teman sebaya juga merupakan sumber yang paling mempengaruhi anak. Hal ini merupakan faktor yang paling mungkin terjadi ketika perilaku agresif dilakukan secara berkelompok. Ada teman yang mempengaruhi mereka agar melakukan tindakan-tindakan agresif terhadap anak lain. Biasanya ada ketua kelompok yang dianggap sebagai anak yang jagoan, sehingga perkataan dan kemauanya selalu diikuti oleh temannya yang lain. Faktor-faktor Penyebab Anak Berperilaku Agresif di atas sangat kompleks dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Akbar & Hawadi (Pangarsa, 2018). Faktor penyebab munculnya perilaku agresif pada anak disebabkan oleh 2 faktor utama yaitu (1) faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri anak seperti mengalami frustrasi, depresi, dan keinginan yang tidak terpenuhi, (2) faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri anak seperti pengaruh lingkungan (keluarga, masyarakat, sekolah), pengaruh media massa yang menampilkan "tontontan" kekerasan, serta adanya hukuman fisik yang diberikan oleh orang tua sehingga menjadi contoh bagi anak. Menurut teori di atas faktor penyebab perilaku agresif terdiri dari faktor internal seperti mengalami frustrasi, depresi dan keinginan yang tidak terpenuhi. Sedangkan faktor eksternal seperti

pengaruh lingkungan keluarga, pengaruh lingkungan serta pengaruh media massa yang menampilkan tontonan kekerasan.

Beberapa penyebab perilaku agresif yang dikemukakan oleh Anantasari (Pangarsa 2018), yakni:

Faktor psikologis terdiri dari perilaku naluriah dan perilaku yang dipelajari. Perilaku naluriah menurut Freud terdapat dua macam, yaitu *eros* dan *thanatos*. Perilaku agresif terutama *thanatos*, yaitu energi yang tertuju untuk merusak atau pengakhiran kehidupan. Perilaku yang dipelajari menurut Bandura sehubungan dengan perilaku agresif, yaitu perilaku tersebut dipelajari oleh seseorang melalui pengalaman pada masa lalu.

Faktor sosial terdiri dari frustrasi, provokasi langsung, dan pengaruh tontonan. Perilaku agresif merupakan salah satu akibat dari frustrasi yang dialami seseorang tetapi tidak semua frustrasi menimbulkan perilaku agresif karena dapat mengarah ke perilaku yang lain sebagai bentuk provokasi langsung dapat memicu perilaku agresif. Pengaruh tontonan kekerasan di televisi bersifat kumulatif, artinya semakin panjang tontonan kekerasan maka semakin meningkatkan perilaku agresif.

Faktor lingkungan meliputi pengaruh polusi udara, kebisingan, dan kesesakan karena jumlah manusia yang terlalu banyak sehingga memicu terjadinya perilaku agresif.

Faktor Situasional Rasa sakit dan nyeri yang dialami manusia dapat mendorong manusia melakukan perilaku agresif.

Faktor Biologis Para peneliti yang menyelidiki kaitan antara cedera kepala dan perilaku agresif mengindikasikan kombinasi pencederaan fisik yang pernah dialami dan cedera kepala,

mungkin ikut menyebabkan munculnya perilaku agresif.

Faktor Genetik Pengaruh faktor genetik antara lain ditunjukkan oleh kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan perilaku agresif dari kaum pria mempunyai kromosom XYY.

Hartub (Hudaniah, 2015) berpendapat bahwa agresif pada mulanya di jadikan alat untuk memperoleh sesuatu. Anak – anak usia sekolah taman kanak-kanak bertengkar dan berkelahi untuk merebutkan mainan. Kemudian pada usia lebih tua , anak lebih mengarahkan agresinya pada orang lain yang di wujudkan dalam mengejek, mencela, menggoda dll.

Banyak sekali kerugian yang di alami oleh korban perilaku agresif, baik secara mental dan fisik. Sementara itu, seperti yang di kemukakan oleh Anantasari (Pangarsa, 2018) dampak perilaku agresif adalah sebagai berikut: 1) Perasaan tidak berdaya. 2) Perasaan bahwa diri sendiri mengalami kerusakan permanen. 3) Ketidak mampuan mempercayai orang lain dan ketidak mampuan menggalang relasi dekat dengan orang lain. 4) Kemarahan setelah menjadi korban perilaku agresif. 5) Keterpakuan pada pikiran tentang tindakan agresif atau kriminal. 6) Hilangnya keyakinan bahwa dunia dapat berada dalam tatanan yang adil.

Menurut Federasi Terapi Musik Dunia (Utomo dan Santoso, 2013) terapi musik adalah penggunaan musik atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi atau interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai

tujuan terapi lainnya. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi.

Hakikat musik menurut para ahli dalam buku Pono Banoe (Savitri, 2017) disalurkan kedalam beberapa teori sebagai berikut: a) Teori biologis dari Darwin yang menyatakan, bahwa musik adalah suatu pernyataan murni dan rasa hidup. b) Teori pernyataan yang menganggap musik sebagai suatu pernyataan emosional manusia. c) Teori peniruan yang menganggap musik sebagai peniruan nyanyian burung-burung atau suara-suara alam. d) Teori ritmik dari Bucher yang menganggap musik timbul dari gerakan-gerakan ritmik dan menghubungkan musik dengan hari. e) Teori melodi bicara dari Spencer, Hender dan Rosseau yang menganggap musik timbul dan aksentuasi, intonasi dan emosi berbicara.

Campbell (Solehati dan Kosasih, 2015) menyatakan bahwa musik merupakan suatu bentuk seni yang menyangkut organisasi atau kombinasi dari suara atau bunyi dan keadaan diam yang dapat menggambarkan keindahan dan ekspresi dari emosi dalam alur waktu dan ruang tertentu. Suara tersebut dapat memberikan rangsangan, yang nantinya menghasilkan efek mental dan fisik, yaitu antara lain dapat menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyatakan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, musik

mempengaruhi pernafasan, musik mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, musik mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, musik mempengaruhi suhu badan, musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres, musik mengubah persepsi kita tentang ruang, musik mengubah persepsi kita akan waktu, serta musik meningkatkan daya tahan tubuh.

Musik relaksasi berarti salah satu tipe musik yang mengandung unsur-unsur yang dapat menyentuh lubuk hati dengan alunan yang landai dan tempo yang lambat. Terapi musik juga dengan menggunakan musik yang bertujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Pratiwi dalam Solehati dan Kosasih, 2015).

Menurut Suryana (Solehati, & Kosasih, 2015) Terapi musik adalah suatu proses terencana yang bersifat preventif dalam usaha menyembuhkan terhadap penderita yang mengalami kelainan atau hambatan dalam pertumbuhan, baik fisik motorik, sosial emosional, maupun mental intelegensi. Terapi musik juga berhubungan dengan keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli diatas maka disimpulkan bahwa terapi musik adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik dan mental dengan menggunakan media musik secara khusus dalam rangkaian terapi (Larasati, 2017). Terapi musik digunakan untuk berbagai kondisi diantaranya gangguan kejiwaan, masalah

medis, cacat fisik, gangguan sensorik, cacat perkembangan, masalah penuaan, meningkatkan konsentrasi belajar, mendukung latihan fisik, mengurangi stress dan kecemasan, meredakan kegelisahan, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi.

Menurut Utomo & Santoso (2013) Salah satu manfaat terapi musik adalah sebagai relaksasi. Dan salah satu contoh musik yang bisa digunakan untuk relaksasi adalah musik instrument suara alam.

Mendengarkan musik merupakan pilihan alternatif untuk mencapai keadaan relaks sehingga akan mengurangi stress dan depresi yang dialami. Musik akan menstimulus hipotalamus sehingga akan menstimulasi perasaan tenang (Johan dalam Cholifah dkk, 2016).

Dalam penelitian Savitri (2017) menjelaskan beberapa manfaat musik yaitu:

Manfaat bagi tubuh dan fikiran Sebagaimana yang dikutip oleh Jensen (Savitri, 2017), menyatakan bahwa musik dapat “meningkatkan struktur molekuler dalam tubuh”. Mengembangkan emosi anak dapat dilakukan dengan memberikan latihan musik. Latihan musik ini adalah untuk memperhalus perasaan, perasaan-perasaan negative akan hilang ditelan oleh seni musik tadi. Anak berusaha menumpahkan emosinya pada musik itu.

Manfaat Musik Bagi Otak Manusia Penemuan dan implikasi penelitian terhadap musik akhir-akhir ini menyebutkan bahwa “musik lebih penting dari apa yang kita pikirkan selama ini”. Darwin (ilmuan biologi jenius dan warisan tak ternilai dari manusia ini) di akhir kreatifnya mempercayai bahwa daya intelektualnya akan lebih diuntungkan dengan keterlibatan yang lebih banyak melalui musik dan menyatakan bahwa

musik penting dalam kaitannya dengan fungsi otak.

Manfaat Musik Sebagai Media Pendidikan. Media latihan kecepatan menghafal khususnya bagi anak-anak, seperti menghafal lirik lagu, *jingle-jingle* iklan TV. Dengan kata lain lagu dapat dijadikan alat untuk mempertajam kecerdasan.

Media terapi dan ungkapan perhatian antar sesama, dengan adanya musik dapat mengurangi ketegangan apabila pikiran sedang menghadapi permasalahan.

Musik memperkaya daya nalar dan menggugah emosi anak.

Musik Dalam Pembelajaran, Musik bisa menjadi bagian yang penting dalam pembelajaran. Musik memberikan suasana yang ramah ketika siswa memasukinya, menawarkan efek yang meredakan setelah melakukan aktifitas fisik, melancarkan peralihan antar kelas, dan mengurangi stress yang biasanya menyertai setelah ujian atau tekanan akademik lainnya. Musik tidak harus ada agar pembelajaran dapat berlangsung, tentu saja, namun musik dapat meningkatkan pembelajaran dengan berbagai cara Musik disini diharapkan mampu meningkatkan kerja gelombang otak yang dapat mempengaruhi konsentrasi peserta didik pada saat pembelajaran. Jenis music yang digunakan dalam penelitian ini adalah musik klasik, karena dapat menciptakan rasa nyaman dan *rileks* sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan nyaman dan dapat berkonsentrasi dengan penuh.

Manfaat musik terhadap hasil belajar Menurut Abreo mengungkapkan bahwa murid-murid yang mendengarkan musik *Mozart* selama 10 menit sebelum mengambil ujian SAT (*Scholastic AptitudeTests*) mendapatkan nilai yang lebih tinggi dari pada anak-anak yang

tidak terekspos dengan musik tersebut sebelum ujian. Orang-orang yang mendengarkan musik klasik selama 90 menit pada saat melakukan *editing* suatu naskah akan menaikkan tingkat akurasinya sekitar 21 persen.

Musik membawa dampak positif ketenangan dan kesejukan bagi individu yang mendengarkannya (Davis dalam Sholehati dan Kosasih, 2015). Dampak tersebut menimbulkan efek relaks sehingga menurunkan kecemasan dan agresif.

Menurut Porter dan Hernacki (Savitri, 2017) selama melakukan pekerjaan mental yang berat, tekanan darah dan denyut jantung cenderung meningkat. Gelombang-gelombang otak meningkat dan otot-otot menjadi tegang. Selama relaksasi dan meditasi, denyut jantung dan tekanan darah menurun, dan otot-otot mengendur. Biasanya akan sulit berkonsentrasi ketika benar-benar relaks, dan sulit untuk relaks jika berkonsentrasi penuh. Itu merupakan alasan mengapa musik sangat penting, karena musik sebenarnya berhubungan dan mempengaruhi kondisi fisiologis.

Pengaruh Pemberian Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Perilaku Agresif, Agresi dapat diartikan sebagai suatu tindakan dengan maksud menyakiti dan diarahkan pada orang lain. Perilaku agresif timbul apabila organisme menyerang organisme atau benda lain secara fisik atau verbal, dengan nada bermusuhan Bruno (Ernawati & Masluchah, 2017).

Di era modern ini, anak-anak mudah mendapatkan fasilitas hiburan dan penunjang prestasi. Fasilitas hiburan, contohnya televisi, play station, dan lain sebagainya. Di bidang prestasi, juga banyak program perlombaan yang ditujukan untuk memberikan prestasi kepada anak-anak, salah satunya adalah

kontes adu bakat di bidang menyanyi, menari dan lainnya. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi pertumbuhan anak usia dini, dan yang tidak diinginkan adalah ketika orang tua tak bisa membatasi informasi yang dicerna oleh anak. Perilaku agresif muncul ditengah-tengah modernisasi, karena perilaku agresif akan mengganggu pertumbuhan anak yang lainnya.

Perilaku agresif merupakan bentuk ekspresi marah yang diwujudkan melalui perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti orang lain dan menimbulkan konsekuensi yang serius Ariani (2014).

Masa anak merupakan salah satu fase dalam kehidupan seseorang yang mengembangkan aspek fisik, kognitif dan emosional. Fase ini membentuk kemampuan anak untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan dan masalah yang baru. Oleh karena itu, masa anak disebut juga masa usia menjelajah, bermain, bertanya dan masa penyesuaian diri Hurlock (Chotim, dkk, 2012).

Pandangan lain menyatakan bahwa tayangan adegan kekerasan di media massa dapat menimbulkan "*priming effect*" yakni suatu konsep yang mengemukakan bahwa tindakan kekerasan tertentu yang dimuat di media massa dapat merangsang ide-ide, emosi atau apapun kecenderungan perilaku yang berhubungan dengan kekerasan itu. Jadi semacam menularkan kekerasan karena laporan tersebut dapat mengaktifkan ingatan dan ide-ide yang dapat membenarkan tindakan yang dilihat oleh anak (Brigham dalam Hudaniah, 2015).

Mengutip dari Hizmawati (2013) dapat disimpulkan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orang tua sangat dominan dalam bentuk kepribadian anak sejak dari kecil sampai anak dewasa. Pada

kenyataannya, masih ada orang tua yang keliru dalam mengasuh anaknya, misalnya terlalu membiarkan anak dalam melakukan apa yang ia inginkan, sehingga anak menjadi tidak terarah karena terlalu sering dibiarkan oleh orang tuanya dan pada akhirnya anak menjadi lebih agresif dalam mengungkapkan perasaan tidak senangnya.

Dalam penelitian ini penulis mencoba untuk menghubungkan bagaimana efek terapi musik untuk menekan perilaku agresif agar tidak terlalu mendominasi perilaku negatif anak.

Terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan relaks, meredakan depresi, dan mengatasi insomnia. Terapi musik membantu banyak orang yang memiliki masalah emosional, membuat perubahan positif, menciptakan suasana hati yang damai, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki konflik internal. Penyembuhan terapi musik tidak hanya terbatas pada masalah psikologis saja. Telah dilakukan study terhadap pasien-pasien penderita luka bakar, penyakit jantung, hipertensi, stroke, nyeri kronis, alergi, maag, kanker dan penyakit lainnya, terapi musik bisa juga digunakan untuk membantu proses penyembuhan (Larasati, 2017).

Mekanisme kerja musik untuk relaksasi rangsangan atau unsur irama dan nada masuk ke canalis auditorius dihantar sampai ke *thalamus* sehingga memori di system *limbic* aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke *thalamus* dan kelenjar *hipofisis* dan muncul respon terhadap emosional melalui perasaan tidak nyaman. Sebaliknya, pada pitch yang rendah dengan rhythm yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan effect rileks Wigram (Larasati, 2017). Mengutip

dari Mudjilah (2010) sebuah nada mempunyai beberapa sifat dasar, yaitu : 1) Pola titinada (*pitch*) : tinggi-rendah nada. 2) Durasi (*duration*) : panjang-pendeknya nada / irama. 3) Intensitas (*intensity*) : volume / tingkat kekerasan nada. 4) Warna nada (*timbre*) : kualitas / warna suara. 5) Senar yang bergetar : (*vibrating strings*). 6) Kolom udara yang bergetar : (*vibrating air columns*). 7) Batangan, lempengan, dan : (*vibrating bars, plates, membran yang bergetar and membranes*)

Menurut Wilson (Wijayanti, 2016) dalam bukunya *biophilia* mengemukakan bahwa manusia memiliki daya tarik bawaan dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik dan penggunaan suara alam tersebut dalam tatanan klinik masih jarang dilakukan. Hal ini mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi, denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun. Hubungan dengan perilaku agresif anak usia dini begitu terlihat.

Dengan mekanisme relaksasi musik yang dipaparkan diatas kita akan meneliti bagaimana cara menurunkan agresifitas. Musik relaksasi yang digunakan adalah musik dengan instrument suara alam.

Otak manusia selalu memancarkan setidaknya empat gelombang listrik yang selalu berfluktuasi, yaitu gelombang delta, theta, alpha, dan beta. Dari keempat gelombang otak tersebut gelombang alpha yang paling baik untuk belajar. Gelombang alpha adalah gelombang otak (*Brainware*) yang terjadi pada saat seseorang yang mulai mengalami relaksasi atau mulai istirahat dengan tanda-tanda mata mulai menutup atau mengantuk. Fenomena alpha banyak dimanfaatkan oleh para pakar *hypnosis* untuk mulai memberikan sugesti pada pasiennya.

Musik ini akan mempengaruhi indra pendengaran anak sehingga hal

diharapkan akan mampu menurunkan detak jantung yang terlalu cepat sehingga emosi anak akan menurun, karena ketika anak mendengarkan alunan musik relaksasi tubuh peserta didik akan mengalami rileksasi. Hal ini akan diteliti untuk mengetahui seberapa efektif musik relaksasi menurunkan tingkat agresifitas anak usia dini.

METODOLOGI

Sample dalam penelitian ini adalah 60 peserta didik RA Muslimat Tampingmojo umur 4-6 tahun.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Untuk memperoleh data agresivitas dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah rating scale perilaku agresif.

Penyusunan rating scale perilaku agresif anak mengacu pada aspek-aspek yang muncul pada diri anak.

Penyusunan rating scale perilaku agresif anak menurut teori Hurlock (Wigati, 2011) yang meliputi : 1) Agresivitas Fisik, 2) Verbal, 3) Kemarahan, 4) Permusuhan.

Pelaksanaan pengambilan data pre-test dilaksanakan selama satu hari. Sedangkan pengambilan data post test selama satu minggu. Pengambilan data melalui observasi, dilakukan oleh guru kelas, dengan mengamati perilaku agresif pada anak, guru kelas mencatat rating scale frekwensi anak saat agresif dan memberi tanda cek list.

Secara teknis dalam pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini

adalah: 1) Pertama peneliti melakukan pengamatan kepada peserta didik tanpa memperdengarkan musik relaksasi, kemudian peneliti menceklis perilaku agresif peserta didik sesuai dengan skala tingkat agresivitas selama proses belajar mengajar (pre test). 2) Setelah pengamatan dilanjutkan langkah kedua (post test) yaitu peserta didik diberi perlakuan, dimana peserta didik akan belajar sambil mendengarkan musik relaksasi suara alam dan akan diamati apa saja perkembangan selama diberi perlakuan. Peneliti mengamati kemudian menceklis apa yang dilakukan peserta didik.

Design penelitian ini menggunakan *pre test post test* sebagai berikut: kelompok eksperimen diperdengarkan musik relaksasi.

01 X 02

01 = Sebelum diberikan musik relaksasi (pre-test)

02 = Sesudah diberikan musik relaksasi (post-test)

X = perlakuan berupa pemberian musik relaksasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan perilaku agresif Anak Usia RA antara sebelum diperdengarkan musik relaksasi dengan sesudah diperdengarkan musik relaksasi. Apakah terjadi penurunan perilaku agresif setelah diperdengarkan musik relaksasi. Hal ini berarti tujuan penelitian adalah menguji signifikansi perbedaan perilaku agresif antara sebelum (*Pre-test*) dan

sesudah (*Post-test*) diberi perlakuan, maka model analisis statistik yang tepat untuk penelitian ini adalah *t-test one scale statistics*. Penghitungan menggunakan computer dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*).

Uji Normalitas sebaran pre perilaku agresif diperoleh Kolmogrov – Smirnov = 0,106 dengan signifikansi 0,90 ($p > 0,05$) yang berarti untuk pre perilaku agresif mengikuti kurva normal, sedangkan untuk post perilaku agresif diperoleh Kolmogorof – Smirnov = 0,137 dengan signifikansi 0,007 ($p > 0,05$) berarti untuk post perilaku agresif berdistribusi normal.

Uji Homogenitas One Way sebaran pre perilaku agresif dengan post perilaku agresif diperoleh *Between Groups F* = 1,625 ($p > 0,05$) yang artinya asumsi untuk homogenitas variansi terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berupa hasil analisa statistik deskriptif dan uji hipotesis *t-test one scale statistics*. Adapun hasil analisis perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Table 1
Hasil Analisis Deskriptif data Pre-test Perilaku Agresif

No	Batas nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 75	Sangat Tinggi	16	26,67 %
2.	$58 \leq x \leq 51$	Tinggi	12	20,00 %
3.	$50 \leq x \leq 42$	Cukup	12	20,00 %
4.	$41 \leq x \leq 25$	Rendah	15	25,00 %
5.	< 24	Sangat Rendah	5	8,33%
Jumlah			60	100%

Hasil analisis deskriptif data pre-test Perilaku agresif menunjukkan bahwa perilaku agresif pada data pre-test sebagian besar subjek penelitian berada dalam kategori sangat tinggi (26,67 %). Subjek dengan kategori tinggi dan sedang 20 % , kategori rendah 15 % dan kategori rendah sekali 5 %.

Table 2
Hasil Analisis Deskriptif data Post-test Perilaku Agresif

No	Batas nilai	Kategori	Frekuensi	%
1.	≥ 75	Sangat Tinggi	0	0%
2.	$58 \leq x \leq 51$	Tinggi	0	0%
3.	$50 \leq x \leq 42$	Cukup	0	0%
4.	$41 \leq x \leq 25$	Rendah	0	0%
5.	< 24	Sangat Rendah	60	100%
Jumlah			60	100%

Hasil analisis deskriptif data post-test perilaku agresif menunjukkan bahwa perilaku bahwa kategori perilaku agresif pada data post-test sebagian besar subjek penelitian berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 100%. Dari hasil penelitian tidak didapatkan subjek dengan perilaku agresif yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, cukup dan rendah.

Berdasarkan hasil analisis *t-test one scale Statistic* didapatkan bahwa Indeks $t = 8,487$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), $Mean A1 > Mean A2$. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan Perilaku Agresif sebelum dan sesudah diperdengarkan Musik Relaksasi Suara Alam, dimana Perilaku Agresif sesudah diperdengarkan musik relaksasi Suara Alam lebih rendah (turun) dibanding sebelumnya. Artinya memperdengarkan musik Relaksasi Suara Alam dapat menurunkan Perilaku Agresif

anak usia TK atau RA. Jadi hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh pemberian musik relaksasi suara alam terhadap penurunan perilaku agresif di RA Muslimat Tampingmojo Tembelang Jombang. Hal ini berarti ada perilaku agresif yang bisa dipengaruhi musik relaksasi suara alam.

Dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan Penerapan terapi musik relaksasi alam sebagai intervensi mengindikasikan pengaruh yang meningkat secara signifikan terhadap perubahan target perilaku yakni hiperaktivitas

Musik dapat memberikan rangsangan terhadap aspek kognitif, hal yang sama dikemukakan Campbell 2001 dalam bukunya Efek Mozart) mengatakan bahwa musik Barok (Bach, Handel dan Vivaldi) dapat menciptakan suasana yang merangsang pikiran dalam belajar.

Musik klasik Mozart mampu memperbaiki konsentrasi ingatan dan persepsi spasial. Masih banyak lagi jenis-jenis musik lain mulai dari jazz, new age, latin, pop, lagu-lagu, Gregorian bahkan gamelan yang dapat mempertajam pikiran dan meningkatkan kreativitas. Mendengarkan musik yang indah, yang memiliki irama (ritme) yang teratur, akan membuat perasaan menjadi lebih enak dan tenang, bahkan di luar negeri, pihak rumah sakit banyak memperdengarkan lagu-lagu indah untuk membantu penyembuhan para pasiennya. Itu suatu bukti, bahwa ritme sangat mempengaruhi jiwa manusia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa Musik dapat dijadikan wahana untuk kegiatan pendidikan, baik bagi anak normal maupun anak berkebutuhan khusus.

Andiek, Sumarmo dan kawan-kawan mengemukakan “terapi musik dalam pendidikan adalah usaha mendidik melalui pelajaran musik untuk menumbuhkan cipta rasa karsa estetik anak untuk mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan psikomotorik dan fisiomotorik secara optimum”. Misalnya seorang anak autisme yang tidak mau bergerak atau tidak teratur gerakannya, melalui terapi musik dapat bergerak secara terarah sehingga dapat belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat penurunan perilaku hiperaktif. Hal ini didukung oleh pendapat Djohan yang mengatakan anak-anak penyandang autisme memiliki kepekaan dan perhatian yang khusus terhadap musik, stimulus melalui musik menghasilkan respons yang lebih tinggi bagi anak-anak autisme dibandingkan dengan stimulus lingkungan lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Musik Relaksasi Suara Alam terhadap penurunan Perilaku Agresif.

Guna lebih mengatasi perilaku agresifitas pada anak disarankan agar guru menerapkan terapi musik relaksasi alam, klasik dan jenis musik lainnya dalam kegiatan dan aktivitas anak sehari-hari, agar anak merasa lebih rileks dan tenang sehingga perilaku anak menjadi lebih terkontrol.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu di harapkan bagi peneliti selanjutnya

disarankan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan memberikan kontribusi teoritis khususnya mengenai pengaruh musik relaksasi suara alam dengan perilaku agresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani Farah (2014). Perilaku Agresif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini. Vol. 8 Edisi 2 Hal: 271.*
- Cholifah, Noor, dkk. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pelang Mayong Jepara Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol. 10 No.1 Hal. 236-242.*
- Chotim Muh. dkk. (2012). Mengurangi Tingkat Agresivitas Anak Usia TK Melalui Terapi Bermain (Play Therapy). Yogyakarta.
- Campbell, D. 2003. Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh (Edisi Terjemahan oleh Hermaja, T.), Cetakan Kedua, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Djohan. 2006. Terapi Musik. Yogyakarta: Galangpress (Anggota IKAPI)
- Ernawati & Masluchah (2017). Kecenderungan Judi Dan Agresifitas. *Jurnal Psikologi. Vol. 1 No. 1 Hal: 50.*
- Guswani, Aprius Maduwita dan Kawuryan, Fajar. (2011). Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Volume 1, No 2, Juni 201.*
- Hizmawati. D MZ. (2013). Faktor Penyebab Agresivitas Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Mekar Sari Jungkat Kalimantan Barat. *Artikel Penelitian.*
- Hudaniah, Tri Dayakisni (2015). *Psikologi Sosial.* Malang: UMM Press
- Larasati, Dina Mutiah. (2017). Pengaruh Terapi Musik Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara ENIM UNYTED. *Skripsi.*
- Mudjilah, Hanna Sri. (2010). *Diktat Teori Musik 1.* Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Seni Musik.
- Nasrudin M. Agus. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Agresivitas Skripsi (tidak diterbitkan). Jombang: Fakultas Psikologi Universitas Darul 'Ulum Jombang.
- Pangarsa, Nara Jati (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 Smp Negeri 4 Ngaglik (Studi Kasus Tentang Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 4 Ngaglik). *Skripsi.*
- Savitri, Agustin Eka. (2017). Efektivitas Penggunaan Musik Instrumen Terhadap Peningkatan Konsentrasi Dan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Materi Gerak Harmonik Dan Sifat Mekanik Bahan Kelas X Tgb Smk N 1 Sulawesi Selatan. *Skripsi.*
- Siddiqah, Laela. (2018). Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management). *Jurnal Psikologi Vol. 37 No. 01 Hal. 50-64.*
- Solehati, Tetti & Kosasih, Cecep Eli (2015). *Konsep Dan Aplikasi*

- Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Utomo, Ayad Wahyu dan Agus Santoso. (2013). Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 03, No. 01 Hal. 62-75*.
- Wigati, Denok. (2011). *Diktat Psikodiagnostik VII*. Jombang: Fakultas Psikologi Undar.
- Wijayanti, Kurnia, Dkk. (2016). Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kritis. *Jurnal NURSCOPE Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah* ,2 (3), Hal. 1-10.