

Nama : Sutina Dewi

NIM : 1161040130

ABSTRAK

Perkembangan dunia pendidikan yang cukup pesat membuat persaingan para akademisi khususnya kalangan pelajar pun semakin ketat. Setiap siswa berlomba untuk menjadi yang terbaik, sehingga sebagai seorang siswa mereka diharapkan dapat terus mengembangkan dirinya. Dalam proses mencapai perkembangan diri, tidak jarang para siswa akan mengalami kelelahan, kekelelahan yang dialami berkepanjangan dapat memicu kelelahan psikis (*burnout*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan psikis yang dialami oleh Siswa SMK MedikaCom, mengetahui bagaimana prosedur terapi musik relaksasi dengan suara alam, juga untuk mengetahui apakah terapi musik mengatasi kelelahan psikis yang dialami oleh siswa SMK MedikaCom.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam proses penelitian peneliti melakukan observasi, wawancara serta menghimpun dokumentasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang merupakan siswa SMK MedikaCom.

Kelelahan psikis adalah ketidakmampuan untuk mengatasi stres sehari-hari karena terlalu banyak memberikan waktu untuk suatu urusan tanpa meluangkan waktu untuk memperbaiki keadaan fisik serta emosi. Proses memperbaiki keadaan fisik dan emosi harus dilakukan secara rutin agar kesehatan mental tetap terjaga, salah satunya adalah dengan mendengarkan musik. Mendengarkan musik bisa menjadi sarana terapi bagi seseorang yang merasa sakit atau mengalami kelelahan.

Hasil dari penelitian ini yaitu, lima partisipan mengalami kelelahan psikis karena tuntutan belajar di masa pandemi serta rutinitas lainnya yang membuat fisik, psikis serta emosi mengalami kelelahan. Tiap partisipan merasakan salah satu gejala kelelahan psikis yang dominan, ada yang merasa tidak mampu mengontrol emosi, mengalami gangguan tidur, tidak teraturnya pola makan sampai merasakan lelah sepanjang hari. Guru BK memanggil siswa untuk melakukan konseling di sekolah setidaknya satu kali selama seminggu. Setelah konseling, siswa diperdengarkan musik relaksasi dengan suara alam.

Reaksi dari lima partisipan berbeda-beda. Reaksi partisipan 1, merasa sedikit lebih rileks dan cukup termotivasi untuk mengerjakan tugas terlihat dari rajinnya partisipan 1 secara rutin datang ke ruang BK setiap minggunya untuk konseling dan mengikuti sesi terapi sambil mengerjakan tugas yang diberikan oleh sekolah. Partisipan 2, merasa dapat lebih mudah tertidur karena partisipan juga melakukan terapi di rumahnya walaupun jam tidurnya masih belum cukup. Partisipan 3, tidak merasakan reaksi atau perubahan apapun. Partisipan 4 merasa rileks dan lebih tenang. Partisipan 5 merasa lebih tenang dan damai, juga merasa sejuk seperti sedang berada di alam.

Terapi musik bukan satu-satunya media penyembuhan, media musik sebagai terapi digunakan sebagai tambahan dari tindakan terapi lain yang dilakukan, seperti yang dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang menggabungkan terapi musik dengan tindakan medis untuk meringankan gejala tertentu dari pasien. Hasil dari terapi ini diharapkan dapat menjadi evaluasi dan bahan pengembangan mengenai terapi musik bagi media pemulihan psikis seseorang yang mengalami gangguan untuk terus berinovasi agar sesi terapi musik dapat memberikan perubahan bagi klien

Kata Kunci: Terapi Musik, Kelelahan Psikis, Psikoterapi