

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP

Febri Annisa Puspitasari¹; Siti Arifah²

SMP Madinatul Ulum Jombang¹ Program Studi Bimbingan & Konseling, Universitas Darul Ulum Jombang²

email: ✉ arifahanas3@gmail.com

Article History

Received:

22-07-2021

Revised:

25-09-2021

Accepted:

27-11-2021

Abstract ----- The saturation of junior high school students can be said to almost every student experienced. This is due to the effects of various factors both in and outside school. So it needs to be given techniques in the form of reaction to reduce the saturation of learning in junior high school students. This quantitative research uses a Pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. In this study, the research subject uses students' classes VIII-A and VIII-B. The primary data collection tool is the learning saturation scale with a validity value of 0.302 and reliability of 0.747. Data in the analysis with hypothesis test t wait test obtained sig value. $0.000 < 0.01$, so it shows a very significant difference between learning saturation before and after relaxation. Based on the result of the research, Students can conclude that the suggestion for the teacher of BK should always be the student's friend so that the teacher can know the problems experienced by the students, and the next researcher is expected to pay more attention to the theory/instrument statement or delivery method when doing classical guidance of relaxation technique.

Keywords: Relaxation Technique; Saturation of Learning, Student SMP

Abstrak ---- Kejenuhan Belajar siswa SMP dapat dikatakan hampir setiap siswa mengalaminya. Hal ini disebabkan adanya pengaruh-pengaruh dari berbagai macam faktor baik di sekolah maupun luar sekolah. Sehingga perlu di berikannya teknik berupa relaksi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMP. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Pre-experimental* dengan pendekatan *One grup pretest-posttest design*. Pada penelitian ini subjek penelitian menggunakan siswa kelas VIII-A dan VIII-B. alat pengumpulan data utama adalah skala kejenuhan belajar yang memiliki nilai validitas 0,302 dan reliabilitas 0,747. Data di analisis dengan uji hipotesis uji t yait diperoleh nilai sig. $0,000 < 0,01$ sehingga hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kejenuhan belajar sebelum dan sesudah relaksasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan saran untuk guru BK hendaknya selalu menjadi sahabat siswa, sehingga guru BK dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh siswa dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan teori/instrument pernyataan atau metode penyampaian ketika melakukan bimbingan klasikal teknik relaksasi.

Kata kunci: Teknik Relaksasi; Kejenuhan Belajar, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Setiap peserta didik mempunyai kemampuan berpikir serta kemampuan kepribadian yang berbeda-beda pada dirinya, namun salah satu faktor yang dapat mempengaruhinya ialah Pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu usaha sadar yang mana bertujuan untuk mengembangkan kualitas insan. Suatu kegiatan yang sadar akan tujuan, maka pada pelaksanaannya berada dalam suatu proses yang berkesinambungan pada setiap jenis dan semua jenjang pendidikan. Pendidikan pula merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sistematis untuk mentransformasikan pengetahuan serta nilai-nilai sosial, pembentukan karakter serta tabiat dan mengajarkan ketrampilan dari generasi ke generasi untuk bertahan hidup dan membangun sebuah peradaban, sebagai akibatnya tujuan akhir asal pendidikan itu adalah memanusiaikan manusia (Pane et al., 2017).

Upaya untuk mewujudkan manusia yang sinkron dengan tujuan pendidikan nasional erat kaitannya dengan belajar serta proses pembelajaran. Definisi otodidak merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga guna memperoleh suatu perubahan tingkah laku menjadi hasil asal pengalaman individu pada hubungan dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, serta psikomotor (Agama & 2016, 2016). Pembelajaran sendiri adalah hal yang sangat penting dalam upaya-upaya pemberdayaan diri. pengenalan terhadap diri sendiri berarti peserta didik telah mengenal kelebihan-kelebihan atau kekuatan yang dimilikinya untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan (Ridwan et al., n.d.).

Melalui proses pembelajaran, guru dituntut untuk bisa membimbing serta memfasilitasi peserta didik supaya mereka dapat memahami dan mengetahui kemampuan yang mereka miliki, serta guru pula dapat memberikan motivasi supaya peserta didik terdorong untuk belajar serta mewujudkan keberhasilan sesuai kemampuan yang mereka miliki (Ardayani et al., 2017).

Belajar merupakan usaha asal insan karena hal tersebut berlangsung seumur hidup. manusia belajar tak hanya menggunakan dirinya sendiri melainkan belajar dengan orang lain dan lingkungan. Belajar juga merupakan kegiatan mental yg tak bisa disaksikan dari luar. Bahkan, yang akan terjadi belajar seorang tak langsung kelihatan tanpa seseorang itu melakukan sesuatu yang menampakkan kemampuan yang dimilikinya melalui belajar (Risnawati, 2013)

Secara singkat, antara belajar dan pembelajaran saling terkait satu sama lain. Belajar bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, tapi pembelajaran dilakukan disekolah dimana guru dan peserta didik saling berinteraksi untuk mengolah isu agar pengetahuan yang telah diberikan dapat diserap pada diri peserta didik (Tarbiyah & 2010, n.d.). Proses belajar mewajibkan siswa untuk menyebarkan kreativitas berfikir serta meningkatkan pengetahuan menjadi upaya penguasaan materi pembelajaran (Habsy.,dkk 2019), seluruh kewajiban itu ditempuh selama enam hari pada seminggu dan dibeberapa daerah ada pula yang menerapkan 5 hari dalam seminggu.

Bimbingan klasikal tentang kejenuhan belajar adalah langkah yang sempurna untuk mengatasi problem tersebut Pengertian layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu pelayanan dasar bimbingan yang didesain menuntut konselor buat melakukan hubungan eksklusif menggunakan para peserta didik dikelas secara berkala, konselor memberikan pelayanan bimbingan ini pada siswa. kegiatan bimbingan kelas ini bisa berupa diskusi kelas atau curhatan pendapat (Bimbingan Konseling et al., 2015; Habsy, 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa proses bimbingan program tersusun secara baik dan siap untuk diberikan kepada peserta didik secara terencana, kegiatan ini berisikan informasi yang diberikan oleh seseorang pembimbing kepada peserta didik secara hubungan langsung terutama pemahaman peserta didik terhadap bahaya perilaku seks bebas. pada bimbingan klasikal ini memakai berbagai macam alat bantu seperti : media cetak, media panjang, oht, rekaman radio - tape dan lain-lain. Layanan bimbingan klasikal tidak sama dengan mengajar. Layanan ini pula mempunyai beberapa ketentuan pada pelaksanaannya. Adapun permasalahan yang timbul pada diri peserta didik tersebut harus segera ditangani agar tidak terus menerus mengganggu proses belajar peserta didik, serta menimbulkan akibat-dampak negatif pada peserta didik terutama di sekolah SMP. dengan melihat akibat kejenuhan yang terjadi pada peserta didik pada SMP maka kejenuhan harus segera ditangani serius dengan bimbingan klasikal (Badaruddin, 2015) .

Kejenuhan belajar pada peserta didik adalah kenyataan yang banyak terjadi didunia pendidikan. ada beberapa studi yang menelaah secara mendalam perihal kejenuhan belajar pada peserta didik (Faricha, Habsy, Suroso, 2019). Kejenuhan belajar bisa menimbulkan dampak negatif pada kondisi psikologis peserta didik dalam pencapaian prestasinya. dampak kejenuhan belajar mengakibatkan peserta didik tidak produktif dalam belajar serta potensi yang dimilikinya terhambat. Selain itu, dampak dari kejenuhan belajar pula mengakibatkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif serta tidak aman di pada kelas (Yusuf et al., n.d; Khoiriyah & Habsy, 2018).

Problematika yang terjadi pada diri peserta didik, harus segera ditangani agar tak terjadi secara terus menerus mengganggu proses belajar peserta didik, serta menyebabkan dampak-dampak negatif pada peserta didik terutama di sekolah SMP. salah satu cara yang dapat dipergunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu teknik relaksasasi. dengan melihat dampak kejenuhan yang terjadi pada peserta didik di SMP maka kejenuhan wajib segera ditangani serius dengan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang bisa dipergunakan peserta didik untuk menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang rancu akibat ketidak berdayaan peserta didik pada mengendalikan ego yang dimilikinya, serta memberikan kesehatan bagi tubuh peserta didik. Teknik relaksasi adalah keadaan relaks dimana seseorang merasa tenang, dan tidak dalam keadaan emosi (Gunawan, 2018).

METODE

Metodelogi penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jenis pre-experimental yang mana jenis ini masih belum menjadikan experiment secara keseluruhan serta desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Penelitian menggunakan *One Group Pre-test-Post-test Design*. Desain ini terdapat pretes, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

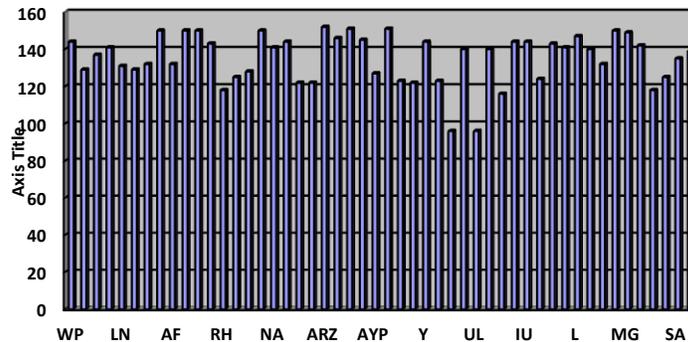
Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui seberapa efektif teknik relaksasi untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa, maka populasi yang dilakukan pada penelitian ini sejumlah 50 siswa kelas VIII-A dan VIII-B SMP Madinatul Ulum yang beralamatkan di Jl. Sumojoyo Prawiro No.3, Mojokrapak, Tembelang, Kabupaten Jombang.

Adapun proses pengambilan data melalui dengan skala kejenuhan belajar siswa dan sistem analisis data melalui dengan *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test* yang mana seberapa *pretest* dan *post-test* pada pelaksanaan penelitian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

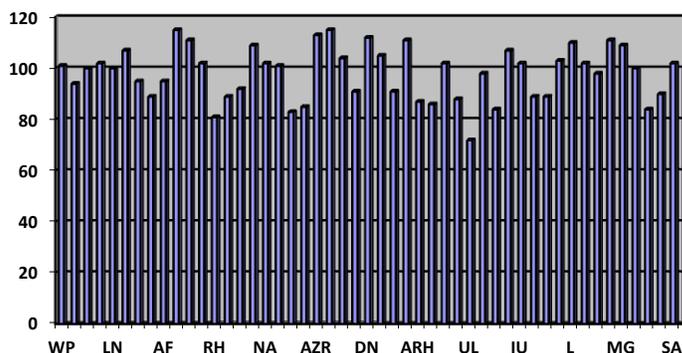
Hasil

Gambar 1 Pretest



Berdasarkan gambar diatas bahwa diantara 50 siswa, pada saat *pre-test* Kejenuhan belajar yang dialami siswa yaitu 38 siswa atau 78% siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada taraf tinggi, 12 siswa atau 22% siswa mengalami kejenuhan belajar sedang, dan 0 persen atau tidak ada siswa yang tidak mengalami kejenuhan belajar.

Dalam penelitian ini setelah para siswa diberi angket kejenuhan belajar dan kemudian dianalisis oleh peneliti, kemudian 50 siswa yang telah dipilih menjadi sampel penelitian diberi perlakuan teknik relaksasi sebanyak dua kali, yaitu pada pertemuan pertama hari Rabu, 02 Mei 2018. Pada tahap relaksasi pertama peneliti dibantu seorang ahli relaksasi untuk melakukan relaksasi pada siswa. Para siswa mengikuti antusias dan bersemangat mengikuti kegiatan ini. Para siswa mengikuti setiap arahan dan instruksi dari peneliti. Gambar 2 Post-test



Pada saat *pre-test* Kejenuhan belajar yang dialami siswa yaitu 30 siswa atau 70% siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada taraf sedang, 20 siswa atau 30% siswa mengalami kejenuhan belajar rendah. Dalam temuan penelitian ini berarti kejenuhan belajar siswa masih separuh yang mengalami penurunan belum sepenuhnya mengalami penurunan.

Pembahasan

Data yang sudah didapat dari hasil *pretest* maupun *posttest* kemudian diolah. Data yang telah diolah menunjukkan bahwa terdapat perubahan atau penurunan tingkat kejenuhan belajar yaitu 30 siswa mengalami kejenuhan belajar sedang dan 20 siswa mengalami tingkat kejenuhan belajar rendah. Perubahan tersebut sesuai dengan pendapat Burn (dalam Nursalim, 2013) menyatakan bahwa Relaksasi mampu membuat seseorang menghilangkan stress yang terlalu berlebihan, Mengurangi tingkat kecemasan, masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, dapat diredakan sementara menggunakan teknik relaksasi, meningkatkan penampilan sekolah, sosial, dan penampilan fisik, relaksasi merupakan bantuan sementara untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi, meningkatkan hubungan interpersonal, kelelahan, aktivitas mental, dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.

Perasaan proses konseling dengan teknik relaksasi yang dirasakan oleh siswa menunjukkan rasa relaks, nyaman, tenang, dan senang merupakan hasil dari berkurangnya kejenuhan yang dialami siswa melalui sistem kerja relaksasi otot sesuai dengan pendapat Nurcahyani & Fauzan (2016) yang menyebutkan bahwa pada waktu individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Berdasarkan uraian tersebut relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas sebagai salah satu efek dari kejenuhan dengan cara resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan. Kusumawati (2017) berpendapat pula bahwa relaksasi dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat *ketidakberdayaan* individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri dan menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Selain ditemukannya subjek yang mengalami perasaan relaks, nyaman, tenang, dan senang adapula subjek yang merasa badan dan otot-ototnya menjadi segar.

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji t, hasil analisis diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dengan Mean Empiris *pre-test* = 135,90 dan Mean Empiris *post-test* = 98,44, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara kejenuhan belajar sebelum dan sesudah relaksasi. Kejenuhan belajar sebelum relaksasi (*pre-test*) lebih tinggi dari kejenuhan belajar setelah relaksasi (*post-test*). Berdasarkan hasil analisis data empiris menunjukkan relaksasi dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa. Jadi hipotesis yang menyatakan relaksasi dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa diterima.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan pada penelitian ini adanya perbedaan yang sangat signifikan kejenuhan belajar siswa sebelum relaksasi dengan setelah relaksasi. Tes awal (*pre-test*) dilakukan untuk mengetahui kejenuhan yang terjadi pada siswa sebelum diberi perlakuan, dengan cara dianalisis untuk

mengetahui skor dan tingkat kejenuhan pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kejenuhan belajar siswa pretest 135,90 dan rata-rata kejenuhan belajar siswa posttest 98,44 ($ME_{pre-test} > ME_{post-test}$). Hal ini menunjukkan kejenuhan belajar siswa yang telah diberi perlakuan teknik relaksasi menjadi lebih rendah atau mengalami penurunan.

Saran

Pada akhir penulisan skripsi ini, berdasarkan hasil serta proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti di sekolah tersebut, demi kemajuan dan peningkatan perkembangan di sekolah tersebut, maka penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah
Pihak sekolah hendaknya lebih mendukung kegiatan relaksasi dan menambah jam untuk dilakukannya relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa. Dan relaksasi ini dapat dilakukan pada jam-jam tertentu.
2. Guru
Guru hendaknya selalu mendukung program Bk padasetiap sekolah, dan guru sebaiknya lebih aktif lagi dengan cara memberi materi pelajaran saat berada di dalam kelas.
3. Guru BK
Guru BK hendaknya selalu menjadi sahabat siswa, sehingga guru BK dapat mengetahui permasalahan serta solusi yang baik untuk menyelesaikan masalah siswa
4. Peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan teori/ instrument pernyataan ataupun metode penyampaian ketika melakukan relaksasi yang sesuai dengan lingkungan ataupun karakter sampel, sehingga peneliti dapat memperoleh hasil yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agama, Y. S.-R. F. J. P., & 2016, undefined. (2016). Motivasi dan keberhasilan belajar siswa. *Christianeducation.Id*.
- All Habsy, B., Hidayah, N., Boli Lasan, B., & Muslihati, M. (2019). The development model of semar counselling to improve the self-esteem of vocational students with psychological distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (ijET)*, 14(10).
- Ardayani, L., Jurusan, D., Bahasa, T., Ftik, I., & Lhokseumawe, I. (2017). Proses Pembelajaran Dalam Interaksi Edukatif. *Ejurnal.lainlhokseumawe.Ac.Id*, 8(2).
- Badaruddin, A. (2015). *Peningkatan motivasi belajar siswa melalui konseling klasikal*.
- Bimbingan Konseling, J., Andriati, N., Bimbingan dan Konseling, P., Pascasarjana, P., & Negeri Semarang, U. (2015). Pengembangan model bimbingan klasikal dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Journal.Unnes.Ac.Id*.
- Faricha, I. N., Habsy, B. A., & Suroso, D. H. (2019). Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektivkah?. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 4(1), 25.
- Gunawan, D. (2018). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan*

- Konseling (E-Journal)*, 5(2), 105-118.
- Habsy, B. A. (2022). *PANORAMA TEORI-TEORI KONSELING MODERN DAN POST MODERN: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan konseling kelompok rational emotive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127-135
- Khusumawati, Z. E. (2017). *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1-6.
- Pane, A., Jurnal, M. D.-F., & 2017, undefined. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Jurnal.lain-Padangsidiimpunan.Ac.Id*, 03(2).
- Ridwan, D. R., Sani, A., & Si, M. (n.d.). Inovasi pembelajaran. *Researchgate.Net*.
- Risnawati, R. (2013). *Pengaruh Profesionalisme Guru terhadap Minat Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi Kelas XI IPA MAN Bontoharu Selayar*. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/5965/>
- Tarbiyah, E. Z.-F., & 2010, undefined. (n.d.). Problem-Based Learning (Konsep Ideal Model Pembelajaran untuk Peningkatan Prestasi Belajar dan Motivasi Berprestasi). *E-Journal.lainpekalongan.Ac.Id*.
- Yusuf, M., Dosen, H., Tarbiyah, F., Uin, K., Makassar, A., Yasin, J. H. M., Nomor, L., & -Gowa, S. (n.d.). Pengaruh Slow Learner Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa Mts. Madani Alauddin Paopao Kabupaten Gowa. *Journal3.Uin-Alauddin.Ac.Id*.