

**KEEFEKTIFAN PEMANFAATAN SUGGESTION RELAXATION
DALAM PENINGKATAN KETERAMPILAN MENULIS PUISI
PADA SISWA DI MAN 3 KEDIRI**

Tria Wilujeng

Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
tria18075@mhs.unesa.ac.id

Suhartono

Jurusan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
suhartono@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan *suggestion relaxation* dalam upaya meningkatkan keterampilan menciptakan puisi. Penelitian ini berjenis eksperimen karena menguji dua variabel dan terdapat pengaruh pada salah satu variabel. Penelitian ini bersifat kuantitatif sehingga data yang dihasilkan dapat digeneralisasikan. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes yakni tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) menulis puisi, terdapat dua kelas penelitian sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Setiap kelas berjumlah 29 siswa. Analisis tes diuji menggunakan *software* SPSS. Hasil uji *independent sample t test* diperoleh *t* hitung 8.690 dengan $p=0,000$, $df=56$, dan *t* tabel=2.003. Signifikan (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$, dan $8.690 > 2.003$ terdapat perbedaan signifikan sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya setelah dilakukan pembelajaran terdapat pengaruh antara metode *suggestion relaxation* terhadap keterampilan menulis puisi siswa. Hasil perhitungan uji *n-gain*, menunjukkan hasil nilai rata-rata *n-gain* suntu kelas eksperimen sebesar 50,8404 atau 50,84%, nilai minimal 11,13%, dan nilai maksimal sebesar 79,99%. Kemudian nilai rata-rata *n-gain* kelas kontrol sebesar 5,0536 atau 5,05%, nilai minimal -50,02%, dan nilai maksimal 53,85%. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *suggestion relaxation* kurang berpengaruh dalam upaya peningkatan kemampuan menciptakan puisi pada kelas X Man 3 Kediri tahun ajaran 2021/2022.

Kata Kunci: Deskripsi, Observasi, Analisis, Hasil.

Abstract

This study aims to test the effectiveness of *suggestion relaxation* in improving poetry writing skills. This research is an experimental type because it examines two variables and there is an effect on one of the variables. This research is quantitative so that the resulting data can be generalized. Data were collected using observation and tests, namely pre-test and post-test in writing poetry, there were two research classes as experimental class and control class. Each class consists of 29 students. Test analysis was tested using SPSS software. The results of the independent sample *t test* obtained *t* count 8690 with $p = 0.000$, $df = 56$, and *t* table = 2.003. Significant (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, and $8.690 > 2.003$ there is a significant difference so that H_a is accepted and H_0 is rejected. This means that after learning there is an influence between the *suggestion relaxation* method on students' poetry writing skills. The results of the *n-gain* test calculation show that the average *n-gain* value for the experimental class is 50.8404 or 50.84%, the minimum value is 11.13%, and the maximum value is 79.99%. Then the average value of *n-gain* for the control class is 5.0536 or 5.05%, the minimum value is -50.02%, and the maximum value is 53.85%. It can be concluded that the use of the *suggestion relaxation* method is not effective in improving poetry writing skills in class X Man 3 Kediri in the 2021/2022 academic year.

Keywords: Description, Observation, Analysis, Results.

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa merupakan hal yang harus di latih sejak anak mulai mampu menyimak perkataan orang. Setelah tahap menyimak anak akan menirukan perkataan yang dilakukan oleh orang dewasa. Dengan demikian

pembelajaran bahasa pada anak perlu diperhatikan dengan benar. Apa yang diperdengarkan oleh orang tua akan berpengaruh bagi perkembangan bahasa anak. Setelah menyimak dan berbicara maka anak akan melakukan tahap menulis. Hal ini terangkum dalam empat komponen keterampilan berbahasa yaitu keterampilan menyimak,

keterampilan membaca, keterampilan menulis dan juga keterampilan berbicara. Pada setiap komponen ini tidak dapat dipisahkan dan sangat erat keterkaitannya. Keterampilan merupakan kemampuan yang setiap orang miliki dan dapat dinilai juga dikembangkan.

Menurut Abbas (2006:125), keterampilan menulis merupakan kecakapan seseorang dalam mengemukakan ide, pikiran, ataupun opini dalam bentuk tulisan. Menulis dapat dilakukan oleh siapa pun. Namun hilangnya minat menulis dikalangan remaja kini menanjak semakin tinggi. Dilansir dari berbagai berita, sejak tahun 2013 hal ini sudah menjadi sorotan bagi beberapa penulis berita. Banyaknya faktor yang menjadi penghambat kegiatan menulis salah satunya yaitu keinginan dari diri sendiri. Hilangnya keinginan sering disebabkan oleh rasa malas. Tumbuhnya rasa malas dipengaruhi oleh kegiatan maupun gaya hidup. Kecanggihan teknologi yang semakin meningkat menjadi daya tarik bagi remaja. Hampir segala kegiatan kini memerlukan teknologi informasi dan komunikasi. Hampir 80% dalam sehari dihabiskan untuk menjalankan teknologi. Cara menulis remaja juga dipengaruhi oleh teknologi, misalnya dalam penggunaan sosial media seperti *tweeter*, *facebook*, maupun *instagram* mereka menuliskan hal-hal singkat atau bahkan penggunaan bahasa-bahasa gaul yang saat ini digunakan dikalangan remaja. Waktu luang cenderung dipergunakan untuk pergi ke tempat-tempat hiburan, perbelanjaan dan kegiatan diantaranya yakni bermain media sosial, *game*, dan lain-lain.

Kegiatan menulis hanya dilakukan ketika ada tugas saja. Kurangnya referensi menjadi alasan malas menulis. Padahal seharusnya kurangnya referensi dapat diatasi oleh kecanggihan internet saat ini. Hal yang menjadi sorotan yaitu kurangnya minat siswa dalam menulis karya sastra. Sastra adalah karya berisi buah pikir manusia ditulis dalam bahasa yang indah, mendalam, dibelitkan, dipadatkan, dipanjang pendekkan, diputar balikkan, dijadikan ganjil dan lain sebagainya melalui alat bahasa sehingga karya tersebut estetis. Eagleton (2010:4). Penurunan menulis karya sastra terpengaruh oleh kurangnya ide yang seharusnya bisa didapatkan dengan kegiatan membaca (referensi) sehingga siswa tidak mampu memunculkan imajinasi mereka ketika menulis. Imajinasi adalah pengembangan suatu pemikiran melalui penglihatan, pendengaran, perasaan yang berasal dari akal pikiran. Adanya imajinasi menjadikan manusia mampu memperoleh pemikiran yang bernilai dari sesuatu yang sederhana. Manusia dapat mengembangkan sesuatu dari ciptaan Tuhan melalui panca indra dengan tujuan mengembangkan hal menjadi memiliki nilai besar atau bahkan sekadar pikiran dari benak mereka. Alfian Arrasuli (2001).

Pembelajaran menulis sastra terutama puisi diarahkan untuk melatih kreativitas siswa menuangkan ide dan imajinasi kedalam sebuah tulisan. Pendidik dituntut untuk memberikan motivasi kepada siswa agar menyenangi pembelajaran bahasa indonesia yang sering dianggap pembelajaran yang membosankan. Menurut Aminudin (2010:16) Puisi adalah wadah seseorang dalam mengemukakan ide gagasan, pesan maupun suasana baik berupa batin maupun fisik. Dalam proses penulisan puisi untuk pemerolehan ide gagasan atau diksi yang indah siswa sering mengalami kesulitan atau hambatan. Meskipun pendidik telah memberikan tema dalam penulisan siswa masih sukar menuangkan idenya dalam tulisan. Apalagi jika mengerjakan dengan terpaksa karena tuntutan sebuah tugas, kerap melakukan plagiasi puisi yang berada di internet. Kecanggihan teknologi disalahgunakan untuk mempermudah tugas tapi dengan melakukan plagiasi.

Pendidik harus memiliki metode yang dapat diterapkan guna mengubah suasana belajar menjadi menyenangkan dan efisien. Terciptanya pembelajaran dengan suasana yang asik, menarik, dan juga dapat memotivasi siswa guna meningkatkan kemampuan pembelajaran siswa. Pembelajaran yang melibatkan siswa, membuat kegiatan pembelajaran tidak kaku dan monoton yang menjadi penyebab siswa jenuh dan merasa bosan. Freire (2004:439). Metode pembelajaran yang dapat diharapkan ialah metode *suggestion relaxation*. Meditasi adalah sebuah metode atau teknik yang digunakan untuk meningkatkan taraf kesadaran manusia guna melatih perhatian sehingga dapat mengontrol mental secara sadar Walsh dalam Subandi (2002). Setelah meditasi pikiran siswa dapat terfokus dan mampu menerima sugesti imajinatif secara efektif.

Metode sugesti imajinatif merangsang siswa untuk membangun motivasi sehingga mampu memperoleh ide-ide penulisan. Sugesti lagu dapat merangsang imajinasi siswa. Menurut pakar psikologi, musik mampu mengubah perasaan emosional seseorang baik negatif maupun ke arah positif. Ketika mendengarkan musik otak akan terangsang dan bekerja secara intens sehingga pendengar mampu melepaskan berbagai macam bentuk emosional, seperti bahagia, senang, bahkan kesedihan yang mendalam. Oleh karena itu pemberian lagu atau musik dalam sugesti ini akan membangkitkan perasaan dalam hati siswa. Bahkan lagu dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang dan menghilangkan stres. Lagu akan membantu merangsang imajinasi siswa hingga memberikan peningkatan lebih baik.

Beberapa penelitian relevan dengan topik upaya meningkatkan keterampilan menciptakan atau menulis puisi menggunakan metode sugesti. Penelitian pertama ialah penelitian dari Acinda Purnama Erika yang berjudul

“Efektifitas Metode Sugesti - Imajinasi Berbantuan Media Audio untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Puisi”. Hasil penelitian mengemukakan pada metode sugesti imajinasi dalam pembelajaran yang ditujukan untuk penulisan puisi dibantu dengan adanya media audio efektif. Karena hasil perhitungan statistik menunjukkan dibandingkan dengan nilai rata-rata tes awal, rata-rata tes akhir memiliki nilai lebih tinggi (*pre-test* = 61,96, *post-test* = 74,86).

Penelitian kedua ialah penelitian dari Anindya Putri Lesmana yang berjudul “Efektivitas Metode Sugesti Imajinatif Berbantuan Media Film Animasi 2D dalam Pembelajaran Menulis Teks Cerita Fantasi (Penelitian Eksperimen di Kelas VII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)”. Hasil penelitian keefektifan metode sugesti imajinatif dalam pembelajaran menulis teks cerita fantasi melalui media film animasi 2D menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan hasil uji t sebesar 3,399. Hal ini berarti H_0 tidak diterima, hingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol dengan kelas eksperimen pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Bandung. Artinya dalam proses pembelajaran penulisan teks cerita fantasi dengan metode sugesti imajinatif dan media film animasi 2D dapat dipergunakan dalam meningkatkan pembelajaran. Penelitian yang ketiga ialah Rosalia Kusuma Yanuarti dengan judul “Efektivitas metode sugesti imajinasi lagu dan gambar pada kemampuan menulis mata pelajaran bahasa jerman siswa kelas XI SMAN 7 Malang”. Hasil dari penelitian ini memaparkan bahwa dalam upaya meningkatkan nilai rata-rata peserta didik dalam menulis bahasa jerman metode yang efektif diimplementasikan yakni metode sugesti imajinasi lagu dan gambar.

Berdasarkan hal tersebut tujuan penelitian ini guna menguji keefektifan *suggestion relaxation* dalam peningkatan keterampilan menulis puisi pada siswa di MAN 3 Kediri. Penelitian ini memiliki tujuan secara signifikan yaitu, 1) Mendeskripsikan perkembangan proses pembelajaran menulis puisi, dengan mengimplementasikan metode meditasi dan sugesti imajinatif media lagu pada siswa di Man 3 Kediri. 2) Mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah diterapkannya metode meditasi dan sugesti media lagu dalam proses pembelajaran menulis puisi pada siswa di Man 3 Kediri.

KAJIAN PUSTAKA

1. Keterampilan Menulis

Menurut Hoetomo (2005:531-532) terampil berarti kecakapan dalam menyelesaikan suatu hal, mampu dan gapah. Keterampilan dapat diartikan kecakapan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan ketentuan yang ada. Menurutnya segala cara yang diajarkan adalah bentuk

upaya untuk meningkatkan mutu manusia sehingga manusia dapat memiliki kemampuan, pengetahuan serta keterampilan sebagaimana yang telah diisyaratkan Suparno (2001:27). Artinya keterampilan yakni salah satu mutu yang dapat dikembangkan oleh manusia. Keterampilan tidak bersifat permanen melainkan dapat diasah bergantung dengan tekad dan minat seseorang.

Keterampilan juga menjadi poin tambahan bagi manusia untuk menggeluti bidang tertentu. Misalnya keterampilan berbicara yang menjadikan seseorang lebih meyakinkan dalam meyakinkan seseorang akan suatu hal, keterampilan ini juga dapat diperlombakan untuk mengetahui seberapa jauh keterampilan yang dimiliki. Mengaitkan pada topik kali ini yakni pemberian metode sugesti guna meningkatkan keterampilan menulis siswa. Menurut Tarigan (2008:3), keterampilan menulis merupakan bagian dari keterampilan berbahasa yang dapat menciptakan sebuah produk berupa tulisan dan dapat menyampaikan maksud penulis sehingga dapat dipergunakan untuk berkomunikasi tanpa perlu bertemu secara tatap muka atau tidak langsung dengan pihak yang dituju. Keterampilan menulis merupakan di antara upaya komunikasi yang dapat dilakukan secara tidak langsung dan selalu menghasilkan sebuah produk atau karya.

Keterampilan menulis adalah sebuah kegiatan komunikasi yang dilakukan dengan menggunakan alat atau media berupa tulisan. Jika beberapa hal tidak dapat diungkapkan melalui ucapan maka tulisan menjadi salah satu media yang tepat. Semakin banyak siswa memiliki keterampilan menulis yang baik maka semakin banyak pula karya yang tercipta mengingat sedikitnya penulis yang berpengaruh di Indonesia. Suparno (2009:13). Menurut Abbas (2006:125), keterampilan menulis adalah kemampuan manusia dalam mengungkapkan pendapat, gagasan pikiran dan apa yang dirasakan dalam bentuk tulisan yang ditunjukkan kepada pihak kedua. Dalam menulis sebuah gagasan harus memperhatikan ketepatan penulisan berupa kosakata, gramatikal, serta ejaan yang digunakan. Menurunnya kemampuan menulis anak bangsa menjadi salah satu penyebab budaya yang kian bergeser. Kaum milenial saat ini gemar menulis di media sosial, namun tidak memperhatikan kosakata, gramatikal, bahkan ejaan yang sering kali disingkat dengan bahasa-bahasa gaul remaja.

2. Puisi

Menurut Sukirno (2013:304) puisi adalah sebuah karya ciptaan manusia dari kreativitasnya yang berasal dari perasaan, pikiran, atau bahkan pengalaman penulis yang memiliki nilai-nilai kepuhitan. Dalam menulis puisi penyair dapat mengombinasikan tulisannya dengan pemilihan kata atau diksi maupun gaya bahasa secara tepat sehingga dapat memberikan makna sintesis.

Pemilihan saran mampu mengekspresikan pengalaman jiwa dari penyair. Sebagai karya sastra, puisi mempunyai fungsi estetikanya yang pada setiap unsurnya mengandung nilai dominan keestetikan.

Karya sastra puisi yakni di antara karya sastra yang wajib diajarkan yang terdapat dalam kompetensi dasar pada sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas. Karya sastra puisi termasuk karya sastra yang mudah dijumpai. Perkembangan ilmu teknologi, sehingga puisi dapat ditemukan di berbagai laman *website*. Karya seni puisi mengalami pembaharuan (inovasi) dan perubahan-perubahan konsep estetikanya mengikuti perkembangan zaman.

3. Unsur-unsur Puisi

Salah satu unsur pada puisi yakni terdapat unsur intrinsik puisi yang pada setiap komponennya dapat memengaruhi puisi sebagai karya sastra.

a. Tema

Menulis puisi tentunya memperhatikan tema yang menjadi gagasan pokok atau garis besar isi puisi. Puisi haruslah tepat dengan tema yang diambil atau ditentukan saat menulis puisi

b. Diksi

Menulis puisi diperlukan pemilihan kata yang sesuai agar dengan konteks kalimat agar dapat membedakan makna dan bentuk kalimat.

c. Gaya bahasa

Gaya bahasa menjadi daya tarik dalam penulisan puisi. Penggunaan gaya bahasa yang indah dapat menimbulkan makna yang estetik bagi pembacanya.

d. Rima

Puisi yang memiliki pengulangan kata serupa disetiap bait dapat menimbulkan bunyi yang menjadikan puisi tampak indah

e. Ritme

Ritme adalah dinamika yang dimainkan oleh pembaca puisi sesuai dengan konteks kalimat agar puisi tidak monoton.

4. *Suggestion relaxation*

Sugesti adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh seseorang guna mempengaruhi orang tersebut sesuai dengan tujuan tertentu tanpa terdapat kritik. Metode *suggestion relaxation* ini menggunakan media lagu sebagai sarana relaksasi untuk memperoleh kenyamanan dan suara sebagai alat untuk memberikan pengaruh pada orang yang disugesti. Sugesti dilakukan dengan melakukan meditasi untuk melakukan pemfokusan pikiran siswa dalam menerima sugesti. Meditasi adalah aktivitas yang dilakukan untuk menenangkan tubuh dan pikiran agar dapat mengolah emosi dan perasaan. Metode ini bertujuan untuk mempengaruhi emosional siswa guna memperoleh ide-ide, imajinasi maupun gagasan yang dituangkan dalam penulisan karya sastra puisi.

Langkah-langkah yang diterapkan pada metode *suggestion relaxation* sebagai berikut, 1) Posisi, sebelum melakukan *suggestion relaxation* siswa akan di beri arahan untuk menentukan posisi duduk nyaman mungkin, yaitu dengan bersila, punggung tegap dan tidak berhimpitan (ruang luas). 2) Meditasi, setelah menentukan posisi selanjutnya siswa akan melakukan meditasi dengan cara memandang satu titik fokus serta mengatur pernapasan untuk memperoleh rasa nyaman hingga memejamkan mata. 3) Sugesti, memulai sugesti dengan memutar lagu (instrument). Selanjutnya orang yang melakukan sugesti akan menggunakan suaranya untuk memberikan arahan serta mempermainkan emosional siswa dengan syair-syair yang menggugah perasaan hingga selesai dan membuka mata.

METODE

Penelitian ini berjenis eksperimen karena menguji keefektifan *suggestion relaxation* dalam peningkatan keterampilan menulis puisi. Menurut Latipun (2002) penelitian eksperimen merupakan penelitian secara manipulatif yang dilakukan individu untuk mengamati perilaku subjek dan mengetahui dampak dari pengaruh manipulasi yang diberikan. Hal ini menegaskan bahwa penelitian ini sejalan dengan pemikiran Latipun. Penelitian ini menggunakan sebuah metode yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebuah perlakuan yang diberikan kepada orang lain dengan mengendalikan setiap situasi yang ada yaitu, pengaruh metode *suggestion relaxation* terhadap kemampuan menulis puisi siswa di MAN 3 Kediri.

Penelitian ini menerapkan desain penelitian True Eksperiment *Pre-test - Post-test Control Group Design*. Desain penelitian ini memilih secara random terdiri dari dua kelompok sebagai kelas kontrol dan kelas eksperimen. Bagan desain penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Model Pembelajaran True Eksperiment Pre-test-post-test Control Group Design

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2

Keadaan awal yang baik untuk penelitian adalah jika hasil pre-test kedua kelas tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan model pembelajaran *true eksperiment pre-test-post-test control group design* yakni (O2 – O1)

Wilayah generalisasi pada penelitian ini adalah Man 3 Kediri, Populasi penelitian ini yakni semua siswa di kelas X MAN 3 Kediri. Populasi diambil berdasarkan kebutuhan dan rumusan masalah. Dari populasi akan diambil sampel untuk melakukan penelitian. Sugiyono

(2008:118) menjelaskan sampel merupakan beberapa bagian kecil dari populasi yang mempunyai bersifat sama dengan induknya yakni populasi. Penelitian ini menggunakan sampel siswa pada kelas X Science 2 dan Science 5 di Man 3 Kediri dengan jumlah 29 siswa. Lokasi penelitian berada di Jl. Jombang No.80, Sumber Ngembang, Kasreman, Kec. Kandangan, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64294 dengan pengambilan data di Madrasah Aliyah Negeri 3 Kediri.

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan merupakan observasi dan tes. Widoyoko (2014:46) observasi adalah pencatatan dan pengamatan segala sesuatu yang dilakukan berkaitan dengan gejala yang terjadi pada objek penelitian secara sistematis (berurutan). Observasi dicatat secara sistematis agar mempermudah dalam pengolahan data. Tidak hanya itu pencatatan secara sistematis akan menjadikan hasil yang rapi dan terkonsep. Sejalan dengan pemikiran Widoyoko observasi akan dilaksanakan secara langsung di Man 3 Kediri dengan mencatat setiap kegiatan yang dilakukan saat penelitian berlangsung. Pencatatan dimulai sejak tes dimulai yaitu pada tanggal 6 April 2022.

Tes adalah sebuah upaya yang dapat dipergunakan untuk memperoleh sebuah hasil melalui prosedur pengukuran kemampuan yang disesuaikan dengan ketetapan tujuan. Terdapat dua tes yang dilakukan yaitu tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) pada kelas kontrol dan kelas eksperimen. Tes yang diberikan diawal adalah tes yang secara murni untuk mengetahui seberapa besar kemampuan menulis puisi siswa tanpa diberi pengaruh apapun. Kemudian tes terakhir dipergunakan untuk mengetahui tingkat besar kecilnya pengaruh metode yang diberikan pada peningkatan kemampuan penulis puisi siswa.

Sebelum melakukan penelitian instrumen dan media harus melewati proses validasi yang dilaksanakan oleh seorang ahli guna mengetahui tingkat kevalidan instrumen dan media penelitian. Hasil penelitian kemudian dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata, melakukan uji t tidak berpasangan (*independent sample t test*), kemudian melakukan uji *n-gain score*. Sebelum diadakan uji t terdapat persyaratan yang harus dilalui yakni uji homogenitas dan uji normalitas.

HASIL

Tujuan dari penelitian ini yakni menguji keefektifan *suggestion relaxation* dalam peningkatan keterampilan menulis puisi. Penelitian ini bersifat kuantitatif sehingga data yang dihasilkan dapat digeneralisasikan. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes yaitu tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) menulis puisi, terdapat kelas penelitian sebagai kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kelas X Science 5 menjadi kelas eksperimen

dan Kelas X Science 2 menjadi kelas kontrol. Pada kelas eksperimen akan mendapatkan pengajaran dengan metode *suggestion relaxation* sedangkan kelas kontrol hanya menulis puisi seperti biasa. Setiap kelas berjumlah 29 siswa. Hasil tes siswa kemudian dinilai oleh dua penilai ahli yaitu salah satu budayawan Kediri dan seorang sastrawan Surabaya. Data yang didapat dianalisis menggunakan *software* SPSS.

1) Deskripsi proses pembelajaran menulis puisi, dengan menggunakan metode *suggestion relaxation* media lagu dan gambar pada siswa di MAN 3 Kediri

Mendeskripsikan proses pembelajaran menulis puisi menggunakan metode *suggestion relaxation* maka dilakukannya observasi. Observasi penelitian ini menggunakan catatan pengamatan langsung (*Direct Observation Notes*). Observasi dilaksanakan dengan mencatat aktivitas kegiatan guru dan siswa. Observasi dilakukan dengan mencatat kegiatan yang berlangsung setiap penelitian, selama 3 hari dengan 4 kali pertemuan.

Tabel 2. Lembar Observasi *Pre-test* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Waktu	Kegiatan
07.20 – 07.25 (Kelas Eksperimen)	Guru memberikan salam kepada siswa, berdoa, melakukan perkenalan, dan menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu menulis puisi berdasarkan unsur pembangunnya.
07.26 – 07.55	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan siswa mengulas kembali materi puisi yang telah diperoleh sebelumnya. • Guru menjelaskan mengenai pengertian puisi dan unsur pembangun puisi • Guru membagikan lembar soal <i>pre-test</i> kepada siswa • Guru menjelaskan mengenai soal yang terdapat di lembar soal • Siswa mengerjakan lembar soal <i>post-test</i> yang diberikan • Siswa melakukan presentasi karya tulis puisi
07.56 – 08.00	Kegiatan evaluasi dilakukan dengan mengulas kembali materi yang telah didapat dalam pembelajaran
10.15 – 10.20 (Kelas Kontrol)	Guru memberikan salam kepada siswa, berdoa, melakukan perkenalan, dan menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu menulis puisi berdasarkan unsur pembangunnya.
10.21 – 10.50	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan siswa mengulas kembali materi puisi yang telah diperoleh sebelumnya. • Guru menjelaskan mengenai pengertian puisi dan unsur pembangun puisi • Guru membagikan lembar soal <i>pre-test</i>

	kepada siswa <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan mengenai soal yang terdapat di lembar soal • Siswa mengerjakan lembar soal <i>post-test</i> • Siswa melakukan presentasi karya tulis puisi
10.51 – 10.55	Kegiatan evaluasi dilakukan dengan mengulas kembali materi yang telah didapat dalam pembelajaran

Tabel 2. Merupakan lembar observasi hari pertama yang dilakukan pada tanggal 6 April 2022. Terdapat 2 pertemuan dengan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pertemuan pertama dilakukan pengambilan data *pre-test* di kelas *Science 5* sebagai sebagai kelas eksperimen kemudian pengambilan data *pre-test* di kelas *Science 2* sebagai kelas kontrol.

Tabel 3. Lembar Observasi *Post-test* Kelas Kontrol

	Kegiatan
08.20 – 07.23	Guru memberikan salam kepada siswa, berdoa, menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu menulis puisi ke-2 berdasarkan unsur pembangunnya.
07.24 – 07.55	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan siswa mengulas kembali materi puisi yang telah diperoleh sebelumnya. • Guru menjelaskan mengenai unsur pembangun puisi (Gaya Bahasa) • Guru membagikan lembar soal <i>post-test</i> kepada siswa • Siswa mengerjakan lembar soal • Siswa melakukan presentasi karya tulis puisi
07.56 – 08.00	Kegiatan evaluasi dilakukan dengan mengulas kembali materi yang telah didapat dalam pembelajaran

Tabel 3. Merupakan lembar observasi hari kedua pada kelas kontrol yang dilakukan pada tanggal 7 April 2022. Pertemuan kedua pada kelas kontrol dilakukan untuk pengambilan data *post-test*.

Tabel 4. Lembar Observasi *Post-test* Kelas Eksperimen

Waktu	Kegiatan
09.30 – 09.33	Guru memberikan salam pembuka kepada siswa, berdoa, menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu menulis puisi ke-2 berdasarkan unsur pembangunnya.
09.34 – 10.10	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa duduk melingkar dengan posisi kaki sila tanpa tumpeng tindih • Guru dan siswa mengulas kembali materi puisi yang telah diperoleh sebelumnya. • Guru menjelaskan mengenai unsur pembangun puisi (Gaya Bahasa) • Guru menjelaskan metode <i>suggestion relaxation</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan meditasi media lagu dan disugesti oleh guru (Peneliti) • Siswa mengamati lukisan karya M. Rudin • Guru membagikan lembar soal <i>post-test</i> kepada siswa • Siswa mengerjakan lembar soal <i>post-test</i> yang diberikan • Siswa melakukan presentasi karya tulis puisi
10.11 – 10.15	Kegiatan evaluasi dilakukan dengan mengulas kembali materi yang telah didapat dalam pembelajaran

Tabel 4. Merupakan lembar observasi hari kedua pada kelas eksperimen yang dilakukan pada tanggal 9 April 2022. Pertemuan kedua dilakukan untuk pengambilan data *post-test* eksperimen dengan menggunakan metode *suggestion relaxation*.

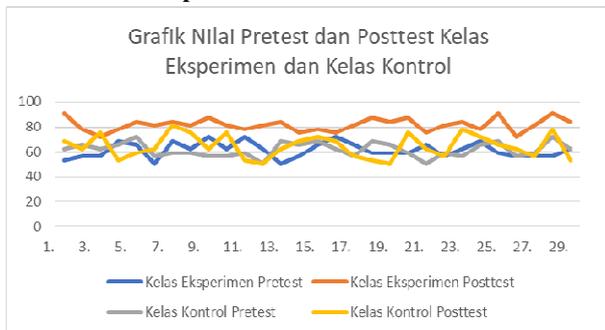
1. Analisis keefektifan pembelajaran menulis puisi, dengan menggunakan metode *suggestion relaxation* pada siswa di MAN 3 Kediri

Tabel 5. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimen	29	50.00	71.87	61.4203	6.26447
Post-test Eksperimen	29	71.87	90.62	81.6783	5.26378
Pre-test Kontrol	29	50.00	71.87	61.7434	5.88452
Post-test Kontrol	29	50.00	81.25	64.4379	9.35330
Valid N (listwise)	29				

Pada tabel 5. hasil data statistik kelas eksperimen dan kelas kontrol terdapat sebanyak 29 siswa setiap kelas. Tabel statistik menunjukkan nilai minimum *pre-test* dari kelas eksperimen sebanyak 50, dan nilai minimum *post-test* kelas eksperimen sebanyak 71,87, dengan nilai minimum *pre-test* kelas kontrol yakni 50, dan nilai minimum *post-test* kelas kontrol yakni 50. Kemudian nilai maksimum *pre-test* kelas eksperimen 71,87, dan nilai maksimum *post-test* kelas eksperimen 90,62, dengan nilai maksimum *pre-test* kelas kontrol 71,87, dan nilai maksimum *post-test* kelas kontrol yaitu 81,25.

Tabel 5 juga menunjukkan nilai *mean* dari masing-masing kelas yaitu, nilai *mean* tes awal kelas eksperimen senilai 61,42, dan nilai *mean* tes akhir kelas eksperimen 81,67, lalu nilai *mean* tes awal kelas kontrol 61,74, dan nilai *mean* tes akhir kelas kontrol sebesar 64,43.

Tabel 6. Grafik Nilai *Pre-test* – *Post-test* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Tabel 6 merupakan grafik yang menunjukkan letak posisi nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol siswa kelas X di MAN 3 Kediri. Diketahui nilai *pre-test* kedua kelas yang ditunjukkan oleh grafik berwarna biru dan grafik berwarna abu-abu berada ditempat yang tidak jauh berbeda. Dengan demikian menegaskan bahwa pada kecakapan awal kedua kelas sejajar atau merata. Kemudian grafik berwarna merah dan kuning menunjukkan hasil nilai rata-rata *post-test* memiliki perbedaan yang cukup besar. Perbandingan nilai rata-rata *post-test* kelas kontrol lebih kecil dari rata-rata *post-test* kelas eksperimen yang hasilnya lebih tinggi. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh dari metode yang diberikan sebelum *post-test* dilaksanakan. Rincian perolehan nilai *post-test* kelas kontrol dan kelas eksperimen sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil *Post-test* Kelas Eksperimen

Nilai	Frekuensi
90.62	3
87.50	3
84.37	6
81.25	7
78.12	5
75	3
71.87	2

Tabel 7 menunjukkan rincian nilai *post-test* kelas eksperimen. Diketahui jumlah peserta didik yang mendapatkan nilai 90,62 berjumlah 3 siswa, siswa yang memperoleh nilai 87,50 berjumlah 3 siswa, nilai 84,37 berjumlah 6 siswa, nilai 81,25 berjumlah 7 siswa, nilai 78,12 berjumlah 5 siswa, nilai 75 berjumlah siswa dan siswa yang mendapat nilai 71,87 sebanyak 2 siswa. Jumlah siswa yang memperoleh nilai di atas KKM (75) berjumlah 27 siswa dan yang berada dibawah KKM sebanyak 2 siswa.

Tabel 8 *Post-test* Kelas Kontrol

Nilai	Frekuensi
81.25	1
78.12	2
75	4
71.87	2
68.75	3
65.62	6
62.5	1
59.37	1
56.52	3
53.12	4
50	2

Tabel 8 menunjukkan rincian nilai *post-test* kelas eksperimen. Diketahui jumlah siswa yang memperoleh nilai 81,25 sejumlah satu siswa, siswa yang mendapat nilai 78,12 berjumlah 2 siswa, nilai 75 sebanyak 4 siswa, nilai 71,87 berjumlah 2 siswa, nilai 68,75 sebanyak 3 siswa, lalu nilai 65,62 sebanyak 1 siswa, nilai 62,50 sebanyak 6 siswa, siswa yang mendapat nilai 59,37 sebanyak 1 siswa, nilai 56,25 berjumlah 3 siswa, nilai 53,12 sebanyak 4 siswa, dan siswa yang memperoleh nilai 50 sebanyak 2 siswa. Jumlah siswa yang memiliki nilai diatas KKM sebanyak 7 siswa dan yang berada dibawah KKM sebanyak 22 siswa

Tabel 9. Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Tes Siswa	Pre-test Eksperimen	.140	29	.151	.950	29	.180
	Post-test Eksperimen	.123	29	.200 [*]	.954	29	.238
	Pre-test Kontrol	.139	29	.157	.951	29	.193
	Post-test Kontrol	.134	29	.197	.942	29	.115

Tabel 9 menunjukkan hasil uji normalitas dari *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol dan eksperimen menurut Kolmogorov Smirnova. Diketahui nilai signifikan data *pre-test* eksperimen $0,18 > 0,05$, dan nilai signifikan *post-test* eksperimen $0,238 > 0,05$, dengan nilai *pre-test* kelas kontrol $0,193 > 0,05$, dan nilai signifikan *post-test* kelas kontrol $0,115 > 0,05$. Karena nilai signifikan data kedua kelas lebih besar dari 0,05. Artinya data penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 10. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes Siswa	Based on Mean	.153	1	56	.697
	Based on Median	.128	1	56	.722
	Based on Median and with adjusted df	.128	1	55.648	.722
	Based on trimmed mean	.154	1	56	.696

Tabel 10 menunjukkan hasil uji homogenitas dari kelas kontrol dan kelas eksperimen. Diperoleh hasil signifikan data berada diatas persyaratan uji homogenitas yaitu 0,05, sehigga data dapat dinyatakan *homogeneity*. Artinya data yang diambil berasal dari populasi yang sama atau tersebar merata.

Tabel 11. Independent Sample T Test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Hasil Tes	Equal variances assumed	13.193	.001	8.650	56	.000	17.24034	1.99302	13.24785	21.2328
	Equal variances not assumed			8.650	44.119	.000	17.24034	1.99302	13.22399	21.256

Tabel 11 menunjukkan hasil uji independent sample t test. Diperoleh t hitung sebesar 8.690 dengan p=0,000, df=56, dan t tabel=2.003. signifikan (2-tailed) sebesar 0.000 < 0,05, dan 8.690>2.003, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat pengaruh antara metode *suggestion relaxation* terhadap keterampilan menulis puisi siswa di MAN 3 Kediri.

Tabel 12. Uji N-Gain Score (%)

Hasil Uji N-Gain Score			
No	Kelas Eksperimen N-Gain Score (%)	No	Kelas Kontrol N-Gain Score (%)
1	79.99	1	16.67
2	49.99	2	-9.08
3	35.70	3	33.33
4	29.98	4	-36.36
5	54.54	5	-44.44
6	62.50	6	14.29
7	49.98	7	53.85
8	50.00	8	38.47

9	55.56
10	50.00
11	22.22
12	50.00
13	68.74
14	42.86
15	36.36
16	11.13
17	45.46
18	69.23
19	61.53
20	69.23
21	27.28
22	57.14
23	58.32
24	29.98
25	76.91
26	35.70
27	57.14
28	78.56
29	58.32
Rata-rata	50.8404
Minimal	11.13
Maksimal	79.99

9	14.29
10	42.86
11	-15.38
12	.00
13	-20.00
14	9.10
15	9.98
16	16.67
17	.00
18	-50.02
19	-45.43
20	38.47
21	25.00
22	-7.68
23	49.99
24	18.18
25	-10.02
26	14.29
27	-7.68
28	22.22
29	-25.01
Rata-rata	5.0536
Minimal	-50.02
Maksimal	53.85

Bedasarkan tabel 12 hasil perhitungan uji *n-gain* score, mengemukakan bahwa nilai rata-rata *n-gain* kelas eksperimen berjumlah 50,8404 atau 50,84%, dengan nilai minimal 11,13%, dan nilai maksimal sebesar 79,99%. Kemudian nilai rata-rata *n-gain* kelas kontrol berjumlah 5,0536 atau 5,05%, dengan nilai minimal -50,02%, dan nilai maksimal 53,85%.

PEMBAHASAN

1. Deskripsi proses pembelajaran menulis puisi, dengan menggunakan metode *suggestion relaxation* media lagu dan gambar pada siswa di MAN 3 Kediri

Pembelajaran menulis puisi, dengan menggunakan *suggestion relaxation* media lagu dan gambar pada siswa di Man 3 Kediri dilaksanakan pada tanggal 9 April 2022 pada pukul 09.30 – 10.15 atau dalam alokasi waktu 45 menit. Dalam kurun waktu terbatas maka pelaksanaan pembelajaran menulis puisi dengan menggunakan *suggestion relaxation* media lagu dan gambar berada diruang kelas dengan memaksimalkan luas ruang kelas. Kegiatan ini didampingi oleh Bu Ucik Nurmawati, S.Pd. selaku guru bahasa indonesia sekaligus koordinator dalam penelitian.

Kegiatan yang menyenangkan dan terbilang baru menjadikan proses pembelajaran penulisan puisi menggunakan *suggestion relaxation* media lagu dan gambar mendapatkan antusiasme yang besar dari siswa. Pemilihan instrumen, gambar serta tema ibu cukup tepat karena mampu mengundang emosional ketika meditasi dilakukan. Bahkan tidak sedikit siswa yang emosionalnya tinggi hingga meneteskan air mata.

Metode *suggestion relaxation* mampu meningkatkan minat siswa dalam menulis puisi serta memberikan peningkatan nilai siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursyaidah pada tahun 2019 yang berjudul “Metode Sugesti-Imajinasi Dalam Pembelajaran Menulis Dengan Media Lagu” yang menyatakan bahwa metode sugesti mampu meningkatkan minat serta nilai siswa dalam penulisan.

2. Analisis keefektifan pembelajaran menulis puisi, dengan menggunakan metode *suggestion relaxation* pada siswa di MAN 3 Kediri

Keefektifan metode *suggestion relaxation* media lagu dan gambar yang digunakan dapat dilihat dari hasil analisis data tes 29 siswa. Nilai rata-rata kelas eksperimen mampu berada diatas KKM yang diterapkan di MAN 3 Kediri. Hal ini menunjukkan bahwa metode *suggestion relaxation* mampu memberikan pengaruh dalam kegiatan pembelajaran menulis puisi. Hasil keefektifan metode *suggestion relaxation* dalam peningkatan keterampilan menulis puisi pada siswa di Man 3 Kediri, menunjukkan bahwa, Nilai *n-gain* rata-rata persentase kelas kontrol yang tidak diberi pengaruh metode *suggestion relaxation* sebesar 5,0536 atau 5,05 % termasuk dalam kategori tidak efektif. Dengan nilai minimal -50,02% dan nilai maksimal 53,85 %. Sementara nilai rata-rata *n-gain* kelas eksperimen sebesar 50,8408 atau 50,84% termasuk dalam kateogore kurang efektif. Dengan nilai minimal 11,13% dan nilai maksimal 79,99%.

. Menurut penelitian dari Acinda Purnama Elika yang berjudul “Efektifitas Metode Sugesti - Imajinasi Berbantuan Media Audio untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Puisi”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode sugesti imajinasi berbantuan media audio dapat meningkatkan nilai rata-rata siswa dalam menulis puisi sehingga metode ini efektif digunakan. Nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata *pre-test* (*pre-test* = 61,96, *post-test*= 74,86). Jika dilihat dari nilai rata-rata, metode ini mampu meningkatkan nilai siswa. Namun terbilang kurang efektif, karena peningkatan rata-rata nilai *post-test* kelas eksperimen sebesar 50,84% yang tergolong kurang efektif.

PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan hasil keefektifan pemanfaatan *suggestion relaxation* dalam peningkatan keterampilan menulis puisi pada siswa di MAN 3 Kediri sebagai berikut,

- 1) Proses pembelajaran menulis puisi, dengan menggunakan metode *suggestion relaxation* media lagu dan gambar dalam pembelajaran menulis puisi pada siswa di Man 3 Kediri, terbilang sukses karena

berdasarkan lembar observasi catatan langsung (Direct Observation Notes) terhadap lembar Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran sesuai.

- 2) Keefektifan pemanfaatan *suggestion relaxation* dalam peningkatan keterampilan menulis puisi pada siswa di MAN 3 Kediri kurang efektif. Pada Uji independent sample t test diperoleh t hitung sebesar 8.690 dengan $p=0,000$, $df=56$, dan $t\text{ tabel}=2.003$. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$, dan $8.690 > 2.003$ terdapat perbedaan signifikan sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh antara metode *suggestion relaxation* terhadap keterampilan menulis puisi siswa. Namun tingkat persentase keefektifan media *suggestion relaxation* senilai 50,84% yang tergolong kurang efektif.

Saran

Saran diperuntukkan kepada peneliti terakhir, guru, pendidik, dan siswa. 1) Peneliti terakhir sebaiknya mengkaji lebih dalam pada teknik *suggestion relaxation* agar hasil penelitian lebih optimal keefektifannya. 2) Pendidik atau guru ketika menggunakan metode *suggestion relaxation* sebaiknya mengoptimalkan waktu dan tempat yang digunakan dalam metode, untuk memberikan pengaruh lebih baik. 3) Siswa ketika melakukan *suggestion relaxation* sebaiknya lebih berkonsentrasi dan serius untuk menlancarkan penggunaan metode *suggestion relaxation*.

DAFTAR PUSTAKA

- Saleh, A. (2006). *Pembelajara Bahasa Indonesia yang Efektif Di Sekolah Dasar*. Jakarta: departemen pendidikan nasional direktorat pendidikan tinggi ketenagakerjaan.
- Aminudin. (2010). *Mahir menulis puisi*. Jakarta: Sketsa Aksara Lalitya
- Darmadi, H. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Eagleton, T. (2010). *Teori sastra : sebuah pengantar komprehensif*. yogyakarta: jalansutra.
- Elika, A.P. (2019). ‘Efektifitas Metode Sugesti - Imajinasi Berbantuan Media Audio untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Puisi’. Available at: <http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/1432>
- Freire, P. (2004). *Politik Pendidikan*. Yogyakarta: ReaD dan Pustaka Pelajar.
- Hoetomo (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. surabaya: Mitra Pelajar.
- Latipun (2002). *Psikologi Eksperimen*. malang: UMM Press.

- Lesmana, A.P. (2020). 'EFEKTIVITAS METODE SUGESTI IMAJINATIF BERBANTUAN MEDIA FILM ANIMASI 2D DALAM PEMBELAJARAN MENULIS TEKS CERITA FANTASI'. Available at: <http://repository.upi.edu/id/eprint/52427>.
- Murtianingsih, S. (2004). *Pendidikan Alat Perlawanan, Teori Radikal Paulo Freire*. Yogyakarta: Resist Book.
- Pradopo, R.D. (2010). *Pengkajian Puisi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Sukardi (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sukirno (2009). *Sistem Membaca Pemahaman yang Efektif*. Purworejo: UMP PRESS.
- Tarigan (2008). *Membaca sebagai suatu keterampilan berbahasa*. Bandung: Angkasa Bandung.
- Widoyoko, E.P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yuniart, R.K. (2011). 'Efektivitas metode sugesti imajinasi lagu dan gambar pada kemampuan menulis mata pelajaran bahasa Jerman siswa kelas XI SMAN 7 Malang'.

