

**PENERAPAN STRATEGI RELAKSASI OTOT UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS VII SMP BRAWIJAYA SURABAYA**

***THE IMPLEMENTATION OF MUSCLE RELAXATION STRATEGY TO INCREASE STUDY
CONCENTRATION OF SEVENTH GRADE STUDENT IN SMP BRAWIJAYA SURABAYA***

Yulia Watiningsih

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
yulia_winingsih@yahoo.com

Denok Setiawati. S.Pd., M.Pd. Kons

Staf Pengajar Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
denoksetiawati@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menguji penerapan strategi relaksasi otot untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pre test post test one group design. Metode pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah angket konsentrasi belajar dan observasi. Subjek penelitian ini adalah enam orang siswa kelas kelas VII SMP BRAWIJAYA 2 SURABAYA yang memiliki skor konsentrasi belajar rendah yang di pilih dengan tehnik purposive random sampling. Dengan uji wicolson, dengan taraf signifikan 5%, menunjukkan terdapat perbedaan skor konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan strategi relaksasi otot. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi relaksasi otot efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

Kata Kunci: Strategi Relaksasi Otot, Konsentrasi Belajar

Abstract

The purpose of this study in the research were examine the implementation of muscle relaxation strategy to increase study concentration at students. This research was using pre- experiment with one group pre- test post- test design. The data collection method which used is questionnaire study concentration and observation. The subject of this research were six students of grade VII SMP BRAWIJAYA 2 SURABAYA who have a lowest score in study concentration and choosen by purposive random sampling technique. This research used wilcolson non parametric analysis with significant level 5%, show that this research has different just in study concentration before and after had muscle relaxation strategy. Therefore it can be concluded that muscle relaxation strategy was effective ti increase concentration at students.

Keywords : Muscle Relaxation Strategy, Study Concentration

PENDAHULUAN

Dalam melakukan kegiatan, salah satunya belajar, konsentrasi memegang peranan penting bagi seseorang. Sebab seseorang yang tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar berarti dia tidak akan mendapatkan sejumlah kesan yang di inginkan dari hasil bacaan (Djamarah, 2002). Menurut slameto (1995:22) Belajar adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Hal yang dapat mempengaruhi proses belajar antara lain; kecerdasan, motivasi, konsentrasi, kesehatan jasmina, ambisi dan tekad, serta lingkungan. Sedangkan menurut Ahmadi (2004), kesulitan-kesulitan dalam belajar pada umumnya terjadi karena banyak hal, antara lain: berasal dari lingkungan seperti faktor keluarga, guru, saran prasananyang kurang mendukung, faktor

media massa, lingkungan sosial, serta yang dari dalam diri siswa antara lain: masalah dengan teman, badan kurang sehat, cacat tubuh, tidak mempunyai motivasi, kurang bersemangat serta sulit untuk berkonsentrasi.

Menurut Djamarah (2002) faktor- faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam konsentrasi antara lain : Ada beban pikiran, kekhawatiran akan sesuatu, misalnya tidak mampu mengerjakan tugas sehingga takut mendapatkan hukuman, kurang minat terhadap mata pelajaran sehingga siswa sukar mengerti isi pelajaran atau materi yang di pelajari, kondisi kelas yang ramai, kurang sehat badan, suasana lingkungan yang kurang mendukung, kelemahan individu dalam mengendalikan pikiranya terhadap hal- hal yang mengganggu pikiranya pada saat pelajaran berlangsung, misalnya ketika ada gaduh yang terjadi di luar kelas yang dapat memecah konsentrasi. Hal tersebut di dukung oleh

pendapat Slameto (1995) yang menyatakan bahwa belajar memerlukan konsentrasi dari pelakunya yaitu siswa, agar dapat belajar dengan baik. Di dalam belajar, mungkin juga ada perhatian sekeadarnya, tetapi tidak konsentrasi, maka materi yang masuk dalam pikiran mempunyai kecenderungan berkesan, tetapi samar-samar di dalam kesadaran. Kesan itu mungkin juga jelas bagi seseorang untuk memahami secara umum apa yang telah di lihat atau di dengar, tetapi tidak cukup kuat untuk membuat kesan yang hidup dan tahan lama. Konsentrasi belajar membawa peranan penting dalam kelangsungan proses belajar. Seseorang siswa bila kurang dapat berkonsentrasi terhadap materi yang di sampaikan oleh guru, kemungkinan besar siswa tersebut kurang dapat menangkap secara sempurna apa yang di sampaikan guru. Jika hal itu terjadi maka siswa pun kurang bisa menguasai materi pelajaran dengan baik.

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan daya pikir terhadap suatu yang di pelajari atau suatu yang dikerjakan dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari atau objek yang dikerjakan. Konsentrasi belajar siswa biasanya akan menjadi baik bila ia berada dalam kondisi kehidupan yang baik atau tenang dan memiliki fasilitas belajar yang memadai.

Permasalahan rendahnya konsentrasi belajar ini pada dasarnya membutuhkan perhatian yang serius dari guru BK. Penanganan yang sudah dilakukan oleh guru BK di sekolah tersebut hanya memanggil siswa yang kurang memperhatikan pada saat guru menerangkan materi di kelas, informasi tersebut didapat dari wali kelas dan guru mata pelajaran. Kemudian siswa tersebut hanya ditanya alasannya melakukan hal tersebut, setelah itu mendapat hukuman dari guru BK antara lain, dihukum berdiri di lapangan, di suruh mengerjakan tugas. Dari kenyataan yang ada di sekolah tersebut, selama ini penanganan yang telah di lakukan oleh guru BK tidak membantu siswa dalam mengatasi masalah konsentrasi belajar karena hukuman yang di berikan tidak membantu bagaimana cara mengatasi konsentrasi belajar.

Dari permasalahan rendahnya konsentrasi belajar ini salah satu bantuan yang dapat diberikan adalah strategi relaksasi otot yang merupakan salah satu strategi konseling. Menurut Berntein dan Borkovec, 1973 (dalam Nursalim 2005) Strategi relaksasi otot merupakan strategi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Pengaruh penerapan strategi relaksasi otot terhadap rendahnya konsentrasi belajar adalah pada saat siswa berkonsentrasi penuh dalam menerima materi pelajaran, namun dalam kenyataan situasi ketua kelas tidak kondusif atau ramai sehingga dapat menyebabkan konsentrasi siswa yang tidak maksimal karena siswa memperhatikan lebih dari satu objek, hal ini berakibat siswa mengalami ketegangan otak atau capek, gejala yang nampak yaitu siswa melamut saat pelajaran berlangsung, merasa terganggu, melakukan kegiatan sendiri, bahkan ikut ramai. Berdasarkan permasalahan tersebut, penerapan strategi relaksasi otot sesuai untuk mengurangi ketegangan sehingga mampu untuk mengatasi masalah konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian siswa yang memiliki konsentrasi

belajar rendah dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Relaksasi yaitu strategi yang di gunakan untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh seseorang. Disamping itu manfaat relaksasi membantu seseorang tidur nyenyak, mampu memusatkan pikiran, menghilangkan stress dan mengendalikan kepanikan seseorang.

Menurut Looker dan Greksol (2005), Keuntungan relaksasi adalah memungkinkan tubuh istirahat, meningkatkan konsentrasi, kreativitas dan memori, mencapai kinerja lebih baik dan memperkaya atau meningkatkan kesejahteraan, membuat sikap dan pandangan berbeda menjadi rasional.

Dalam penelitian ini strategi relaksasi yang di gunakan adalah relaksasi otot progresif yaitu teknik yang di gunakan untuk menciptakan kondisi rileks akibat keadaan otot-otot dan pikiran yang tegang, sehingga dapat dihasilkan kondisi yang lebih baik. Sedangkan manfaat dari relaksasi otot progresif menurut Davis (1995) adalah untuk mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stress, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Konsentrasi Belajar

Menurut Gie (1995) konsentrasi belajar yaitu pemusatan pikiran seorang siswa terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajarannya itu. Sedangkan menurut Slameto (2003:86) konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Konsentrasi belajar menurut Surya (2004) adalah pemusatan daya pikir terhadap suatu yang dipelajari atau suatu yang dikerjakan dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan obyek yang dipelajari atau obyek yang dikerjakan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah memusatkan daya pikiran terhadap suatu obyek yang dipelajari atau suatu mata pelajaran, hal yang dikerjakan serta tidak dapat mengesampingkan segala hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran atau obyek yang dipelajari.

Tanda-tanda Konsentrasi Belajar Rendah

Menurut Darajat (dalam Sriyanti, 2006), siswa yang konsentrasi belajarnya rendah mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : tidak mampu memusatkan perhatian dengan, baik terhadap suatu hal, hilangnya kepercayaan diri, dihindangi rasa takut, tidak berdaya serta rendah diri, dan selalu ingin lari dari kenyataan hidup.

Osman (2002) berpendapat bahwa ciri-ciri konsentrasi belajar rendah antara lain: kesulitan untuk tetap memperhatikan dalam kegiatan belajar, sering melamun, sering tidak memahami semua instruksi dan gagal menyelesaikan PR/tugas, kesulitan mengatur tugas/kegiatan belajar, tidak suka terlalu tekun dalam tugas yang terus menerus, sering kehilangan peralatan belajar (alat tulis/ buku-buku pelajaran), mudah terganggu rangsangan dari luar yang berlebihan.

Sedangkan menurut Taufik (dalam Sriyanti, 2006), siswa yang konsentrasi belajarnya rendah memiliki tanda-tanda sebagai berikut: tidak tenang, kelelahan, jantung berdebar dan sulit tidur.

Faktor-faktor Penyebab Gangguan Konsentrasi Belajar

Menurut Gie (1995) sebab-sebab gangguan konsentrasi belajar antara lain :

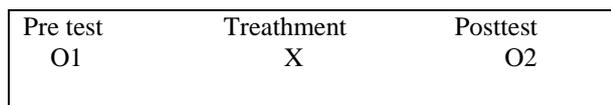
- a. Kurang minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari
- b. Gangguan keadaan sekeliling seperti bunyi radio yang terlalu keras, udara yang sangat panas atau bentuk meja dan kursi yang tidak enak dipakai.
- c. Urusan-urusan kecil atau buah pikiran yang memecah perhatian yang sedang dipusatkan.
- d. Kesenadaan mengenai sesuatu bahan pelajaran sehingga menimbulkan kejenuhan dalam pikiran.
- e. Gangguan kesehatan dalam diri siswa atau keletihan badan.

METODE

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Eksperimen Design*, dengan jenis *Pre Test dan Post Test One Group Design*, dimana dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subyek saja tanpa ada kelompok pembanding.

Dalam pendekatan ini diberikan kepada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan tes awal (*Pre Test*) dengan menggunakan angket konsentrasi belajar, lalu diberikan perlakuan (*treatment*) dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan strategi relaksasi otot. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*Post Test*) dengan angket yang sama yang telah diberikan pada saat test awal.

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Bagan 3.1 Rancangan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan T1 yaitu pre test untuk mengukur skor konsentrasi belajar pada siswa sebelum subjek diberikan perlakuan dengan strategi relaksasi otot.

2. Memberikan subjek dengan X, yaitu perlakuan berupa strategi relaksasi otot dalam jangka tertentu.
3. Memberikan T2, yaitu post test untuk mengukur skor konsentrasi belajar pada siswa setelah subjek dikenakan variabel eksperimental X.
4. Membandingkan tes hasil skor konsentrasi belajar pada siswa sebelum (T1) dan sesudah (T2) perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sajian Data

Untuk sampai pada hasil olahan data, terlebih dahulu perlu dipersiapkan data yang lengkap dengan penyajian yang cermat. Data yang peneliti sajikan dalam penyajian ini adalah data akhir, yaitu data yang berbentuk angka yang sudah di jumlah dari masing-masing alternatif jawaban yang berpedoman pada kriteria yang sudah ditentukan.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyajian data akhir adalah sebagai berikut :

1. Membuat tabel yang berisi kolom untuk item dan baris untuk nomor subyek.
2. Memindahkan jawaban responden pada tabel yang disediakan dengan pedoman skoring.
3. Menjumlahkan skor tiap item yang diperoleh masing-masing subyek.

Hasil perhitungan standar deviasi angket konsentrasi belajar di atas, maka dapat diketahui bahwa :

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

$$= \frac{4209}{31}$$

$$= 135,77$$

2. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

$$= \sqrt{\frac{11971,42}{31}}$$

$$= \sqrt{386,17}$$

$$= 19,65$$

3. Kurve normal

Kategori ini digunakan untuk menentukan tingkat konsentrasi belajar pada subyek dengan pembagian kategori tersebut adalah :

- a. Kategori tinggi : mean skor + 1 SD ke atas
: 135,77 + 1 (19,65) = 155,43
- b. Kategori sedang : mean - 1 SD sampai mean + 1 SD : 135,77 - 1 (19,65) sampai 135,77 + 1 (19,65) : 116,12 sampai 155,43

- c. Kategori rendah : mean - 1 SD ke bawah : $135,77 - 1(19,65) = 116,12$
Jadi dapat disimpulkan bahwa :
Kategori konsentrasi belajar untuk tingkat tinggi = 155 sampai 172
Kategori konsentrasi belajar untuk tingkat sedang = 116 sampai 154
Kategori konsentrasi belajar untuk tingkat rendah = 95 sampai 115

Analisis Penelitian

Setelah data terkumpul sesuai dengan metode yang digunakan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan dengan cermat dan teliti, sebab kekeliruan dalam pengumpulan data akan mengakibatkan kesalahan dalam penarikan kesimpulan. Untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang digunakan, maka digunakan statistik *non-parametrik* dengan uji Wilcoxon untuk mengolah data yang terkumpul.

Sesuai dengan judul penelitian dan teori yang ada, maka hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

- Ho = Tidak ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan strategi relaksasi otot pada siswa kelas VII SMP Brawijaya 2 Surabaya.
- Ha = Ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan strategi relaksasi otot pada siswa kelas VII SMP Brawijaya 2 2 Surabaya.

Adapun langkah-langkah dari analisis hasil penelitian sebagai berikut :

1. Menyajikan data hasil *pre-test*
2. Menyajikan data hasil *post-test*
3. Membuat tabel hasil analisis statistik *non parametrik pre-test* dan *post-test*
4. Analisis individual

Langkah tersebut antara lain :

a) Menganalisis Hasil Pre-Test

Sebelum menganalisis *pre-test* melalui angket konsentrasi belajar, peneliti memperoleh data sebagai berikut :

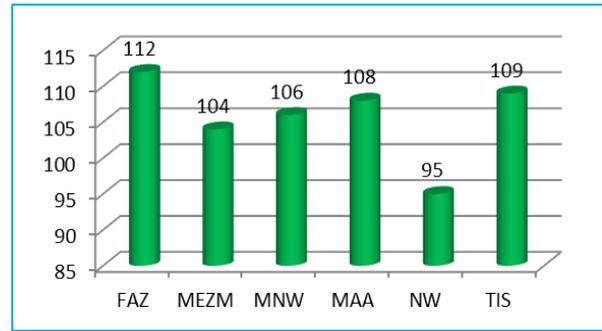
Tabel 4.3
Hasil Analisis Pre-Test Angket Konsentrasi Belajar

No	Nama Responden	Skor	Keterangan
1	FAZ	112	Rendah
2	MEZN	104	Rendah
3	MNW	106	Rendah
4	MAA	108	Rendah
5	NW	95	Rendah
6	TIS	109	Rendah

Berdasarkan hasil data perhitungan *pre-test* pada tabel 4.3 di atas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :

Grafik 4.1

Hasil Analisis *Pre-Test* Angket Konsentrasi Belajar



Setelah mengetahui hasil dari pre-test angket konsentrasi belajar siswa, selanjutnya melaksanakan penerapan strategi relaksasi otot yang diterapkan pada siswa yang mengalami tingkat konsentrasi belajar siswa kelas VII di SMP Brawijaya 2 Surabaya.

b) Menganalisis Data Hasil Post-Test

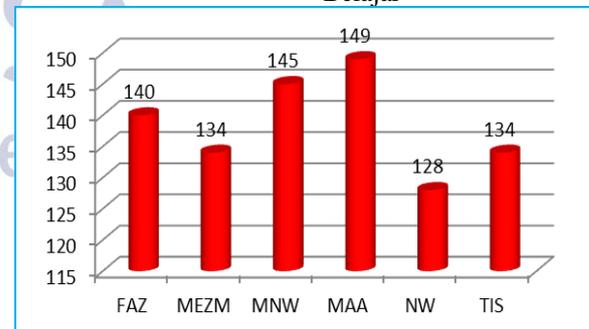
Setelah 6 siswa yang mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang rendah diberikan perlakuan berupa penerapan strategi relaksasi otot, serta diberikan kembali angket yang sama yaitu angket konsentrasi belajar sebagai kegiatan *post-test*. Data yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Analisis Post-Test Angket Konsentrasi Belajar

No	Nama Responden	Skor	Keterangan
1	FAZ	140	Sedang
2	MEZN	134	Sedang
3	MNW	145	Sedang
4	MAA	149	Sedang
5	NW	128	Sedang
6	TIS	134	Sedang

Dari hasil data perhitungan *post-test* pada tabel 4.4 di atas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :

Grafik 4.2
Hasil Analisis *Post-Test* Konsentrasi Belajar



c) Membuat tabel analisis statistik non-parametrik pre-test dan post-test

Langkah selanjutnya yaitu mengevaluasi hasil dari *treatment* yang telah dilakukan dengan melakukan uji Wilcoxon. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik *non-parametrik* untuk mengetahui apakah ada perbedaan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan penerapan strategi relaksasi otot. Statistik *non-parametrik* yang dipilih adalah uji Wilcoxon untuk mengevaluasi efek dari

suatu *treatment* tertentu. Dibawah ini hasil analisis angket *pre-test* dan *post-test* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test Angket
Konsentrasi Belajar

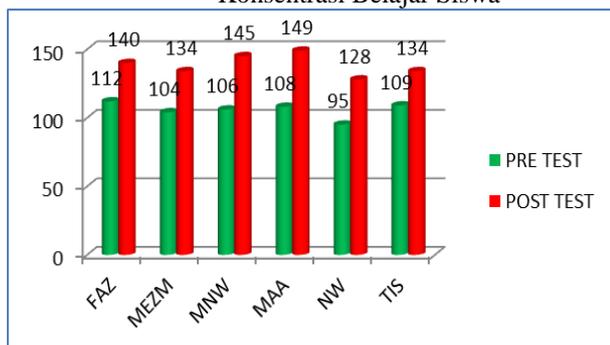
No.	Nama Responden	Pre-test	Post-test	Beda	Peringkat	Tanda Peringkat	
		Xi	Yi			(Yi - Xi)	Positif
1	FAZ	112	140	28	5	+5	
2	MEZN	104	134	30	4	+4	
3	MNW	106	145	39	2	+2	
4	MAA	108	149	41	1	+1	
5	NW	95	128	33	3	+3	
6	TIS	109	134	25	6	+6	
Jumlah						+21	0

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nomor urut yang bertanda positif = 21 sedangkan jumlah nomor urut yang bertanda negatif = 0, dengan demikian nomor urut dengan jumlah terkecil atau $T = 0$. Berdasarkan tabel nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan $N = 6$ diperoleh $T_{tabel} = 1$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 1$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Brawijaya Surabaya sebelum dan sesudah penerapan strategi relaksasi otot.

Hasil peningkatan skor kepercayaan diri siswa pada *pre-test* dan *post-test* atas, maka dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :

Grafik 4.3

Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test
Konsentrasi Belajar Siswa



Hal ini dapat dibuktikan bahwa sebelum mendapat perlakuan penerapan strategi relaksasi otot, skor konsentrasi belajar siswa termasuk kategori rendah. Tetapi setelah memperoleh perlakuan maka skor

konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Brawijaya 2 Surabaya meningkat, sehingga bisa dikatakan memiliki konsentrasi belajar dengan kategori yang sedang.

Dari hasil analisa penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan strategi relaksasi otot efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang positif mengenai konsentrasi belajar, yaitu semakin tingginya konsentrasi belajar siswa setelah perlakuan dengan penerapan strategi relaksasi otot.

Jadi hipotesis yang berbunyi "penerapan strategi relaksasi otot untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas VII SMP Brawijaya 2" dapat diterima.

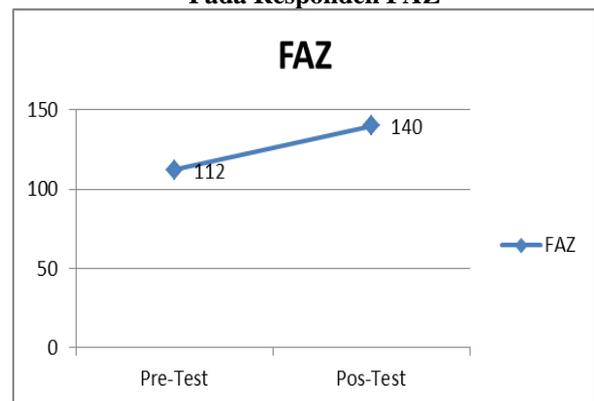
d) Analisis Individual

1) FAZ

Konsentrasi belajar FAZ termasuk kategori rendah. Konsentrasi belajar FAZ rendah penyebabnya adalah ia sukar untuk berkonsentrasi disaat kelas dalam kondisi badanya kurang sehat, mudah bosan ketika pelajaran, mudah lupa dan membutuhkan waktu yang lama untuk menghafal materi pelajaran. Pada waktu *pre-test* FAZ memperoleh skor 112 termasuk pada kategori rendah akan tetapi setelah mengikuti penerapan strategi relaksasi otot dan kemudian FAZ menjalankan *post-test* skornya meningkat menjadi 140 dalam kategori sedang.

Grafik 4.4

Frekuensi Perubahan Skor Pre-Test dan Post-Test
Pada Responden FAZ

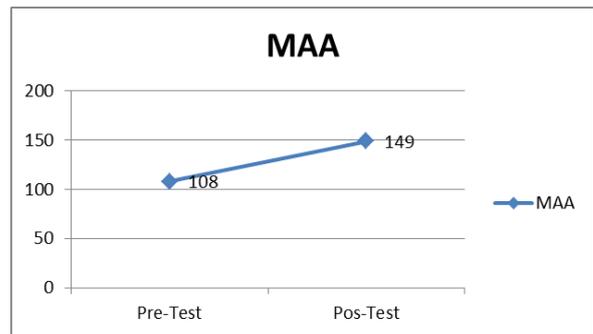
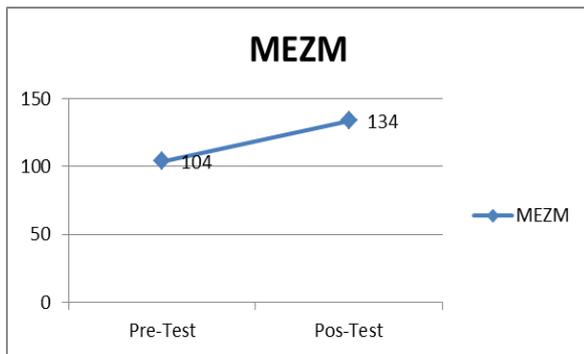


2) MEZM

Tingkat konsentrasi belajar MEZM termasuk kategori rendah. Ia memang mempunyai permasalahan yaitu sulit untuk bersikap tenang, aktor penyebab rendahnya konsentrasi belajar Waktu dilakukan *pre-test* MEZM memperoleh skor 104 termasuk pada kategori rendah akan tetapi setelah mengikuti penerapan strategi relaksasi otot dan dilakukan *post-test* meningkat menjadi 134 termasuk pada kategori sedang.

Grafik 4.5

Frekuensi Perubahan Skor Pre-Test dan Post-Test
Pada Responden MEZM

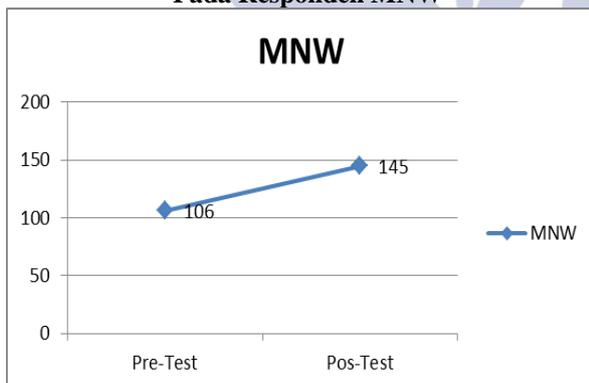


3) MNW

MNW mempunyai tingkat konsentrasi belajar dengan kategori rendah. Hal ini disebabkan karena MNW memiliki sikap yang tidak senang kepada guru mata pelajaran, ruang dan peralatan belajar yang tidak nyaman dan ketika teman mengganggu. Pada waktu *pre-test* MNW memperoleh skor 106 termasuk kategori rendah. Setelah mendapatkan perlakuan strategi relaksasi otot yaitu saat *post-test* maka skornya meningkat menjadi 145 termasuk pada kategori sedang.

Grafik 4.6

Frekuensi Perubahan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Responden MNW



4) MAA

MAA mempunyai tingkat konsentari belajar yang rendah. Pada saat pre test MAA memperoleh skor 108 Hal ini disebabkan MAA kesulitan belajar jika ada masalah, tidak fokus dalam pelajaran dan sulit memecahkan masalah akan tetapi setelah mendapat perlakuan strategi relaksasi otot pada saat *post-test* skornya meningkat menjadi 149 dimana termasuk dalam kategori sedang

Grafik 4.7

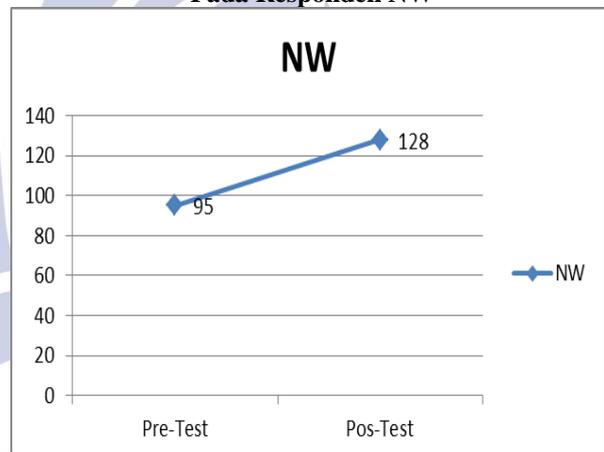
Frekuensi Perubahan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Responden MAA

5) NW

Skor konsentrasi belajar *pre test* NW adalah 95 termasuk kategori rendah. NW rendah penyebabnya adalah ia tidak suka dengan salah satu guru sehingga berpengaruh terhadap pelajaran tersebut, kondisi kelas yang cukup gaduh serta banyak sekali yang berlalulalang lewat dekat kelas setelah akan tetapi setelah mengikuti kegiatan relaksasi otot dan NW menjalankan *post-test* skornya meningkat menjadi 128 dalam kategori sedang

Grafik 4.8

Frekuensi Perubahan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Responden NW

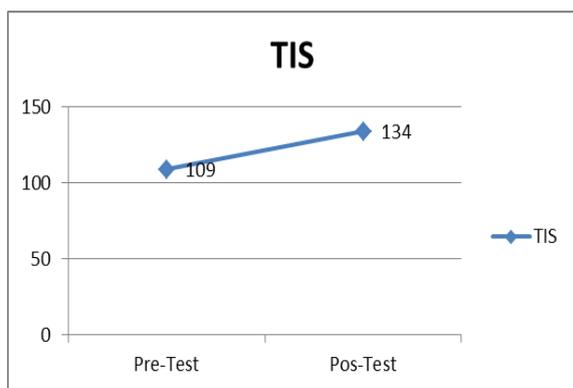


6) TIS

TIS mempunyai tingkat Konsentrasi belajar yang rendah pada saat dilakukan pre test TIS mendapatkan skor 109 dan termasuk rendah itu di karenakan TIS sulit berkonsentrasi ketika mendengarkan suara gaduh, ketika teman mengganggu dan mudah bosan ketika pelajaran, akan tetapi setelah dilakukan penerapan strategi relaksasi otot MAP menjalankan *post-test* skornya meningkat menjadi 134 termasuk dalam kategori sedang.

Grafik 4.9

Frekuensi Perubahan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Responden TIS



Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil angket *pre-test* dapat diketahui bahwa ada 6 subyek yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Untuk meningkatkan rasa konsentrasi belajar siswa agar menjadi lebih maksimal, maka selanjutnya diberikan perlakuan penerapan strategi relaksasi dengan hasil yaitu meningkatnya konsentrasi belajar siswa yang diukur kembali dengan menggunakan angket *post-test*. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik *non-parametrik* dengan uji Wilcoxon.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Berdasarkan tabel nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan $N = 6$ diperoleh $T_{tabel} = 1$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 1$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar pada siswa kelas VII SMP Brawijaya 2 Surabaya sebelum dan sesudah penerapan strategi relaksasi otot. Hal ini berarti penerapan strategi relaksasi otot dapat dijadikan sebagai alternatif untuk membantu siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

Selain itu dari hasil analisis individual tentang catatan harian subyek, menunjukkan bahwa semua subyek telah mempraktekkan penerapan strategi relaksasi otot. Subyek telah mempunyai kesadaran tentang manfaat dari penggunaan penerapan strategi relaksasi otot.

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan strategi relaksasi otot dapat dijadikan alternatif untuk membantu siswa yang mengalami tingkat konsentrasi belajar siswa yang rendah pada siswa kelas VII di SMP Brawijaya 2 Surabaya. Dimana siswa setelah mendapatkan penerapan strategi relaksasi otot memiliki konsentrasi yang lebih baik dalam menerima pelajaran di kelas, dan dengan kemampuan yang dimilikinya siswa merasa optimis dan yakin akan menghadapi masalahnya dengan baik.

Hasil analisis data di atas juga menunjukkan bahwa ada perubahan dimana siswa telah memiliki konsentrasi belajar tentang maksud dan tujuan dari penerapan strategi relaksasi otot. Karena dari penerapan strategi relaksasi otot materinya dikhususkan pada perubahan tingkat konsentrasi belajar klien itu sendiri. Dari proses pemberian perlakuan penerapan strategi relaksasi otot dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, tidak ada kendala dalam segi tempat ataupun waktu. Sehingga dalam penerapan strategi otot dapat tercapai tujuan yang maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi relaksasi otot dapat memberikan pengaruh yang positif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas VII SMP Brawijaya 2 Surabaya. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor konsentrasi belajar siswa antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa strategi relaksasi otot. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis statistik *non-parametrik* dengan uji Wilcoxon maka didapatkan nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan $N = 6$ diperoleh $T_{tabel} = 1$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 1$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada perbedaan skor tingkat konsentrasi belajar siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan penerapan strategi relaksasi otot. Hal ini berarti penerapan strategi relaksasi otot dapat dijadikan sebagai alternatif untuk membantu siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah
Dengan adanya bukti bahwa penerapan strategi relaksasi otot dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, sehingga konselor sekolah diharapkan menggunakan strategi relaksasi sebagai alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya.
2. Bagi Sekolah
Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi konselor sekolah dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu siswa untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
3. Bagi peneliti yang lain
Bagi peneliti lain, diharapkan agar menambah penggunaan instrument pengumpulan data selain angket. Selain itu juga waktu pemberian perlakuan diperpanjang agar hasil penerapan strategi relaksasi otot lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2013. *Alkoholisme*. <http://id.wikipedia.org/wiki/Alkoholisme>, 11 Januari 2016
- Ahmadi, Abu dan widodo supriyono. 2004 Psikologi belajar edisi revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Alwisol. 2006. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- Arikunto Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aunurrahman. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Benson, Herbert dan praktor W. 2002. Dasar-dasar relaksasi. Terjemahan oleh Nurhasan. Bandung: Kaifa

- Depdiknas. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. Rahasia Sukses Belajar. Jakarta Pustaka Media.
- Gie, Liang. 1995. Cara Belajar yang Efisien Jilid II. Yogyakarta: Liberty Yogya.
- Gintings, Abdorrahman. 2008. Esensi Praktis Belajar dan Pembelajaran Bandung: Humaniora.
- Gulo, W. 2002. Metodologi Penelitian. Jakarta: Grasindo.
- Hadi, Sutrisno. 2004. Metodologi Research jilid 1. Yogyakarta: Andi Offset
- Hurlock, Elizabeth B. 1993. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Nursalim. Mochamad. 2005. Strategi Konseling. Surabaya: Unesa University Press
- Munoto, dkk.2006. Panduan penulisan dan penilaian skripsi, Surabaya: Unesa.
- Osman. Betty B. 2002. Lemah Belajar dan ADHD “panduan hidup dan belajar bersama”. Jakarta: Grasindo.
- Sardiman. 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Slameto. 1995. Belajar dan Faktor- faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta Rineka Cipta.
- Setyaningsih Dewi. 2010. “Penerapan Kombinasi musik Klasik dan Latihan Relaksasi untuk Menurunkan Stres Siswa”, Skripsi tidak Diterbitkan. Surabaya: PPB FIP Unesa.
- Subandi. 2003, Psikoterapi: Prosedur- prosedur Relaksasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. 2004. Metode penelitian Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, dewa ketut. 1984. Bimbingan Karir Di Sekolah. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Supranto . 2009. Statistika teori dan aplikasi Jakarta: erlangga
- Surya, hendra. 2004. Kiat Mengatasi Kesulitan Belajar. Jakarta: Rajawali Press.
- Thabrany, Hasbullah. 1994 Rahasia sukses belajar. jakarta Rajawali: press.
- Tim Penyusun. 2006. Panduan penulisan dan penilaian Skripsi. Surabaya: Unesa University Press
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti, 2006. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Jakarta: Media Abadi.