

PENERAPAN KOMBINASI ANTARA TEKNIK RELAKSASI DAN *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI IPA 2 SMA NEGERI 22 SURABAYA

THE APPLICATION OF A COMBINATION OF RELAXATION TECHNIQUES AND SELF-INSTRUCTION TO REDUCE THE SATURATION STUDY OF CLASS XI-IPA 2 SMA N 22 SURABAYA

ZUNI EKA KHUSUMAWATI

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: zunieka77@gmail.com

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.

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

ABSTRAK

Latar belakang dalam penelitian dimana terdapat 8 siswa di kelas XI-IPA 2 yang ditemui oleh peneliti saat berada di dalam kelas, nampak ada 1 siswa yang mengantuk di dalam kelas, 1 siswa yang masuk ke kelas sebelah yang bukan kelasnya, 1 siswa berada di koperasi/kantin walaupun jam pelajaran telah dimulai, 2 siswa telat datang masuk ke kelas, 1 siswa tiduran di ruang OSIS dengan alasan ada kegiatan OSIS, 1 siswa bermain HP/gaget di dalam kelas, 1 siswa ramai di dalam kelas dan tidak mendengarkan guru saat memberikan pelajaran, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan *one group pre-test and post-test design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan uji tanda. Hasil analisis uji tanda menunjukkan bahwa $N=8$ dan $x=0$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka diperoleh harga $\rho=0,004$, harga tersebut lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya " dapat diterima.

Kata Kunci : Kombinasi, Teknik Relaksasi, *Self-Instruction*, Kejenuhan Belajar

ABSTRAC

The background in this study consist of 8 of students in class XI-IPA 2 are experiencing saturation in the study, it was shown by the behavior of students in the classroom as 1 student sleepy in class, 1 student visit the next class which was not his/her class, 1 student go to canteen though hour lesson has started, 2 students coming late to class, 1 student sleeping in the student council room with no reason council activities, 1 student play mobile / gadget in the classroom, 1 student noisy in the classroom and not listen to the teacher when giving lessons, and others. This study aimed to determine the application of a combination of relaxation techniques and self-instruction can reduce student learning saturation class XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya. This research was a quantitative study, with one group pre-test and post-test design. The data collection method used was a questionnaire to determine the saturation level of learning experienced by students of class XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya. Subjects in this study were 8 students of class XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya who have studied high saturation. The data analysis technique used was nonparametric statistics using the sign test. The results of the sign test analysis shows that $N = 8$ and $x = 0$ with α (standard error) of 5% is 0.05, then the price obtained $\rho = 0.004$, the price is smaller than $\alpha = 0.05$. From the analysis it can be seen that H_0 is rejected and H_a is received. It can be concluded that the hypothesis "The application of a combination of relaxation techniques and self-instruction to reduce the saturation study of class XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya "acceptable.

Keywords: *Combination, Relaxation Techniques, Self-Instruction, Saturation Study*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010:1).

Erickson (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas, dimana remaja dalam pencarian identitas dihadapkan pada pertanyaan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Remaja yang memiliki tingkat pikiran yang lebih kompleks, secara emosional lebih sensitive, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stress dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Selain itu, proses pembelajaran yang ada di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stress dikarenakan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini kerap kali membuat remaja alami tingkat stress yang tinggi. Dan stress yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa.

Thursan Hakim (2000:62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Untuk itu, keterlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomenakejenuhan belajar. Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Pada akhirnya siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Meski harus diakui,kejenuhan

belajar dapat dialami siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar sekalipun bisa mengalaminya.

Banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut yang nampak dapat dinyatakan bahwa siswa sedang alami kejenuhan belajar. Dari situlah akibat yang dapat ditimbulkan karena siswa alami kejenuhan dalam belajarnya, adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos masuk kelas, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, ramai di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan dan tidak mengerjakan PR, dll.

Seperti halnya yang terjadi di SMA N 22 Surabaya hasil dari pengamatan dan wawancara awal yang dilakukan pada 20-24 januari 2014 pukul 10.00 WIB, peneliti menemukan beberapa ciri yang nampak ditunjukkan oleh siswa yang di duga mereka alami kejenuhan dalam belajar. Hal tersebut ditunjukkan oleh 8 siswa yang ditemui oleh peneliti saat berada di dalam kelas, nampak ada 1 siswa yang mengantuk di dalam kelas, 1 siswa yang masuk ke kelas sebelah yang bukan kelasnya, 1 siswa berada di koperasi/kantin walaupun jam pelajaran telah dimulai, 2 siswa telat datang masuk ke kelas, 1 siswa tiduran di ruang OSIS dengan alasan ada kegiatan OSIS, 1 siswa bermain HP/gaget di dalam kelas, 1 siswa ramai di dalam kelas dan tidak pernah mendengarkan guru saat memberikan pelajaran, dan lain-lain. Perilaku yang ditampakkan oleh siswa tersebut saat di dalam kelas sudah menunjukkan adanya kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Apalagi perilaku yang ditunjukkan dilakukan oleh siswa dalam jangka waktu satu minggu ,dan ditampakkan oleh siswa pada beberapa mata pelajaran yang dianggap siswa sulit dan membosankan, seperti : matematika, kimia, fisika, sejarah, dll. Namun ketika siswa mendapatkan mata pelajaran seperti : olahraga, kesenian, BK, dan ekstrakurikuler siswa nampak antusias dalam mengikutinya.

Hal inipun juga diakui sendiri oleh siswa ketika berbincang-bincang dengan mereka sepulang sekolah di

taman sekolah dan menyatakan bahwa mereka kelelahan dengan aktivitas yang harus dijalani setiap hari di sekolah yang di rasa tidak ada istirahatnya buat bersenang-senang, dari pagi jam 06.25-15.00 WIB bersekolah melakukan proses belajar mengajar, setelahnya melakukan kegiatan ekstrakurikuler atau OSIS sampai jam 17.00 WIB, bahkan terkadang sampai malam. Sampai di rumah juga harus mengikuti Bimbingan Belajar (BIMBEL), lalu mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) dari guru, belum lagi ketambahan tugas dari orang tua di rumah. Semua kegiatan itu membuat para siswa menjadi jenuh dalam melakukan berbagai aktivitas mereka sehari-hari. Belum lagi ketika di dalam kelas menerima pelajaran yang susah dan tidak terlalu disukai karena membuat kepala puyeng ditambah lagi dengan gurunya yang *killer* membuat mereka semakin tidak menyukai pelajaran dan benar-benar jenuh saat berada di kelas dengan pelajaran tersebut. Diakui juga oleh beberapa siswa bahwa mereka lakukan itu karena suasana kelas yang membosankan dan monoton, membuat pikiran menjadi tambah sumpek, beda dengan pelajaran yang diberikan dengan relaks dan enjoy, pikiran jadi lebih relaks. Dari hal tersebut nampak bahwa siswa yang alami kejenuhan dalam belajar berawal dari pikiran mereka saat menerima proses pembelajaran.

Dalam hal ini tentang kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa Bimbingan dan Konseling sangat berperan penting di dalamnya karena Bimbingan dan Konseling yang merupakan bagian integral dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah.

Permasalahan yang muncul dalam diri siswa tersebut harus segera ditangani agar tidak terus-menerus mengganggu proses belajar siswa. Dan menimbulkan dampak-dampak negatif pada siswa. salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar itu sangat diperlukan, dengan harapan siswa tersebut lebih bisa menerima materi yang diberikan oleh pengajar adalah dengan menggunakan teknik relaksasi.

Beech dkk, (dalam Nursalim, 2005:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Dimana terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam tehnik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Dan Relaksasi yang merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang 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, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Adapun manfaat relaksasi adalah membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

Agar kejenuhan belajar setelah dilakukan teknik relaksasi tidak lagi muncul lagi setelah siswa kembali ke rutinitas kegiatan belajar, maka dapat dikombinasikan dengan satu teknik yang cocok untuk merubah kognitif siswa, dan salah satu teknik yang cocok adalah *self-instruction*. Senada dengan pendapat dari Safaria (2004) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang sulit diterapkan pada anak, sehingga dapat digabungkan dengan instruksi diri, monitoring diri, management diri, dll. Dikuatkan pula oleh pendapat Agustin (2009) yang menyatakan konseling kognitif-perilaku efektif untuk mengintervensi berbagai macam gangguan psikopatologis seperti menangani kejenuhan belajar. Secara umum intervensi ini melibatkan proses kognitif dan perilaku dalam rangka perubahan perilaku dan kognitif.

Mengacu pada latar belakang tersebut di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI IPA 2 SMA N 22 Surabaya.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah penerapan kombinasi antara tehnik relaksasi dan *self-instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI IPA 2 SMA N 22 Surabaya?”

Rumusan masalah secara operasional adalah, “apakah terdapat perbedaan skor tingkat kejenuhan belajar antara sebelum dan sesudah diberikan penerapan kombinasi antara tehnik relaksasi dan *self-instruction* pada siswa kelas XI IPA 2 di SMA N 22 Surabaya?”

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bahwa penerapan kombinasi antara tehnik relaksasi dan *self-instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI IPA 2 SMA N 22 Surabaya. Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan skor tingkat

kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan penerapan kombinasi antara tehnik relaksasi dan *self-instruction*.

KAJIAN PUSTAKA

Kejenuhan Belajar

Secara harfiah, arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Selain itu, jenuh juga bukan berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami pikiran negative lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam istilah psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* (baca *plea* saja). Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Reber,1988 (dalam Muhibbin Syah,2012:181), kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Muhibbin Syah (2012:181) menyatakan bahwa seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalanya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.

Sedangkan menurut Thursan Hakim (2000:62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.

Dari berbagai pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah, kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil.

Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction*

1. Teknik Relaksasi

Beech dkk, (dalam Nursalim, 2005:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut

pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Sedangkan Gemilang (2013:153) memberi pengertian bahwa teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh.

2. *Self-Instruction*

Self-Instruction merupakan satu dari beberapa teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. *Self-Instruction* adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna mengajari individu untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini membantu orang mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri (Santrock,2007:293). Ilfiandra 2008 (dalam Ewin, 2012) menyatakan bahwa *self-instruction* adalah suatu teknik untuk membantu klien terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. Meichenbaum 1974 (dalam Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self-instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-instruction* merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan kepada individu untuk mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif.

3. Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction*

Dalam mengkombinasikan dua teknik yang digunakan peneliti melakukan kombinasinya dari tahapan-tahapan yang dimiliki dari masing-masing teknik, serta hal-hal yang perlu di perhatikan dalam menerapkan teknik, seperti yang terlihat dalam bagan di bawah ini :



Tahapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* adalah

1. Rasional

Dalam tahap ini konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* serta konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan konseli menggunakan teknik ini.

2. Petunjuk tentang cara berpakaian

Sebelum sesi latihan sebenarnya, konseli hendaknya diberi petunjuk baju yang layak untuk latihan. Konseli hendaknya menggunakan baju yang nyaman dipakai, dan jika konseli memakai kacamata atau kontak lensa bisa di lepas.

3. Menciptakan suasana yang nyaman

Lingkungan yang enak diperlukan agar latihan menjadi efektif, dan diperlukan suasana yang tenang dan bebas dari suara yang mengganggu.

4. Petunjuk melakukan latihan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction*

Sebelum latihan dimulai konselor memberikan contoh secara langsung apa yang harus dilakukan oleh konseli. Dimana

ketika konselor mengatakan untuk menggenggam tangan maka konseli harus mempraktekkannya sama persis seperti apa yang telah di contohkan oleh konselor saat pemberian petunjuk, begitu pula untuk gerakan-gerakan yang lain dan juga saat pemberian tahapan teknik *self-instruction* siswa juga harus mengikuti arahan dari konselor.

5. Melakukan tahapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction*

Dalam memberikan tahapan kombinasi latihan antara teknik relaksasi dan *self-instruction* diawali dengan memberikan tahapan relaksasi otot yang terdiri dari delapan tahapan relaksasi otot dan konselor memberikannya dalam bentuk ucapan langsung oleh konselor dan konseli mengikuti instruksi konselor. Dilanjutkan dengan memberikan tahapan latihan *self-instruction* dengan menerapkan empat tahapan instruksi diri (*Overt External Guidance* , *Overt Self* , *Faded Overt Self Guidance* , *Covert Self Guidance*) untuk mengurangi pikiran-pikiran konseli tentang beberapa mata pelajaran yang dianggapnya sulit, dengan menginstruksikan pada diri konseli bahwa itu salah dan mereka mampu melaksanakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik.

6. Penilaian pasca latihan

Konselor menanyakan tentang sesi pertama latihan dan mendiskusikan masalah-masalah yang dialami.

7. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor memberi pekerjaan rumah dan meminta konseli mengisi uku penilaian terhadap latihan di rumah dan konselor juga mengatur sesi tindak lanjut.

Hipotesis Penelitian

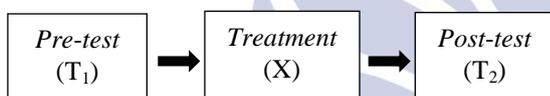
Berdasarkan permasalahan dan kajian pustaka di atas, dirumuskan hipotesis sebagai berikut : “Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa kelas XI IPA 2 di SMA N 22 Surabaya”.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimen design* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test one group design*, yaitu suatu penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh suatu tindakan terhadap suatu variabel. (Arikunto, 2010:123).

Dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama dilakukan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket kejenuhan belajar. Dari hasil *pre-test* tersebut, siswa yang memiliki skor kejenuhan belajar yang tinggi diberi perlakuan dalam jangka waktu tertentu menggunakan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-Instruction*. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan angket kejenuhan belajar. Untuk lebih jelasnya dapat diketahui melalui skema eksperimen semu dengan model *pre-test* dan *post-test one group design* sebagai berikut :



Bagan 1 Rancangan Penelitian

Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian
 - a. Menetapkan masalah dan judul penelitian
 - b. Penyusunan Proposal Penelitian
 - c. Menyeminarkan Proposal Penelitian
 - d. Menentukan Lokasi Penelitian
 - e. Menyusun Instrumen Pengumpulan Data
 - f. Permohonan Surat Ijin Penelitian
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
 - a. Membuat Jadwal Penelitian
 - b. Uji Coba Instrumen
 - c. Pengambilan Subjek Penelitian
 - d. Pengumpulan Data
 - 1) Tahap Pemberian *pre-test*
 - 2) Tahap Pemberian Perlakuan
 - 3) Tahap Pemberian *post-test*
 - 4) Analisis Data
 - 5) Membandingkan hasil *pre-test* dengan hasil *pos-test* dengan menggunakan uji tanda.

Subjek Penelitian

Berdasarkan jumlah siswa dan hasil analisis angket *pre-test* peneliti mengambil 8 siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya dengan nilai (skor) angket tertinggi untuk dijadikan sebagai subjek penelitian.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2012:142) metode angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden, angket adalah teknik pengumpulan data yang efisien karena bisa digunakan untuk jumlah responden yang cukup besar.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut. Pada penelitian ini data yang telah terkumpul melalui angket adalah data kuantitatif yang berupa angka atau bilangan. Data akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik nonparametrik karena data yang dianalisis berasal dari jumlah subjek yang relatif kecil. Reksoatmojo (2007:147) menjelaskan bahwa statistik nonparametrik digunakan jika jumlah sampel kecil.

Tes statistik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah uji tanda. Uji tanda dapat diterapkan, jika pembuat eksperimen ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan, yakni tingkat kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan kombinasi antara tehnik relaksasi dan *self-Instruction*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil pengukuran awal yang diperoleh melalui angket, diperoleh 8 siswa dari kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. Kedelapan siswa tersebut adalah ANGK, DIAR, DIAN, DIAH, RFQ, STI, PTR, dan WDY. Kejenuhan belajar siswa ini diakibatkan banyaknya tugas yang dihadapi siswa merasa lelah dan malas saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Hal ini pula yang membuat siswa tidak bisa konsentrasi belajar akibat menumpuknya tugas yang harus diselesaikan oleh siswa. Tugas-tugas tersebut seperti tugas mata pelajaran fisika (membuat eksperimen baru dalam kelompok untuk dipresentasikan), bahasa Inggris (membuat film pendek, harus di edit sendiri oleh siswa dengan menggunakan b.inggris), dan mata pelajaran lainnya yang juga diberi tugas untuk membuat makalah dan harus dipresentasikan di depan kelas, serta tugas-tugas dan PR yang harus dikerjakan dan dikumpulkan. Selain banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, juga ditambah dengan minat dan motivasi belajar siswa yang kurang, yang meremehkan pelajaran dan tugas yang diberikan padanya sehingga akhirnya menjadi beban bagi dirinya sendiri. Belum lagi siswa tersebut juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan OSIS yang membuat mereka menjadi semakin kelelahan, yang

akhirnya membuat mereka menjadi malas belajar dan mengikuti kegiatan belajar mengajar. Hal ini juga didukung dengan pikiran-pikiran negative siswa tentang belajar, seperti: percuma saja saya belajar karena tetap saja tidak bisa mengerjakan tugasnya, belajar malah membuat semakin capek, gurunya apalagi membuat semakin malas, lebih enakan kalau bergurau dengan teman-teman yang tidak membahas tentang pelajaran membuat pikiran menjadi lebih senang dan tidak sumpek, nanti kalau masalah tugas urusan belakangan bisa mencontek teman, dan kalau tugas kelompok kan tinggal nebang nama, dan lain-lain.

Dengan adanya kegiatan-kegiatan dan pikiran-pikiran siswa tersebut di atas tentang pelajaran membuat siswa mengalami keletihan baik fisik maupun psikis yang berdampak pada kegiatan belajarnya. Dalam hal ini, penanganan yang diberikan kepada siswa yakni menggunakan penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* sebanyak 7 kali pertemuan. Penerapan kombinasi kedua teknik ini yakni teknik relaksasi dan *self-instruction* bertujuan untuk menciptakan suatu keadaan tubuh yang rileks, tenang dan tidak lagi merasa lelah, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta membantu mengajarkan kepada individu untuk mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif. Latihan pemberian kombinasi teknik ini diberikan pada pertemuan keempat sampai ketujuh. Latihan ini diawali dengan pemberian tahapan latihan relaksasi otot, yang terdiri dari 8 gerakan mulai dari gerakan bagian tangan, telapak tangan, otot biceps, bahu, muka, dada, perut dan paha lalu dilanjutkan dengan pemberian teknik *self-instruction*, dimana siswa diminta mengingat pikiran negatifnya tentang belajar saat di dalam kelas sehingga menimbulkan kejenuhan dalam belajar, dan segera mereduksi pikiran negatifnya tersebut untuk menjadi pikiran yang lebih positif. Dalam merubah pikiran tersebut diawali dengan konselor menjadi model bagi siswa, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan dengan lantang/keras dialog internal siswa, dan diakhiri dengan siswa melakukan dengan mengintruksi pada dirinya sendiri yaitu hanya menyuarakan dialog internalnya hanya dalam hatinya saja (*covert*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku (Cormier, 2003).

Dimana dijelaskan lebih rinci pada pertemuan keempat dimulai dengan pemberian latihan relaksasi pada gerakan bagian tangan, telapak tangan dan otot biceps yang dilanjutkan dengan pemberian latihan *self-instruction* pada tahapan konselor menjadi model bagi siswa, pertama memberikan contoh dengan

menyuarakan dengan lantang/keras dialog internal siswa, kemudian siswa mengikuti apa yang sudah dicontohkan, dan menyuarakan dialog internalnya secara lantang/keras (*overt*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku. Pada pertemuan kelima dilanjutkan dengan pemberian latihan relaksasi pada gerakan bagian bahu dan muka, dan dilanjutkan dengan memasukan kombinasi teknik *self-instruction* pada tahapan siswa menyuarakan dialog internalnya secara samar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya ke perilaku. Pada pertemuan keenam dilanjutkan dengan pemberian latihan relaksasi pada gerakan bagian dada, perut dan paha, dan dilanjutkan dengan memasukan kombinasi teknik *self-instruction* pada tahapan siswa melakukan dengan mengintruksi pada dirinya sendiri yaitu hanya menyuarakan dialog internalnya hanya dalam hatinya saja (*covert*) dan langsung merefleksikannya ke perilaku. Dan untuk pertemuan yang ketujuh melakukan latihan secara keseluruhan sebagai *review* latihan-latihan sebelumnya. Dalam keseluruhan latihan terdapat sedikit kendala dalam melaksanakan latihan ini yakni suasana (tempat latihan terkadang ramai). Namun, latihan tetap berjalan dengan lancar.

Selesai pemberian perlakuan dengan menggunakan penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* selama 7 kali pertemuan, selanjutnya diadakan pengukuran kembali tingkat kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan angket kejenuhan belajar yang sama seperti pada pengukuran awal. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh kedelapan siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan.

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji tanda dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

No	Nama	Pre-Test (Xb)	Post-Test (Xa)	Arah Perbedaan	Tanda
1	ANGK	134	109	Xb > Xa	-
2	DIAR	130	105	Xb > Xa	-
3	DIAN	130	111	Xb > Xa	-
4	DIAH	129	108	Xb > Xa	-
5	RFQ	131	108	Xb > Xa	-
6	STI	130	106	Xb > Xa	-
7	PTR	129	113	Xb > Xa	-
8	WDY	134	112	Xb > Xa	-

Dimana dari tabel di atas dapat dilakukan analisis yang ditunjukkan dengan melihat tabel tes

binomial dengan ketentuan $N=8$ dan $x=0$, maka diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,004. Dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 dan $\rho = 0,004$ maka dapat diketahui bahwa harga $0,004 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan uji tanda menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat skor kejenuhan belajar antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dan penurunan skor yang dialami oleh masing-masing subyek di dukung dengan adanya perubahan-perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, seperti : siswa yang sebelumnya menunjukkan perilaku mengantuk di dalam kelas, kurang bersemangat di dalam kelas dengan tidak mendengarkan guru saat menjelaskan pelajaran, bermain HP/gaget di dalam kelas, pasif di dalam kelas, telat masuk kelas padahal jam pelajaran telah dimulai, serta ramai di kelas. Dan setelah diberikan perlakuan nampak adanya perubahan perilaku pada diri siswa, seperti: siswa menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang ditunjukkan dengan siswa yang mendengarkan saat guru menjelaskan, mulai aktif di dalam kelas, mencatat penjelasan dari guru, lebih disiplin dalam masuk kelas artinya tidak lagi telat masuk kelas. Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yang artinya penerapan kombinasi antar teknik relaksasi dan *self-instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya.

Hasil penelitian ini juga memberikan wacana baru bagi konselor sekolah dalam rangka membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Salah satu masalah yang dialami siswa di sekolah ialah kejenuhan belajar. Konselor dapat menggunakan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar yang dialaminya. Konselor dapat mengajak siswa untuk relaksasi agar pikiran dan badannya menjadi lebih rileks, nyaman, tenang dan segar, sehingga lebih semangat lagi dalam belajar. Dan selanjutnya siswa diajak untuk berbicara dengan dirinya sendiri tentang pikiran-pikiran negatifnya yang muncul ketika menghadapi kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Dimana konselor disini membantu siswa untuk merubah pikiran tersebut menjadi lebih positif. Sehingga siswa akan mulai semangat dalam belajar setelah bisa merubah pikiran negatifnya tentang belajar dan mampu merilekskan tubuhnya saat belajar. Jadi penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* dapat digunakan oleh konselor dalam membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar.

Dan bagi peneliti yang lebih lanjut karena dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan angket

sebagai metode pengumpulan data, dan belum melakukan observasi maupun monitoring secara langsung terhadap siswa karena kurangnya waktu yang dimiliki. Oleh karena itulah, hendaknya peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode yang lain untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa, misalnya dengan observasi (pengamatan) dan monitoring sebagai metode pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa, dengan begitu peneliti dapat mengetahui secara langsung perubahan-perubahan perilaku siswa yang ada di dalam kelas selama pemberian perlakuan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis statistik nonparametrik dengan uji tanda menunjukkan bahwa $N=8$ dan $r=0$. Hasil tersebut kemudian dicocokkan dengan melihat tabel tes binomial dan diperoleh $\rho=0,004$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka harga $\rho=0,004$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Penerapan Kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPA 2 di SMA N 22 Surabaya”, dapat diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPA 2 di SMA N 22 Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Pemberian perlakuan dengan menggunakan penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar pada ke delapan siswa yang diberikan perlakuan, hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perubahan-perubahan perilaku sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dari masing-masing individu. Dimana siswa yang sebelumnya menunjukkan perilaku mengantuk di dalam kelas, kurang bersemangat di dalam kelas dengan tidak mendengarkan guru saat menjelaskan pelajaran, bermain HP/gaget di dalam kelas, pasif di dalam kelas, telat masuk kelas padahal jam pelajaran telah dimulai, serta ramai di kelas. Dan setelah diberikan perlakuan nampak adanya perubahan perilaku pada diri siswa, seperti: siswa menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang ditunjukkan dengan siswa yang mendengarkan saat guru menjelaskan, mulai aktif di dalam kelas, mencatat penjelasan dari guru, lebih disiplin dalam masuk kelas

artinya tidak lagi telat masuk kelas. Oleh karena itulah, maka dapat dinyatakan bahwa Penerapan Kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI-IPA 2 di SMA N 22 Surabaya.

Saran

1. Bagi Konselor Sekolah
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction*.
 - b. Apabila konselor belum menguasai latihan relaksasi maupun latihan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction*, maka konselor dapat mempelajarinya terlebih dahulu supaya bisa menerapkan dengan baik latihan relaksasi maupun kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar di dalam kelas. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mempelajari kaset-kaset relaksasi atau buku-buku tentang relaksasi dan *self-instruction*.
2. Bagi Peneliti Lebih Lanjut
 - a. Dalam penelitian ini, untuk mengetahui data tentang kejenuhan belajar siswa hanya terbatas pada penggunaan angket sebagai metode pengumpulan data. Oleh karena itu, hendaknya peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dengan menggunakan metode yang lain untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa, misalnya dengan observasi (pengamatan) dan monitoring sebagai metode pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa karena untuk mengetahui adanya perubahan-perubahan perilaku siswa yang ada di dalam kelas selama pemberian perlakuan seyogyanya dilakukan observasi.
 - b. Penelitian ini dilaksanakan hanya sebatas untuk mengetahui apakah penerapan konseling kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa, yang diberikan hanya dalam kurun waktu yang singkat. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya sebaiknya memperhatikan waktu yang digunakan dalam pemberian perlakuan, mungkin bisa ditambah agar tujuan

yang diharapkan bisa tercapai secara maksimal. Selain itu, sebaiknya memperhatikan faktor lain yang mungkin belum diamati dalam penelitian ini, karena kejenuhan belajar itu bisa disebabkan oleh berbagai faktor.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2009. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Agustin, Mubiar. 2009. Model Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal psikologi*, (online),(http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PG_TK/197708282003121_MUBIAR_AGUSTIN/Laporan_Hibah_Doktor-Mubiar-/Artikel_Mubiar.pdf, diakses pada 13 desember 2013)
- Banson, H, dkk. 2000. *Respon relaksasi tehnik meditasi sederhana untuk mengatasi tekanan hidup*. Bandung : Kaifa.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- _____. 2005. *Theory & Practice Counseling and Psychotherapy*. Amerika : Brooks/Cole.
- Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and change strategies for helper*. Brooks/cole. USA.
- Ewin. 2012. *Penggunaan Teknik Self-Instruction Untuk Mengatasi Stress Akademik Siswa*. (Online). (<http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknik-self-instruction.html>, diakses pada 8 Maret 2014)
- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Habiba, Ardhaneswari. 2009. Penerapan Tekhnik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB/BK FIP UNESA.
- Hakim, thursan. 2000. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta : Pustaka Swara.

- Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Larasati, Wikan Putri. (2012). Meningkatkan *Self-Esteem* Melalui Metode *Self-Instruction*. *Skripsi UPI*, (online), (<http://lontar.ui.ac.id/file>, diakses 19 maret 2014)
- Maisaroh. 2005. Penerapan Teknik Relaksasi Bagi Siswa Yang Sering Mengalami Kejenuhan Belajar Di SMP N 3 Sidoarjo. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB/BK FIP UNESA.
- Nursalim, Muhammad, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : UNESA University Press.
- Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ramdhani, Neila dan Putra, Adhyos Aulia. 2006. Pengembangan Multimedia “Relaksasi”. *Jurnal psikologi*, (online), (neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/.../08/relaksasi-otot.pdf, diakses 13 desember 2013).
- Reksoatmojo, Tedjo N. 2007. *Statistika Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Retno, Diyah Palupi. 2008. Penggunaan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI-IPA SMAN 3 Mojokerto. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB/BK FIP UNESA.
- Safaria, Triantoro. 2004. *Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga,
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling*. USA : Brooks/Cole
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT. Rineke Cipta.
- Subandi. 2003. *Prosedur-Prosedur Relaksasi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sugiyono. 2008 . *Statistik Non Parametris: Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- _____ . 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Syah, Muhibbin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Tim. 2006 . *Panduan Penelitian dan Penelitian Skripsi*. Surabaya : Unesa University Press.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang : UMM Press.