



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI MIND RE-FRESH UNTUK MENGURANGI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN KIMIA DI SMK 6 MAKASSAR

Tri Susantri

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

E-mail: trysusantri28@gmail.com

Article History:

Received: 09-10-2022

Revised: 20-10-2022

Accepted: 11-11-2022

Keywords:

Teknik Relaksasi Mind Re-Fresh, Kejenuhan Belajar Siswa

Abstract: Penelitian Pengembangan ini dilakukan di SMK Negeri 6 Makassar. dengan subjek penelitian adalah subjek penelitian yang akan diteliti, dimana populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX.IPA 1 dan IX IPA.2 di SMK Neg 6 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah siswa di kelas IX gambaran siswa yang mempunyai tingkat kejenuhan yang tinggi dalam belajar. Spesifikasi tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia sebelum diberikan teknik relaksasi mind re-fresh khususnya pada mata pelajaran kimia di SMK Neg 6 Makassar.(2) Untuk mengetahui bagaimana gambaran siswa setelah diberikan teknik relaksasi mind re-fresh untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia setelah diberikan di SMK Neg. 6 Makassar.(3) Untuk menguji ada tidaknya pengaruh penerapan teknik relaksasi mind re-fresh untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-experimental design, Desain eksperimen adalah One-group Pritest- posttest design. Setelah diberikan latihan relaksasi mind re-fresh sebanyak 3 sesi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia mengalami penurunan hal ini dapat dilihat dari tingkat kemampuan siswa dalam mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di sekolah dominan dalam kategori Rendah. Kejenuhan sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik relaksasi mind re-fresh. Hasil dari pembahasan ialah (1) Setelah diberikan teknik relaksasi mind re-fresh menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia berada pada kategori rendah atau menurun (2) Menunjukkan perubahan yang sangat signifikan, itu berarti siswa mengalami perubahan tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di sekolah menjadi menurun dari kategori

tinggi menjadi rendah. (3) Terdapat perubahan tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia pada subjek eksperimen karena telah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi mind re-fresh, dapat dibedakan dengan pengkajian hipotesis yang menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi mind re-fresh

© 2022 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya pendewasaan dan pembinaan sumber daya dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Di lembaga pendidikan sekolah, siswa dapat memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan yang diharapkan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan sekaligus dapat menjadi bekal bagi siswa dalam mempersiapkan karir dalam menjamin masa depan siswa

Dengan adanya keyakinan siswa bahwa mata pelajaran Kimia merupakan mata pelajaran yang menyusahkan, maka sangat diperlukan upaya yang dilakukan untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran Kimia adalah teknik relaksasi *mind re-fresh*. Dalam proses belajar mengajar di SMK Neg.6 Makassar sebagian siswa cenderung mengalami tingkat kejenuhan yang cukup tinggi pada mata pelajaran kimia, hal itu disebabkan karena kurang kemampuan siswa dalam memahami proses pembelajaran yang diberikan baik dari segi penjelasan maupun pembagian tugas latihan di sekolah maupun pekerjaan di rumah (PR), dengan demikian tingkat kesadaran siswa terhadap mata pelajaran tersebut mengalami rasa jenuh karena semakin banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru di sekolah.

Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah "rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil" (Fober, 1988: 54). Seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar merasa tidak ada kemajuan pada hasil belajar pada umumnya secara tidak langsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja misalnya seminggu namun tidak sedikit siswa mengalami kejenuhan berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Seorang siswa yang sedang mengalami keadaan dalam jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru sehingga kemajuan belajar bisa meningkat dengan adanya pemberian teknik relaksasi *mind re-fresh*.

Kejenuhan atau keletihan bisa disebabkan oleh panca inderanya, fisiknya atau mentalnya menurut Thursan Hakim (2000: 43) kejenuhan belajar sebagaimana kejenuhan-kejenuhan pada aktifitas lainnya yang pada umumnya disebabkan suatu proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama.

Dalam mengatasi kejenuhan belajar terdapat langkah-langkah yang harus diberikan untuk lebih mampu memahami kriteria dan permasalahan yang dimiliki oleh siswa sehingga juga mampu mengetahui penyebab dan pemberian pemecahan masalah yang dihadapi siswa sehingga mampu mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di sekolah.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, penelitian ini ingin mengungkap sejauh mana penerapan teknik relaksasi *mind re-fresh* untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre-experimental desaigns*, yang mengkaji penggunaan teknik relaksasi *mind re-fresh* untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di sekolah. Desain eksperimen adalah *One-group Pritest- postest desaign*.

Peubah dan Defenisi Operasional Variabel

Ada dua variabel dalam penelitian ini, ykatan yang digunakan adalaaitu teknik relaksasi *mind re-fresh* sebagai variabel bebas (X) dan kejenuhan belajar sebagai variabel terikat (Y). Teknik relaksasi *mind re-fresh* :

1. Salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai pola pikir yang sehat serta befikir positif.
2. Kejenuhan belear : Suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah dan amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan , lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah melakukan aktivitas dalam belajar.

Populasi dan Sampel

Subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hal ini berarti seluruh subjek penelitian yang akan diteliti, dimana populasi penelitian ini adalah siswa kelas III.IPA 1 dan III IPA.2 di SMK Neg 6 Makassar.

Sampel

Teknik sampling yang digunakan adalah *sumpling purposive* dimana subjek diambil dengan pertimbangan bahwa subjek tersebut mengalami kejenuhan tinggi pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar.

Instrumen Penelitian

Bahan perlakuan berupa skenario pelatihan teknik telaksasi *mind re-fresh* yang berhubungan dengan tingkat kejenuhan siswa pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar

Teknik Analisis Data

Analisis statistik deskriptif Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian teknik *mind re-fresh*. Untuk kepentingan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata tentang tingkat kejenuhan siswa dalm mengikuti mata palajaran kimia di sekolah berdasarkan hasil angket penelitian. Uji coba instrumen sebanyak 15 orang responden, dengan kriteria pengujian adalah nilai dari jawaban responden hasil uji lapangan diolah dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,0 item angket dinyatakan valid apabila skor nilainya lebih besar atau sama dengan 0.3. Dari hasil uji coba tersebut hanya 36 item angket dinyatakan valid dari 43 item pernyataan yang di uji cobakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan menggunakan Pre-eksperimen yang dilakukan terhadap 15 siswa mengenai penerapan teknik relakasasi *mind re-fresh* untuk mengurangi tingkat kejenuhan

siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar. Dimana datanya diperoleh melalui angket dan hasilnya dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis penelitian.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kejenuhan siswa sebelum (pretest) terhadap siswa kelas III IPA 1 dan kelas III IPA 2 di SMK Negeri 6 Makassar. Maka berikut ini dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu: tingkat kemampuan Sangat tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah dan Sangat rendah. Menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar sebelum diberikan teknik relaksasi *mind re-fresh* tingkat kejenuhan siswa yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 4 responden (20,00%) sedangkan responden dalam kategori sedang sebanyak 11 orang (80,00%) dan tidak ada responden yang berada dalam kategori Sangat rendah, Rendah dan Sangat Tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 138,67 atau 134 (pembulatan) dimana nilai rata-rata tersebut pada interval 146-179 yang berarti sedang. Hal ini berarti bahwa tingkat kejenuhan siswa di SMK Negeri 6 Makassar berada pada kategori sedang.

Setelah diberikan latihan relaksasi *mind re-fresh* sebanyak 3 sesi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia mengalami penurunan hal ini dapat dilihat dari tingkat kemampuan siswa dalam mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di sekolah dominan dalam kategori Rendah sebesar 12 responden (93,33%) kemudian kategori sedang sebanyak 1 responden (2,05%) dan kategori sangat rendah sebanyak 2 responden (4,64) tidak ada responden yang berada dalam kategori Sangat tinggi dan Tinggi selanjutnya siswa dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 120, dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 112-145 yang berarti tinggi. Tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia dalam kategori rendah. Kejenuhan sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik relaksasi *mind re-fresh*. Artinya bila teknik relaksasi *mind re-fresh* diterapkan maka dapat membantu mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar.

2. Pengujian hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi *mind re-fresh* untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar".

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 16 for windows melalui *paired sample t-test* diperoleh nilai *t-test* 11.834 dengan *df*: 14. *t* tabel pada *t* hitung : 0,05 2,20 dengan nilai signifikan (*p*) : 0,000 < α : 0,05. Hal ini berarti hipotesis nihil (*H₀*) yang berbunyi "Tidak terdapat perbedaan penerapan teknik relaksasi *mind re-fresh* sebagai teknik untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar" dinyatakan ditolak sehingga hipotesis kerja (*H₁*) yaitu : "Terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi *mind re-fresh* untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar". Oleh karena tingkat kejenuhan siswa dalam belajar sebelum diberikan teknik relaksasi *mind re-fresh* lebih tinggi dibandingkan tingkat kejenuhan belajar setelah diberikan teknik relaksasi *mind re-fresh*.

Hasil penelitian terhadap 15 subyek penelitian menunjukkan tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di sekolah sebelum diberi perlakuan berada dalam kategori sedang. Hal ini ditandai dengan sering terjadinya tingkat kejenuhan dalam

diri siswa dalam menerima materi pelajaran di sekolah berupa: selalu merasa bosan dalam belajar kimia, merasa kurang mampu memahami materi pelajaran yang diberikan, Merasa jenuh dengan tugas dan tata cara pemberian materi guru di sekolah, selalu memandang rendah Kemampuan diri sendiri, mudah pesimis, takut gagal, selalu menilai dirinya tidak mampu memahami materi pelajaran di sekolah, mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan pengakua/penerimaan serta bantuan orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia kelas III IPA1 dan kelas III IPA 2 sebelum diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi *mind re-fresh* siswa berada dalam kategori tinggi, dengan karakteristik perilaku berupa selalu menyimpan rasa takut, selalu mengalami rasa bosan dan lelah dan amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah melakukan aktivitas dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar.
2. Tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia pada kelas III IPA1 dan III IPA2 di SMK Negeri 6 Makassar setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi *mind re-fresh* berada dalam kategori rendah atau menurun, Artinya bila teknik relaksasi *mind re-fresh* diterapkan maka dapat membantu siswa untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada mata pelajaran kimia di SMK Negeri 6 Makassar.

Terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi *mind re-fresh* untuk mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar pada kelas III IPA1 dan kelas III IPA2 di SMK Negeri 6 Makassar.

SARAN

1. Guru pembimbing hendaknya dapat menerapkan teknik relaksasi *mind re-fresh* sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam mengurangi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar
2. Siswa, untuk senangtiasa melakukan latihan teknik relaksasi *mind re-fresh* yang telah diberikan sehingga mampu mengatasi tingkat kejenuhan siswa dalam belajar di sekolah.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik relaksasi *mind re-fresh* terhadap permasalahan-permasalahan yang berbeda yang dialami dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abimanyu, S & Manrihu, 1996. *Pedoman Penulisan Skripsi*, Makassar : FIP
- [2] Arikunto, S. 2002. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka cipta
- [3] Bensong, B. 1983. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*. di terjemahkan oleh Nur Hasan. Bandung: Kifa.
- [4] Buchori, Sahrir. 2008. *Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Warga Binaan Perumahan Masyarakat Di Lembaga Perumahan Kelas 1*. Makassar, Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

- [5] Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [6] Cormier dan C. 1985. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Diterjemahkan oleh E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama.
- [7] Djaali. 2000. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.
- [8] Djamarah, S.B. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Program