



**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI MA AN-NUR
NUSA, KECAMATAN. KAHU, KABUPATEN. BONE**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

ASHAR

NIM. 160102005

Pembimbing:

1. Dr.Surati, M.Sos.I.
2. Rahmatullah, Sos. I. MA.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN 2020**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ashar
NIM : 160102005
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan

Islam (BPI)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai, 21 Juli 2020

Yang membuat pernyataan

Ashar

Nim: 160102005

PENGESAHAN SKRIPSI

Skrripsi berjudul Efektivitas Tehnik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone yang ditulis oleh Ashar Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 160102005, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Selasa, tanggal 28 Juli 2020 M bertepatan dengan 7 Dzulhijjah 1441 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial.

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag.	Ketua	(.....)
Dr. Ismail, M.Pd.	Sekretaris	(.....)
Dr. Amir Hamzah, M.Ag.	Penguji I	(.....)
Kusnadi, Lc., M.Pd.I.	Penguji II	(.....)
Dr. Suriati, M.Sos.I.	Pembimbing I	(.....)
Rahmatullah, S.Sos.I., M.A.	Pembimbing II	(.....)

Mengetahui,
Dekan FUKIS IAIM Sinjai

Dr. Suriati, M.Sos.I.
NIM. 948 500



ABSTRAK

ASHAR: *Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Skripsi, Sinjai : Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XI di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode Pre Eksperiment design dengan One Group Pretest, subyek diberikan (pretest) kemudian diberikan perlakuan atau treatment pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (posttest) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi penelitian ini adalah peserta didik XI MA An-Nur Nusa yang berjumlah 67 peserta didik. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapat sampel yaitu 18 peserta didik yang mengikuti eksperimen. Alat pengumpul data utama berupa angket skala kejenuhan belajar dan dokumentasi, kemudian alat pengumpul data tambahan berupa lembar self report. Penelitian ini memberi perlakuan berupa relaksasi otot kepada peserta didik. Data hasil angket dihitung dengan menggunakan aplikasi *SPSS Versi 20..*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari hasil rata-rata tingkat kejenuhan belajar peserta didik pada pretest yaitu 12,06 menjadi 9,44 pada hasil rata-rata posttest. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t di peroleh nilai sig. $0,000 < 0,05$ sehingga H_a di terima dan H_o di tolak.

Kata kunci: kejenuhan belajar, relaksasi otot

ABSTRACT

Ashar. The Effectiveness of Relaxation Techniques to Reduce the Saturation of Students' Learning at MA An-Nur Nusa, Kahu District, Bone Regency. Thesis, Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020.

This study aims to determine whether relaxation techniques are effective in reducing students' learning saturation in class XI at MA An-Nur Nusa, Kahu District, Bone Regency.

This research is a quantitative study using the Pre Experiment design method with One Group Pretest. The subject is given (pretest) then given the treatment at a certain time then re-measured (posttest) to compare conditions before and after treatment. The population of this study were 67 students of XI MA An-Nur Nusa. Samples were taken using purposive sampling technique and obtained the sample of 18 students who participated in the experiment. The main data collection tool is in the form of a learning saturation scale questionnaire and documentation, then the additional data collection tool is in the form of a self report sheet. This study provides treatment as muscle relaxation to the students. The questionnaire result data was calculated using the SPSS Version 20 application.

The results showed that muscle relaxation was effective in reducing learning saturation. This is indicated by the average results of the satura

tion level of students' learning at the pretest, namely 12.06 to 9.44 on the average posttest results. The results of hypothesis testing using the t test are obtained sig. values $0.000 < 0.05$, so that H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: learning saturation, muscle relaxation

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin, segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan cinta dan kasih sayang-Nya kepada setiap makhluknya serta menurunkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga tangan ini mampu menorehkan kata demi kata untuk menjadi sebuah karya yang bermakna. Shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Rasulullah SAW penerima Al-qur’an dan pembawa As-sunnah yang berisi petunjuk, rahmat serta kabar gembira bagi seluruh kaumnya. Shalawat beserta salam mudah-mudahan Allah limpahkan pula pada keluarganya, sahabatnya dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dalam penulisan proposal ini, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penulisan proposal ini, baik berupa arahan dan dorongan, karena penulis yakin tanpa bantuan dan dukungan tersebut, sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan proposal ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan saya, dan tidak bosan-bosannya

mengingatkan penulis untuk menyelesaikan proposal ini. Terimakasih untuk semua yang telah kalian berikan kepada saya doa dan semangat semoga Allah membalas dengan limpahan kasih sayang,keridhoan,keberkahan dan kebaikan hidup didunia maupun akhirat.

2. Kakak tercinta yang selalu memotivasi disaat penulis merasa malas agar selalu segera menyelesaikan Proposalnya.
3. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
4. Wakil Rektor I, dan Wakil Rektor II selaku unsur pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
5. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Penyiaran Islam, selaku pimpinan pada Tingkat Fakultas
6. Dr.Suriati M. Sos. Selaku pembimbing I dan Rahmatullah S.Sos.I, M.A Selaku pembimbing II
7. Mulkiyan S. Sos, MA selaku ketua program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam
8. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
9. Seluruh pegawai dan jajarannya IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu kelancaran Akademik

10. Kepala dan staf perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
11. Teman-teman mahasiswa Bpi yang tidak bosan-bosannya memberikan support dan semangat yang luar biasa.
12. Teman-teman mahasiswa IAI Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan sehingga penulis selesai studi.

Tanpa dukungan mereka semua, proposal ini tidak akan terwujud. Semoga doa serta dukungan selama ini dibalas oleh Allah SWT.

Akhir kata penulis sampaikan semoga proposal ini bermanfaat bagi semua pembaca dalam menambah pengetahuannya dibidang Manajemen Haji Dan Umrah. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan proposal ini.

Sinjai, 21 Juli 2020

Penulis

ASHAR
Nim.160102005

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Tinjauan Tentang Teknik Relaksasi.....	10
B. Tinjauan Tentang Kejenuhan Belajar.....	18
C. Tinjauan Tentang Peserta Didik.....	29
D. Hasil Penelitian Relevan	33
E. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	41
B. Definisi Variabel	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel Penelitian	45
E. Prosedur Penelitian.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Instrumen Penelitian	58
H. Teknik Analisis Data.....	61

I. Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
1. Sejarah Singkat MA An-Nur Nusa	63
2. Visi Misi MA An-Nur Nusa	65
B. Deskripsi Hasil dan Pembahasan Penelitian	66
1. Deskripsi Proses Penelitian.....	66
2. Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest.....	74
3. Pembahasan Hasil Penelitian	85
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	93
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	
Instrumen Penelitian	
Dokumentasi Penelitian	
Sk.Pembimbing Penelitian	
Surat Izin Penelitian (Dari Kampus dan Pemerintah Setempat)	
Surat Keterangan Telah Meneliti	
Biodata Penulis	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Variabel	43
Tabel 2. Kriteria Kejenuhan Belajar Peserta Didik.....	57
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> kejenuhan Belajar Peserta Didik ...	75
Tabel 4. Hasil Data <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik	76
Tabel 5. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	78
Tabel 6. Hasil <i>Self Report</i> Relaksasi Otot Secara Mandiri.....	80
Tabel 7. Hasil Uji <i>test</i> Eksperimen.....	83
Tabel 8. Rata-rata hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> eksperimen ..	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pola Design One Group Pretest – Posttest	42
Gambar 2. Hubungan antar Variabel.....	43
Gambar 3. Tahapan Penelitian Eksperimen	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki payung pendidikan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan, dan bentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹

Upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran. Defenisi Belajar sendiri adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan

¹ undang-undang republik indonesia nomor 20 tahn 2003 tentang sistem pendidikan nasional, (cet. 2; jakarta: visimedia, 2007), h.5.

pembelajaran merupakan kegiatan yang di lakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar peserta didik belajar. Perbedaan antara belajar dan pembelajaran terletak pada penekanannya. Belajar lebih menekankan pada pembahasan tentang peserta didik dan proses yang menyertai dalam rangka perubahan tingkah lakunya. Sedangkan pembelajaran lebih menekankan pada guru dalam upaya untuk membuat peserta didik dapat belajar.²

Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan secara lahir tetapi juga perubahan secara batin, tidak hanya perubahan tingkah lakunya yang nampak, tetapi dapat juga perubahan-perubahan yang tidak dapat diamati. Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan yang negatif, tetapi juga dapat perubahan yang positif yang menuju kearah kemajuan. Salah satu faktor yang mendukung proses belajar yang efektif adalah suasana belajar yang tidak membosankan dan aktivitas yang membuat peserta didik senang serta tidak merasa jenuh dalam belajar.

² Mukhammad Ilham Mubarak, *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPK*, Skripsi (yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta,2017), h.13.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang di butuhkan.

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. kejenuhan terjadi disela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus menerus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu di dinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Demikain pula pada proses belajar yang dilakukan terus menerus, serta tekanan-tekanan baik dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa peserta didik pada batas kejenuhan.

Kondisi ini kerap kali membuat remaja mengalami kejenuhan pada peserta didik. Menurut Hakim mengatakan bahwa 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. Kejenuhan

belajar masalah yang banyak dialami oleh para pelajar dimana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.³

Menurut Muhibbin syah, sebelum menetapkan alternatif pemecahan masalah dalam belajar, pendidik dianjurkan untuk terlebih dahulu melakukan identifikasi terhadap fenomena yang menunjukkan kemungkinan adanya kesulitan belajar yang terjadi pada peserta didik.⁴ Dukungan dan support dari orang terdekat sangat di perlukan dalam membangkitkan motivasi belajar peserta didik.

Melihat hal tersebut yang akan membuat potensi peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik. Sebagai individu, peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan, kenyataan yang dihadapi, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimiliki untuk

³ Retnowati, *Kefektivan Konseling rational Emotive Behavior Untuk Menurun Kejenuhan Belajar Siswa SMP*, Jurnal Education and Counseling, Vol 1 No 1, 2018.

⁴ Aminol Rosid Abdullah, *Capailah Prestasimu*, (Guepedia.com,2012), h.63.

kemudian memahami dan mengembangkannya. Dan tidak semua peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan yang di hadapinya.

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan Masing-masing pelayanan ini berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak posisi sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan itu, khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi faktor pelayanan yang dimaksud. Begitu pula dalam ranah pendidikan pelayanan bimbingan dan konseling diberikan untuk membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan peserta didik.⁵

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat di gunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu untuk membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam

⁵ Mujiatun, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung*, Skripsi (Lampung; Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2019).h.8.

mengendalikan ego yang di miliknya, mempermudah individu mengontrol dirinya, menyelamatkan jiwanya, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu.

Tentunya kejenuhan belajar peserta didik tidak dapat didiamkan begitu saja, sebab fakta menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar cenderung meningkat seiring dengan lama waktu sekolah, dengan kata lain semakin lama peserta didik belajar akan semakin berat derajat kejenuhan belajar yang di alaminya.⁶

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, rasa jenuh tak bergairah pun sudah di rasakan oleh beberapa peserta didik yang ada di MA AN-NUR Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone. hal itu terlihat dari kurangnya semangat belajar dan banyaknya peserta didik yang memilih terlambat masuk kelas bahkan membolos. Adapun yang menjadi penyebab umum terjadinya kejenuhan dalam belajar, yaitu kurangnya motivasi dalam diri peserta didik, metode pembelajaran yang monoton, serta kelelahan yang sering dirasakan oleh peserta didik.

⁶ Hamzah, *Efektivitas Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Relaksasi Religious Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling. (Juni 2017).h.9.

Dari hasil pengamatan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengkaji lebih jauh terkait penyebab serta penanganan yang mesti dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik relaksasi otot yang di kombinasikan dengan faktor keyakinan/religius

Berdasarkan asumsi tersebut diatas, maka disusunlah penelitian dengan judul “Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di MA AN-NUR Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone”.

B. Batasan Masalah

Pembatasan masalah bertujuan untuk mengfokuskan perhatian pada penelitian mengenai aspek yang di teliti. Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang di teliti yaitu penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di MA AN-NUR Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi

kejenuhan belajar peserta didik di MA AN-NUR Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone.”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mngetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di MA AN-NUR Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone.

E. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dari penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang ilmu bimbingan konseling, terutama yang berkaitan dengan penerapan Tehnik Relaksasi sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kejenuhan Belajar Peserta Didik. Hasil penelitian ini juga di harapkan dapat di gunakan sebagai studi banding bagi peneliti lain dengan tema yang relatif sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peserta didik di MA AN-NUR Nusa,Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone yaitu dapat mengatasi

permasalahannya terkait dengan kejenuhan belajar melalui teknik Relaksasi.

- b. Bagi Guru pendamping yaitu memberikan alternatif cara menurunkan kejenuhan Belajar melalui teknik Relaksasi untuk layanan bimbingan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yaitu memberikan dasar bagi pengembangan penelitian lebih lanjut dalam mengkaji dan mengembangkan Relaksasi sebagai salah satu upaya mengatasi atau menurunkan kejenuhan Belajar.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Teknik Relaksasi

1. Sejarah dan Defenisi Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi pertama kali di kembangkan oleh Edmund Jacobsen pada awal tahun 1930-an, Jacobsen mengemukakan bahwa seseorang yang sedang berada dalam keadaan sepenuhnya relaks tidak akan memperlihatkan respons emosional seperti terkejut terhadap suara keras, pada tahun 1938, Jacobsen merancang suatu teknik relaksasi yang kemudian menjadi cikal bakal munculnya apa yang di sebut dengan latihan relaksasi progresif.

Dengan latihan relaksasi, Jacobsen percaya bahwa seseorang dapat di ubah menjadi rileks pada otot-ototnya. Sekaligus juga, latihan ini mengurangi reaksi emosi yang bergelora, baik pada sistem saraf pusat maupun pada sistem saraf otonom.

Sekitar tahun 1950-an, seorang tokoh beraliran Behavioristik, Joseph Wolpe, melakukan modifikasi dari teknik relaksasi milik Jacobsen. Wolpe menganggap bahwa teknik relaksasi milik Jacobsen tersebut memakan

waktu terlalu lama. Ia lalu merancang teknik yang lebih pendek, lebih sederhana, dan lebih mudah di lakukan. Teknik ini dikenal dengan nama latihan relaksasi progresif yang merupakan dasar untuk melakukan pengebalan sistematis. Teknik ini di gunakan untuk menangani seseorang yang memiliki masalah ketegangan dan kecemasan. Dalam perkembangannya, teknik-teknik yang di gunakan, baik oleh Jacobsen maupun Wolpe, di anggap kurang efisien. Oleh karena itu, kemudian bermunculan model-model relaksasi baru sebagaimana yang di kemukakan oleh Bornstein dan Borkovec dan Bernstein dan Geffen.⁷

Relaksasi adalah proses memasuki gelombang Alpha dan Theta untuk menjangkau nurani bawah sadar. Ketika melakukan relaksasi, anda akan merasakan perasaan yang tenang, damai, dan nyaman.⁸

Relaksasi juga merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik,

⁷Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Cet.2, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008).h.80-81.

⁸Alpiyanto, *Rahasia Mudah Mendidik Dengan Hati HYPNO HEART Teaching*, (Cet.2, Bekasi: PT. Tujuh Samudra Alfath, 2011).h.74.

menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya.⁹

Relaksasi religius merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faith faktor dari benson. Menurut benson formula-formula tertentu yang di baca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan pada agama, kepada tuhan yang di sembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat di bandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal tersebut.¹⁰ Relaksasi religius merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukkan faktor keyakinan.

2. Manfaat Relaksasi

Relaksasi memiliki beberapa manfaat diantaranya 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

⁹Fitri Ningsih, *Ibid*, h.5.

¹⁰Mujiatun, *Ibid*. h.45.

dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengalaman.¹¹

Secara umum manfaat relaksasi dapat meliputi mengurangi perasaan cemas, meningkatkan perasaan tenang dan damai, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan energi dalam tubuh manusia.

3. Jenis-Jenis Teknik Relaksasi

a. *Cue Controlled Relaxation*

Teknik ini menggabungkan pernapasan dengan kalimat-kalimat atau kata-kata sugestif yang dapat menimbulkan keadaan santai, tenang, dan tentram.

b. Relaksasi *Autogenik*

Teknik relaksasi autogenik ini memanfaatkan kekuatan konsentrasi pikiran anda dalam menciptakan keadaan relaksasi. Teknik ini pertama kali di ciptakan oleh Johannes Schultz pada tahun 1932 bersama Koleganya Wolfgang Luthe. Mereka menegaskan bahwa teknik autogenik ini bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan psikofisiologis tubuh.

¹¹ *Ibid*, h.46.

c. *Relaxation Via Tension Relaxation/Relaksasi Otot*

Dalam metode *relaxation via tension relaxation*, individu di minta untuk menegangkan otot dan melemaskan masing-masing otot, kemudian di minta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan otot lemas. Di sini individu akan di beritahu bahwa pada fase menegangkan akan membantu dia menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan, dan sensasi-sensasi tersebut bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan. Dalam metode ini, individu di latih untuk lemaskan otot-otot dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga individu akan merasa rileks.

d. *Relaksasi Kesadaran Indera*

Relaksasi ini dikembangkan oleh Goldfried yang di pelajari dari Weitzman. Dalam teknik ini di beri satu pertanyaan yang tidak untuk di jawab secara lisan, tetapi untuk di rasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat di alami individu pada waktu intruksi di berikan.¹²

¹²Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Cet.2, Jakarta: Bumi Aksara,2012).h.158-160.

4. Hal-Hal Yang Perlu di Pahami Sebelum Melakukan Relaksasi

Untuk sukses dalam berlatih relaksasi, ada beberapa hal Yang perlu di pahami sebagai berikut:

a. Kembangkan kondisi perhatian pasif

Belajar untuk memahami keadaan relaksasi membutuhkan keseimbangan antara perhatian dan keadaan alam. Kuncinya adalah anda harus mampu membaca, menyadari, dan membedakan antara otot-otot yang tegang dengan otot-otot yang mengendur. Semakin anda menyadari perbedaan antara keadaan tegang dengan keadaan santai maka akan semakin mampu anda mencapai keadaan relaksasi, bahkan anda akan mampu menciptakan dan mengendalikannya.

b. Jangan mencoba membuat keadaan relaksasi terjadi

Ini berarti semakin keras anda berusaha untuk mencapai keadaan relaksasi, maka akan semakin sulit untuk merasakannya. Seperti yang di katakan sebelumnya, Keadaan relaksasi datang dengan alamiah, seperti air yang mengalir penuh kelembutan dan kasih sayang. Untuk mencapainya tidak di butuhkan ambisi besar, cukup menghayatinya, merasakannya, dan

mengamatisetiap detik perubahan yang terjadi di dalam seluruh tubuh anda.

c. Jangan menggunakan obat-obatan

Penggunaan obat-obatan untuk menimbulkan keadaan relaksasi hanya akan menghasilkan dampak negatif bagi anda. Jika pun berhasil maka keadaan relaksasinya hanya merupakan keadaan relaksasi yang palsu dan imitasi. Keadaan relaksasi alamiah tidak bisa di paksakan dengan obat-obatan apapun.

d. Berlatihlah terlebih dahulu, baru menerapkannya

Kesalahan utama dari orang yang baru belajar berlatih relaksasi adalah terlalu berharap keras untuk cepat-cepat mndapatkan hasil yang mngagumkan. Mereka secara tergesa-gesa langsung menerapkan teknik relaksasinya, padahal penguasaan akan teknik tersebut masih kurang baik.

e. Jangan takut dengan kemunculan perasaan-perasaan yang berbeda

Kadang-kadang berlatih teknik relaksasi menimbulkan berbagai perasaan yang beragam, antara lain munculnya perasaan yang asing, cemas,dan takut. Perasaan-perasaan ini adalah wajar adanya, dan akan hilang dengan sendirinya. Hal yang paling penting

adalah anda jangan berfikir negatif dengan keadaan tersebut, anggaplah hal tersebut sebagai hal yang wajar dan alamiah.

f. Jangan melakukannya dengan terburu-buru

Relaksasi bukan seperti jam makan siang yang tergesa-gesa, tetapi lebih seperti ketika kita berdoa dengan khusyuk atau sedang melakukan meditasi. Relaksasi juga seperti ketika kita menikmati pemandangan yang indah di pegunungan atau ketika kita melihat matahari terbit.¹³

5. Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi progresif merupakan suatu teknik yang berfokus pada relaksasi otot yang di kembangkan semula oleh Dr.Edmund Jacobson. Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Jacobson yakin, jika kita bisa belajar mengistirahatkan otot-otot kita melalui suatu cara yang tepat, maka hal ini akan di ikuti dengan relaksasi mental atau pikiran. Efektifitas relaksasi progresif adalah berdasar hubungan antara ketegangan otot dengan ketegangan emosi. ketika kita merasa secara emosional

¹³*Ibid.* h.155-157.

amburadul, secara otomatis kita menegangkan otot-otot kita.¹⁴

Ketika kita belajar membuat otot-otot rileks, pertama-tama anda akan ingin mulai dengan meregangkan dan membuat rileks masing-masing kelompok otot utama dari tubuh anda. Latihan-latihan relaksasi ini sangat bermanfaat untuk “membagi tubuh” Anda ke dalam 4 kelompok besar otot :

- a) Kepala, wajah, leher, pundak
- b) Lengan atas dan bawah, tangan dan jari-jari
- c) Dada, perut, punggung atas dan bawah
- d) Paha, betis, pergelangan kaki, jari kaki

B. Tinjauan Tentang Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, Jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Siswa yang sedang mengalami kejenuhan sistem akalnya tidak bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan ditempat”. Bila

¹⁴Vitahealth, *Hipertensi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utara, 2006).h.82.

kemajuan Belajar yang jalan di tempat ini kita gambarkan dalam bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim di sebut plateau.¹⁵

Kejenuhan merupakan sebuah sindrom kelelahan emosi dan sinisme yang kerap terjadi pada individu yang bekerja pada bidang sosial.¹⁶

Kejenuhan Belajar juga merupakan masalah yang banyak dialami oleh para Pelajar dan Mahasiswa di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah lemahnya motivasi Belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadipanas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali.¹⁷

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi kelelahan emosi, kelelahan fisik dan kelelahan

¹⁵Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*. (Cet. 16; Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), h.163.

¹⁶Maslach & Jackson (1981). “*The Measurement of Experienced Burnout*”. *Journal of Occupational Behaviour*. Vol. 2, 99-113.

¹⁷Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tad ri, *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Skripsi (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan),h.8.

kognitif serta hilangnya motivasi yang mengakibatkan tidak mampunya individu memproses informasi dan menurunnya prestasi diri dalam proses belajar.

2. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja, kejenuhan terjadi karena adanya banyak proses yang telah dilalui oleh individu. Ita Vitasari dalam penelitiannya memaparkan 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut:

- a. Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.
- b. Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
- c. Terlalu kerasnya mereka bekerja maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur, dan bersantai ria dengan keluarga maupun teman-teman.

- d. Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- e. Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.
- f. Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.
- g. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
- h. Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- i. Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi mesin orang lain.
- j. Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal

ulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya.

- k. Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputus'asaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada.
- l. Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya, maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri. Hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.¹⁸

Dari paparan di atas membuktikan bahwa kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja. Kejenuhan belajar ini terjadi karena individu telah melalui beberapa proses atau tahapan dari dalam dirinya.

3. Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek *Burnout* belajar atau kejenuhan belajar meliputi:

a. Kelelahan emosional

kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu

¹⁸Ita Vitasari, *Kejenuhan (Burnout) Belajar di Tinjau dari Tingkat Keseharian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016).h.14.

kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya.

b. Kelelahan fisik

Penderita Burnout atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnis, bahkan kehilangan selera makan.

c. Kelelahan kognitif

kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan.

d. Kehilangan motivasi

kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari

kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan.¹⁹

4. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Fitri Ningsih dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada 6 faktor penyebab kejenuhan yaitu:

- a. *Work overload*, terlalu banyak beban pekerjaan yang harus dilakukan oleh individu. Terlalu banyak beban pekerjaan apabila dikaitkan dengan belajar yakni banyaknya tugas-tugas sekolah yang meliputi tugas mata pelajaran, maupun ekstrakurikuler. Seperti yang disebutkan oleh Slivar bahwa adanya tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak dengan waktu yang relatif singkat dan sumber pengetahuan yang sangat sedikit sehingga seringkali siswa merasa terbebani.
- b. *Lack of control over one's work*, kurang adanya kontrol atas pekerjaan yang dilakukan oleh individu. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kurang adanya partisipasi dari siswa dalam proses belajar mengajar sehingga memudahkan siswa mengalami kejenuhan. Hal tersebut bisa pula di picu karena metode yang digunakan guru dalam mengajar kurang variatif.

¹⁹*Ibid*, h.17.

- c. *Insufficient reward*, kurang adanya penghargaan atas pekerjaan yang telah dilakukan oleh individu. Slivar berpendapat, guru kurang memberikan penghargaan atas pencapaian tugas yang dilakukan oleh siswa sehingga siswa kurang termotivasi untuk belajar. Selain itu pihak sekolah juga kurang memberikan penguatan kepada siswa agar dapat memiliki motivasi dari dalam diri untuk lebih berprestasi.
- d. *Unfairness*, kurang adanya kejujuran serta hubungan sosial dalam bekerja tidak terjalin dengan baik. Hal tersebut dapat ditandai dengan adanya konflik yang dialami oleh siswa baik dengan guru, ataupun dengan sesama temanya di sekolah.
- e. *Breakdown of community*, kurang adanya dukungan dari lingkungan kerja seperti hubungan interpersonal antara individu yang satu dengan yang lain tidak terjalin dengan baik. Hubungan interpersonal guru dengan siswa maupun hubungan interpersonal teman sebaya kurang terjalin dengan baik sehingga membuat siswa merasa kurang nyaman dalam proses belajar di sekolah.
- f. *Value conflict*, adanya kesenjangan nilai/kebiasaan/norma yang berlaku di lingkungan

kerja dengan prinsip yang dimiliki individu. Kaitanya dengan belajar menurut Slivar kesenjangan yang terjadi adalah kesenjangan antara aturan yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah. Hal tersebut menuntut siswa untuk terus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sedang dia hadapi dengan cepat. Harapan yang terlalu tinggi dari keluarga sering membuat siswa merasa khawatir akan terjadinya kegagalan dalam proses belajarnya. Beberapa siswa merasa takut di kritik serta dibandingkan dengan anggota keluarga yang lain berdasarkan hasil belajar yang telah dicapai meskipun di sekolah banyak terjadi ketidakadilan yang dialami terutama dalam hal penilaian.²⁰

Penyebab umum kejenuhan belajar adalah keletihan yang melanda siswa. Keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Kejenuhan juga bisa melanda siswa apabila

²⁰Fitri Ningsih, *Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 6 Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h.12-13.

proses belajar terjadi secara menoton, pemakasaan frekuensi belajar dan lain-lain.²¹

5. Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat dialami akibat kelelahan jasmani yang di alami oleh anggota tubuh seperti kaki, jari-jari tangan, lengan, tonus (tegangan otot) dan lainnya. Masalah ini dapat di hilangkan dan di atasi dengan mudah yaitu dengan cara:

- a. Istirahat yang cukup terutama tidur.
- b. Menghindari aktivitas berat di malam hari sehingga tidak memaksakan tubuh untuk begadang
- c. Membiasakan mengonsumsi makanan yang bergizi
- d. Perbaiki sirkulasi darah dengan memijat bagian yang lelah atau menggunakan obat tertentu yang fungsinya mengencerkan aliran darah.²²

Sedangkan kelelahan mental di pandang sebagai faktor utama timbulnya kejenuhan belajar, sehingga tidak dapat di atasi dengancara sadarhana . Faktor yang mempengaruhi kelelahan mental antara lain banyaknya masalah yang berat dan sulit dipecahkan, kebosanan

²¹Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*,(Cet.4,Jakarta: Rajawali Pers, 2011).h.141.

²² Sri Rumi, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Yogyakarta 198), h.131.

karena tugas yang tidak bervariasi, kondisi batin yang negatif dan berlangsung relatif lama, dan tugas yang tidak sesuai dengan keinginannya.²³

Upaya mengatasi kejenuhan adalah dengan terlebih dahulu mencari penyebab timbulnya kejenuhan, barulah selanjutnya memberikan solusi terhadap kejenuhan itu. Apabila penyebab kejenuhan itu adalah kelelahan, maka solusinya adalah istirahat. Namun, apabila penyebab kejenuhan adalah teknik dan strategi mengajar yang kurang tepat, sehingga terkesan pembelajaran monoton, maka solusinya adalah memperbaiki pendekatan mengajar yang di gunakan sehingga lebih variatif. Dengan perkataan lain, apabila munculnya kejenuhan belajar di sebabkan oleh cara guru mengajar, maka solusinya adalah memperbaiki cara mengajar guru.²⁴

6. Dampak Kejenuhan Belajar

Burnout yang terjadi pada individu dapat merusak kesehatan, kemampuan mengatasi masalah, dan kinerja dalam pekerjaan. Akibat yang ditimbulkan karena peserta didik alami kejenuhan dalam belajar

²³*Ibid.*,h.131.

²⁴Tohirin, *Ibid.*,h.142

adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, malas untuk belajar, pasif dikelas, ramai dikelas, sering meninggalkan kelas, kurangnya motivasi dan malas mengerjakan tugas.

Melihat hal tersebut akan membuat potensi peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik. Sebagai individu, peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan, kenyataan yang dihadapi, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkannya. Tidak semua peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan yang terkait dengan belajar.²⁵

C. Tinjauan Tentang Peserta Didik

1. Pengertian peserta didik

Menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur, jenjang dan pendidikan tertentu. Peserta didik juga dapat didefinisikan sebagai orang yang belum dewasa dan

²⁵Mujiatun, *Ibid*.h.7.

memiliki sejumlah potensi dasar yang masih perlu dikembangkan. Menurut danim, sebutan peserta didik dilegitimasi dalam produk hukum kependidikan indonesia, sebutan peserta didik itu menggantikan sebutansiswa, murid atau pelajar. Pada sisi lain di dalam literature akademik sebutan peserta didik umumnya berlaku untuk pendidikan orang dewasa, sedangkan untuk pendidikan konvensional disebut siswa. Sebutan peserta didik sudah di legitimasi di dalam perundang-undangan pendidikan kita maka sebutan itulah yang di pakai.²⁶

Ada beberapa pandangan mengenai hakikat manusia menurut Sardiman. Kajian mengenai hakikat peserta didik dapat dilihat dari aneka tilikan filosofis dan teoritis seperti:

- a. Pandangan psikoanalitik melihat peserta didik sebagai insan di gerakkan oleh dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang bersifat instingtif.
- b. Pandangan humanistik melihat peserta didik sebagai insan yang baik dan memiliki dorongan untuk mengarahkan dirinya ke tujuan-tujuan tertentu.

²⁶Nora Agustina, *Perkembangan Peserta Didik*, (Ed.1, Cet.1 Yogyakarta: CV Budi Utama).h.10.

- c. Pandangan nertalistik melihat peserta didik sebagai insan yang tidak dapat dikatakan ini dan itu.
- d. Pandangan behavioristik melihat peserta didik sebagai manusia yang sepenuhnya adalah makhluk reaktif, dimana tingkah lakunya di kontrol oleh faktor-faktor yang bersumber atau memiliki kekuatan dari luar.

Defenisi peserta didik di atas esensinya adalah setiap peserta didik yang berusaha mengembangkan potensi pada jalur pendidikan baik formal maupun nonformal menurut jenjang dan jenisnya.

2. Ciri-ciri dan kriteria peserta didik

a. Ciri-ciri peserta didik

- 1) Kelemahan dan ketak berdayaannya
- 2) Berkemauan keras untuk berkembang
- 3) Ingin menjadi diri sendiri (memperoleh kemampuan)

b. Kriteria peserta didik

Syamsul nizar mendeskripsikan lima kriteria peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- 1) Peserta didik bukanlah miniatur orang dewasa, tetapi memiliki dunianya sendiri.
- 2) Peserta didik memiliki periodasi perkembangan dan pertumbuhan.

- 3) Peserta didik adalah makhluk ALLAH yang memiliki perbedaan individu baik disebabkan oleh faktor bawaan maupun lingkungan dimana ia berada.
- 4) Peserta didik merupakan dua unsur utama jasmani dan rohani: unsur jasmani memiliki daya fisik, dan unsur rohani memiliki daya akal hati nurani dan nafsu.
- 5) Peserta didik adalah manusia yang memiliki potensi atau fitrah yang dapat dikembangkan dan berkembang secara dinamis.²⁷

3. Perkembangan peserta didik

Perkembangan peserta didik merupakan bagian dari pengkajian dan penerapan psikologi perkembangan secara khusus mempelajari aspek-aspek perkembangan individu yang berada pada tahap usia sekolah dan sekolah menengah. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahannya yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya.

²⁷Arief Hidayat Afendi, *Al-Islam Studi Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tarbawi)*, (Ed.1, Cet.1 Yogyakarta: CV Budi Utama).h.63.

Tujuan mempelajari perkembangan peserta didik:

- 1) Agar mempunyai ekspektasi yang nyata tentang peserta didik
- 2) Dapat merespon perilaku peserta didik secara tepat
- 3) Membantu mengenali adanya penyimpangan yang terjadi pada diri peserta didik
- 4) Untuk membantu memahami diri sendiri sehingga dapat berperilaku secara tepat

Manfaat mempelajari perkembangan peserta didik:

- 1) Memberikan gambaran tentang perkembangan manusia sepanjang rentang kehidupan beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, yang meliputi aspek fisik, intelektual, emosi, dan moral.
- 2) Memberikan gambaran tentang bagaimana proses pembelajaran yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangan peserta didik.²⁸

D. Hasil Penelitian Relevan

Untuk menghindari adanya penelitian yang sama dengan yang akan dilakukan oleh penulis, maka penulis

²⁸Dhichie, *Perkembangan Peserta Didik*, <http://dhichie.blogspot.com>, diakses pada tanggal 4 januari 2020 pukul 10.00 Wita.

melakukan penelusuran beberapa tulisan yang telah dilakukan sebelumnya, baik dalam bentuk penelitian maupun dalam bentuk buku.

Hasil penelusuran penulis, menemukan beberapa tulisan yang relevan, diantaranya:

1. Mujiatun, *“Efektivitas Konseling Kelompok dengan pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius untuk mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019”* Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Pada dasarnya peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar disebabkan sering merasa lelah, cara guru mengajar yang monoton. Kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja, peserta didik yang kemampuan akademiknya kurang ataupun peserta didik yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Jenis penelitian

kuantitatif eksperiment yaitu yang dilakukan dengan pemberian perlakuan tertentu terhadap subjek yang bersangkutan dengan menggunakan pre eksperiment design one group. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 12 peserta didik kelas VIII G SMPN 22 Bandar Lampung yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius dilakukan sebanyak 6 kali. Subjek diobservasi sebanyak 2 kali (pretest-posttest). Hasil pengujian menunjukan bahwa skor rata-rata pretest sebesar 79,67 menurun menjadi 52,33 pada skor postets. Analisis data menggunakan uji paired sample t test, diperoleh t hitung 8.285 pada derajat kebebasan (df) 11 dibandingkan dengan t tabel $0,05 = 2,201$ maka t hitung $> t$ tabel ($8.285 > 2, 201$) atau nilai sig (2 tailed) adalah sebesar 0,000 a rtinya lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII d SMPN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.²⁹

Perbedaan: Dalam penelitian Mujiatun, *“Efektivitas Konseling Kelompok dengan pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius untuk mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019”*. Beliau menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan behavior sebagai kombinasi teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Sedangkan dalam penelitian penulis, hanya menggabungkan teknik relaksasi dengan faktor keyakinan/religius.

Persamaan: dalam penelitian Mujiatun maupun penulis, sama-sama tertarik untuk menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

2. Rina Mariyana, *“Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja”*
Kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan mood, kurang konsentrasi, emosi dan menimbulkan malas. Ada beberapa cara untuk mengatasi kesulitan tidur, salah

²⁹Mujiatun, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung*, Skripsi (Lampung; Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2019

satunya dengan teknik relaksasi progresif Teknik relaksasi progresif merupakan terapi non farmakologis dalam merilekskan otot, dimana ketika mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatif dengan teknik relaksasi ketegangan otot akan berkurang dan akan masuk ke kondisi tidur. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan teknik relaksasi progresif dalam menstimulasi turunny sistem saraf simpatis sehingga otot menjadi rileks pada remaja di Asrama Putri Diniyah Moderen. Penelitian kuantitatif yang menggunakan desain Pre-Eksperiment Intack Group Comparison dengan metode wawancara dan teknik relaksasi terdapat satu kelompok tetapi dibagi dua, yaitu setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan). Subyek penelitian adalah anak remaja yang mengalami kesulitan tidur dengan jumlah responden sebanyak 20. Hasil penelitian yang saya lakukan 10 orang kelompok kontrol tanpa pemberian teknik relaksasi progresif dengan kesulitan tidur berat sebanyak 2 orang dan 10 orang kelompok dengan pemberian teknik relaksasi progresif tidak ada yang mengalami kesulitan

tidur tingkat berat. Pemberian Teknik relaksasi progresif selama 20 menit dapat menurunkan kesulitan tidur yang dialami oleh remaja putri di diniyah moderen.³⁰

Perbedaan: Dalam penelitian Rina Mariyana, *“Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja.”* Dalam penelitian ini, beliau menggunakan teknik relaksasi tanpa kombinasi untuk mengurangi kesulitan tidur pada remaja. Sedangkan dalam penelitian penulis, menggunakan teknik relaksasi dalam mngurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Persamaan: Dalam penelitian Rina Mariyana maupun penelitian penulis, sama-sama menggunakan teknik relaksasi progresif

3. Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, *“Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa”*. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. Sejumlah 18 mahasiswa

³⁰Rina Mariyana, *Efektifitas teknik relaksasi progresif dalam mengurangi kesulitan tidur pada remaja*, <http://ejournal.kopertis.id> di akses pada tanggal 4 januari pukul 10.30 Wita.

dari Prodi BK Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhmmad Arsyad Al Banjary Banjarmasin yang dipilih dengan teknik purposive sampling terlibat dalam *eksperimen Pre-test dan Post-test control group design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa FKIP prodi BK Universitas Islam Kalimantan (Uniska) Muhammad Arsyad Al Banjary Banjarmasin.³¹

Perbedaan: Dalam penelitian Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, *“Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa”*. Dalam penelitian ini, beliau menggunakan teknik relaksasi dengan kombinasi konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar pada mahasiswa sedangkan dalam penelitian penulis, menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik. Jadi perbedaannya terletak pada objek penelitian

³¹Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tad ri, *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Skripsi (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan

Persamaan: sama-sama menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar individu.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan, dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.³² Adapun hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Ha = Teknik Relaksasi efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di MA AN-NUR Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone.

Ho = Teknik Relaksasi tidak efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di MA AN-NUR Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone.

³²Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Cet. XXII; Bandung: Alfabeta, 2015), h. 96.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

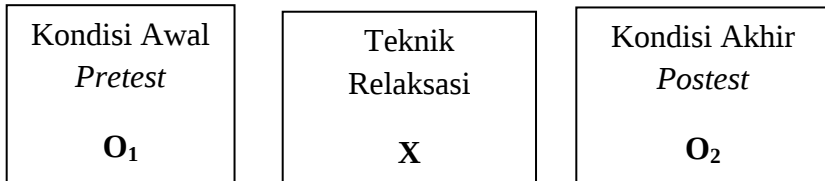
Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kuantitatif, merupakan analisis data dalam bentuk angka dengan analisis statistik. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, merupakan bagian dari metode kuantitatif yang memiliki khas tersendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrolnya.

Bentuk penelitian eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Eksperiment design dengan One Group Pretest, subyek diberikan (pretets) kemudian diberikan perlakuan atau treatment pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (postets) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan. Alasan penulis menggunakan design penelitian ini untuk mengukur kejenuhan belajar peserta didik sebelum diberikan treatment dengan teknik relaksasi .

Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :

$O_1 X O_2$

Gambar 1
Pola Design One Group Pretest – Posttest



B. Definisi Variabel

Definisi variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas atau independem (X) dan variabel terikat atau dependem (Y). Variabel-variabel dalam penelitian ini yakni variabel bebas (X) adalah teknik relaksasi dan yang menjadi variabel terikat (Y) yaitu kejenuhan belajar peserta didik. Hubungan antar variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2
Hubungan antar Variabel



Adapun definisi variabel yang dibuat peneliti untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman dan terjadinya penafsiran yang berbeda dalam mendefinisikan variabel, maka penulis menjelaskan definisi variabel dari penelitian sebagai berikut:

Tabel 1
Definisi Variabel

NO	Variabel	Definisi Variabel
1	Teknik Relaksasi	Teknik relaksasi 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 ketidak berdayaan individu dalam

		mengendalikan ego yang dimilikinya.
2	Kejenuhan Belajar	kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi kelelahan emosi, kelelahan fisik dan kelelahan kognitif serta hilangnya motivasi yang mengakibatkan tidak mampunya individu memproses informasi dan menurunnya prestasi diri dalam proses belajar peserta didik.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di MA AN-UR Nusa, yang beralamatkan di Jln. Poros Sinjai-Palattae, Desa Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone. Adapun alasan penulis memilih tempat ini sebagai lokasi penelitian karena tempat ini lebih mudah di jangkau, selain itu sekolah yang di jadikan tempat penelitian ini adalah sekolah dimana penulis menyelesaikan pendidikan MA-nya, sehingga lebih mudah beradaptasi di lingkungan sekolah tersebut.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2020

D. Populasi Dan Sampel Penelitian

1) Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MA AN-NUR Nusa tahun akademik 2019/ 2020. Jumlah kelas XI ada 2 kelas terdiri dari 1 kelas program IPA dan 1 kelas program IPS. Jumlah keseluruhan peserta didik kelas XI di MA AN-NUR Nusa adalah 67 orang, sehingga populasi dalam penelitian ini adalah 67 orang.

2) Sampel

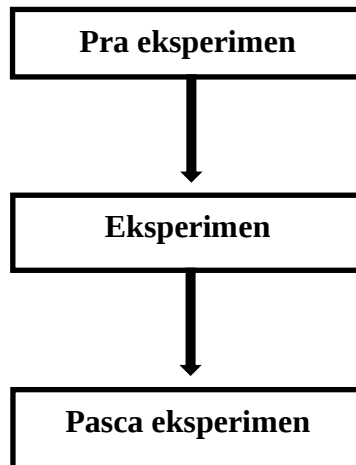
Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil sampel dengan adanya kriteria dan pertimbangan tertentu. Artinya kuesioner diberikan kepada responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu bersedia mengikuti penelitian ini dengan cara mengisi angket kuesionernya. Dengan

hasil penyebaran angket, peserta didik dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu 18 peserta didik.

E. Prosedur Penelitian

Pada penelitian eksperimen terdapat tiga tahapan yang dilakukan yaitu pra eksperimen, eksperimen dan pasca eksperimen. Tahapan tersebut sesuai dengan pemikiran Suharsimi Arikunto dan dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3
Tahapan Penelitian Ekperimen



1. Pra Eksperimen

Sebelum melakukan rencana perlakuan, ada beberapa langkah pra perlakuan yang akan mendukung pelaksanaan pemberian perlakuan agar dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Adapun langkah-langkah tersebut antara lain:

- a. Mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan dan mempersiapkan lembar self report untuk siswa yang digunakan sebagai alat pemantau siswa dalam melaksanakan relaksasi secara mandiri.
- b. Diskusi dengan guru wali, mengenai waktu dan tempat pemberian perlakuan.

2. Ekperimen

Tahap ekperimen terdiri dari tes awal (pretest), pemberian perlakuan (treatment), dan pemberian tes akhir (posttest).

a. Tes awal (pretest)

Tes awal yaitu mengisi angket skala kejenuhan belajar untuk mengetahui kejenuhan yang terjadi pada siswa sebelum diberikan tindakan/perlakuan.

b. Pemberian perlakuan (treatment)

Pemberian perlakuan pada kelompok ekperimen. Perlakuan yang diberikan yaitu relaksasi otot. Langkah-langkahnya:

- a) Pengkondisian subjek: subjek diarahkan pada suatu ruangan, Memastikan seluruh subjek telah

memasuki ruangan dengan mengenakan pakaian longgar/ seragam sekolah.

- b) Tahap rasionalisasi: Menjelaskan tujuan, prosedur dan hal-hal yang harus diperhatikan saat pelaksanaan relaksasi, tahap ini sebelumnya telah dijelaskan pada akhir minggu pertama (pra eksperimen). Sebelum memulai kegiatan didahului dengan berdoa bersama.
- c) Memberikan contoh-contoh gerakan relaksasi yaitu meliputi gerakan tangan, tangan bagian belakang, bisep, bahu, dahi, mata, rahang, mulut, leher belakang, leher depan, punggung, dada, perut, paha, dan betis. gerakangerakan yang dicontohkan diikuti pula oleh subjek.
- d) Melakukan diskusi singkat mengenai gerakan relaksasi yang telah dicontohkan, mendiskusikan gerakan yang mungkin belum bisa diikuti oleh subjek maupun gerakan yang terasa sulit dilakukan oleh subjek. Pada diskusi ini, menanyakan pula mengenai ada tidaknya perbedaan antara ketegangan dan kondisi relaks yang dialami subjek ketika melakukan gerakan relaksasi.

e) Kegiatan berikutnya adalah relaksasi itu sendiri, selama pelaksanaan relaksasi ada beberapa orang observer yang akan mengamati subjek terkait ketepatan gerak, antusiasme, dan hal-hal lain yang terjadi ketika pelaksanaan relaksasi. Langkah selanjutnya, memberikan instruksi mengenai gerakan relaksasi. Subjek diarahkan untuk mencari posisi duduk paling nyaman dan memejamkan mata. Gerakan pertama ditunjukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan, subjek diarahkan membuat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan subjek dipandu untuk merasakan rileks selama sepuluh detik. Gerakan pada tangan dilakukan dua kali sehingga subjek dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. langkah serupa juga dilakukan pada tangan kanan.

- f) Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua telapak tangan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di telapak tangan bagian belakang dengan lengan bagian bawah menegang, jari-jari menghadap ke langitlangit.
- g) Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot bicep. Otot bicep adalah otot besar yang terdapat dibagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot bicep akan menjadi tegang.
- h) Gerakan keempat ditunjukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot baru dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang tetjadi di bahu, punggung atas, dan leher.

- i) Gerakan kelima sampai kedelapan adalah gerakan-gerakan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya mengeriput. Gerakan yang ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- j) Gerakan ke tujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang baru dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan mengigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang.
- k) Gerakan kedelapan dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

- l) Gerakan kesembilan dan gerakan kesepuluh ditunjukkan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Subjek dipandu untuk mendongakkan kepala/ mengangkat dagu sampai kepala menyentuh tengkuk, sehingga subjek dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.
- m) Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala kemuka kemudian subjek diarahkan untuk membenamkan dagu kedada. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- n) Gerakan sebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara melengkungkan punggung, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik kemudian rileks. Pada saat rileks, posisikan tubuh pada

posisi semula/ duduk rileks, sambil membiarkan otot-otot lemas.

- o) Gerakan dua belas, dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Pada gerakan ini, subjek diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyakbanyaknya. Posisi ini ditahan selama 10 detik, sambil merasakan ketegangan dibagian dada kemudian turunkan ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, subjek dapat bernafas normal dengan lega. Sebagaimana dengan gerakan yang lain, gerakan ini diulang sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
- p) Gerakan ketiga belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut kedalam, kemudian menahanya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.
- q) Gerakan 14 dan 15 adalah gerakan-gerakan untuk otot-otot kaki. Gerakan ini dilakukan

secara berurutan. Gerakan 14 bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak tangan sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini ditunjukkan untuk mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis.

- r) Pada relaksasi otot, subjek harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali.
- s) Setelah melakukan gerakan relaksasi, langkah selanjutnya adalah subjek dibiarkan untuk istirahat selama 10 menit kemudian mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan siswa mengalaminya.
- t) Langkah selanjutnya adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Pekerjaan rumah diberikan agar siswa mempraktikkan kembali relaksasi yang sudah dilakukan secara mandiri di rumah. Pekerjaan rumah ini dipantau melalui lembar pekerjaan rumah yang sudah disiapkan pada tahap pra eksperimen.

u) Penutup, pengakhiran sesi relaksasi, diakhiri dengan doa..

3. Pasca Eksperimen

Pemberian tes akhir (posttest). Posttest diberikan setelah adanya perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui hasil pemberian perlakuan relaksasi otot. Posttest yang diberikan adalah pengisian skala kejenuhan yang pernah diisi oleh peserta didik sebelumnya. Posttest dilaksanakan di rumah peserta didik masing-masing.. Pada tahap pasca eksperimen hasil data pretest dan posttest dianalisis untuk kemudian dibahas dan dibuat kesimpulan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi. Oleh karena itu, tahap pengumpulan data tidak boleh salah dan harus dilakukan dengan cermat sesuai dengan prosedur dan ciri-ciri penelitian.

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa metode, yaitu:

1. Angket atau Kuesioner

Angket adalah pengumpulan data yang berupa daftar pertanyaan tertulis baik secara langsung

maupun tidak langsung yang tersusun dan disebarkan untuk mendapatkan informasi dari sumber data atau mengumpulkan sejumlah pertanyaan tertulis untuk menjawab secara tertulis responden.³³ Penggunaan angket dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah teknik relaksasi efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik, yakni menggunakan angket kejenuhan belajar melalui pernyataan-pernyataan dengan alternatif atau respon subjek berupa jawaban “Ya” atau “Tidak”.

Setelah hasil angket diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi, dengan peserta didik yang ditentukan dan kriteria skala kejenuhan belajar peserta didik dapat dikategorikan 3 yaitu tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan ketentuan rumus interval yaitu sebagai berikut:

$$Ji = (t - r) / JK$$

Keterangan

t : skor tertinggi ideal dalam skala

r : skor terendah ideal dalam skala

³³ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 167.

JK : jumlah kelas interval

Berdasarkan rumus interval diatas, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $1 \times 21 = 21$
- b. Skor terendah : $0 \times 21 = 0$
- c. Rentang : $21 - 0 = 21$
- d. Jarak interval : $21 : 3 = 7$

Berdasarkan keterangan tersebut diatas, maka kriteria kejenuhan belajar peserta didik adalah sebagai berikut :

Tabel 2
Kriteria kejenuhan belajar peserta didik

Interval	kriteria
14 – 21	Tinggi
7 – 13	Sedang
0 – 6	Rendah

2. Dokumentasi

Metode ini sebagian besar data berbentuk surat, catatan, arsip gambar atau foto-foto³⁴. Metode

³⁴ V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Keperawatan*, (Cet. I; Yogyakarta: Gafa Media, 2014), h. 33.

dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh daftar nama-nama peserta didik yang masuk di kelas eksperimen maupun kelas kontrol serta foto-foto pelaksanaan kegiatan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Penggunaan metode dokumentasi ini juga untuk memperkuat dan mendukung informasi yang didapatkan dari hasil angket atau kuesioner.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kusioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati³⁵. Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa instrumen merupakan suatu alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data. Adapun instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Instrumen kusioner/angket

Angket yaitu alat instrumen penelitian dalam pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan. Angket yang di gunakan dalam

³⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Cet. II; Bandung: CV. Alfabeta, 2010), h. 92.

penelitian ini adalah angket kejenuhan belajar. Angket kejenuhan belajar tersebut di susun berdasarkan aspek-aspek yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu meliputi kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan hilangnya motivasi.

Dari aspek-aspek kejenuhan belajar tersebut, maka di bentuklah sebuah indikator sebagai berikut:

a. Kelelahan emosi

Merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah kehilangan kendali diri dalam belajar, dan mengalami ketakutan berlebih.

b. Kelelahan fisik

Merasa lelah dan letih setiap hari, mudah sakit, sulit tidur, mengalami gangguan makan dan jantung sering berdebar-debar dengan keras.

c. Kelelahan kognitif

Enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, dan merasa rendah diri.

d. Kehilangan motivasi

Kehilangan idealisme dalam belajar, kehilangan semangat belajar, mudah menyerah, mengalami ketidakpuasan dalam belajar serta kehilangan minat belajar.

Setelah menemukan indikatornya, maka langkah selanjutnya adalah membuat pernyataan-pernyataan yang mewakili indikator dengan menggunakan kalimat yang mudah dipahami oleh peserta didik dalam menjawab pernyataan yang akan mengungkap kejenuhan belajar. Subyek diminta untuk merespon pernyataan-pernyataan yang telah dibuat dengan memilih dan memberi tanda silang pada lembar jawaban yang tersedia disalah satu dari dua alternatif jawaban yang sudah disediakan

2. Instrumen dokumentasi

Adapun instrumen dokumentasi yaitu:

- a. *Handphone* (kamera) berfungsi untuk memotret jika peneliti sedang melakukan pembicaraan dengan responden atau sumber data serta untuk mempermudah penelitian berupa foto-foto kegiatan pelaksanaan penelitian.
- b. *flashdisk* berfungsi untuk menyimpan file untuk kepentingan penelitian.

- c. Daftar nama-nama siswa yang terlibat dalam penelitian ini.

H. Teknik Analisis Data

Analisis merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah Statistik deskriptif

Statistik deskriptif atau generalisasi penelitian yang dilakukan pada populasi (tanpa diambil sampelya) jelas akan menggunakan statistik deskriptif dalam analisisnya. Tetapi bila penelitian dilakukan pada sampel, maka analisisnya dapat menggunakan analisis skriptif maupun diferensial. Statistik deskriptif dapat digunakan apabila peneliti ingin mendeskripsikan data sampel, dan tidak ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dimana sampel diambil. Tetapi bila peneliti ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk pupulasi, maka teknik analisis yang digunakan statistik diferensial.³⁶

I. Uji Hipotesis

Uji beda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu hipotesis nol (H_0) dimana relaksasi otot

³⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*. . . , h. 207.

tidak efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar dan hipotesis alternatif (H_a) dimana relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya penurunan kejenuhan belajar peserta didik dapat digunakan rumus uji t. Pengujiannya menggunakan aplikasi SPSS for Windows 20.0 Version. Langkah selanjutnya yakni menentukan signifikansi dalam hal ini sebesar 5% atau 0,05. Adapun hipotesisnya adalah sebagai berikut :

H_a : $(Sig) \leq 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak

H_o : $(Sig) \geq 0,05$ maka H_o diterima dan H_a ditolak

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat MA An-Nur Nusa

Pada Tahun 1969 Madrasah Ibtidaiyyah Nusa didirikan oleh A. Muh. Nur B, A. Ma pada lahan yang diwakafkan Andi Muh. Siri (Paman dari Pendiri). Madrasah ini dibangun dengan bangunan semi permanent yang terbuat dari kayu beratapan rumbiah. Berlantai tanah. Sekolah ini mengalami perkembangan cukup pesat terutama jumlah muridnya, sehingga mampu menyaingi bahwa lebih besar dari pada SD yang ada di Desa Nusa, begitu juga prestasi muridnya walaupun Gedung dan fasilitas fisik yang kurang. Menjelang 25 tahun untuk menampung Alumninya yang begitu banyak, sedangkan Sekolah Tingkat pertama (SMP/MTs) hanya ada dikota kecamatan Kahu dengan jarak kurang lebih 10 km. Maka pihak Perguruan Islam uang menaungi Madrasah ini, tepatnya tahun 1984 mendirikan Madrasah Tsanawiyah di lokasi yang sama, bahkan sempat meminjam gedung di SD dan dikolom rumah penduduk karena belum ada gedungnya. MTs mendapat sambutan luar biasa dari

masyarakat setempat, sehingga jumlah siswa membludak ini disebabkan karena banyaknya anak-anak yang menganggur tidak sekolah karena jauhnya sekolah SMP/MTs yang berada dikota kecamatan. Kemudian pada 1939 Madrasah Aliyah pun didirikan pada Naungan Yayasan Perguruan Islam Kahu. Dengan Fasilitas yang serba kekurangan tidak mengurangi semangat civitas ketiga madrasah ini untuk mengembangkan pendidikan yang berbasis Islam.

Pada tahun 2002 MTs pun mendapat bantuan dari pemerintah untuk 3 lokal, MIS mendapat bantuan pemerintah pada tahun 2006 dengan 4 lokal. MA baru dapat bantuan pada tahun 2007 sebanyak 3 lokal. Dengan adanya bantuan Pemerintah ini membuat Yayasan ini semakin berkembang. Pada tahun 2009 Yayasan Perguruan Islam Kahu berubah nama Yayasan Pendidikan Islam An'nur Nusa (YPI An'nur).

Yayasan ini terus mendapat sambutan yang luar biasa dari pemerintah dan masyarakat. Pada tahun 2010 MTs An'nur Nusa mendapat bantuan pengembangan Madrasah sekitar Rp.1M, untuk pembangunan Perpustakaan lengkap dengan isinya, lab. Komputer lengkap dengan isinya, serta media pembelajaran yang

berbasis teknologi. Dan pada tahun 2010 MA An'nur Nusa mendapat bantuan laboratorium Multimedia. Dan pada tahun persamaan MI An'nur Nusa yang membina 3 lokal. Sehingga YPI An'nur Nusa yang membina tiga Madrasah (MI, MTs, MA) dalam satu atap semakin memancarkan Nurnya dalam membina Generasi dengan pendidikan Islam, umum, teknologi, dan keterampilan. Dengan biaya pendidikan relatif murah, atau bahkan paling murah, tapi didukung fasilitas yang standar murah tapi berkualitas.

2. Visi Misi Madrasah Aliyah Annur Nusa

Visi Terciptanya siswa yang beriman dan bertaqwa,
: serta memiliki daya saing dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, olahraga dan berwawasan lingkungan serta santun dalam pergaulan.

Misi 1. Menumbuhkembangkan sikap, perilaku dan
: amaliah keagamaan Islam

2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif, sehingga setiap siswa dapat berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimiliki.

3. Menumbuhkan semangat keunggulan secara

intensif kepada seluruh warga Madrasah baik dalam prestasi akademik maupun non akademik.

4. Menciptakan lingkungan Madrasah yang sehat, bersih dan indah
5. Mendorong dan membantu serta memfasilitasi siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya, sehingga dapat dikembangkan secara lebih optimal.
6. Mengembangkan life-skills dalam setiap aktifitas pendidikan
7. Mengembangkan kepekaan terhadap lingkungan
8. Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga Madrasah dan komite Madrasah

B. Deskripsi Hasil dan Pembahasan Penelitian

1. Deskripsi Proses Penelitian

a. Pra Eksperimen

Langkah-langkah yang dilakukan sebelum memberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

- 1) Mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan dan mempersiapkan lembar *self report* untuk siswa

yang digunakan sebagai alat pemantau siswa dalam melaksanakan relaksasi secara mandiri.

- 2) Menentukan waktu dan tempat pemberian perlakuan sesuai kesepakatan peserta didik dengan peneliti. Dari hasil kesepakatan tersebut, akhirnya pemberian perlakuan eksperimen ini dilakukan pada tanggal 22 Juni 2020 yang bertempat di Masjid Babul Jannah belakang sekolah.
 - 3) Selanjutnya peserta didik diarahkan memasuki ruang masjid.
 - 4) Peneliti menjelaskan tujuan, prosedur dan hal-hal yang harus diperhatikan saat pelaksanaan relaksasi otot.
 - 5) pengambilan data awal atau *pretest*, *pretest* diikuti oleh 18 peserta didik dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan peserta didik sebelum diberikan perlakuan.
 - 6) Langkah selanjutnya yaitu pemberian perlakuan,
- b. Eksperimen

Langkah-langkah yang dilakukan:

- 1) Pada tahap eksperimen, Sebelum memulai relaksasi otot didahului dengan berdoa bersama.

- 2) Memberikan contoh-contoh gerakan relaksasi otot yaitu meliputi gerakan tangan, tangan bagian belakang, bisep, bahu, dahi, mata, rahang, mulut, leher belakang, leher depan, punggung, dada, perut, paha, dan betis. Gerakan-gerakan yang dicontohkan diikuti pula oleh subjek.
- 3) Melakukan diskusi singkat mengenai gerakan relaksasi otot yang telah dicontohkan, mendiskusikan gerakan yang mungkin belum bisa diikuti oleh subjek maupun gerakan yang terasa sulit dilakukan oleh subjek. Pada diskusi ini, ditanyakan pula mengenai ada tidaknya perbedaan antara ketegangan dan kondisi relaks yang dialami subjek ketika melakukan gerakan relaksasi otot.
- 4) Kegiatan berikutnya adalah relaksasi otot itu sendiri. Peneliti memberikan instruksi mengenai gerakan relaksasi otot. Subjek diarahkan untuk mencari posisi duduk paling nyaman dan memejamkan mata. Gerakan pertama ditunjukkan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan, subjek diarahkan membuat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan

yang terjadi. Pada saat kepala dilepaskan subjek dipandu untuk merasakan rileks selama sepuluh detik. Gerakan pada tangan dilakukan dua kali sehingga subjek dapat merasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Langkah serupa juga dilakukan pada tangan kanan.

- 5) Gerakan ke dua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk ke dua telapak tangan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di telapak tangan bagian belakang dengan lengan bagian bawah menegang, jari-jari menghadap ke langitlangit.
- 6) Gerakan ke tiga adalah untuk melatih otot-otot bisep. Otot bisep adalah otot besar yang terdapat dibagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam ke dua tangan sehingga menjadi kepala kemudian membawa ke dua kepala ke pundak sehingga otot-otot bisep akan menjadi tegang.
- 7) Gerakan ke empat ditunjukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian

otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat ke dua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh ke dua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.

- 8) Gerakan ke lima sampai ke delapan adalah gerakan-gerakan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya mengeriput. Gerakan yang ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- 9) Gerakan ke tujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang baru dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan mengigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang.

- 10) Gerakan ke delapan dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
- 11) Gerakan ke sembilan dan gerakan ke sepuluh ditunjukkan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Subjek dipandu untuk mendongakkan kepala atau mengangkat dagu sampai kepala menyentuh tengkuk, sehingga subjek dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.
- 12) Gerakan ke sepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala kemuka kemudian subjek diarahkan untuk membenamkan dagu kedada. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- 13) Gerakan sebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dilakukan dengan cara melengkungkan punggung, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik

kemudian rileks. Pada saat rileks, posisikan tubuh pada posisi semula/ duduk rileks, sambil membiarkan otot-otot lemas.

- 14) Gerakan dua belas, dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Pada gerakan ini, subjek diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyakbanyaknya. Posisi ini ditahan selama 10 detik, sambil merasakan ketegangan dibagian dada kemudian turunkan keperut. Pada saat ketegangan dilepas, subjek dapat bernafas normal dengan lega. Sebagaimana dengan gerakan yang lain, gerakan ini diulang sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
- 15) Gerakan ketiga belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahanya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

- 16) Gerakan 14 dan 15 adalah gerakan-gerakan untuk otot-otot kaki. Gerakan ini dilakukan secara berurutan. Gerakan 14 bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak tangan sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini ditunjukkan untuk mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis.
- 17) Pada relaksasi otot, subjek harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali.
- 18) Setelah melakukan gerakan relaksasi otot, langkah selanjutnya adalah subjek dibiarkan untuk istirahat selama 5 menit kemudian subjek diarahkan untuk mendiskusikan masalah-masalah yang siswa alami selama pelaksanaan relaksasi otot.
- 19) Langkah selanjutnya adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Pekerjaan rumah yang diberikan selama 7 hari agar siswa mempraktikkan kembali relaksasi otot yang sudah dilakukan kembali secara mandiri. Pekerjaan rumah ini dipantau melalui lembar *self report* dan panduan

prosedur relaksasi otot yang sudah disiapkan dalam bentuk video.

20) Selanjutnya penyerahan lembar *self report* dan angket kejenuhan belajar peserta didik yang akan diisi kembali setelah hari ke 7, untuk mengetahui kembali tingkat kejenuhan peserta didik setelah diberikan perlakuan atau *treatment*.

21) Penutup, pengakhiran sesi relaksasi otot, diakhiri dengan doa bersama.

c. Pasca eksperimen

Setelah pelaksanaan relaksasi otot secara mandiri selama waktu 7 hari, dan pengisian *self report* dan angket kejenuhan belajar, maka selanjutnya peserta didik diarahkan untuk melakukan pengumpulan hasil *self report* dan hasil angket kejenuhan belajar pada tanggal 30 Juni 2020 kepada peneliti.

2. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Langkah awal penelitian diberikannya *pretest* untuk mengukur awal kejenuhan belajar, kemudian diberikannya *treatment* (perlakuan), selanjutnya diberikan kembali *posttest* untuk mengukur kembali

kejenuhan belajar sesudah diberikan *treatment*, hasil dari *pretest* dan *posttest* dibawah ini sebagai berikut:

a. Hasil *pretest* kejenuhan belajar peserta didik

Pretest yang dilakukan pada tanggal 22 Juni 2020 sebelum diberikan *treatment* (perlakuan), berikut skor hasil *pretest* sebagai berikut:.

Tabel 3.
Hasil *pretest* kejenuhan belajar peserta didik.

NO	Peserta didik	Skor	Kategori
1	Alma Ananta	10	Sedang
2	Lisda Ramayanti	14	Tinggi
3	Siska Sri Utami	7	Sedang
4	Emi Nuralisa	14	Tinggi
5	Nita Ayu Ningsih	14	Tinggi
6	Jumardi	15	Tinggi
7	Aris Munandar	11	Sedang
8	Marsyanda	14	Tinggi
9	Firdan	14	Tinggi
10	Andi Mangka	14	Tinggi
11	Ayu Amanda	12	Sedang
12	Dedy Mizwar	5	Rendah
13	Upa	14	Tinggi
14	Melani Putri	11	Sedang

15	A.Nurfaidah	16	Tinggi
16	Novita Sari Liani	13	Sedang
17	Gugun Heriawan	7	sedang
18	Lailatu Istiana	14	Tinggi

Sumber data : Hasil Analisis Angket Mahasiswa

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *pretest* atau sebelum perlakuan (*treatment*), menunjukkan kategori tinggi dalam kejenuhan belajar terdapat 10 peserta didik, kategori sedang terdapat 7 peserta didik, dan kategori rendah terdapat 1 peserta didik. Dari hasil tes tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar peserta didik di MA An-Nur Nusa sebelum di berikan perlakuan atau *treatment* dapat dinyatakan dominan kategori tinggi.

b. Hasil *posttest* kejenuhan belajar peserta didik

Pada *posttest* yang dilakukan pada tanggal 30 Juni 2020 setelah diberikan perlakuan (*treatment*), berikut skor hasil *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.
Hasil Data *Posttest* Kejenuhan Belajar Peserta Didik

NO	Peserta didik	Skor	Kategori
1	Alma Ananta	7	Sedang
2	Lisda Ramayanti	12	sedang

3	Siska Sri Utami	8	Sedang
4	Emi Nuralisa	11	sedang
5	Nita Ayu Ningsih	8	sedang
6	Jumardi	10	sedang
7	Aris Munandar	6	rendah
8	Marsyanda	12	sedang
9	Firdan	14	Tinggi
10	Andi Mangka	8	sedang
11	Ayu Amanda	10	Sedang
12	Dedy Mizwar	6	Rendah
13	Upa	11	sedang
14	Melani Putri	7	Sedang
15	A.Nurfaidah	13	sedang
16	Novita Sari Liani	13	Sedang
17	Gugun Heriawan	5	rendah
18	Lailatu Istiana	9	sedang

Sumber data : Hasil Analisis Angket Peserta Didik

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi otot/progresif, maka hasilnya terdapat 1 peserta didik yang kejenuhan belajar kategori tinggi, selanjutnya terdapat 14 peserta didik yang

memiliki kejenuhan belajar kategori sedang, dan selanjutnya terdapat 3 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar kategori rendah.

- c. Perbandingan Hasil *pretest* dan *posttest* kejenuhan belajar peserta didik

Tabel 5.
Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

NO	Peserta didik	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
1	Alma Ananta	10	7
2	Lisda Ramayanti	14	12
3	Siska Sri Utami	7	8
4	Emi Nuralisa	14	11
5	Nita Ayu Ningsih	14	8
6	Jumardi	15	10
7	Aris Munandar	11	6
8	Marsyanda	14	12
9	Firdan	14	14
10	Andi Mangka	14	8
11	Ayu Amanda	12	10
12	Dedy Mizwar	5	6
13	Upa	14	11
14	Melani Putri	11	7
15	A.Nurfaidah	16	13

16	Novita Sari Liani	13	13
17	Gugun Heriawan	7	5
18	Lailatu Istiana	14	9
Jumlah		219	170
Rata-rata		12,06	9,44

Sumber data : Hasil Analisis Angket Peserta Didik

Berdasarkan tabel diatas dapat kita lihat bahwa secara signifikan bahwa pada hasil *pretest* mengalami kejenuhan belajar dominan tinggi dengan rata-rata 12,06 dan setelah diberikan *posttest* mengalami penurunan kejenuhan belajar dengan rata-rata 9,44, yang sebelumnya diberikan *treatment* (perlakuan) menggunakan teknik Relaksasi Otot/Progresif. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik Relaksasi Otot/Progresif dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di MA An-Nur Nusa

3. Hasil *Self Report*

Lembar *self report* digunakan sebagai catatan laporan mengenai pelaksanaan relaksasi otot secara mandiri oleh peserta didik. Lembar tersebut memuat tentang seberapa banyak siswa melaksanakan relaksasi otot, dan kejadian-kejadian yang dialami siswa yang

mungkin memberi pengaruh terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa. Berikut hasil lembar *self report*nya :

Tabel 6.

Hasil *Self Report* Relaksasi Otot Secara Mandiri

Hasil Lembar <i>Self Report</i> Relaksasi Otot secara Mandiri			
NO	Nama	Jumlah Relaksasi	Perubahan yang dirasakan
1	Alma Ananta	5	lebih santai, tenang, nyaman
2	Lisda Ramayanti	4	lebih relaks
3	Siska Sri Utami	5	lebih fresh dan tidak mengantuk, lebih segar, dan semangat
4	Emi Nuralisa	5	lebih segar, dan semangat
5	Nita Ayu Ningsih	4	mengantuk, tenang
6	Jumardi	5	agak mengantuk, biasa saja
7	Aris Munandar	5	nyaman, relaks, mengantuk

8	Marsyanda	5	otot terasa lebih rileks, badan merasa lebih rileks
9	Firdan	4	tenang, relaks, badan jadi enteng
10	Andi Mangka	3	otot terasa lebih enak
11	Ayu Amanda	6	lebih tenang, lebih fokus, lebih rileks , badan tidak tegang
12	Dedy Mizwar	5	menjadi lebih rileks, lebih nyaman
13	Upa	5	lebih rileks, mengantuk
14	Melani Putri	5	ngantuk, relaks, enak
15	A.Nurfaidah	5	mengantuk, tenang
16	Novita Sari Liani	5	lebih rileks dan santai

17	Gugun Heriawan	7	otot terasa lebih rileks, badan merasa lebih rileks dan ringan, lebih segar
18	Lailatu Istiana	5	Sangat nyaman dan rileks

Sumber data : Hasil Analisis lembar Self Report Peserta Didik

Berdasarkan hasil tabel di atas, Peneliti memperoleh informasi bahwa rata-rata peserta didik melaksanakan Relaksasi Otot secara mandiri sebanyak 5 kali dalam jangka waktu 7 hari. Setelah melaksanakan Relaksasi Otot peserta didik merasakan perubahan bahwa peserta didik lebih rileks, senang, nyaman, lelah dan mengantuk. sehingga peneliti menyimpulkan bahwa dalam kurun waktu 7 hari kondisi psikologis siswa stabil.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau tidak yaitu dengan melihat nilai signifikansi. Taraf signifikan ditentukan sebesar 5% atau 0,05.

$H_a : (\text{Sig.}) \leq 0,05$, H_a diterima dan H_o ditolak

$H_0 : (\text{Sig.}) \geq 0,05$, H_0 diterima dan H_a ditolak

Berikut adalah hasil uji hipotesis (Uji T) menggunakan SPSS for Windows 20.0 Version:

Tabel 7.
Hasil Uji *test* Eksperimen

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pro-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	2,611	2,304	,543	1,465	3,757	4,807	17	,000

Sumber Data : Hasil Output SPSS 20

Berdasarkan hasil uji t kelompok eksperimen pada tabel 7 menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ hal tersebut berarti bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XI di MA An-Nur Nusa. Untuk mengetahui rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8.
Rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* eksperimen

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pro-test Eksperimen	12,06	18	3,316	,782
	Post-test Eksperimen	9,44	18	2,727	,643

Paired Samples Correlations			
		N	Correlation
Pair 1	Pro-test Eksperimen & Post-test Eksperimen	18	,726
			,001

Sumber Data : Hasil Output SPSS 20

Tabel 8 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan sebesar 12,06 dan setelah diberi perlakuan menjadi 9,44. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada peserta didik yaitu menurun. Penurunan nilai rata-rata menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik yang berarti adanya keefektifan perlakuan terhadap tingkat kejenuhan belajar peserta didik di MA An-Nur Nusa.

3. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada sub bab pembahasan, peneliti membahas hasil penelitian yang telah dipaparkan pada sub bab sebelumnya. Penelitian yang berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone” dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan guna pengambilan data *pretest* dan pemberian Relaksasi Otot/Progresif, selanjutnya tindak lanjut pelaksanaan relaksasi otot secara mandiri selama 7 hari melalui pengamatan lembar *self report* dan angket kejenuhan belajar, guna untuk mendapatkan data *posttest* setelah di berikan *treatment*.

Pada tanggal 22 Juni 2020, pengambilan data *pretest* terkait kejenuhan belajar peserta didik di MA An-Nur Nusa menunjukkan bahwa kategori tinggi dalam kejenuhan belajar terdapat 10 peserta didik, kategori sedang terdapat 7 peserta didik, dan kategori rendah terdapat 1 peserta didik. Setelah pengambilan data *pretest* kemudian peneliti memberikan perlakuan atau *treatment* dengan Tekhnik Relaksasi Otot.

Pada tanggal 30 Juni, pengumpulan lembar *self report* dan hasil data *posttest* yang menunjukkan bahwa

peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi otot/progresif, maka hasilnya terdapat 1 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, selanjutnya terdapat 14 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar kategori sedang, dan selanjutnya terdapat 3 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar kategori rendah.

Selain data statistik yang menunjukkan bahwa adanya perubahan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot, peserta didik juga menyampaikan bahwa peserta didik merasa rileks, nyaman, tenang, senang, badan dan otot terasa segar. Serta merasa lelah dan ngantuk pada sebagian kecil peserta didik.

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji t melalui uji paired sample t-test. Hasil uji t menunjukkan H_a diterima, dibuktikan dengan nilai P pada hasil eksperimen sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima karena nilai P pada hasil eksperimen lebih kecil $< 0,05$, atau dengan kata lain hipotesis yang berbunyi “relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di MA An-Nur Nusa” diterima.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Dibuktikan dengan hasil uji t yang menunjukkan nilai $\text{sig } 0,000 < 0,05$. Yang artinya maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Hal ini dapat ditunjukkan dari skor rata-rata pretest sebesar 12,06 menurun menjadi 9,44 pada skor posttest. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan uji paired sample t test, diperoleh t hitung 4,807 pada derajat kebebasan (df) 17 dengan nilai sig. (2tailed) adalah sebesar 0,000 artinya lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Ada perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.

B. SARAN

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan, maka terdapat saran sebagai berikut :

1. Bagi Peserta Didik Kelas XI di MA An-Nur Nusa

Pertahankan pelaksanaan relaksasi otot yang beberapa kali sudah di praktikan, sebagai upaya pencegahan maupun alternatif cara mengatasi kejenuhan belajar.

2. Kepada Pihak Sekolah

kami menyarankan untuk menggunakan relaksasi otot sebagai salah satu alternatif mengatasi kejenuhan belajar peserta didik di MA An-Nur Nusa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Apabila penelitian dilakukan di sekolah, peneliti berkordinasi dengan pihak sekolah agar pelaksanaan relaksasi otot dapat terlaksana ditempat yang terhindar dari kebisingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpiya snto, *Rahasia Mudah Mendidik Dengan Hati HYPNO HEART Teaching*, (Cet.2, Bekasi: PT.Tujuh Samudra Alfath, 2011).
- Aminol Rosid Abdullah, *Capailah Prestasimu*, (Guepedia.com,2012),
- Arief Hidayat Afendi, *Al-Islam Studi Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tarbawi)*,(Ed.1, Cet.1 Yogyakarta: CV Budi Utama).
- Fitri Ningsih, *Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 6 Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta,2016),.
- Hamzah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tad ri, *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Skripsi (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan),h.8.
- Hamzah, *Efektivitas Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Relaksasi Religious Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling. (Juni 2017).

- Ita Vitasari, *Kejenuhan (Burnout) Belajar di Tinjau dari Tingkat Kesenian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016).
- Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 167.
- Maslach & Jackson (1981). “*The Measurement of Experienced Burnout*”. *Journal of Occupational Behaviour*. Vol. 2,
- Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*. (Cet. 16; Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010),
- Mujiatun, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung*, Skripsi (Lampung; Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2019).
- Mukhammad Ilham Mubarak, *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPK*, Skripsi (yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2017),
- Nora Agustina, *Perkembangan Peserta Didik*, (Ed.1, Cet.1 Yogyakarta: CV Budi Utama).

Nyanyu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, (Ed. 1, Cet. 2; Jakarta: Rajawali Pers, 2014)

Retnowati, *Kefektivan Konseling rational Emotive Behavior Untuk Menurun Kejenuhan Belajar Siswa SMP*, Jurnal Education and Counseling, Vol 1 No 1, 2018.

Rina Mariyana, *Efektifitas teknik relaksasi progresif dalam mengurangi kesulitan tidur pada remaja*, <http://ejournal.kopertis.id> di akses pada tanggal 4 januari pukul 10.30 Wita.

Robert Kurniawan Dan Budu Yunarto, *Analisis Regresi Dasar Dan Penerapannya Dengan R*, (Cet I; Jakarta: Kencana, 2016),

Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Cet.2, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008).

Sri Rumini, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Yogyakarta 198),

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012),

Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Cet. XXII; Bandung: Alfabeta, 2015),

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Cet. II; Bandung: CV. Alfabeta, 2010),

Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Cet.4, Jakarta: Rajawali Pers, 2011).

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Cet.2, Jakarta: Bumi Aksara, 2012).

Undang-undang republik indonesia nomor 20 tahn 2003 tentang sistem pendidikan nasional, (cet. 2; jakarta: visimedia, 2007),

V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Keperawatan*, (Cet. I; Yokyakarta: Gafa Media, 2014),

Vitahealth, *Hipertensi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utara, 2006). .

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Kejenuhan Belajar

SKALA KEJENUHAN BELAJAR

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMINIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

2020

PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Skala ini bukan merupakan sebuah tes, sehingga apapun jawaban Anda, tidak ada yang benar atau salah. Selain itu hasil dari Skala ini tidak ada hubungannya dengan nilai akademik Anda. Hasil Skala ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peningkatan kualitas pendidikan di lembaga kita, oleh karena itu kerahasiaan jawaban Anda dijamin. Isilah Skala ini dengan apa adanya yang sesuai dengan keadaan diri Anda serta usahakanlah untuk mengisi seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewatkan.

Atas kesediaan dan kerjasama Anda dalam mengisi Skala ini kami ucapkan terima kasih.

Wassalamua'laikum wr.wb.

PETUNJUK PENGISIAN

Skala yang ada dihadapan Anda berisi seperangkat pernyataan yang mencoba mengidentifikasi kejenuhan. Untuk mengisi Skala kejenuhan belajar Anda dimohon untuk mengisi dengan memberikan tanda (X) pada kolom BENAR atau SALAH sesuai dengan pernyataan yang Anda pilih pada lembar jawab yang telah disediakan.

Selamat Mengerjakan !!!

SKALA KEJENUHAN BELAJAR

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Merasa tidak mampu untuk sukses dalam belajar		
2	Tidak puas dengan hasil belajar yang telah dicapai		
3	Belajar selama ini tidak memberikan manfaat		
4	Kegagalan dalam belajar disebabkan oleh faktor kelemahan diri		
5	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
6	Takut tidak menyelesaikan pelajaran tepat waktu		
7	Khawatir tugas-tugas pelajaran yang dibuat tidak sesuai dengan harapan guru		
8	Lelah dan letih setelah melakukan kegiatan belajar		
9	Sering mengalami sakit kepala saat		

	menjalani pelajaran		
10	Akhir-akhir ini sering mengalami gangguan lambung		
11	Debar jantung menjadi kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai		
12	Tidak peduli dengan keluhan teman yang meminta bantuan, khususnya dalam kegiatan akademik		
13	Tidak memiliki harapan untuk sukses dalam belajar		
14	Merasa malas untuk mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
15	Mudah lupa materi pelajaran yang telah dijelaskan guru ataupun teman		
16	Mudah terganggu konsentrasi saat membaca buku-buku pelajaran		
17	Merasa terbebani dengan tugas-tugas yang di berikan		`
18	Tidak memiliki standar nilai yang		

	akan di raih		
19	Tidak bergairah mendengarkan materi pelajaran yang di berikan guru		
20	Tidak percaya diri untuk berdiskusi tentang kegiatan belajar		
21	Terbesit keinginan untuk berhenti belajar		

lampiran 2 : Pedoman Skala Kejenuhan Belajar

Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan	No Item
Kelelahan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	2	1-2
	2. Merasa bersalah dan menyalahkan	2 1	3-4 5
	3. Merasa dikejar-kejar waktu	2	6-7
	4. Mengalami ketakutan berlebihan		
Kelelahan Fisik	1. Merasa lelah dan letih	1	8
	2. Mudah sakit	2	9-10
	3. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	1	11
Kelelahan Kognitif	1. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	1	12
	2. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	2	13-14
	3. Kesulitan konsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	2	15-16
	4. Terbebani dengan banyak tugas sekolah	1	17
Kehilangan	1. Kehilangan idealisme dalam belajar	2	18-19
		1	20

Motivasi	2. Kehilangan semangat belajar 3. Mudah menyerah	1	21
----------	---	---	----

Lampiran 3 :

LEMBAR *SELF REPORT* RELAKSASI OTOT SECARA
MANDIRI

Nama :

Kelas :

Relaksasi ke-							
Hari, tanggal							
Waktu							
Tempat							
Tuliskan kesan atau perubahan yang di rasakan setelah melakukan relaksasi							

Lampiran 5: Dokumentasi proses pemberian treatment relaksasi otot



Proses pemberian contoh gerakan relaksasi oleh peneliti



Siswa sedang merilekskan otot-otot lengan yang merupakan salah satu gerakan dalam relaksasi otot



Siswa sedang melakukan gerakan menegangkan otot-otot wajah

Lampiran 4 : Hasil output SPSS 20.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pro-test Eksperimen	12,06	18	3,316	,782
	Post-test Eksperimen	9,44	18	2,727	,643

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pro-test Eksperimen & Post-test Eksperimen	18	,726	,001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pro-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	2,611	2,304	,543	1,465	3,757	4,807	17	,000

Pedoman Skala Kejenuhan Belajar

Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan	No Item
Kelelahan Emosi	5. Merasa gagal dalam belajar	2	1-2
	6. Merasa bersalah dan menyalahkan	2	3-4
	7. Merasa dikejar-kejar waktu	1	5
	8. Mengalami ketakutan berlebihan	2	6-7
Kelelahan Fisik	4. Merasa lelah dan letih	1	8
	5. Mudah sakit	2	9-10
	6. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	1	11
Kelelahan Kognitif	5. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	1	12
	6. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	2	13-14
	7. Kesulitan konsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	2	15-16
	8. Terbebani dengan banyak tugas sekolah	1	17
Kehilangan Motivasi	4. Kehilangan idealisme dalam belajar	2	18-19
		1	20
	5. Kehilangan semangat belajar	1	21
	6. Mudah menyerah		

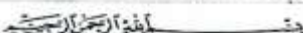


**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : Jl. Sultan Hassanudin No. 20 Kah. Sinjai, TELP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : info@iain-sinjai.ac.id Website : <http://www.iain-sinjai.ac.id>

TELAKHEDIRAH INSTITUT SINJAI SK. NOMOR : 140/UK.BAN/PT/Akre/PT/IV/2015



**SURAT KEPUTUSAN
NOMOR: 179/II/1.3.AU/F/KEP/2019**

**TENTANG
PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI PROGRAM STUDI BPI, KPI DAN IAT
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai setelah :

- Menimbang :**
- a. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2019/2020, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
 - b. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
- Mengingat :**
- a. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah.
 - b. Undang-undang No.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas.
 - c. Undang-Undang R.I No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
 - d. Keputusan Menteri Agama R.I No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
 - e. Surat Keputusan Rektor IAIM No. 217/I.3.AU/D/KEP/2016 tentang Pendirian Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam (FUKIS)
 - f. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
 - g. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
- Memperhatikan :**
- Kalender Akademik Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2019/2020.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :** Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
- Pertama :** Mengangkat dan menetapkan saudara:

Pembimbing I	Pembimbing II
Suriati, S.Ag., M.Sos.I.	Rahmatullah, S.Sos.I., M.A.

untuk penulisan skripsi mahasiswa:



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : Jl. Sultan Hasanuddin No. 20 Kab. Sinjai, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : info@iaim-sinjai.ac.id

Website : <http://www.iaim-sinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SR. NOMOR : LBSK/BAN-PT/Akred/PT/IV/2015

Nama : Ashar
NIM : 160102005
Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Efektifitas Teknik Relaksasi terhadap Peserta Didik
Skripsi : dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar di MA An Nur
Nusa

- Kedua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan/nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Ketiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 30 Rabi'ul Awwal 1441 H

27 November 2019 M

Dekan,

Suriati, S.Ag., M.Sos.I.
NBM. 948 500

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai.
2. Ketua Prodi BPI IAIM Sinjai di Sinjai.



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 28 KAB. SINJAI, TLP/FAX 04223418, KODE POS 92612

Email : fakultas@iainsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iainsinjai.ac.id>

TEL. 04223418, 04223419, 04223420, 04223421, 04223422, 04223423, 04223424, 04223425, 04223426, 04223427, 04223428, 04223429, 04223430, 04223431, 04223432, 04223433, 04223434, 04223435, 04223436, 04223437, 04223438, 04223439, 04223440, 04223441, 04223442, 04223443, 04223444, 04223445, 04223446, 04223447, 04223448, 04223449, 04223450, 04223451, 04223452, 04223453, 04223454, 04223455, 04223456, 04223457, 04223458, 04223459, 04223460, 04223461, 04223462, 04223463, 04223464, 04223465, 04223466, 04223467, 04223468, 04223469, 04223470, 04223471, 04223472, 04223473, 04223474, 04223475, 04223476, 04223477, 04223478, 04223479, 04223480, 04223481, 04223482, 04223483, 04223484, 04223485, 04223486, 04223487, 04223488, 04223489, 04223490, 04223491, 04223492, 04223493, 04223494, 04223495, 04223496, 04223497, 04223498, 04223499, 04223500

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 086/II/1.3.AU/D/KET/2020
Lamp : Satu (1) rangkap
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yang Terhormat
Kepala Sekolah MA An-Nur Nusa
Di -

Tempat

Assalamu Alaikum Wr. Wa.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Ashar
NIM : 160102005
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Semester : Delapan (VIII)

akan mengadakan penelitian dengan judul:

Efektifitas Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di MA An-Nur Nusa.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Sinjai, 14 Syawal 1441 H
06 Juni 2020 M

Dekan,

Suriati, S.Ag., M.Sos.I.
NBM. 948 500

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai



YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM ANNUR NUSA
MADRASAH ALIYAH ANNUR NUSA
KECAMATAN KAHU KABUPATEN BONE
NPSN : 40320384 NSM : 131273080107



Alamat: Jln. Poros Sejai- Polakree Desa Nusa Krc. Kahu Kab. Bone, email: jayannusa2020@gmail.com., Hp 081340382076

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

No. MA.21.05.07/PP.002/037/VII/2020

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Andi Ranru, S.Pd**

Jabatan : **Kepala Madrasah Aliyah (MA) Annur Nusa**

Menerangkan bahwa,

Nama : **ASHAR**

NIM : **160102005**

Prodi : **Bimbingan Penyuluhan Islam**

Fakultas : **Ushuluddin dan Komunikasi Islam**

Program Studi : **Bimbingan Penyuluhan Islam**

Telah melakukan penelitian tentang masalah yang berhubungan dengan penelitian skripsi yang berjudul

**"EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR PESERTA DIDIK DU MA -ANNUR NUSA KECAMATAN KAHU KAB
BONE"**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan
seperlunya.

Nusa, 21 Juli 2020

Kepala MA Annur Nusa

ANDI RANRU, S.Pd

BIODATA PENULIS

Nama : ASHAR

Tempat Tanggal Lahir : Nusa, 16 Agustus 1997

Alamat : Desa Nusa, Kec.Kahu, Kab.
Bone

Riwayat Pendidikan : 1. Mi An-nur Nusa
2. MTs An-nur Nusa
3. MA An-nur Nusa
4. IAI Muhammadiyah Sinjai

Nama Orang Tua :

Ayah : Suardi

Ibu : Johrni

Anak Ke : Dua Dari Tiga Bersaudara

Golongan Darah : O

Pengalaman Organisasi :

1. Kader Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Sinjai (IMM)
2. Kader Hizbul Wathan IAI Muhammadiyah Sinjai
3. Kader Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa

4. Pengurus Himaprodi Bimbingan Penyuluhan Islam