

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi uraian tentang deskripsi data, analisis data, hasil penelitian dan dengan pembahasan hasil penelitian dengan judul skripsi “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMPN 17 Kota Jambi pada Siswa Kelas VIII”.

A. Deskripsi Data

1. Lokasi Penelitian

SMPN 17 Kota Jambi dipimpin oleh bapak Bambang Hermanto, S.Pd yang berada di Jl. Arif Rahman Hakim, Simp. IV Sipin, Kec. Telanai Pura Kota Jambi..

2. Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah kejenuhan belajar siswa yang tinggi kelas VIII SMPN 17 Kota Jambi. Anggota populasi adalah siswa kelas VIII D dan VIII E. Jumlah anggota populasi adalah 64 siswa yang terdiri dari 28 perempuan dan 36 laki-laki. *Pre-test* diberikan kepada seluruh populasi dengan menggunakan angket kejenuhan belajar siswa. Kemudian dari hasil analisis *pre-test* seluruh siswa kelas VIII D dan VIII E diambil sampel pada kelas yang tinggi kejenuhan belajarnya sebanyak 10 siswa memiliki skor terendah. Peneliti melaksanakan *pre-test* pada hari senin tanggal 06 April 2020

B. Hasil Penelitian

1. Kejenuhan Belajar Kelompok Eksperimen

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan *pre-test* dikelas VIII D atau kelompok eksperimen yang mana bertujuan untuk mengukur hasil kejenuhan belajar

siswa sebelum diberikan perlakuan. Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil *Pre Test* Kelas VIII D Untuk Kelompok Eksperimen

No	Kode Nama	P/L	Skor Total	Kategori
1	RFN	L	66	Tinggi
2	HAS	P	63	Tinggi
3	IMT	P	65	Tinggi
4	WHY	L	71	Sangat Tinggi
5	MOP	P	62	Tinggi
6	DRM	L	73	Sangat Tinggi
7	MSM	L	76	Sangat Tinggi
8	RSA	P	68	Tinggi
9	MHS	L	73	Sangat Tinggi
10	BBK	L	72	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa hasil *pre-test* skala kejenuhan belajar siswa kelas VIII D (kelompok eksperimen) diperoleh nilai tertinggi 76 dan nilai terendah 62 kemudian diklasifikasi bentuk tabel ketegori kejenuahn belajar yang diperoleh secara *kontinum interval normative (KIN)* seperti tabel berikut:

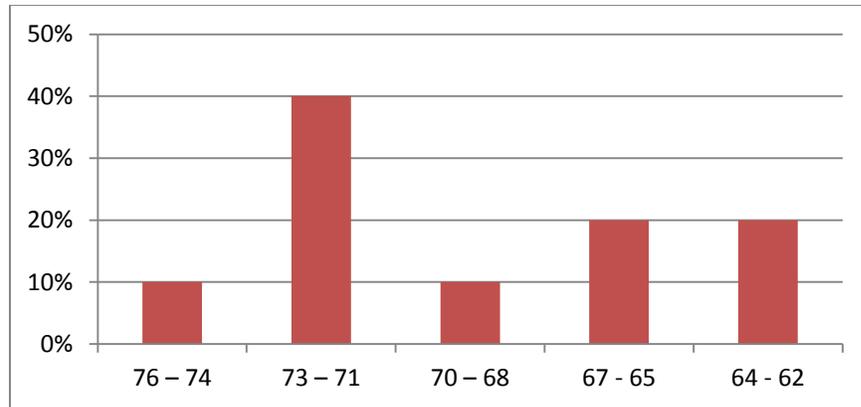
Tabel 7 KIN Kejenuhan Belajar Siswa *Pre Test* Kelas VIII D Kelompok Eksperimen

No	Kategori	Interval	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat tinggi	3	76 – 74	1	10%
2	Tinggi	3	73 – 71	4	40%
3	Sedang	3	70 – 68	1	10%
4	Rendah	3	67 - 65	2	20%
5	Sangat Rendah	3	64 - 62	2	20%
				10	100%

Dari tabel 7 KIN kejenuhan belajar siswa yang dipaparkan hasil *pre test* yang telah dilakukan maka didapatkan data dari 10 responden kelompok eksperimen terdapat 1 orang siswa yang memiliki hasil *pre test* yang sangat tinggi, 4 orang siswa memiliki hasil *pre test* yang tinggi, 1 orang siswa memiliki hasil *pre test* sedang, 2 orang siswa

memiliki hasil *pre test* rendah, dan 2 orang siswa memiliki hasil *pre test* sangat rendah. Maka frekuensi *pre test* kelompok eksperimen mayoritas terletak pada interval 73 – 71 kategori tinggi.

Berdasarkan tabel 7 KIN kejenuhan belajar siswa *Pre Test* kelas VIII D kelompok eksperimen, maka dapat digambarkan kedalam bentuk histogram dibawah ini:



Gambar 1 hasil kategori frekuensi kejenuhan belajar siswa kelas eksperimen sebelum diberikan *treatments*

Setelah dilakukan *pre test* peneliti memberikan *treatments* atau perlakuan sebanyak 4x (empat kali) pada pertemuan ke 2-5 (dua sampai lima) kemudian pada pertemuan ke 6 (enam) barulah dilakukan *post Test* untuk mengukur kembali hasil kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Berikut hasil *Post –Test* kelompok eksperimen:

Tabel 8 hasil *post Test* kelas VIII D untuk kelompok eksperimen

No	Kode Nama	P/L	Skor Total	Kategori
1	RFN	L	67	Tinggi
2	HAS	P	76	Tinggi
3	IMT	P	77	Sangat Tinggi
4	WHY	L	66	Sedang
5	MOP	P	74	Tinggi
6	DRM	L	61	Sedang
7	MSM	L	66	Sedang
8	RSA	P	72	Tinggi
9	MHS	L	70	Tinggi
10	BBK	L	85	Sangat Tinggi

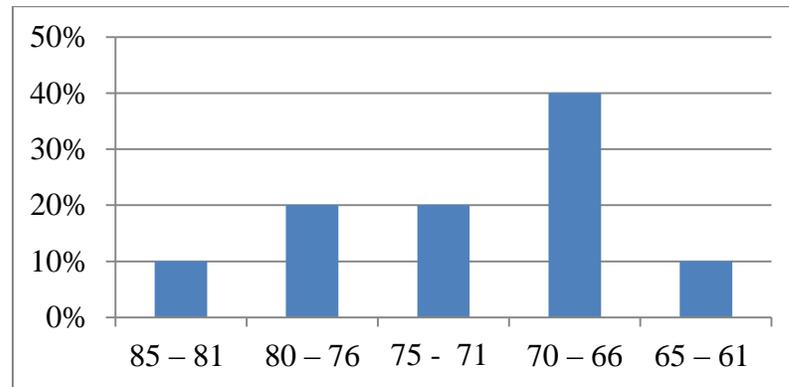
Dari hasil *post test* yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen, maka diperoleh nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 61 kemudian diklasifikasi ke bentuk tabel kategori kejenuhan belajar sebagai berikut:

**Tabel 9 KIN Kejenuhan Belajar Siswa *Post Test* Kelas VIII D
Kelompok Eksperimen**

No	Kategori	Interval	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	5	85 – 81	1	10%
2	Tinggi	5	80 – 76	2	20%
3	Sedang	5	75 - 71	2	20%
4	Rendah	5	70 – 66	4	40%
5	Sangat Rendah	5	65 – 61	1	10%
				10	100%

Dari tabel 9 KIN kejenuhan belajar siswa yang dipaparkan hasil *post test* yang telah dilakukan maka didapatkan data dari 10 responden kelompok eksperimen terdapat 1 orang siswa yang memiliki hasil *post test* yang sangat tinggi, 2 orang siswa memiliki hasil *post test* yang tinggi, 2 orang siswa memiliki hasil *post test* sedang, 4 orang siswa memiliki hasil *post test* rendah, dan 1 orang siswa memiliki hasil *post test* sangat rendah. Maka frekuensi *post test* kelompok eksperimen mayoritas terletak pada interval 70 – 66 kategori Rendah.

Berdasarkan tabel 4 KIN kejenuhan belajar siswa *Post Test* kelas VIII D kelompok eksperimen, maka dapat digambarkan kedalam bentuk histogram dibawah ini:



Gambar 2 hasil kategori frekuensi kejenuhan belajar siswa kelas eksperimen sebelum diberikan *treatments*

2. Kejenuhan Belajar Kelompok Kontrol

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan *pre-test* dikelas VIII E atau kelompok kontrol yang mana bertujuan untuk mengukur hasil kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan. Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 10 Hasil *Pre Test* Kelas VIII E Untuk Kelompok Kontrol

No	Kode Nama	P/L	Skor Total	Kategori
1	DAF	L	67	Tinggi
2	VKA	P	79	Sangat tinggi
3	CNT	P	78	Sangat tinggi
4	MMI	L	65	Sedang
5	AAG	L	75	Tinggi
6	MHR	L	64	Sedang
7	NRI	P	72	Tinggi
8	DFH	L	86	Sangat tinggi
9	MRS	L	70	Tinggi
10	AAL	L	74	Tinggi

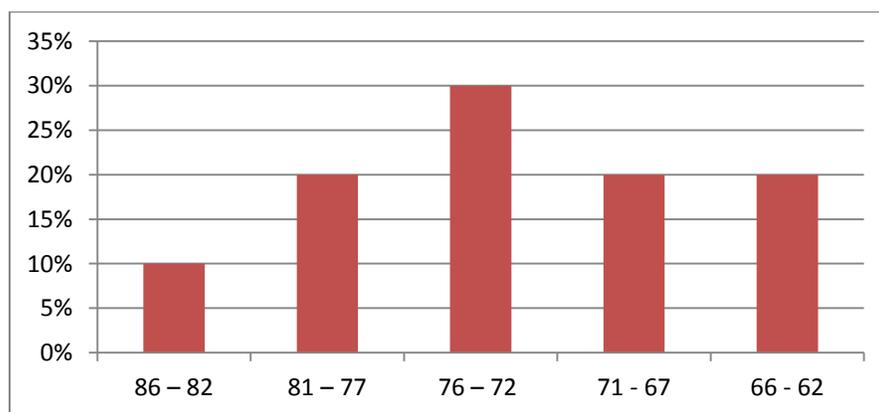
Setelah hasil *pre test* telah didapatkan pada kelompok kontrol pada tabel diatas, maka diperoleh nilai tertinggi 86 dan terendah 64, kemudian diklasifikasi kebentuk tabel kategori kejenuhan belajar sebagai berikut:

**Tabel 11 KIN Kejenuhan Belajar Siswa *Pre Test* Kelas VIII E
Kelompok Kontrol**

No	Kategori	Interval	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	5	86 – 82	1	10%
2	Tinggi	5	81 – 77	2	20%
3	Sedang	5	76 – 72	3	30%
4	Rendah	5	71 - 67	2	20%
5	Sangat Rendah	5	66 - 62	2	20%
				10	100%

Dari tabel 11 KIN kejenuhan belajar siswa yang dipaparkan hasil *pre test* yang telah dilakukan maka didapatkan data dari 10 responden kelompok kontrol terdapat 1 orang siswa yang memiliki hasil *pre test* yang sangat tinggi, 2 orang siswa memiliki hasil *pre test* yang tinggi, 3 orang siswa memiliki hasil *pre test* sedang, 2 orang siswa memiliki hasil *pre test* rendah, dan 2 orang siswa memiliki hasil *pre test* sangat rendah. Maka frekuensi *pre test* kelompok kontrol mayoritas terletak pada interval 76 – 72 kategori sedang.

Berdasarkan tabel 10 KIN kejenuhan belajar siswa *Pre Test* kelas VIII E kelompok kontrol, maka dapat digambarkan kedalam bentuk histogram dibawah ini:



Gambar 2 hasil kategori frekuensi siswa kelas Kontrol Pre Test

Setelah dilakukan *pre test* peneliti memberikan *treatments* atau perlakuan sebanyak 4x (empat kali) pada pertemuan ke 2-5 (dua sampai lima) kemudian pada pertemuan ke 6 (enam) barulah dilakukan *post Test* untuk mengukur kembali hasil kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Berikut hasil *Post –Test* kelompok Kontrol:

Tabel 12 Hasil *Post Test* Kelas VIII E Untuk Kelompok Kontrol

No	Kode Nama	P/L	Skor Total	Kategori
1	DAF	L	55	Rendah
2	VKA	P	53	Rendah
3	CNT	P	51	Rendah
4	MMI	L	56	Sedang
5	AAG	L	55	Rendah
6	MHR	L	44	Sangat Rendah
7	NRI	P	58	Sedang
8	DFH	L	46	Sangat Rendah
9	MRS	L	49	Sangat Rendah
10	AAL	L	48	Sangat Rendah

Setelah hasil *post test* telah didapatkan pada kelompok kontrol pada tabel diatas, maka diperoleh nilai tertinggi 58 dan terendah 44, kemudian diklasifikasi kebentuk tabel kategori kejenuhan belajar sebagai berikut:

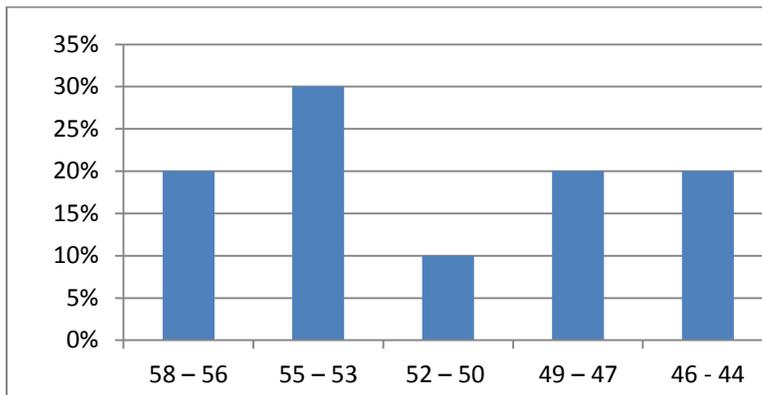
Tabel 13 KIN Kejenuhan Belajar Siswa *Post Test* Kelas VIII E Kelompok Kontrol

No	Kategori	Interval	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	3	58 – 56	2	20%
2	Tinggi	3	55 – 53	3	30%
3	Sedang	3	52 – 50	1	10%
4	Rendah	3	49 – 47	2	20%
5	Sangat Rendah	3	46 – 44	2	20%
				10	100%

Dari tabel 13 KIN kejenuhan belajar siswa yang dipaparkan hasil *post test* yang telah dilakukan maka didapatkan data dari 10 responden kelompok kontrol terdapat 2 orang siswa yang memiliki hasil *post test* yang sangat tinggi, 3 orang siswa memiliki

hasil *post test* yang tinggi, 1 orang siswa memiliki hasil *post test* sedang, 2 orang siswa memiliki hasil *post test* rendah, dan 2 orang siswa memiliki hasil *post test* sangat rendah. Maka frekuensi *post test* kelompok kontrol mayoritas terletak pada interval 55 – 53 kategori tinggi.

Berdasarkan tabel 13 KIN kejenuhan belajar siswa *Post Test* kelas VIII E kelompok kontrol, maka dapat digambarkan kedalam bentuk histogram dibawah ini:



Gambar 2 hasil kategori frekuensi siswa kelas **Kontrol Pre Test**

C. Uji Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis bertujuan untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variable berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus *kosmograv smirnov* dalam perhitungan menggunakan SPSS 21.0 untuk mengetahui normal atau tidaknya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $\text{sig} < 0,05$ dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 14 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen	N	Standar Normalitas	Signifikansi
<i>Pre-Test</i>	10	0,05	0.530
<i>Post-Test</i>	10	0,05	0.434

Berdasarkan tabel 14 dapat dilihat nilai *Asymp. Sig.* kelompok eksperimen pada *pre-test* sebesar 0.530 yaitu nilai $\text{sig.} > 0.05$ dan pada *post-test* sebesar 0.434 yaitu nilai $\text{sig.} > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa kelas eksperimen pada *pre test* dan *post test* berdistribusi normal.

Tabel 15 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	N	Standar Normalitas	Signifikansi
<i>Pre-Test</i>	10	0,05	0.343
<i>Post-Test</i>	10	0,05	0.551

Berdasarkan tabel 15 dapat dilihat nilai *Asymp. Sig.* kelompok Kontrol pada *pre-test* sebesar 0.343 yaitu nilai $\text{sig.} > 0.05$ dan pada *post-test* sebesar 0.551 yaitu nilai $\text{sig.} > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa kelas Kontrol pada *pre test* dan *post test* berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan tingkat kenormalan data, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varian antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga sig pada levene's statistic dengan 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) hasil uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 16. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.012	1	18	.914

Tabel 17. Uji Homogenitas Kelompok Kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.000	1	18	1.000

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa *signifikan asimtotik* hitung kelompok eksperimen diperoleh $0,914 > 0,05$ dan kelompok kontrol $1.000 > 0,05$ artinya hasil uji homogenitas kejenuhan belajar siswa adalah homogen

D. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji independent sampel T-test yakni untuk membandingkan rata-rata dari dua variabel. Berikut hasil uji independent sampel T-tes.

Tabel 18 Hasil Uji T-Test

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Nama	Post_Test	X ²	Nama	Post_Test	X ²
1	RFN	67	4489	DAF	55	3025
2	HAS	76	5776	VKA	53	2809
3	IMT	77	5929	CNT	51	2601
4	WHY	66	4356	MMI	56	3136
5	MOP	74	5476	AAG	55	3025
6	DRM	61	3721	MHR	44	1936
7	MSM	66	4356	NRI	58	3364
8	RSA	72	5184	DFH	46	2116
9	MHS	70	4900	MRS	49	2401
10	BBK	85	7225	AAL	48	2304
	Jumlah	714	51412	Jumlah	515	26717
	Rata-rata	71,4	sd X2 = 6,575	Rata-Rata	51,5	sd X1 = 4,410

$$t = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{S^2}{n1 - 1} + \frac{S^2}{n2 - 1}}}$$

$$t = \frac{71,4 - 51,5}{\sqrt{\frac{6,575^2}{10-1} + \frac{4,410^2}{10-1}}}$$

$$t = \frac{19,9}{\sqrt{\frac{43.230}{10-1} + \frac{19.448}{10-1}}}$$

$$t = \frac{19,9}{\sqrt{4,323 + 1,944}}$$

$$t = \frac{19,9}{\sqrt{6,267}}$$

$$t = \frac{19,9}{79.164}$$

$$t = 3.978$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh nilai T_{hitung} yaitu sebesar 3.978 Adapun hasil dari T_{tabel} dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,05 yaitu sebesar 1,725. Dapat dilihat bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga hipotesis dinyatakan ada pengaruh teknik relaksasi otot dalam kejenuhan belajar siswa. Berdasarkan hasil pemberian perlakuan/*treatment* kepada kelompok eksperimen terdapat peningkatan yang dilihat dari hasil $T_{hitung} > T_{tabel}$ yang menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Pengujian asumsi statistic menggunakan uji analisis regresi untuk mengetahui besaran pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y. Peneliti menggunakan bantuan SPSS *statistic 21* dengan memperhatikan outputtabel ANOVA apabila nilai signifikansi asimtotiknya lebih kecil 0.05 maka berarti pengaruh ditemukan terbukti.

Tabel 19 hasil uji regresi

ANOVA	
Signifikansi	0.000

Berdasarkan tabel 19 menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis variabel kejenuhan belajar siswa (X) terhadap teknik relaksasi otot (Y) nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0,05 maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima artinya variabel teknik relaksasi berpengaruh terhadap kejenuhan belajar.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Kejenuhan belajar sebelum diberikan perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Jambi menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar pada *Pre Test* kelompok eksperimen yang terjadi disekolah berada pada kategori TINGGI dengan frekuensi 40% dan kelompok kontrol berada pada kategori SEDANG dengan frekuensi 30% dapat dilihat dari paparan diatas bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang signifikansi yang berbeda. Hal ini berdasarkan item-item angket kuesioner yang telah diperoleh dari hasil skoring, dari indikator kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi disekolah diungkapkan pada bab sebelumnya pada saat survey awal bahwa disaat belajar jam pertama siswa semangat mendengarkan materi yang disampaikan akan tetapi memasuki jam 3-4 dan jam terakhir siswa mulai malas, mengganggu teman, tidak fokus, lupa mengerjakan tugas sekolah, bolos dan terlambat sekolah. Sejalan dengan pandangan Mailita, Basyir dan Dahliana (2016: 15)

bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar apabila guru memberikan penjelasan tentang materi pembelajaran di dalam kelas, siswa tersebut tidak memperhatikan dengan serius, Tatapannya memang tertuju kepada guru tetapi pikirannya tidak fokus dan menerawang kemana-mana, sehingga ia tidak mengetahui materi sampaikan guru dengan baik, Minatnya untuk belajar dan memahami pelajaran yang diberikan guru sudah berkurang dan mencapai kebosanan. Hal ini dikarenakan siswa tidak fokus lagi untuk belajar dan kurang bersemangat untuk mengerjakan PR yang diberikan guru.

Menurut Neils (Dewi, Yosef, Harlina 2017:17) mengatakan bahwa akibat negatif kejenuhan belajar adalah kerusakan kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional, obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah. Menurut Syah (mubarok 2018: 102) penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Keletihan sendiri adalah keadaan tubuh yang tidak berdaya karena baru saja melakukan kegiatan yang berat dan sebagainya, maka perlu direlaksasi atau penyegaran kembali.

2. Bimbingan kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa

Secara keseluruhan hasil penelitian pada kelompok kontrol yang tahap awal diberikan angket *pre test*, tanpa diberikan perlakuan hanya memberikan bimbingan kelompok sesuai tema dengan empat kali pertemuan dan pada tahap akhir diberikan *post test* angket yang sama. Maka hasil penelitian pada kelompok kontrol *pre test* memiliki kategori SEDANG dengan persentase 30% dari 10 orang siswa sedangkan hasil *post test* memiliki kategori TINGGI dengan persentase 30% dari 10 orang siswa, dapat dilihat dari

hasil perhitungan diatas bahwa *pre test* dan *post test* memiliki hasil yang berbeda atau meningkat.

Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar diantaranya durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya bersamaan dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat di terima oleh memori siswa yang dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan (boring) dan keletihan (fatigue) yang dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa, Ambarwati (Syaimi dan Putra 176 : 2020)

Salah satu bentuk bimbingan yang dapat digunakan untuk membantu permasalahan siswa tersebut adalah dengan menggunakan bimbingan dalam bentuk kelompok atau yang disebut dengan bimbingan kelompok. Menurut Tohirin (2008: 170) “Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Konseling memiliki beberapa pendekatan yang mendukung dalam proses pemberian bantuan kepada klien.

3. Teknik Relaksasi Otot terhadap kejenuhan belajar siswa

Secara keseluruhan hasil penelitian pada kelompok eksperimen yang tahap awal diberikan angket *pre test*, diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi otot dengan empat kali pertemuan dan pada tahap akhir diberikan *post test* angket yang sama. Maka hasil penelitian pada kelompok eksperimen *pre test* memiliki kategori TINGGI dengan persentase 40% dari 10 orang siswa sedangkan hasil *post test* memiliki kategori RENDAH dengan persentase 40% dari 10 orang siswa, dapat dilihat dari hasil perhitungan diatas

bahwa *pre test* dan *post test* dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi otot dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa.

Hal ini membuktikan penelitian Hamzah, Sugiharto dan Tadjri (2017 : 8) Salah satu upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Teknik ini disebutnya relaksasi progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Jacobson berpendapat bahwa semua bentuk ketegangan termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot. Menurut Roihana (2019:4) rileksasi pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengubah perilaku yang menyimpang, perilaku yang menyimpang yang dimaksud adalah kejenuhan.

4. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Otot Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa

Pada hasil analisis data penelitian yang pelaksanaannya dilakukan enam kali pertemuan, diawali dengan melakukan *pre test* dan dilanjutkan dengan memberikan perlakuan , setelah diberikan perlakuan terkait peneliti memberikan test kembali berupa *post test* untuk melihat tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dan telah diolah ditemukan nilai rata-rata kejenuhan belajar siswa pada kelas yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pada hasil penelitian pada kelompok eksperimen *pre test* memiliki kategori TINGGI dengan persentase 40% dari 10 orang siswa sedangkan hasil *post test* memiliki kategori RENDAH dengan persentase 40% dari 10 orang siswa, Data yang telah diolah

menunjukkan bahwa terdapat perubahan atau penurunan kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen . sementara pada kelas kontrol hasil penelitian pada kelompok kontrol *pre test* memiliki kategori SEDANG dengan persentase 30% dari 10 orang siswa sedangkan hasil *post test* memiliki kategori TINGGI dengan persentase 30% dari 10 orang siswa. Data yang telah diolah menunjukkan bahwa terdapat perubahan atau peningkatan kejenuhan belajar pada kelompok kontrol. Selain itu berdasarkan hasil *independent sample t test* diperoleh nilai T_{hitung} yaitu sebesar 3.978 Adapun hasil dari T_{tabel} dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,05 yaitu sebesar 1,725. Dapat dilihat bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga hipotesis dinyatakan ada pengaruh teknik relaksasi otot dalam kejenuhan belajar siswa. Berdasarkan hasil pemberian perlakuan/*treatment* kepada kelompok eksperimen terdapat penurunan yang dilihat dari hasil $T_{hitung} > T_{tabel}$ yang menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Menurut Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana (2014: 4) 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 ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu.

Perubahan tersebut sesuai dengan pendapat Welker dkk. (Fitri 2016:81) menyatakan bahwa relaksasi mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak, memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit,

kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik, meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis atau keyakinan, meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan, mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.