

# EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR

## *RELAXATION TECHNIQUE EFFECTIVENESS TO REDUCING THE ACADEMIC BURNOUT LEVEL*

Oleh: Fitri Ningsih, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
[fitri.ning31@gmail.com](mailto:fitri.ning31@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain *non-equivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 6 Yogyakarta yang berjumlah 259 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dan didapat sampel yaitu kelas XI IPA 5 sebagai kelompok eksperimen dan kelas XI IPA 6 sebagai kelompok kontrol. Alat pengumpul data utama berupa skala kejenuhan belajar, dan alat pengumpul data tambahan berupa lembar *self report*. Penelitian ini memberi perlakuan berupa relaksasi otot untuk kelompok eksperimen dan bimbingan klasikal untuk kelas kontrol. Uji hipotesis menggunakan analisis uji t melalui aplikasi *SPSS for Windows 21.0 Version*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari hasil rata-rata tingkat kejenuhan belajar kelompok eksperimen pada *pretest* yaitu 26,6923 menjadi 18,0385 pada hasil rata-rata *posttest*. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai sig.  $0,003 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Kata kunci: *kejenuhan belajar, relaksasi otot*

### **Abstract**

*This study aims to determine whether effective relaxation techniques to reduce the level of academic burnout in class XI student of SMAN 6 Yogyakarta. This research is a quantitative research using quasi experimental design with non-equivalent control group design. The study population was a class XI SMAN 6 Yogyakarta totaling 259 students. Samples were taken using simple random sampling technique and obtained a sample that is class XI IPA 5 as an experimental group and class XI IPA 6 as the control group. The main instrument is scale of academic burnout, and additional instrument is self report. This study doing treatment in the form of progressive muscle relaxation to the experimental group and classical guidance for the control class. Hypothesis testing using t test analysis by the application of SPSS for Windows 21.0 Version. The result shows that progressive muscle relaxation is effective to reduce academic burnout. It can be seen from the results of the average level of academic burnout in the experimental group pretest ie 18.0385, become 26.6923 on average posttest results. The results of hypothesis testing using t test obtained sig.  $0.003 < 0.05$  so that  $H_a$  accepted and  $H_0$  rejected*

*Keywords: progressive muscle relaxation, academic burnout*

## **PENDAHULUAN**

Tujuan dari pendidikan di Indonesia yakni, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif,

mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran. Definisi 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 (Syaiful Bahri Djamarah, 2011:13). Sedangkan pembelajaran menurut Sugihartono, dkk (2012: 73) , merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar siswa belajar. Perbedaan antara belajar dan pembelajaran terletak pada penekanannya. Belajar lebih menekankan pada pembahasan tentang siswa dan proses yang menyertai dalam rangka perubahan tingkah lakunya. Sedangkan pembelajaran lebih menekankan pada guru dalam upayanya untuk membuat siswa dapat belajar.

Belajar dan proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila, terwujudnya manusia berdasarkan tujuan pendidikan nasional baik diukur secara kualitatif berdasarkan perubahan tingkah laku menuju kearah positif ataupun kuantitatif yang diukur berdasarkan perolehan dari segi pencapaian secara kognitif. Persoalannya adalah, di jaman sekarang keberhasilan cenderung diukur berdasarkan pencapaian secara kognitif. Artikel yang dimuat dalam [www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com), 2015 menyatakan bahwa "...karena dipenuhi rasa takut dan was-was sehingga belajarpun semata-mata hanya untuk mengejar target, yaitu nilai", dalam kutipan tersebut termuat makna bahwa pencapaian secara kognitif yang rendah adalah hal yang begitu meresahkan, dibanding dengan perubahan tingkah laku kearah positif dari siswa. Pada artikel tersebut, disebutkan pula bahwa akhir-akhir ini marak adanya tempat les umum maupun privat guna menunjang pendidikan

siswa. Pendidikan yang beorientasi pada pencapaian secara kognitif menjadikan siswa terus belajar di bawah tekanan untuk memperoleh nilai tinggi. Tekanan yang muncul berasal dari berbagai sumber baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar seperti tuntutan orang tua, dan standar yang ditetapkan oleh sekolah serta kegiatan-kegiatan lain yang menunjang prestasi disekolah.

Proses belajar mewajibkan siswa untuk mengembangkan kreativitas berfikir dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran, semua kewajiban itu ditempuh selama enam hari dalam seminggu dan di beberapa daerah menerapkan lima hari selama seminggu. Tuntutan dan banyaknya aktivitas siswa sedangkan kemampuan yang dimiliki siswa satu dengan yang lainnya berbeda kerap kali membuat siswa mengalami stres yang tinggi. Stres yang berkepanjangan pada siswa dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa.

Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014:12), mengartikan kejenuhan (*burnout*) sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Ciri-ciri individu yang mengalami kejenuhan yakni, perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Gejala ini sering identik dengan *distress*,

*discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal.

Zuni dan Elisabeth Christiana (2014: 2), menyatakan bahwa banyaknya aktivitas dan kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut nampak bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar.

Fenomena kejenuhan belajar pada siswa merupakan fenomena yang banyak terjadi didunia pendidikan. Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada siswa di SMA. Penelitian dilakukan oleh (Suwarjo & Diana Septi Purnama. 2014) pada siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta menemukan bahwa secara keseluruhan ada 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar dan 6,02% siswa tidak mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar. 34% siswa mengalami kelelahan emosi, 29% siswa mengalami kelelahan fisik, 17% siswa mengalami kelelahan kognitif, 20% siswa kehilangan motivasi. dan di SMA N 6 Yogyakarta sebanyak 60,45% siswanya mengalami kejenuhan belajar. Adapun strategi coping yang dilakukan oleh siswa SMA di Kota Yogyakarta dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya yaitu 53% siswa lebih cenderung melakukan strategi coping negatif dan

47% siswa melakukan strategi coping positif untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya. Dari hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa banyak siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar. Muhibbin Syah (2008: 181-182) menyebutkan bahwa penyebab kejenuhan belajar dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*).

Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya menggunakan teori dan pendekatan tertentu antara lain *psikoanalisis, behavioral, eksistensial humanistik, client center, gestalt, analisis transaksional, dan pendekatan rasional emotif* (IPt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP & Ni. Kt. Suarni, 2014). Pendekatan behavioral sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, memiliki berbagai teknik salah satunya yaitu teknik relaksasi.

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 (Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana, 2014: 3).

Selain pendapat di atas IPT. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP. & Ni. Kt. Suarni (2014), berpandangan pula bahwa *burnout* yang dialami siswa dapat dikondisikan atau dapat diminimalisasi dengan tingkah laku yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi serta dapat pula membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa. Keletihan sebagai penyebab umum terjadinya kejenuhan belajar menurut Burn yang dikutip oleh Beech, 1982 (Mochamad Nursalim, 2013) menyatakan bahwa kelelahan, aktifitas mental, dan/ atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan ketrampilan relaksasi. Penelitian IPT. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP & Ni. Kt. Suarni pada tahun 2014 menunjukkan hasil bahwa konseling behavioral teknik relaksasi dan *brain gym* efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama. Penelitian serupa mengenai penanganan kejenuhan belajar dilakukan oleh Zuni Eka Kusumawati & Elisabeth Cristiana, 2014 menunjukkan hasil kejenuhan belajar pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas dapat diturunkan dengan menerapkan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-intruccion*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui efektifitas teknik relaksasi dalam hal ini untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta sebagai salah satu sekolah di Kota Yogyakarta yang siswanya mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar. Berdasarkan wawancara singkat dengan

guru BK SMA N 6 Yogyakarta Teknik relaksasi belum pernah diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Dan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menggunakan teknik relaksasi pula akan tetapi di kombinasikan dengan teknik yang lain, sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar jika tidak dikombinasikan dengan teknik-teknik lainnya. Meskipun teknik relaksasi tidak dapat menjamin penyelesaian secara tuntas mengenai permasalahan kejenuhan (*burnout*) belajar, diharapkan dengan teknik relaksasi akan membuat kejenuhan yang dialami siswa pada saat proses belajar dapat berkurang.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *quasi eksperiment* karena penelitian ini menggunakan kelompok kontrol, tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel dari luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain *nonequivalent control group design*.

### **Variabel Penelitian**

Variabel-variabel dalam penelitian ini yakni variabel bebas (X) adalah relaksasi otot dan yang menjadi variabel terikat (Y) yaitu kejenuhan belajar

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 6 Yogyakarta yang beralamatkan di Jln. C. Simanjuntak No 2, Kelurahan Terban,

Kecamatan Gondokusuman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2016.

### Target/Subyek Penelitian

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* digunakan untuk menentukan kelas yang akan dijadikan sampel yaitu kelas XI IPA 5 sebagai kelompok eksperimen dan XI IPA 6 sebagai kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 57 siswa.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kejenuhan belajar, yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang terdiri dari 86 butir item dengan koefisien reliabilitas 0,862. Selain itu, digunakan pula *Self Report* yang digunakan untuk mengungkap informasi mengenai proses pelaksanaan relaksasi, pengaruh relaksasi bagi siswa, dan peristiwa yang berkesan bagi siswa.

### Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas diri kemudian mengisi skala kejenuhan belajar sebagai *pretest*. Hasil *pretest* dianalisis sehingga mendapatkan jumlah skor dan dikategorisasikan, kemudian siswa yang mengalami kejenuhan belajar diberikan perlakuan yakni relaksasi otot, dan selanjutnya siswa diberikan *posttest* menggunakan skala kejenuhan belajar. Skor *pretest* dan *posttest* ini digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

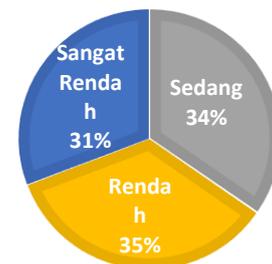
### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Penentuan kategorisasi untuk mengetahui tingkat kejenuhan yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengujian hipotesis menggunakan uji beda (uji t). Pengujiannya menggunakan aplikasi *SPSS for Windows 21.0 Version*.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

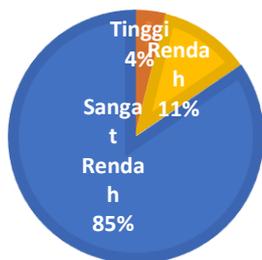
#### 1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar pada Kelompok Eksperimen

Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* kejenuhan belajar pada kelas eksperimen di SMA N 6 Yogyakarta.



Gambar 1. Hasil *Pretest* Kejenuhan Belajar Kelompok Eksperimen

Dari hasil *pretest* tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 34% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori sedang, 35% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori rendah dan 31% siswa mengalami kejenuhan kategori sangat rendah.



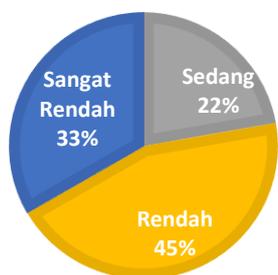
Gambar 2. Hasil *Posttest* Kejenuhan Belajar Kelompok Eksperimen

Data dari gambar 2 merupakan hasil *posttest* yang menunjukkan sebanyak 4% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 11% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori rendah dan 85% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori sangat rendah.

Pada gambar 1 dan gambar 2 terdapat perbedaan tingkat kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan yaitu adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen

2. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

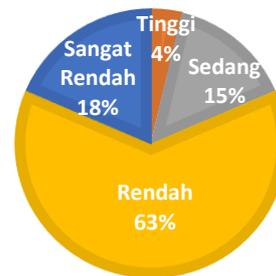
Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* kejenuhan belajar pada kelas Kontrol.



Gambar 3. Hasil *Pretest* Kejenuhan Belajar Kelompok Kontrol

Dari gambar 3, data hasil *pretest* dapat dilihat bahwa sebesar 22% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori sedang, 45% siswa

mengalami kejenuhan belajar kategori rendah dan 33% sangat rendah.



Gambar 4. Hasil *Posttest* Kejenuhan Belajar Kelompok Kontrol

Dari gambar 4, data hasil *posttest* tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 4% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 15% kategori sedang 63% kategori rendah dan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest_KE	26,6923	26	13,22957	2,59453
Posttest_KE	18,0385	26	8,97766	1,76066

sebanyak 18% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori sangat rendah.

Berdasarkan gambar 3 dan gambar 4, terdapat perbedaan tingkat kejenuhan belajar yaitu terjadinya peningkatan kejenuhan pada kelompok kontrol yang diberi perlakuan bimbingan klasikal.

Kemudian dilakukan uji hipotesis untuk melihat apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau tidak yaitu dengan melihat nilai signifikansi. Taraf signifikan ditentukan sebesar 5% atau 0,05. Sebagai prasyarat pengujian hipotesis, data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol telah diuji normalitas dan homogenitasnya. Data-data tersebut

berdistribusi normal dan variannya homogen. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji beda (uji t) :

1. Kelompok Eksperimen

Tabel 1. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen

Output diatas menunjukkan nilai nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$  hal tersebut berarti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta.

Untuk mengetahui rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretesKK	26,7407	27	11,73946	2,25926
Posttest_KK	29,1852	27	8,91428	1,71555

pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Rata-rata Hasil *Ppretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan sebesar 26, 6923 dan setelah diberi perlakuan menjadi 18,0385. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu menurun. Penurunan nilai rata-rata menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar pada siswa yang berarti adanya pengaruh

Paired Samples Test

	Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower			
Pair 1 pretesK - Posttest_KK	-2,44444	8,45956	1,62804	-5,79093	,90204	-1,501	26,145

perlakuan terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa.

2. Kelompok Kontrol

Tabel 3. Hasil uji t Kelompok Kontrol

Hasil uji t kelompok kontrol menunjukkan

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower			
Pair 1 Pretest_KE - Posttest_KE	8,65385	13,15125	2,57917	3,34194	13,96575	3,355	25,003

nilai signifikansi  $0,145 > 0,05$  hal tersebut berarti bahwa  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Untuk mengetahui rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Rata-rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan sebesar 26, 7407 dan setelah diberi perlakuan menjadi 29,1852. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada kenaikan rata-rata tingkat kejenuhan belajar pada siswa yang tidak diberi perlakuan relaksasi otot.

Informasi yang diperoleh dari lembar *self report* yakni rata-rata siswa melaksanakan relaksasi otot secara mandiri sebanyak 2 kali dalam jangka waktu 8 hari. Setelah melaksanakan relaksasi otot siswa merasakan perubahan bahwa siswa lebih relaks, senang, nyaman, lelah dan mengantuk. Sedangkan kejadian-kejadian yang dialami siswa kebanyakan tidak diisi oleh siswa, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa dalam kurun waktu 8 hari kondisi psikologis siswa stabil

Dari hasil analisis di atas dapat dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap tingkat kejenuhan siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot pada kelompok eksperimen dikatakan efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan relaksasi otot.

Hasil penelitian ini bisa dijelaskan bahwa relaksasi otot memberikan pengaruh positif pada kelompok eksperimen yaitu menurunnya tingkat kejenuhan belajar, perubahan tersebut sesuai dengan pendapat Welker dkk. (1981:65) 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.

Selain data statistik yang menunjukkan bahwa adanya perubahan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot, siswa juga

menyampaikan bahwa siswa merasa relaks, nyaman, tenang, senang, badan dan otot terasa segar. Serta merasa lelah dan mengantuk pada sebagian kecil siswa. Perasaan relaks, nyaman, tenang, dan senang merupakan hasil dari berkurangnya kejenuhan yang dialami siswa melalui sistem kerja relaksasi otot sesuai dengan teori Johana E. Prawitasari, 1988 yang menyebutkan bahwa pada waktu individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Berdasarkan uraian tersebut relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas sebagai salah satu efek dari kejenuhan dengan cara resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan. Beech dkk. (Mochamad Nursalim, 2013:85) berpendapat pula bahwa relaksasi 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 dan menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Selain ditemukannya subjek yang mengalami perasaan relaks, nyaman, tenang, dan senang adapula subjek yang merasa badan dan otot-ototnya menjadi segar. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Beech dkk. yang sudah disebutkan diatas yaitu memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Pada beberapa manfaat dari relaksasi yang sudah disampaikan diatas disebutkan bahwa relaksasi bermanfaat

bagi penderita insomnia dan membuat tidur menjadi lebih nyaman. Beberapa siswa menyampaikan bahwa setelah mereka melaksanakan relaksasi otot mereka merasa mengantuk, hal ini sesuai pula dengan pendapat yang disampaikan Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana (2014: 3) yaitu relaksasi membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda membantu tidur nyaman dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta. Dibuktikan dengan hasil uji t yang menunjukkan nilai  $\text{sig } 0,003 < 0,05$ .

### Saran

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

1. Bagi Siswa Kelas XI di SMA 6 Yogyakarta  
Pertahankan pelaksanaan relaksasi otot yang beberapa kali sudah siswa praktikan, sebagai upaya pencegahan maupun alternatif cara mengatasi kejenuhan belajar.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Guru BK disarankan untuk mempelajari relaksasi otot dengan tujuan apabila terdapat tanda-tanda siswa mengalami kejenuhan belajar guru BK dapat menggunakan relaksasi

otot sebagai salah satu alternatif mengatasi kejenuhan belajar siswa

### 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

- Ipt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP., Ni. Kt. Suarni. (2014). "Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan *Brain Gym* untuk Menurunkan *Burnout* Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014". *E-journal Undiksha*. Volume: 2 No 1. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3740/2995>. Pada 26 Januari 2016 pukul 10.26 WIB.
- Johana E. Prawitasari. (1988). *Laporan penelitian pengaruh relaksasi terhadap keluhan fisik: suatu studi eksperimental*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Lili Septiarum. (2015). "Kurikulum Pendidikan di Indonesia yang Lebih Berorientasi pada Nilai". *Candra*. Hlm. 13-14. Diambil dari [http://www.kompasiana.com/lilaseptiaru/m/kurikulum-pendidikan-di-indonesia-yang-lebih-berorientasi-pada-nilai\\_5528cb756ea83424518b4592](http://www.kompasiana.com/lilaseptiaru/m/kurikulum-pendidikan-di-indonesia-yang-lebih-berorientasi-pada-nilai_5528cb756ea83424518b4592). diakses pada 16 November 2015 Pukul 10:46 WIB.
- Mochamad Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Muhibbin Syah. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi*

*Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout).* Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan.

Syaiful Bahri Djamarah. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Welker, C. Eugene. et. al. (1981). *Clinical Procedures for Behavior Therapy*. New Jersey: Prentice-Hall.

Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 05(01), 1-10.