

**PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK  
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK  
KELAS B TAMAN KANAK-KANAK TERATE PANDIAN  
SUMENEP TAHUN PELAJARAN 2011-2012**

**ARTIKEL**



**SITI QURRATUL AINI  
NIM : 081684240**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
S1 PG PAUD  
2012**

*RELAXATION TECHNIQUE TO INCREASE USE OF  
CONCENTRATION STUDY CHILD CLASS B TK  
TERATE PANDIAN SUMENEP ACADEMIC YEAR 2011-2012*

*Siti Qurratul Aini*

*ABSTRACT*

*This research means to know the using effect of relaxation technique for the child's study concentration development. The research subjects are children of group B (age 5-6 year) at TK terate pandian sumenep academic year 2011/2012 by number of twenty students. The research instrument used in this study is rating scale.*

*The research method used in this study is experiment using pure experimental design (true experimental design) pretest-posttest control form design group. For testing this hypothesis, data analysis was used to compare the mean values before and after the conduct.*

*Based on the results of this study indicate that for the average value before performing the activities of 61,3 and 70 after activity. The control group had a calculation single measure that is owned and average measure 0.829 (average size) which is owned by 0.967. Thus the concentration of a child's learning ability of relaxation technique before and after a relaxation technique there is difference.*

*Key words: relaxation techniques, concentration studied*

**PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK KELAS B TAMAN KANAK-KANAK  
TERATE PANDIAN SUMENEP TAHUN PELAJARAN 2011-2012**

Siti Qurratul Aini

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap peningkatan konsentrasi belajar anak. Subyek penelitian adalah siswa kelas B (usia 5-6 tahun) di TK Terate Pandian Sumenep Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan jumlah siswa 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *rating scale*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen murni (*true experimental design*) bentuk *pretest-posttest control group design*. Adapun pengujian hipotesis ini menggunakan analisa data dengan membandingkan rerata nilai sebelum melakukan kegiatan (*Pretest*) dan sesudah melakukan kegiatan (*Posttest*).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk rerata nilai sebelum melakukan kegiatan sebesar 61,3 dan sesudah melakukan kegiatan 70. Kelompok kontrol mempunyai rerata sebelum melakukan kegiatan 61,2 dan sesudah melakukan kegiatan 64,4. Hasil perhitungan *single measures* yang dimiliki adalah 0,829 dan *average measures* (ukuran rata-rata) yang dimiliki adalah 0,967. Dengan demikian kemampuan konsentrasi belajar anak antara sebelum mendapatkan teknik relaksasi dan setelah mendapat teknik relaksasi terdapat perbedaan.

*Kata Kunci: teknik relaksasi, konsentrasi belajar*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Menurut Mulyadiprana dan Simanjuntak, Konsentrasi sangat penting dalam kehidupan manusia. Hal ini berkaitan dengan usaha manusia memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikan. Jika manusia tidak dapat berkonsentrasi perhatiannya akan mudah beralih dari satu objek ke objek lain dengan demikian kurang mampu memahami suatu objek secara utuh. Seorang manusia memiliki kemampuan konsentrasi dapat dilihat sejak anak-anak sampai dewasa. Anak-anak dapat mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

Gangguan konsentrasi berhubungan dengan kemampuan anak untuk memperhatikan dan berkonsentrasi, kemampuan yang berkembang seiring dengan perkembangan anak. Anak yang sangat terganggu konsentrasinya mengalami kesulitan untuk memfokuskan konsentrasinya, perhatiannya dan menyelesaikan tugas secara terus menerus. Mereka sering lupa instruksi-instruksi, kehilangan barang-barang dan tidak mendengarkan orang tua dan gurunya. Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi, oleh karena itu setiap anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah diharapkan dapat berkonsentrasi dengan baik.

Kemampuan anak dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh guru. Seorang anak yang mempunyai kemampuan baik dalam konsentrasi akan lebih cepat menangkap

materi yang disampaikan guru pada proses pembelajaran dari pada siswa yang mempunyai kemampuan konsentrasi kurang baik.

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian (pikiran) atau tingkat perhatian yang tinggi terhadap suatu hal, atau dapat dikatakan juga individu yang memusatkan perhatiannya pada objek tertentu (www.com.kenapa konsentrasi penting.e-psikologi yahoo@com).

Anak yang mengalami masalah dalam konsentrasi bisa pula disebabkan oleh adanya ketegangan dan kecemasan dalam dirinya baik berupa ketegangan otot maupun pikiran yang terjadi pada saat proses belajar di dalam kelas. Hal seperti ini juga bisa menyebabkan anak menjadi stress dan mulai tidak nyaman mengikuti proses belajar. Hal-hal tersebut perlu mendapat bantuan agar dapat mencapai perkembangan yang sehat dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

Menurut Hakim (2004) relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun.

Menurut Alim (2009) Relaksasi adalah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Teknik ini dapat digunakan oleh seseorang tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari.

Relaksasi yang dapat membantu mengatasi ketegangan dalam diri anak baik ketegangan otot maupun pikiran yang menyebabkan konsentrasi belajar anak

menurun diharapkan menjadi salah satu alternatif bantuan yang mampu meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Konsentrasi yang menurun pada anak bisa pula disebabkan oleh kondisi fisik yang lelah, pikiran yang sudah jenuh serta ketegangan otot. Hal seperti ini juga bisa diatasi dengan teknik relaksasi, dimana relaksasi mampu mengencangkan otot-otot yang tegang, merileksasikan pikiran yang jenuh, hingga anak bisa kembali pada kondisi awal yaitu konsentrasi dalam bermain atau belajar. Relaksasi juga bisa dijadikan alternatif bantuan yang mampu meningkatkan konsentrasi pada anak.

Berdasarkan uraian di atas, ingin dibuktikan apakah teknik relaksasi dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak kelas B (usia 5-6 tahun) TK Terate Pandian Sumenep.

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

“Adakah pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada anak kelas B (usia 5-6 tahun) di TK Terate Pandian Sumenep?”

## **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

”Ingin mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap peningkatan konsentrasi belajar anak kelas B (usia 5-6 tahun) di TK Terate Pandian Sumenep.”

## **KAJIAN TEORITIK DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

### **1. Konsentrasi Belajar**

Konsentrasi (*concentration*) menurut Olivia (2007), adalah pemusatan pikiran, atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seorang siswa selama periode belajar. Konsentrasi yang baik adalah ketika seorang siswa berada dalam kondisi alfa (rileks tanpa stress ditandai dengan terbukanya 88% pikiran bawah sadar).

Konsentrasi adalah usaha pemusatan pikiran pada satu tujuan tertentu sampai tujuan tersebut tercapai. Kemampuan berkonsentrasi adalah kemampuan yang sangat penting untuk meraih tujuan atau target atau apapun keinginan seseorang. Tanpa kemampuan untuk berkonsentrasi, akan sangat sulit sekali bagi seseorang untuk menyelesaikan sesuatu tugas dan pekerjaan dengan hasil yang memuaskan.

Konsentrasi ini diperuntukkan agar bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu sehingga pekerjaan itu mampu dikerjakan dan dimengerti oleh anak. Kemampuan anak berkonsentrasi berbeda-beda sesuai

dengan usianya. Rentang perhatian anak dalam menerima informasi melalui aktivitas apapun juga berbeda. Rentang perhatian pada anak pra-sekolah sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya kurang menariknya materi, faktor lingkungan yang ramai, kesulitan anak untuk mengerjakan, dan lain-lain. Untuk anak-anak memang sangat dibutuhkan kemampuan yang aktif untuk menyampaikan materi dan disesuaikan dengan perkembangan motoriknya (Tim psikologi anak).

Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi, oleh karena itu setiap anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah diharapkan dapat berkonsentrasi dengan baik. Kemampuan anak dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh guru. Seorang anak yang mempunyai kemampuan baik dalam konsentrasi akan lebih cepat menangkap materi yang disampaikan guru pada proses pembelajaran dari pada siswa yang mempunyai kemampuan konsentrasi kurang baik.

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, maka yang dimaksud dengan konsentrasi adalah suatu proses pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Artinya, tindakan atau pekerjaan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indra, penciuman, pendengaran, pengelihatan dan fikiran. Bahkan yang sifatnya abstrak sekalipun yaitu perasaan.

## **2. Pengertian Konsentrasi Belajar**

Menurut Surya (2009), Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau

menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari.

Suatu proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan tersebut maksudnya adalah aktivitas berpikir dan tindakan untuk memberi tanggapan-tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus atau objek tertentu itu, tentunya telah melalui tahapan penyeleksian kualitas yang direncanakan. Prosedur tahapan penyeleksian akan kualitas objek yang direncanakan tidak lain adalah pengembangan minat, motivasi dan perhatian pada objek belajar.

Kemudian konsentrasi belajar menurut Slameto (2003), yaitu “pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran”. Sedang menurut Surya (Yanti, 2006), adalah “pemusatan daya pikiran kepada suatu objek yang dipelajari atau sesuatu yang dikerjakan dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari atau dikerjakan”.

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, maka yang dimaksud dengan konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran seorang siswa terhadap suatu mata pelajaran yang dipelajari dengan menyisihkan atau mengesampingkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari atau dikerjakan.

### **3. Pengertian Relaksasi**

Menurut Gordon (Benson, 2000), teknik relaksasi merupakan teknik yang dapat menunjukkan kepada seseorang cara menurunkan tekanan darah,

memperbaiki kepribadian buruk seseorang dan mungkin, bahkan menyelamatkan jiwa seseorang.

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Goldfried dan Davidson, 1976).

Pada saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatetis. Jadi relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan (Prawitasari, 1988).

Salah satu keterampilan yang sangat penting untuk belajar dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah relaksasi. Relaksasi dapat sangat bermanfaat jika dipraktekkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Teknik relaksasi yang melibatkan banyak digunakan oleh orang-orang untuk mengurangi kecemasan dan mengatasi stres yang berhubungan dengan masalah.

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, maka yang dimaksud dengan relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, metode kontrol diri serta keterampilan mengelola tubuh yang dapat menunjukkan kepada seseorang cara menurunkan tekanan darah, menenangkan pikiran, menetralkan pengaruh-pengaruh stres, memperbaiki kepribadian buruk seseorang dan mungkin, bahkan menyelamatkan jiwa seseorang.

## **HIPOTESIS PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan dan kajian pustaka tersebut di atas, penelitian yang diajukan adalah terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi belajar pada anak (usia 5-6 tahun) antara sebelum mendapatkan teknik relaksasi dan setelah mendapat teknik relaksasi di TK Terate Pandian Sumenep tahun pelajaran 2011-2012.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang berjudul “Penggunaan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Kelas B (usia 5-6 tahun) TK Terate Pandian Sumenep Tahun Pelajaran 2011-2012” yaitu termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen murni (*true experimental design*) bentuk *pretest-posttest control group design*, peneliti ingin mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan atau *treatment* tertentu terhadap yang lain (Sugiyono, 2011).

### **2. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat data-data diambil yang berasal dari kota maupun daerah yang dijadikan objek penelitian, dan lokasi penelitian ini bertempat di TK Terate Desa Pandian Kecamatan Kota Kabupaten Sumenep.

### **3. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan suatu gejala atau fenomena yang menjadi pusat perhatian dalam suatu penelitian. Menurut Arikunto (2006) dalam suatu penelitian terdapat dua variabel yaitu variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas atau *independent variable* (X) dan variabel akibat disebut variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Dalam penelitian ini ada dua macam variabel, yaitu:

1. Variabel bebas : Teknik relaksasi
2. Variabel terikat : Konsentrasi belajar

### **4. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti (Arikunto, 2006). Sumber data yang dijadikan subjek penelitian adalah anak usia 5-6 tahun di TK Terate Pandian Sumenep dengan jumlah siswa 20 anak. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik *simple random sampling* untuk mendapatkan 20 anak. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui teknik *proportionate stratified random sampling* dari hasil *pretest* yang diperoleh.

1. Kelompok eksperimen : 10 anak
2. Kelompok kontrol : 10 anak

### **5. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah pokok yang dilakukan oleh peneliti (Arikunto, 2006). Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan meliputi penyusunan pembuatan modul teknik

relaksasi, pembuatan instrumen penelitian, kemudian diadakan uji coba eksperimen (*try out*), uji coba instrumen penelitian, memilih dan mempersiapkan pemberi *treatment*, memilih dan mempersiapkan pengamat.

## 6. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006), yang dimaksud dengan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan untuk metode observasi adalah *rating scale*.

*Rating scale* merupakan pengukuran yang lebih fleksibel, tidak terbatas untuk pengukuran sikap saja tetapi untuk mengukur persepsi responden terhadap fenomena lain, seperti skala untuk mengukur status sosial ekonomi, kelembagaan, pengetahuan, kemampuan, proses kegiatan, dan lain-lain. Kategori yang dipakai dalam penelitian *rating scale* penelitian ini adalah 3 bila “Relevan”, 2 bila “Kurang Relevan”, dan 1 bila kemampuan “Tidak Relevan” (Sugiyono, 2010)

Engkoswara (Tabrani, 1989) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut.

**Tabel 3.2**  
**Instrumen Penelitian**

Aspek	Sub Aspek	No. Item Perilaku
1. Kognitif	1. Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2. Afektif	2. Respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan.	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

3. Psikomotor	3. Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru.	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
4. Bahasa	4. Adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.

Sumber: Engkoswara (Tabrani, 1989)

**Tabel 3.3**  
**Instrumen penelitian penilaian perilaku kemampuan konsentrasi belajar dengan pengukuran *Rating Scale*.**

No	Item Perilaku	Interval Skor
1	Anak dapat mengelompokkan benda menurut warna.	3 2 1
2	Anak dapat mengelompokkan benda menurut bentuk.	3 2 1
3	Anak dapat mengelompokkan benda menurut ukuran.	3 2 1
4	Anak dapat mengelompokkan benda menurut jenis.	3 2 1
5	Anak dapat menirukan suara kucing.	3 2 1
6	Anak dapat menirukan suara anjing.	3 2 1
7	Anak dapat menirukan suara burung.	3 2 1
8	Anak dapat menirukan suara bebek.	3 2 1
9	Anak mampu menyusun benda dari besar ke kecil.	3 2 1
10	Anak mampu menyusun benda dari kecil ke besar.	3 2 1
11	Anak mampu menjawab saat ditanya tentang urutan nama hari.	3 2 1
12	Anak mampu menjawab saat ditanya tentang urutan nama bulan.	3 2 1
13	Anak mampu menjawab saat ditanya tentang urutan tanggal.	3 2 1
14	Anak dapat menjawab saat ditanya tentang nama teman bermain.	3 2 1
15	Anak dapat menirukan ciptaan Tuhan: manusia.	3 2 1
16	Anak dapat membedakan ciptaan Tuhan: hewan.	3 2 1
17	Anak dapat membedakan ciptaan Tuhan: tumbuhan.	3 2 1
18	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya saat guru berkata: "ayo semuanya pegang hidung!"	3 2 1
19	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya saat guru berkata: "ayo semuanya pegang mata!"	3 2 1
20	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya saat guru berkata: "ayo semuanya pegang telinga!"	3 2 1
21	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya	3 2 1

	saat guru berkata: “ayo semuanya pegang mulut!”	
22	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 5 kubus.	3 2 1
23	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 10 kubus.	3 2 1
24	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 12 kubus.	3 2 1
25	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 15 kubus.	3 2 1
26	Anak mampu membedakan kata-kata yang mempunyai satu suku kata awal yang sama: kali-kali.	3 2 1
27	Anak mampu membedakan kata-kata yang mempunyai satu suku kata akhir yang sama: nama-sama.	3 2 1
28	Anak dapat menyebutkan nama diri dengan lengkap.	3 2 1
29	Anak dapat menyebutkan nama orang tua dengan lengkap.	3 2 1
30	Anak dapat menyebutkan jenis kelamin dengan lengkap.	3 2 1
31	Anak dapat menyebutkan alamat rumah dengan lengkap.	3 2 1
32	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan duduk.	3 2 1
33	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan jongkok.	3 2 1
34	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan berlari.	3 2 1
35	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan makan.	3 2 1

## TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal anak atau sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Pengujian hipotesis menggunakan analisa data dengan membandingkan rerata nilai sebelum dan sesudah melakukan kegiatan. Cara mengukur kemampuan konsentrasi belajar anak menggunakan alat ukur *rating scale* dengan program computer *Statistical Program Social Science (SPSS) for windows evaluations 18*. Selain menggunakan

SPPS peneliti menggunakan parameter indeks daya beda item dan analisis deskriptif.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pelaksanaan**

Pada pelaksanaan ini meliputi dua tahap yaitu laporan persiapan dan laporan pelaksanaan. Laporan persiapan mencakup dua tahap yaitu, uji coba instrumen penelitian berupa *rating scale* kemampuan konsentrasi belajar dan uji coba modul teknik relaksasi. Pada uji coba alat ukur *rating scale* kemampuan konsentrasi dilaksanakan pada TK Ar-Raudhah Desa Lingkar Barat Toros-Sumenep, kelompok B dengan jumlah subjek 20 orang, 11 laki-laki dan 9 perempuan. Dan pada uji coba modul teknik relaksi juga sama seperti uji coba alat ukur *rating scale* kemampuan konsenrasi, pada penelitian ini uji coba modul teknik relaksasi dilaksasnakan selama 2 hari yaitu tanggal 16 dan 17 Mei 2012 di ruang kelas B. Evaluasi dan masukan yang diperoleh dari *trainer* dan pengamat digunakan untuk menyempurnakan modul pelatihan. Pada hari pertama uji coba modul teknik relaksasi dilakukan pada pukul 08.00-08.40 WIB dengan hasil subjek belum sepenuhnya bisa mengikuti setiap gerakan relaksasi disebabkan subjek belum pernah menerima teknik relaksasi sebelumnya dan uji coba yang kedua dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2012 pada pukul 08.00-08.40 WIB. Pelaksanaan uji coba modul teknik relaksasi yang kedua tidak ada evaluasi dan masukan mengenai modul teknik relaksasi disebabkan subjek sudah bisa mengikuti setiap gerakan dalam relaksasi.

Pada laporan pelaksanaan meliputi empat langkah, yaitu pengambilan subjek penelitian, pembentukan kelompok eksperimen dan kontrol, pengambilan data sebelum melakukan kegiatan, pemberian perlakuan dan kontrol, serta pengambilan data sesudah melakukan kegiatan.

## **2. Hasil Penelitian**

### 1) Validitas Alat Ukur *Rating Scale* Kemampuan Konsentrasi

Proses validitas dilakukan dengan cara menunjukkan alat ukur *rating scale* kemampuan konsentrasi belajar kepada ketiga orang *profesional judgment* yaitu guru yang telah berpengalaman mengajar lebih dari dua puluh tahun, mampu mengajak anak untuk konsentrasi dalam belajar, banyak mengikuti pelatihan dan seminar, berpengalaman dalam menangani berbagai hal yang berhubungan dengan pendidikan. Profesional *judgment* tersebut diminta untuk menilai apakah alat ini mampu dan tepat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar. Dasar pertimbangan rasional yang dinyatakan adalah alat ukur mampu mengukur kemampuan konsentrasi belajar anak karena sesuai dengan kurikulum yang diberikan kepada anak kelompok B. Berdasarkan pendapat profesional *judgment* tersebut maka alat ukur ini dianggap valid jika skor yang diperoleh anak sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Surat pernyataan kevalidan dari profesional *judgment* dapat dilihat pada lampiran.

Validitas konstruk diestimasi melalui parameter indeks daya beda item. Indeks daya beda item diperoleh melalui korelasi antar skor masing-masing item dengan skor total sehingga dapat ditentukan item-item yang layak dan yang tidak layak untuk dimasukkan dalam skala penelitian. Perhitungan mengenai penentuan

item dalam alat ukur yang dipakai menggunakan parameter indeks daya beda item dengan menggunakan program SPSS dengan cara scale if item deleted. Seleksi atau dasar pengambilan keputusan item yang memenuhi daya beda dilihat dari koefisien korelasi item-total yang dikoreksi lebih besar daripada 0,300 atau dapat diturunkan menjadi 0,250 (Azwar, 2009).

Hasil perhitungan uji daya beda item, uji coba terhadap 35 item skala konsentrasi belajar memiliki indeks daya beda berkisar dari 0,220 sampai dengan 0,978. Hasil secara lengkap seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.1**  
**Hasil Uji Daya Beda Item**

Variabel	r hitung	Keterangan	Variabel	r hitung	Keterangan
Pertanyaan 1	0,873	Valid	Pertanyaan 19	0,869	Valid
Pertanyaan 2	0,978	Valid	Pertanyaan 20	0,567	Valid
Pertanyaan 3	0,868	Valid	Pertanyaan 21	0,647	Valid
Pertanyaan 4	0,901	Valid	Pertanyaan 22	0,811	Valid
Pertanyaan 5	0,887	Valid	Pertanyaan 23	0,834	Valid
Pertanyaan 6	0,777	Valid	Pertanyaan 24	0,724	Valid
Pertanyaan 7	0,917	Valid	Pertanyaan 25	0,698	Valid
Pertanyaan 8	0,949	Valid	Pertanyaan 26	0,872	Valid
Pertanyaan 9	0,966	Valid	Pertanyaan 27	0,955	Valid
Pertanyaan 10	0,970	Valid	Pertanyaan 28	0,970	Valid
Pertanyaan 11	0,818	Valid	Pertanyaan 29	0,966	Valid
Pertanyaan 12	0,928	Valid	Pertanyaan 30	0,749	Valid
Pertanyaan 13	0,220	Tidak Valid	Pertanyaan 31	0,775	Valid
Pertanyaan 14	0,851	Valid	Pertanyaan 32	0,911	Valid
Pertanyaan 15	0,948	Valid	Pertanyaan 33	0,783	Valid
Pertanyaan 16	0,931	Valid	Pertanyaan 34	0,711	Valid
Pertanyaan 17	0,886	Valid	Pertanyaan 35	0,685	Valid
Pertanyaan 18	0,817	Valid			

Standar indeks daya beda yang digunakan yaitu 0,30. Berdasarkan tersebut maka dapat dikatakan 1 item pada skala kompetensi psikologi dianggap

tidak memuaskan, 34 item pada skala kompetensi psikologi dianggap memuaskan dan dapat dijadikan item penelitian.

Setelah dilakukan uji validitas maka dilakukan uji konfirmatori faktor. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah item-item tersebut mewakili konstruk yg diukur atau sesuai dengan faktor-faktornya. Penghitungan uji konfirmatori faktor dilakukan dengan alat bantu program analisis data SPSS. Hasil uji konfirmatori faktor pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Konfirmatori Faktor**

<b>Rotated Component Matrix</b>				
<b>Variabel</b>	<b>Component</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Pertanyaan 1	0,696			
Pertanyaan 2	0,572			
Pertanyaan 3	0,755			
Pertanyaan 4	0,792			
Pertanyaan 5	0,628			
Pertanyaan 6	0,767			
Pertanyaan 7	0,756			
Pertanyaan 8	0,771			
Pertanyaan 9	0,568			
Pertanyaan 10	0,604			
Pertanyaan 11		0,804		
Pertanyaan 12		0,573		
Pertanyaan 13		0,641		
Pertanyaan 14		0,627		
Pertanyaan 15		0,667		
Pertanyaan 16		0,683		
Pertanyaan 17			0,473	
Pertanyaan 18			0,158	
Pertanyaan 19			0,508	
Pertanyaan 20			0,052	
Pertanyaan 21			0,763	
Pertanyaan 22			0,597	
Pertanyaan 23			0,584	
Pertanyaan 24			0,903	
Pertanyaan 25				0,065

Pertanyaan 26				0,319
Pertanyaan 27				0,310
Pertanyaan 28				0,385
Pertanyaan 29				0,623
Pertanyaan 30				0,395
Pertanyaan 31				0,468
Pertanyaan 32				0,622
Pertanyaan 33				0,635
Pertanyaan 34				0,732

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ada 9 item pertanyaan memiliki nilai *loading* faktor  $\leq 0,5$  dan terdapat 25 item pertanyaan memiliki nilai *loading* faktor  $\geq 0,5$  sehingga item-item tersebut dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

## 2) Reliabilitas Alat Ukur *Rating Scale* Kemampuan Konsentrasi Belajar.

Reliabilitas skala adalah indeks yang menunjukkan sejauhmana suatu skala dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Pengujian reliabilitas alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan menggunakan teknik antar rater atau pengujian berdasarkan hasil pengamatan 6 orang. Masing-masing rater mengamati subjek dengan menggunakan alat ukur yang sama, yakni membandingkan hasil dari *try out* yang dilakukan oleh rater I, rater II, rater III, rater IV, rater V dan Rater VI. Penghitungan reliabilitas antar rater akan dilakukan dengan menggunakan program computer *Statistical Program Social Science (SPSS) for windows evaluations 18* dengan cara koefisien korelasi antar kelas (*Intraclass Correlation Coefficients, ICC*).

Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa *single measures* yang dimiliki adalah 0,829 dan *average measures* (ukuran rata-rata) yang dimiliki adalah 0,967. Sesuai dengan kriteria reliabilitas yang telah ditetapkan pada bab

sebelumnya, maka untuk  $r = 0,967$  termasuk dalam kriteria  $0,80 < r \leq 1,00$  reliabilitas sangat tinggi, artinya data tersebut masuk dalam kriteria penelitian yang memiliki *tingkat reliabilitas sangat tinggi*.

### 3) Analisis Data

Sebelum melakukan analisa data, terlebih dahulu menguji hipotesis dengan membandingkan rerata nilai sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.

Gambar umum data penelitian adalah sebagai berikut:

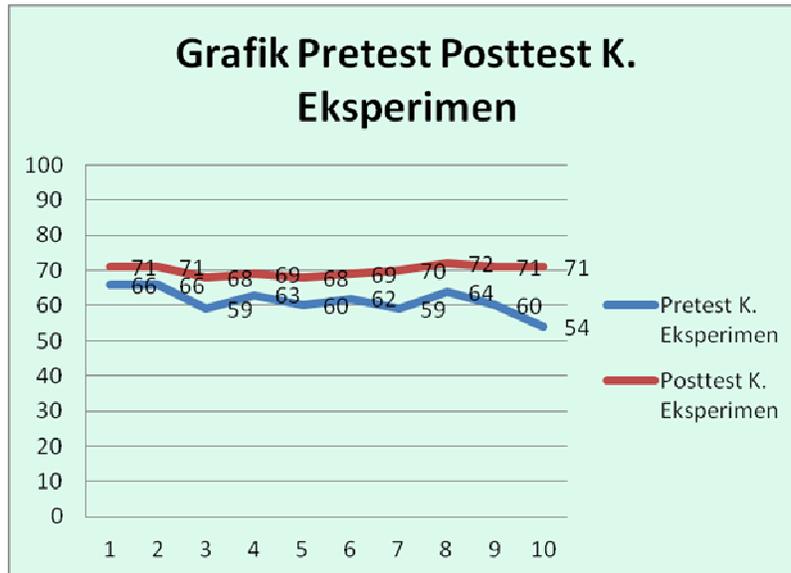
**Tabel 4.3**  
**Deskripsi Data Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No	S	Kelompok Eksperimen				No	S	Kelompok Kontrol			
		Pretest	N	Posttest	N			Pretest	N	Posttest	N
1	A	66	ST	71	ST	11	K	65	T	64	T
2	B	66	ST	71	ST	12	L	63	T	65	T
3	C	59	T	68	ST	13	M	60	T	67	ST
4	D	63	T	69	ST	14	N	63	T	66	ST
5	E	60	T	68	ST	15	O	59	T	65	T
6	F	62	T	69	ST	16	P	63	T	65	T
7	G	59	T	70	ST	17	Q	60	T	63	T
8	H	64	T	72	ST	18	R	61	T	64	T
9	I	60	T	71	ST	19	S	61	T	61	T
10	J	54	S	71	ST	20	T	57	S	64	T
Rerata		61.3		70		Rerata		61.2		64.4	

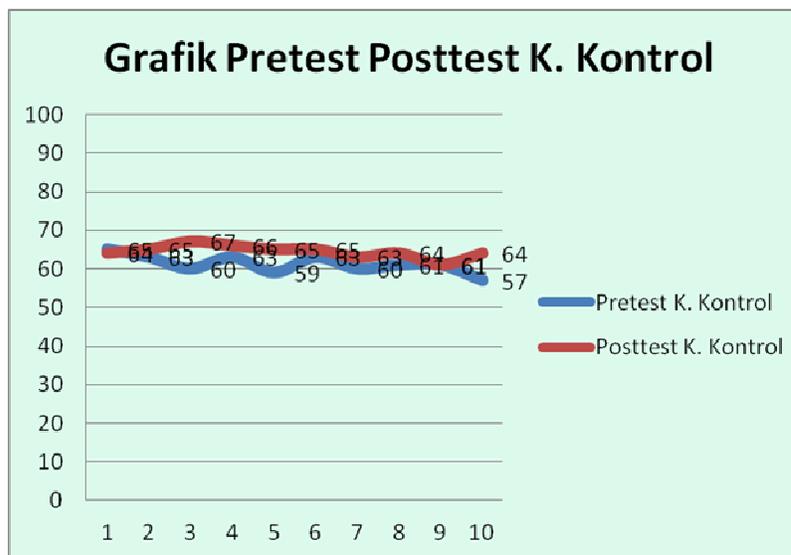
Keterangan:

S	: Subjek	ST	: Sangat Tinggi	= 66 - 72
L	: Laki-laki	T	: Tinggi	= 58 - 65
P	: Perempuan	S	: Sedang	= 50 - 57
N	: Nilai	R	: Rendah	= 42 - 49
		SR	: Sangat Rendah	= 34 - 41

Guna memperjelas data penelitian, maka berdasarkan tabel 4.3 diatas tergambar dalam grafik dibawah ini:



**Gambar 4.1**  
**Grafik Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Melakukan Kegiatan**



**Gambar 4.2**  
**Grafik Data Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Melakukan Kegiatan**

**Tabel 4.4**  
**Rerata Kemampuan Konsentrasi Belajar Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Sebelum dan Sesudah Melakukan Kegiatan**

PENGUKURAN	KELOMPOK		SELISIH
	Eksperimen	Kontrol	
Sebelum Melakukan Kegiatan	61.3	61.2	0,1
Sesudah Melakukan Kegiatan	70	64.4	5,6
SELISIH	8,7	3,2	

Tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mempunyai rerata sebelum melakukan kegiatan sebesar 61,3 dan kelompok kontrol mempunyai rerata sebelum melakukan kegiatan sebesar 61,2. Nilai rerata kedua kelompok beda 1 angka, jadi dianggap rerata tersebut tidak menunjukkan perbedaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mempunyai nilai sebelum melakukan kegiatan yang berbeda.

Nilai rerata sesudah melakukan kegiatan kelompok eksperimen mempunyai kenaikan rerata sebesar 8,7. Berarti kenaikan rerata kelompok eksperimen meningkat cukup berarti. Pada kelompok kontrol, nilai sesudah melakukan kegiatan mengalami kenaikan sebesar 3,2. Perubahan rerata kelompok kontrol ini tidak berbeda secara signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa teknik relaksasi tidak mengalami perbedaan skor yang berarti. Perbedaan rerata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah melakukan kegiatan sebesar 5,6. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan teknik relaksasi efektif untuk meningkatkan

kemampuan konsentrasi belajar anak. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa teknik relaksasi memiliki rerata skor kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa teknik relaksasi.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis diterima yaitu penggunaan teknik relaksasi dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar anak.

### **3. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis diatas, tampak bahwa sebelum diberi perlakuan modul teknik relaksasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda dalam skor kemampuan konsentrasi belajar. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai rerata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu  $X_{KE} = X_{KK} = 61,3$  berarti tidak mempunyai selisih. Jadi dapat diasumsikan bahwa kedua kelompok mempunyai kemampuan konsentrasi belajar yang sama.

Konsentrasi menurut A'la (2010), adalah pemusatan perhatian (pikiran) atau tingkat perhatian yang tinggi terhadap suatu hal. Konsentrasi meningkatkan pemahaman seseorang atas sesuatu yang dipelajarinya. Konsentrasi merupakan hal yang abstrak. Sehingga, untuk memudahkan mempelajarinya, maka perlu terlebih dahulu dibuatkan modelnya. Kemampuan berkonsentrasi adalah kemampuan yang sangat penting untuk meraih tujuan atau target atau apapun keinginan seseorang. Tanpa kemampuan untuk berkonsentrasi, akan sangat sulit sekali bagi seseorang untuk menyelesaikan sesuatu tugas dan pekerjaan dengan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan hasil data observasi yang diperoleh, peneliti berpendapat bahwa setelah adanya pemberian perlakuan teknik relaksasi nampak ada perbedaan kemampuan konsentrasi belajar anak yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan rerata yang cukup mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, antara sebelum dan sesudah perlakuan modul teknik relaksasi. Sesudah melakukan kegiatan kelompok eksperimen mempunyai kenaikan rerata sebesar 70. Pada kelompok kontrol, sesudah melakukan kegiatan mengalami kenaikan sebesar 64,4. Perubahan rerata kelompok kontrol ini berbeda secara signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan teknik relaksasi mengalami perbedaan skor yang signifikan.

Konsentrasi yang menurun pada anak bisa pula disebabkan oleh kondisi fisik yang lelah, pikiran yang sudah jenuh serta ketegangan otot. Hal seperti ini juga bisa diatasi dengan teknik relaksasi, dimana relaksasi mampu mengencangkan otot-otot yang tegang, merileksasikan pikiran yang jenuh, hingga anak bisa kembali pada kondisi awal yaitu konsentrasi dalam bermain atau belajar. Relaksasi juga bisa dijadikan alternatif bantuan yang mampu meningkatkan konsentrasi pada anak.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perlakuan dengan teknik relaksasi efektif untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi belajar anak.

Peningkatan kemampuan konsentrasi belajar yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu kesiapan dan

keaktifan subjek, modul teknik relaksasi dan pemberi *treatment* yang saling terkait satu dengan yang lain.

Pertama adalah kesiapan dan keaktifan subjek. Subjek diawal perlakuan bersikap antusias dalam melakukan teknik relaksasi. Hal ini disebabkan karena subjek jarang atau sama sekali tidak pernah melakukan teknik relaksasi. Perlakuan teknik relaksasi dilaksanakan pada jam belajar, sehingga subjek merasa sedang belajar sambil bermain seperti biasanya. Apabila perlakuan dilaksanakan setelah kegiatan belajar maka subjek akan lelah sehingga tidak dapat mengikuti perlakuan. Tempat duduk subjek juga tidak perlu dipindah, karena dengan menempati tempat duduknya sendiri anak merasa nyaman dan bisa mengikuti perlakuan dengan baik.

Kedua adalah modul teknik relaksasi. Modul teknik relaksasi berisikan langkah-langkah awal yang akan diberikan kepada subjek. Teknik relaksasi ini juga mengenalkan langkah-langkah yang mudah dipahami dan diikuti oleh anak. Sehingga mudah dalam memahami setiap gerakan. Menyampaikan teknik relaksasi kepada anak, guru harus betul-betul mempunyai kemampuan dalam hal teknik relaksasi.

Ketiga adalah pemberi *treatment*. Pemberi *treatment* disini adalah seorang profesional *judgment* yakni seorang guru taman kanak-kanak. *Trainer* mampu mengajak anak-anak untuk ikut aktif dalam kegiatan teknik relaksasi. Hal ini disebabkan karena *trainer* telah berpengalaman mengajar, mempunyai kreatifitas yang tinggi. Ikut aktif dalam pelatihan dan seminar untuk meningkatkan kinerjanya dalam dunia pendidikan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan perlakuan teknik relaksasi mampu meningkatkan konsentrasi belajar anak Kelas B TK Terate Pandian Sumenep. Setelah adanya pemberian teknik relaksasi nampak ada perbedaan kemampuan konsentrasi belajar anak yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan rerata yang cukup mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, antara sebelum dan sesudah perlakuan modul teknik relaksasi. Hal ini dapat ditunjukkan dengan rerata pengukuran kelompok eksperimen yang menunjukkan peningkatan sesudah melakukan kegiatan sebesar 70. Meskipun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan sesudah melakukan kegiatan sebesar 64,4 namun peningkatan tersebut tidaklah signifikan karena peningkatannya sangat kecil bila dibandingkan dengan peningkatan yang dialami oleh kelompok eksperimen.

### **Saran**

Penelitian tentang penggunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak ternyata berpengaruh dan mendapatkan hasil yang positif terhadap anak kelas B TK Terate Pandian Sumenep. Pada bagian ini peneliti ingin memberikan pendapat dan saran agar kemampuan konsentrasi belajar anak dapat berkembang dengan optimal. Adapun saran yang ingin disampaikan adalah:

1. Guru hendaknya menciptakan kondisi yang dapat membuat siswa senang di dalam kelas supaya anak tidak jenuh dan peneliti berharap pada guru agar

mempertimbangkan penggunaan teknik relaksasi dalam mengatasi ketegangan atau kecemasan pada diri anak yang menyebabkan konsentrasi anak menurun.

2. Siswa hendaknya memiliki kemauan yang kuat untuk memusatkan perhatiannya atas sesuatu yang dipelajarinya sehingga nanti anak bisa mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya.
3. Bagi peneliti yang berminat mengembangkan atau melaksanakan penelitian serupa disarankan untuk lebih inovatif dalam memberikan variasi guna meningkatkan konsentrasi belajar anak supaya tidak berpacu pada teknik relaksasi saja, bisa memakai media lainnya agar siswa tidak merasa bosan dan lebih termotivasi untuk konsentrasi belajarnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A'la, Miftahul. 2010. *Tips Asah Ketajaman Konsentrasi Belajar Anak Setajam Silet*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, saefuddin, 2007. *Reliabilitas dan Validitas, Interpretasi dan komputasi*. Yogyakarta. Liberly.
- Benson, Herbert dan Praktor W. 2002. *Dasar-dasar Relaksasi. Terjemahan oleh Nurhasan*. Bandung: Kaika.
- <http://id.shvoong.com/social-sciences/2165626-metode-observasi/>. (Akses tanggal 12 November 2011).
- <http://wahyupsy.blog.ugm.ac.id/2010/06/16/prosedur-pengujian-validitas-isi-melalui-indeks-rasio-validitas-isi-cvr/>. (Akses tanggal 12 November 2011).
- Jannah, Miftakhul. 2004. *Pelatihan meditasi-Otogenik Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Lari Jarak Pendek*. Tesis Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

- Kak Yon, 2010. Pengertian dan Ciri-ciri Konsentrasi Belajar (online). (<http://abudaud2010.blogspot.com/2010/11/pengertian-dan-ciri-ciri-konsentrasi.html>, diakses 24 Oktober 2011. 23:21).
- Latipun, 2010. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Umm Press.
- Mulyadiprana, Ahmad. dan Rowlina Simanjuntak, Febriana. Pengaruh Permainan Kolase Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Anak Tunagrahita Ringan (Online). ([http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PEND. LUAR BIASA/196209061986011-AHMAD MULYADIPRANA/DOC/JURNAL ABK .pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/196209061986011-AHMAD_MULYADIPRANA/DOC/JURNAL_ABK_.pdf), diakses 27 Oktober 2011).
- Ramdhani, Neila. dan Aulia Putra, Adhyos. Pengembangan Multimedia “Relaksasi” (online), ([neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2009/08/relaksasi-otot.pdf](http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2009/08/relaksasi-otot.pdf), diakses 27 November 2011).
- Relaksasi Otot Progresif untuk Anak (Progressive Muscle Relaxation For Children), (Online), ([www.yourfamilyclinic.com/adhd/Relax.htm](http://www.yourfamilyclinic.com/adhd/Relax.htm). Diakses 13 November 2011, 20:55).
- Seniati, Lichie dkk. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualiatatif, dan R & D*. Bandung: Afabeta.
- Sultanoff, B. dan Zalaquett, C. (2000). Terapi relaksasi. Dalam Novoy D. (ed.), referensi lengkap clinician untuk Complementary Medicine & Alternatif, 2000, hlm 114-129. New York: Mosby. ([http://www.coedu.usf.edu/zalaquett/relax/About\\_Relaxation.htm](http://www.coedu.usf.edu/zalaquett/relax/About_Relaxation.htm), diakses 27 10 2011, 19:31)
- Sumardi. 2004. Usaha Meningkatkan Konsentrasi Siswa dalam Pembelajaran Matematika Melalui Keterampilan Guru Mengelola Kelas Pada Siswa MTs (Online), Vol. 14, No. 1, ([eprints.ums.ac.id/258/1/SUMARDI\\_1\\_NEW.Pdf](http://eprints.ums.ac.id/258/1/SUMARDI_1_NEW.Pdf), diakses 11 November 2011, 12:00)
- Surya, Hendra. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajaran*. Jakarta: Gramedia
- Syah, Muhibbin. 2011. *Psikologi Belajar, edisi revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.

