

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI (PERNAFASAN DALAM)
TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI DALAM PROSES PEMBELAJARAN
(Studi Di MTs Riyadlatul Fallah Kelas VIII Plandaan Jombang)**

Inayatur Rosyidah* Mochamad Ali Imron**

ABSTRAK

Pendahuluan: Belajar merupakan suatu upaya untuk menguasai sejumlah pengetahuan. Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut sangat diperlukan konsentrasi. Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi yaitu dengan cara teknik relaksasi (pernafasan dalam). **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi (pernafasan dalam) terhadap tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran (Studi di MTs Riyadlatul Fallah Kelas VIII Plandaan Jombang). **Metode Penelitian:** Desain penelitian ini adalah *pre eksperimental design* dengan rancangan *One group pre-post test design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII di MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang dengan pengambilan sampling *Total Sampling* dengan jumlah sampel 25 siswa. Variabel independent adalah teknik relaksasi nafas dalam, sedangkan variabel dependent adalah tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran di kelas VIII. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi dengan analisa data menggunakan uji statistic *Willcoxon* ($\alpha = 0,05$). **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi (pernafasan dalam) berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran di kelas VIII yaitu sebelumnya siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang tidak baik 25 siswa (100%) menjadi 3 siswa (12%). Jadi, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi sebanyak 22 siswa (88%) dengan hasil uji *statistic* $p= 0,000$. **Kesimpulan:** Kesimpulan ada pengaruh teknik relaksasi (pernafasan dalam) terhadap tingkat konsentrasi siswa kelas VIII di MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang. **Saran:** Sebagai bahan pertimbangan untuk ikut berperan serta dalam memberikan *health education*, motivasi dan konseling kepada permasalahan psikologi remaja (siswa) khususnya didunia pendidikan.

Kata Kunci : Konsentrasi, Nafas dalam, Relaksasi, Teknik

***The INFLUENCE Of GRANTING RELAXATION TECHNIQUES (BREATHING In)
AGAINST THE LEVEL Of CONCENTRATION IN THE PROCESS OF LEARNING
(Studies In MTs Riyadlatul Fallah 8th Class Plandaan Jombang)***

ABSTRACT

Background: Learning is an attempt to master a number of knowledge. In the master a number of indispensable knowledge of the concentration. One way to improve concentration, namely by means of relaxation techniques (breathing in). **Objective:** The purpose of this research is to know the influence of granting relaxation techniques (breathing in) against the level of concentration in the process of learning (study in MTs Riyadlatul Fallah 8th Class Plandaan Jombang). **Method:** The design of this research is the pre experimental design with One group pre-post test design. This research population is grade 8th in MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang with sampling-taking the Total of sample with 25 students. The independent variable is the breath of relaxation techniques in a dependent variable, while the level of concentration is in the process of learning in VIII class. The data gathered using observation sheet with data analysis using a Willcoxon statistic test ($\alpha= 0.05$). **Result:** The result showed that techniques of relaxation respiratory (in) influence on the concentration in learning in 8th class that is before students who have the level of concentration no good 25 students (100 %) be 3 students (12 %). So, observations show an increase of

concentration about 22 students (88 %) with statistic test $\rho = 0,000$. **Conclusion:** Conclusions techniques of relaxation respiratory (in) having influence on the concentration graders VIII .**Suggestion:** As a consideration to participate in providing health education, motivation and counseling to the psychological problems of adolescents (students) kususnya education in the world.

Keyword : Concentration, A deep breath , Relaxation , Technique

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumberdaya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Secara detail, dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan di definisikan sebagai usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya, Muhibbin (2013 : 78).

Menurut Uno (2011 : 90) belajar adalah proses perubahan perilaku seseorang setelah mempelajari suatu objek (pengetahuan, sikap, atau keterampilan). Dengan belajar, manusia dapat mengembangkan diri dari ketidaktahuan menjadi tahu, sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

Secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu upaya yang dimaksudkan untuk menguasai sejumlah pengetahuan. Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut sangat diperlukan konsentrasi. Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian atau pikiran terhadap suatu hal, Maulana (2011 : 15).

Dalam belajar konsentrasi memiliki peran yang sangat penting, bila siswa tidak mampu berkonsentrasi dalam proses belajar di kelas maka siswa tersebut akan kesulitan menyerap informasi yang disampaikan oleh guru.

Prevalensi Di dunia internasional, kualitas pendidikan Indonesia berada di peringkat ke-64 dari 120 negara di seluruh dunia

(Laporan tahunan UNESCO *Education For All Global Monitoring Report*, 2012). Data pokok pendidikan menengah pertama di Jawa Timur terdapat SMP Negeri dan Swasta 4,080, MTs Negeri dan Swasta 3081, Kemenag (2016 : 50). Di kabupaten Jombang terdapat SMP Negeri dan Swasta 132, MTs Negeri dan Swasta 125, Kemenag (2016 : 3).

Kota Jombang merupakan kota pendidikan yang berbasis Islami, salah satunya pendidikan formal islam MTs. Madrasah tsanawiyah (disingkat MTs) adalah jenjang dasar pada pendidikan formal di Indonesia, setara dengan sekolah menengah pertama yang pengelolaannya dilakukan oleh Departemen Agama. MTs lebih banyak mata pelajaran dibandingkan dengan SMP (*study* pendahuluan).

Fenomena yang sama juga terjadi disalah satu lembaga pendidikan yang menerapkan proses belajar mengajar yang berbasis Islami yaitu MTs Riyadhatul Falah Plandaan Jombang. Berdasarkan hasil *study* pendahuluan melalui wawancara pada salah satu guru di MTs Riyadhatul Fallah yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2016 *study* pendahuluan ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa banyak siswa yang kecenderungan kehilangan konsentrasi ketika belajar. Hal ini di sebabkan oleh, banyaknya mata pelajaran dan jam mata pelajaran *full* setiap hari dimulai dari jam 06.30 WIB s/d 17.00 WIB karena ada pelajaran tambahan pada pendalaman kitab dan hadist, maka dari itu banyak siswa yang mengeluh kurangnya konsentrasi ketika pertengahan pelajaran karena kondisi fisik mulai lelah dan tuntutan guru untuk menjadikan ini tugas dasar bagi siswanya. Ketika penurunan konsentrasi belajar dapat

mempengaruhi hasil akhir dari belajar hal tersebut dan dapat pula berdampak pada siswa sering mengalami resah bahkan sering malas untuk pergi ke sekolah.

Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Naila (2015 : 3) bertempat di MAN Denanyar pada kelas akselerasi. Tuntutan yang terjadi di kelas akselerasi banyak menimbulkan tingkat stress yang tinggi pada siswanya ketika kehilangan konsentrasi. Hal ini bisa terjadi karena tingkat mata pelajaran yang diambil begitu pula ditambah jam belajar mengajar dikelas yang terlalu lama.

Pendidikan formal yang diterapkan pada siswa MTs ini memang luar biasa target pencapaiannya, selain pintar secara kelimuan umum mereka juga dibekali keilmuan agama untuk masa depan mereka. Namun, untuk membuat siswa-siswi kelas VIII MTs ini nyaman dengan penerapan waktu dalam proses belajar mengajar dikelas yang diambil maka hal ini memerlukan teknik khusus untuk membantu siswa-siswi lebih meningkatkan konsentrasinya salah satunya dengan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Sehingga ketika kadar oksigen dalam darah mengalami peningkatan maka tingkat kecemasan akan menurun dan konsentrasi lebih maksimal, Smeltzer dan Bare (2002 : 70).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti pada kesempatan ini menerapkan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII MTs secara langsung dan mendokumentasikan dengan judul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi (Pernafasan Dalam) Terhadap Tingkat Konsentrasi Dalam Proses Pembelajaran (Studi Di MTs Riyadlatul Fallah Kelas VIII Plandaan Jombang)”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi (pernafasan dalam) terhadap tingkat konsentrasi dalam proses

pembelajaran (Studi di MTs Riyadlatul Fallah Kelas VIII Plandaan Jombang).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Desain penelitian ini adalah *pre eksperimental design* dengan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One group pre-post test*, peneliti ingin mengetahui pengaruh dari satu perlakuan atau *treatment* tertentu terhadap yang lain. Di dalam model ini ada penelitian sebelum dilakukan perlakuan atau *pretest* dan kemudian ada penelitian sesudah diberi perlakuan atau *post test*, dengan begitu hasilnya lebih akurat karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiono (2011 : 68).

Populasi dan Sampel

Pada penelitian ini populasinya adalah siswa kelas VIII di MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang sebanyak 25 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Jika sampel yang di ambil sebanyak 25 siswa dari 2 kelas yang sama, maka setiap kelas akan di ambil sampel sebanyak: Jumlah sampel yang di ambil di kelas VIII = 25 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini dapat berupa : *check list* (daftar pertanyaan). *Check list* merupakan suatu daftar untuk mengecek yang berisi nama subjek dan beberapa gejala serta identitas lainnya dari sasaran pengamatan. Pengamat tinggal memberikan tanda check (√) pada daftar tersebut yang menunjukkan adanya gejala atau ciri dari sasaran pengamatan, Notoadmodjo (2010 :44).

Prosedur Pengumpulan Dan Analisa Data

Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*. Melakukan observasi tingkat konsentrasi proses pembelajaran di kelas VIII sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Responden diminta mengikuti teknik relaksasi nafas dalam yang diselenggarakan peneliti sebanyak 3x. Setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dilakukan observasi tingkat konsentrasi belajar mengajar dan mengetahui ada perubahan tingkat konsentrasi selama 7 hari. Peneliti menilai hasil *post test* sesuai yang ada di *check list*. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisa data dan peneliti memberikan scoring. Dan setelah terskoring semuanya peneliti membuat tabulasi hasil dari lembar *check list*. *analisis bivariat* peneliti menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji tersebut dapat menggunakan bantuan komputerisasi program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows release 21. Jika p value $< 0,05$: H_0 diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat konsentrasi dalam proses belajar mengajar di kelas VIII MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang. p value $> 0,05$: H_0 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat konsentrasi dalam proses belajar mengajar di kelas VIII MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Riyadhatul Fallah Plandaan Jombang. Lokasi penelitian ini terletak ditengah sawah dan berjarak 500 meter sebelah utara jalan raya desa Tondowulan. MTs riyadlatul Fallah mempunyai dua gedung, dua lantai dan mempunyai 10 ruangan. Penelitian ini dilaksanakan diruang VIII. Ruang kelas VIII mempunyai kapasitas 13 kursi dan 13 meja. Sedangkan untuk siswa siswi kelas VIII berjumlah 25 siswa.

Jumlah responden yang ditetapkan berjumlah 25 siswa.

Karakteristik Partisipan

Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan setengah responden berumur 13-14 tahun sebanyak 13 siswa (52 %). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar dari responden laki-laki sebanyak 16 orang siswa (64%). Karakteristik responden berdasarkan agama menunjukkan seluruh responden beragama islam sebanyak 25 orang siswa (100.0%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan informasi yang pernah didapat tentang teknik relaksasi (pernafasan dalam) hampir seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang teknik relaksasi (pernafasan dalam) yaitu sebanyak 22 orang siswa (88.0%). Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi menunjukkan hanya sebagian responden yang mendapatkan informasi dari sekolah/puskesmas sebanyak (4%), Teman sebanyak (4%) dan orang lain sebanyak (4%). Total seluruhnya 3 orang siswa siswi (12%). Karakteristik responden berdasarkan penerapan teknik relaksasi bahwa seluruh responden belum pernah menerapkan teknik relaksasi (pernafasan dalam) yaitu sebanyak 25 orang siswa (100.0%). Dan karakteristik responden tentang istirahat (jeda) dalam proses pembelajaran dikelas hampir seluruh responden mengatakan bahwa tingkat konsentrasi sangat dipengaruhi oleh pola istirahat di saat jam pelajaran berlangsung yaitu sebanyak 22 orang siswa (88.0%). Data hasil pemberian *treatment* hasil yang di peroleh sebagai berikut :

1. Tingkat Konsentrasi Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi (Perafasan Dalam)

Tabel 1.1 Tingkat Konsentrasi Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi (Nafas Dalam)

No	Konsentrasi Dalam Pembelajaran	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	0	0
2	Tidak Baik	25	100.0
Total		25	100.0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 1.1 diatas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi (pernafasan dalam) seluruh responden belum mampu berkonsentrasi dengan baik ketika proses pembelajaran di kelas sejumlah 25 siswa (100%).

2. Tingkat Konsentrasi Setelah Pemberian Teknik Relaksasi (Pernafasan Dalam).

Tabel 1.2 Tingkat Konsentrasi Setelah Pemberian Teknik Relaksasi (Pernafasan Dalam).

No	Konsentrasi Dalam Pembelajaran	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	22	88.0%
2	Tidak Baik	3	12.0
Total		25	100.0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 1.2 di atas dapat dilihat bahwa hampir dari seluruh responden tingkat konsentrasi mengalami peningkatan menjadi 22 orang (88%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan tingkat konsentrasi setelah pemberian teknik relaksasi (pernafasan dalam) selama 7 hari sebanyak 3 responden (12%).

3. Tingkat Konsentrasi Sebelum dan Setelah Pemberian Teknik Relaksasi (Pernafasan Dalam)

Tabel 1.3 Tingkat Konsentrasi Sebelum dan Setelah Pemberian Teknik Relaksasi (Pernafasan Dalam).

No	Konsentrasi Dalam Pembelajaran	Sebelum Pemberian	Setelah Pemberian
1.	Baik	0 siswa (0.0%)	22 siswa (88.0%)
2.	Tidak Baik	25 siswa (100%)	3 siswa (12.0%)
Total		25 siswa (100%)	25 siswa (100%)

Hasil Uji *Wilcoxon*

P=0,000

Sumber : Data Pimer 2016

Berdasarkan tabel 1.3 diperoleh data tingkat konsentrasi pada siswa siswi kelas VIII MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang sebelum diberikan *treatment* yaitu teknik relaksasi (pernafasan dalam) didapatkan seluruh responden mengalami konsentrasi yang tidak baik sebanyak 25 orang (100,0%) dan setelah dilakukan *treatment* mengalami penurunan menjadi 3 orang (12.0%).

Berdasarkan analisis *statistic* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan *SPSS 21* dengan tingkat signifikasi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi (pernafasan dalam) terhadap tingkat konsentrasi siswa kelas VIII MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang.

PEMBAHASAN

Respon Tingkat Konsentrasi Sebelum Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 1.2 di atas dapat diketahui seluruh responden belum mampu berkonsentrasi dengan baik ketika proses pembelajaran di kelas sejumlah 25 siswa (100.0%). Dalam hal ini berarti mereka belum sepenuhnya memiliki tanda-tanda atau indikator konsentrasi belajar yang baik yaitu siswa bisa memberikann perhatian yang penuh saat proses pembelajaran berlangsung, mampu fokus terhadap pelajaran secara terus-menerus, memperhatikan dan menghormati orang lain ketika bicara, mengikuti petunjuk yang diberikan guru, mampu mengatur tugas-

tugas dan kegiatan-kegiatannya, tidak malas mengerjakan tugas sekolahnya, mampu menjaga barang-barang miliknya, tidak mudah terusik oleh kegaduhan, serta memiliki daya ingat yang cukup tinggi atau sulit mengingat apa yang baru saja dipelajari Fanu (2008 : 33).

Peneliti menyatakan bahwa sebagian besar responden merasa bosan dengan metode pembelajaran yang digunakan di kelas atau tidak ada inovasi baru dan ditambah jam pelajaran yang cukup lama yaitu dari jam 06.30 WIB s/d 17.00 WIB. Hal ini sesuai dengan pendapat Tonienase (2007 : 10) yang menyatakan bahwa munculnya konsentrasi belajar yang tidak baik dapat dipengaruhi oleh Lingkungan : faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, temperatur dan desain belajar. Modalitas Belajar : modalitas belajar yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang diterima. Konsentrasi dalam belajar dan kreativitas guru dalam mengembangkan strategi dan metode pembelajaran di kelas akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga hasil belajarnya pun akan meningkat pula. Pergaulan : Pergaulan juga dapat mempengaruhi siswa dalam menerima pelajaran, perilaku dan pergaulan mereka, faktor teknologi yang berkembang saat ini contohnya televisi, internet, dll hal ini sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku siswa. Psikologi : Tidak memiliki motivasi diri, suasana lingkungan belajar yang tidak *kondusif*, kondisi kesehatan siswa, siswa merasa jenuh.

Respon Tingkat Konsentrasi Sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 1.2 jumlah responden dengan siswa belum mampu berkonsentrasi dengan baik ketika proses pembelajaran di kelas yang tidak baik sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam berjumlah 25 orang siswa (100,0%). Setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam hampir dari seluruh responden tingkat konsentrasi mengalami

peningkatan menjadi 22 orang (88%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan tingkat konsentrasi setelah pemberian teknik relaksasi (pernafasan dalam) selama 7 hari sebanyak 3 responden (12%).

Hal itu disebabkan karena responden dapat mengikuti jalannya pelaksanaan teknik relaksasi pernafasan dalam dengan baik sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti dengan melakukan pernafasan lambat menarik nafas panjang dan membuang nafas pelan-pelan juga memicu terjadinya sinkronisasi getaran seluruh sel tubuh dan gelombang medan bioelektrikpun menjadi sangat tenang, Setiawan (2000 : 17).

Selain itu peneliti juga menyatakan bahwa suatu *treatment* yang dilakukan berulang kali akan menyebabkan peningkatan kearas yang lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil *treatment* yang pertama sampai yang ketujuh terus mengalami peningkatan dari 4% - 8 %. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Amalia (2014 : 4) bertempat di SDN 2 Purbalingga Kelas VI yang terus mengalami peningkatan konsentrasi dari *treatment* pertama-ketujuh sebesar 27,19% dan juga diperkuat oleh teori yang menyatakan bahwa hukum latihan (*Law of exercise*), yaitu semakin sering tingkah laku diulang / dilatih (digunakan) maka asosiasi tersebut akan semakin kuat prinsip (*Law of exercise*) adalah koneksi antara kondisi (yang merupakan perangsang) dengan tindakan akan menjad lebih kuat karena latihan-latihan tetapi akan melemah bila koneksi antara keduanya tidak dilakukan/dihentikan, Thorndike (2002 : 88).

Hasil observasi perindikator, semua indikator meningkat. Hal tersebut dapat diartikan siswa mampu memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung, mampu fokus terhadap pelajaran secara terus - menerus, memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara, mengikuti petunjuk yang diberikan guru, mampu mengatur

tugas-tugas dan kegiatannya, tidak malas mengerjakan tugas sekolahnya, mampu menjaga barang-barang miliknya dan tidak mudah terusik oleh kegaduhan, serta memiliki daya ingat yang cukup tinggi (tidak pelupa). Sedangkan, responden yang tetap atau mengalami tingkat konsentrasi yang tidak baik berjumlah 3 orang responden disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya konsentrasi yang kurang dalam mengikuti jalannya teknik relaksasi (pernafasan dalam) yang juga disebabkan karena faktor lain seperti memberikan perhatian yang penuh saat proses belajar berlangsung, mampu fokus terhadap pelajaran secara terus menerus, memperhatikan dan menghormati orang lain ketika berbicara dan mengikuti petunjuk yang diberikan guru.

Menurut Smeltzer & Bare (2002 : 70) teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Sehingga ketika kadar oksigen dalam darah mengalami peningkatan maka tingkat kecemasan akan menurun dan konsentrasi lebih maksimal. Dari pengertian relaksasi itu sendiri merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa, Wiramihardja (2006 : 20).

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi (Pernafasan Dalam) Terhadap Tingkat Konsentrasi Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VIII (Studi Di MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang .

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan adanya pengaruh yang kuat teknik relaksasi (pernafasan dalam) terhadap tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan hasil signifikansi $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha 0.05$ yang artinya H_1 diterima adanya pengaruh kuat teknik relaksasi (pernafasan dalam) terhadap tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran.

Pada teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Sehingga ketika kadar oksigen dalam darah mengalami peningkatan maka tingkat kecemasan akan menurun dan konsentrasi lebih maksimal, Smeltzer & Bare (2002 : 70). Relaksasi pernafasan memberikan respon melawan *mass discharge* (pelepasan impuls secara masal) pada respon stress dari system saraf simpatis. Kondisi menurun tahanan perifer total akibat penurunan tonus vasokonstriksi arteriol, Udjiati (2002 : 39). Penurunan *vasokonstriksi arteriol* memberi pengaruh pada perlambatan aliran darah yang melewati arteriol dan kapiler, sehingga member cukup waktu untuk mendistribusi oksigen dan nutrelin ke sel, terutama jaringan otak atau jantung dan menyebabkan metabolisme sel menjadi lebih baik karena produksi energi ATP meningkat. Pernafasan lambat menarik nafas panjang dan membuang nafas pelan-pelan juga memicu terjadinya sinkronisasi getaran seluruh sel tubuh dan gelombang medan bioelektrikpun menjadi sangat tenang, Setiawan (2000 : 17).

Menurut peneliti, setelah responden melakukan teknik relaksasi (pernafasan dalam) sebelum pelajaran dimulai mereka terlihat lebih santai, tidak ada kegaduhan yang terjadi di kelas dan mereka terlihat lebih fokus (berkonsentrasi) dengan materi yang disampaikan oleh guru. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan pada level molekul, tubuh-tubuh bergetar pada panjang gelombang yang tetap stabil. Sedangkan relaksasi nafas dalam memiliki getaran atau frekuensi tubuh. Saat tubuh melakukan tarikan nafas dalam, frekuensi ini beresonansi atau bertentangan dengan frekuensi tubuh. Saat terjadi kesamaan frekuensi tubuh, maka tubuh merasa nyaman, sehingga tubuh dapat belajar lebih baik dan berada pada keadaan rileks namun tetap waspada, Gunawan (2004 : 66).

Teori lain yang menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol

dan efisien serta mengurangi bernafas, meningkatkan *inflasi alveolar* maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktifitas otot yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernafas Trullyen (2013 : 22).

Teknik relaksasi nafas dalam menurut *National Safety Council* (2013 : 57), langkah dari teknik relaksasi nafas dalam terdiri dari mekanisme yaitu :

- a. Fase I : Inspirasi dengan menarik udara masuk kedalam paru hidung, memposisikan tubuh nyaman mungkin dengan konsentrasi dan perhatian penuh.
- b. Fase II : Beri jeda sebelum mengeluarkan udara dari paru.
- c. Fase III : *Ekhalasi*. Mengeluarkan udara dari paru melalui masuknya udara tersebut.
- d. Fase IV : Beri jeda kembali setelah mengeluarkan udara sebelum neghirup udara lagi.
- e. Menggunakan *visualisasi* dengan imajinasi, pemberian teknik relaksasi nafas.

Pemberian latihan teknik relaksasi nafas dalam sangat membantu siswa untuk meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran dikelas ketika siswa mulai jenuh dan lelah terhadap proses pembelajaran dan faktor lain yang mempengaruhi tingkat konsentrasi. Pemberian latihan secara teratur akan membuat seorang siswa menjadi rileks dengan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Cara ini bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan nyaman ketika proses pembelajaran siswa - siswi dikelas yang akan berpengaruh terhadap hasil secara kualitas dan kuantitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Konsentrasi belajar siswa kelas VIII MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang sebelum dilakukan teknik relaksasi (pernafasan dalam) menunjukkan hasil bahwa keseluruhan siswa belum mampu berkonsentrasi dengan baik ketika proses pembelajaran di kelas.
2. Konsentrasi belajar siswa kelas VIII MTs Riyadlatul Fallah Plandaan Jombang setelah dilakukan teknik relaksasi (pernafasan dalam) menunjukkan hasil bahwa hampir semua siswa telah mampu berkonsentrasi dengan baik ketika proses pembelajaran di kelas.
3. Adanya pengaruh pemeberian teknik relaksasi (pernafasan dalam) terhadap tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran di MTs Riyadlatul Fallah Kelas VIII Plandaan Jombang.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi siswa yang belum mampu berkonsentrasi di saat pembelajaran berlangsung dapat menerapkan teknik relaksasi pernafasan dalam dalam jeda istirahat proses pembelajaran. Tenaga pengajar atau guru hendaknya dapat lebih memahami bagaimana tingkat konsentrasi belajar para siswa ketika kegiatan belajar berlangsung, karena konsentrasi belajar siswa di kelas dapat mempengaruhi kualitas proses pembelajaran dan pemahaman siswa terhadap pelajaran yang berpengaruh pada hasil belajar siswa.
2. Bagi tenaga kesehatan
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan atau referensi dan sebagai bahan pertimbangan untuk ikut berperan serta dalam memberikan *health education*, motivasi dan konseling kepada permasalahan psikologi remaja (siswa) khususnya didunia pendidikan.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian lanjutan diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam lagi kaitannya dengan teknik relaksasi (pernafasan dalam), karena pada kenyataannya dengan teknik relaksasi (pernafasan dalam) dapat meningkatkan konsentrasi.

KEPUSTAKAAN

- B. Uno , Hamzah. 2011. *Belajar Dengan Pendekatan PAIKEM*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Fanu, James Le. 2009. *Deteksi Dini Masalah-Masalah Psikologi Anak*. Yogyakarta : Think.
- Kementrian Agama Kota Jawa Timur. 2016. *Data Pokok Pendidikan Menengah Pertama/ sederajat*. Surabaya
- Maulana. 2011. *Kiat Melatih Konsentrasi Anak*. Yogyakarta: Hikayat Publising.
- Notoadmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Smeltzer, S.C & Bare, B. G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan medical Bedah*. Jakarta : EGC
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Syah, Muhibbin. 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Trullyen. V. L. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Interaksi Nyeri*. Jakarta : EGC