

MOTIVASI BELAJAR MELALUI RELAKSASI PROGRESIF DENGAN IMAGERY DI SMA DHARMA WANITA PARE KABUPATEN KEDIRI

LEARNING MOTIVATION THROUGH PROGRESSIVE RELAXATION WITH IMAGERY AT SMA DHARMA WANITA PARE, KEDIRI DISTRICT

Mohammad Ikhwan Khosasih

STIKES Pamenang

Email korepondensi: ikhwankhosasih@gmail.com

Abstrak

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dan menunjang keberlangsungan dari proses belajar. Salah satu penunjang utama adalah adanya motivasi dalam belajar bagi para siswa yang terstruktur dan terkonstruksi dengan baik. Lembaga pendidikan, sebagai wadah tempat berkumpulnya agen-agen perubahan sosial dalam hal ini adalah siswa dan segala sistem pendukungnya haruslah memiliki prinsip kebersamaan atau kerjasama yang baik antar lembaga. Pembelajaran yang efektif bukan membuat siswa menjadi pusing akan tetapi bagaimana tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan mudah dan menyenangkan. Urgensi dari pada motivasi adalah sebagai pendorong, penggerak dan sebagai suatu pengaruh terhadap tujuan. Kegiatan berlangsung tepat sesuai jadwal yang telah kami buat dan tujuan dari pemberian motivasi yaitu meningkatkan semangat belajar pada siswa di SMA Dharma Wanita Pare. Metode dalam pengabmas ini menggunakan *pre* motivasi, motivasi dan *post* motivasi. Hasil motivasi didapatkan siswa mengikuti jalannya pemberian motivasi dengan baik, siswa diberikan *feedback* tentang tanggungjawab sebagai pelajar, tugas-tugas sebagai pelajar dan rencana masa depan. Hasil observasi *post* motivasi yang dilaporkan oleh guru kepada BK selama 2 minggu didapatkan semua siswa peserta motivasi yaitu 13 siswa aktif masuk sekolah dan mengikuti mata pelajaran dengan baik.

Kata Kunci : Motivasi belajar, siswa SMA Dharma Wanita

Abstract

Many factors can influence and support the continuity of the learning process. One of the main supports is the existence of motivation in learning for students who are structured and well constructed. Educational institutions, as a gathering place for agents of social change in this case are students and all their supporting systems must have the principle of togetherness or good cooperation between institutions. Effective learning does not make students dizzy but how learning objectives can be achieved easily and pleasantly. The urgency of motivation is as a driver, driving force and as an influence on goals. The activity took place exactly according to the schedule we had made and the purpose of giving motivation was to increase the enthusiasm for learning for students at SMA Dharma Wanita Pare. The method in this community service uses pre-motivation, motivation and post-motivation. The result of motivation is that students follow the path of giving motivation well, students are given feedback about their responsibilities as students, tasks as students and future plans. The results of the post-motivation observations reported by the teacher to the BK for 2 weeks found that all students participated in the motivation, namely 13 students actively entered school and followed the subjects well.

Keywords: motivation to learn, Dharma Wanita SMA students

Pendahuluan

Lembaga pendidikan sebagai wadah tempat berkumpulnya calon agen-agen perubahan sosial dalam hal ini adalah siswa dan segala perangkat pendukung mulai fasilitas pendidikan berupa gedung, laboratorium serta sistem pembelajaran haruslah memiliki prinsip kebersamaan atau kerjasama yang baik antar lembaga dan anggota serta orang-orang yang berkepentingan didalamnya tanpa kerjasama yang baik, semua cita-cita yang menjadi tujuan lembaga pendidikan untuk mewujudkan generasi yang berakhlak mulia dan berilmu pengetahuan yang tinggi ibarat asap yang tebal akan tetapi mudah sirna dengan sendirinya. Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa pendidikan tidak mungkin suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita) untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka (Fuad Ihsan, 2008).

Proses belajar mengajar tidak bisa terlepas dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dan menunjang keberlangsungannya. Salah satu penunjang utamanya adalah adanya motivasi belajar bagi peserta didik yang terstruktur dan terkonstruksi dengan baik. Urgensi dari pada motivasi adalah sebagai pendorong, penggerak dan sebagai suatu pengaruh terhadap tujuan (Kompri, 2016). Pembelajaran yang efektif bukan membuat siswa menjadi pusing akan tetapi bagaimana tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan mudah dan menyenangkan (Dalyono, 2007).

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan *pre* motivasi, motivasi dan *post* motivasi.

a. *Pre* motivasi

Meliputi persiapan kegiatan diawali tanggal 6 Februari 2017 yang terdiri dari permohonan ijin, survei kelompok sasaran, persiapan sarana prasarana dan ini difasilitasi sepenuhnya pihak sekolah.

b. Motivasi

Muatan program yang paling penting dalam program ini adalah memberikan motivasi belajar kepada siswa SMA Dharma Wanita Pare melalui relaksasi progresif

dengan imagery. Pemberian motivasi dilakukan pada tanggal 7 Februari 2017 pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB. Metode motivasi yang dipakai adalah relaksasi progresif dengan *imagery* (*guided imagery*). *Guided imagery* adalah proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran (Potter & Perry, 2005).

c. *Post* motivasi

Kegiatan *post* motivasi dengan melakukan observasi berkoordinasi dengan guru BK selama 2 minggu.

Hasil

Kegiatan pemberian motivasi belajar dilakukan di SMA Dharma Wanita Pare Kediri. Jarak tempuh dari AKPER Pamenang ke SMA kurang lebih 2.5 km. Kegiatan kami ini membutuhkan waktu selama 2 (dua) hari yaitu mulai tanggal 6 - 7 Februari 2017.

Kegiatan berlangsung tepat sesuai jadwal yang telah kami buat. Menurut hasil survei yang kami lakukan, kami mendapatkan informasi dari guru bimbingan dan konseling bahwa di SMA Dharma Wanita Pare masih banyak siswa yang sering bolos sekolah dengan model ada yang satu hari penuh tidak masuk, ada juga yang mengikuti satu dua mata pelajaran kemudian tidak mengikuti lagi dan malas mengerjakan tugas dari guru atau malas belajar. Oleh karena itu, setelah berkoordinasi dengan pihak sekolah yaitu bagian BK (bimbingan dan konseling) kami bersepakat dengan BK dan memutuskan untuk memberikan tindakan motivasi belajar kepada siswa yang bermasalah. Muatan program yang paling penting dalam program ini adalah memberikan motivasi belajar kepada siswa SMA Dharma Wanita Pare menggunakan teknik relaksasi progresif *imagery* dengan memberikan sugesti positif kepada siswa. Pemberian motivasi dilakukan pada tanggal 7 Februari 2017 pukul 14.00 WIB sampai pukul 16.00 WIB dengan jumlah 13 siswa yang dipilih oleh guru BK (Bimbingan dan konseling) dari beberapa kelas yang ditengarai siswa yang mempunyai masalah dalam belajarnya.

Tabel 1. Kehadiran siswa dikelas dalam mengikuti semua mata pelajaran sebelum motivasi selama 4 minggu / 24 hari efektif.

Siswa no	tidak hadir (hari)	Hadir (hari)	Jumlah hari efektif 4 mgg	%
1	4	20	24	83
2	4	20	24	83
3	3	21	24	87
4	3	21	24	87
5	3	21	24	87
6	4	20	24	83
7	4	20	24	83
8	4	20	24	83
9	3	21	24	87
10	3	21	24	87
11	2	22	24	91
12	2	22	24	91
13	4	20	24	83

Tabel 1. memperlihatkan dari 13 siswa lebih dari separo yaitu 6 siswa hanya 20 kali (83%) mengikuti mata pelajaran selama satu bulan terhitung 24 hari efektif (100%), kemudian 5 siswa masuk 21 kali (87%) dan 2 siswa masuk 22 kali (91%) ini tidak termasuk ijin ada keperluan mendadak atau ijin karena sakit.

Pelaksanaan motivasi diawali dengan pengenalan materi kepada siswa dengan durasi waktu 10 menit dilakukan oleh dosen, lalu dilanjutkan dengan tehnik relaksasi dengan durasi 100 menit dilakukan oleh dosen, tanya jawab dengan durasi 10 menit sehingga waktu yang dibutuhkan 120 menit. Siswa mengikuti jalannya kegiatan pemberian motivasi agar bersemangat dalam belajar dengan baik, semua siswa mengikuti apa yang diperintahkan, mereka memperhatikan dengan cermat materi-materi yang kami berikan dan menjalankan tehnik relaksasi imagery dengan baik. Terkesan tidak ada perlawanan atau reaksi menolak dari siswa mulai awal sampai selesai tindakan pemberian motivasi tersebut.

Tabel 2. Kehadiran siswa dikelas dalam mengikuti semua mata pelajaran setelah motivasi selama 4 minggu / 24 hari efektif.

Siswa no	tidak hadir (hari)	Hadir (hari)	Jumlah hari efektif 4 mgg	%
1	-	24	24	100
2	-	24	24	100
3	-	24	24	100
4	1	23	24	96
5	-	24	24	100
6	-	24	24	100
7	-	24	24	100
8	-	24	24	100
9	-	24	24	100
10	-	24	24	100
11	2	22	24	91
12	-	24	24	100
13	-	24	24	100

Tabel 2. memperlihatkan dari 13 siswa hampir semua yaitu 11 siswa mengikuti pembelajaran (100%) sedangkan satu siswa nomer 4 tidak hadir satu kali, menurut informasi yang guru BK peroleh bahwa siswa ini ada keperluan keluarga yang mendadak dan sudah ada keterangan yang benar dari pihak keluarga. Sedangkan siswa nomer 11 dia 2 hari tidak masuk dikarenakan sakit dan ada surat keterangan sakit dari puskesmas setempat.

Data diatas menandakan bahwa ada perubahan yang bagus dari perilaku siswa untuk rajin masuk sekolah dan mengikuti pembelajaran sampai jam belajar selesai setelah mereka mendapatkan motivasi belajar.

Pembahasan

Saat dilakukan tindakan motivasi kemungkinan siswa menolak tapi dengan tindakan persuasif dari materi hal itu tidak terjadi, atau mungkin juga karena siswa merasa takut dengan guru BK sehingga menurut. Setelah dilaksanakan tindakan dengan pemberian motivasi dengan sugesti positif untuk semangat dalam belajar diharapkan siswa mengetahui bagaimana cara untuk memotivasi diri agar belajar dengan lebih baik. Hal tersebut dibuktikan saat siswa diberikan tindakan relaksasi imagery lalu diberikan sugesti positif berupa motivasi untuk disiplin, giat belajar serta memberikan

contoh akibat bila tindakan buruk tersebut terus mereka lakukan, siswa mau dan bisa menirukan semua sugesti positif yang diberikan dengan kalimat yang lancar tanpa adanya penolakan. Di akhir sesi semua siswa menyatakan menyesali perbuatannya selama ini, mereka berjanji untuk berubah menjadi lebih baik, disiplin belajar dengan masuk sekolah secara rutin, tertib dan hampir semua siswa menangis di depan guru BK pada sesi ini, para siswa juga menceritakan semua keinginannya untuk mewujudkan cita-citanya setelah lulus sekolah dan hal-hal lain yang menurut siswa menghalangi cita-citanya tersebut.

Siswa diberikan *feedback* tentang tanggungjawab sebagai pelajar, tugas-tugas sebagai pelajar dan rencana masa depan sekaligus solusi terkait hal-hal lain yang merintanginya cita-citanya. Hasil evaluasi sesaat tindakan pemberian motivasi belajar ini berjalan dengan baik sesuai rencana. Banyak siswa yang menyampaikan cita-citanya untuk berwirausaha dan sebagian juga ada yang ingin melanjutkan kuliah setelah lulus nanti.

Post motivasi hasil kegiatan ini kami meminta guru BK untuk mengamati perilaku siswa selama 2 minggu hal ini menjadi pertimbangan bagi kami untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sugesti yang telah kami berikan berdampak pada perilakunya. Guru BK memberikan laporan kepada kami selama 2 minggu ke 13 siswa yang mengikuti kegiatan pemberian motivasi belajar tersebut rajin masuk sekolah, aktif dalam pembelajaran, mau mengerjakan tugas-tugas dari guru dan hal ini berdasarkan laporan dari guru ke BK.

Kesimpulan

Salah satu upaya untuk meningkatkan semangat belajar siswa di SMA Dharma Wanita Pare kami memberikan motivasi belajar melalui relaksasi progresif *imagery*. Tindakan ini ternyata memberikan hasil yang bagus terhadap perubahan perilaku siswa. Tahapnya melalui pengenalan tentang teknik relaksasi selanjutnya mempraktekkan secara langsung teknik relaksasi progresif *imagery* dengan sugesti positif dan terkesan tanpa

adanya penolakan dari siswa. Siswa dapat mengikuti dengan baik serta mengetahui tanggungjawab dan tugas-tugas sebagai pelajar serta bisa merencanakan masa depannya.

Ucapan Terima Kasih

1. Ketua STIKes Pamenang beserta jajarannya yang telah memberikan izin terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Kepala sekolah SMA Dharma Wanita Pare yang telah memberikan izin serta memfasilitasi semua kegiatan ini.
3. Guru BK beserta semua guru SMA Dharma Wanita yang lain atas bantuan dan kerjasamanya.

Daftar Pustaka

- Potter, P.A, Perry, A.G.(2005).Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik.Edisi 4.Volume 1.Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk. Jakarta : EGC.
- Dalyono.(2007). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rosda Karya.
- Fuad Ihsan.(2008). *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Marilyn M. Friedman., Bowden, V.R., dan Jones. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset Teori Dan Praktik*. EGC. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rizali, Ervin. (2010). *Hypno Healing*. Yogyakarta: Leutika
- Aunurrahman. (2010). *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Arsyad, Azhar. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hosnan, M. (2014). *Pendekatan Saintifik Dan Kontekstual Dalam Pembelajaran Abad 21*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Kompri. (2016). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru Dan Siswa*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Rajin, M. (2018). *Teknik Pelaksanaan Relaksasi Spiritual*. FIK Unipdu Jombang.