

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA PGSD DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA

Arizona, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Pendidikan guru sekolah dasar Universitas PGRI Palembang
Arizona.kamo@gmail.com

Tiurida Intika

Bimbingan dan Konseling, Pendidikan guru sekolah dasar Universitas PGRI Palembang
Tiuridaintika@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pada mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar atau di singkat PGSD tentang kepercayaan diri dalam proses belajar matematika. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dari 7 mahasiswa. Metodologi desain penelitian menggunakan metode eksperimental, menggunakan desain *pre-test* dan *Post-test*. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, kuisioner, dan soal tes. Analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan rumus *t* hitung maka hasil yang diperoleh dapat menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan efektif atau tidak. Berdasarkan hasil analisis yang telah peneliti lakukan kepada mahasiswa diperoleh hasil bahwa mahasiswa kepercayaan diri pada mahasiswa telah mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh perubahan tingkat kepercayaan mahasiswa dalam proses belajar matematika sebelum dan sesudah diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi. Hasil hipotesis pertama sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi rata-rata adalah 46,00. Sedangkan hipotesis kedua setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik relaksasi mendapatkan nilai rata-rata 90,16. Sehingga dapat disimpulkan terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara peningkatan kepercayaan pada mahasiswa PGSD sebelum dan sesudah diberi perlakuan dalam pembelajaran matematika.

Kata Kunci: Teknik relaksasi, Keyakinan, Pembelajaran Matematika.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of relaxation techniques on elementary school teacher education students or in short PGSD about self-confidence in the process of learning mathematics. This type of research is quantitative research. The sample in this study used a saturated sampling technique of 7 students. The research design methodology uses experimental methods, using pre-test and post-test designs. The data was collected through observation techniques, questionnaires, and test questions. Analysis of the data used in the study using the *t*-count formula, the results obtained can indicate whether the treatment given is effective or not. Based on the results of the analysis that researchers have done to students, the results show that students' self-confidence in students has experienced a fairly high increase. This is indicated by the change in the level of student confidence in the mathematics learning process before and after being treated using relaxation techniques. The results of the first hypothesis before being treated with relaxation techniques on average were 46.00. While the second hypothesis after being given treatment using relaxation techniques gets an average value of 90.16. So it can be concluded that there is a significant difference between increasing confidence in PGSD students before and after being given treatment in learning mathematics.

Keywords: Relaxation technique, Confidence, Mathematics Learning.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk paling sempurna di antara makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Yang menjadikan akal manusia sebagai makhluk yang paling sempurna di antara makhluk-makhluk lain karena manusia memiliki akal dan pikiran. Manusia memiliki naluri, dan nurani. Dengan sifat nalar manusia dapat bernalar berdasarkan pemikiran dan analisis logis. Rasa keingintahuan individu tentang sesuatu semakin bertambahnya waktu akan semakin berkembang, sementara makhluk lain rasa penasaran tidak akan berkembang atau monoton.

Salah satu alat untuk mengembangkan cara berfikir mahasiswa adalah melalui pembelajaran matematika kelas rendah. Matematika adalah ilmu yang mendasari

perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini tidak lepas dari pengaruh matematika. Matematika juga bertindak sebagai induk dari disiplin ilmu. Itu karena matematika itu logis dan rasional, sehingga mendukung perkembangan ilmu lain. Pembelajaran matematika adalah proses memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa melalui serangkaian kegiatan yang direncanakan sehingga mahasiswa memperoleh kompetensi tentang materi yang akan dipelajari. Hudojo (1990) studi matematika adalah bahan yang memiliki objek abstrak dan dibangun melalui proses penalaran deduktif, bahwa kebenaran suatu konsep diperoleh sebagai hasil logis dan kebenaran yang diterima sebelumnya, sehingga hubungan antar konsep dalam matematika sangat kuat dan jelas. Oleh karena itu,

matematika sangat diperlukan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam menghadapi kemajuan waktu. Jadi matematika perlu disediakan untuk calon guru sekolah dasar.

Namun, dalam implementasinya berdasarkan hasil pengamatan ketika proses pembelajaran mata pelajaran matematika kelas rendah berlangsung. Masih banyak mahasiswa yang masih ragu dan rendah diri, pasif dalam belajar, tidak berani mengungkapkan pendapat dan tampak pesimis. Jadi hal tersebutlah yang membuat mahasiswa tidak dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi yang mereka miliki. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan mahasiswa PGSD Universitas PGRI Palembang masih rendah. Kepercayaan diri mahasiswa yang rendah dapat mempengaruhi hasil belajar dan interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Arizona (2018) menyebutkan bahwa seorang yang memiliki rasa percaya diri terkadang mengalami kecemasan yaitu emosi yang muncul dalam bentuk sesuatu yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran dan ketakutan yang kadang-kadang dialami oleh seseorang tetapi memiliki level yang berbeda. Sejalan dengan pendapat Yesus (2013) kecemasan adalah perasaan campur aduk yang berisi ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan dan tanpa alasan spesifik untuk rasa takut.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi adalah suatu bentuk terapi dalam bentuk memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernapasan sehingga akan menciptakan keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan intruksi dalam bentuk gerakan dari kepala ke kaki yang diatur secara sistematis untuk melatih otot agar rileks. Peneliti menggunakan teknik relaksasi dengan memberikan sugesti yang positif kepada konseli sehingga menjadikan konseli atau klien dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri sehingga konseli mampu melaksanakan proses pembelajaran dengan baik dan maksimal serta dapat membantu mereka untuk dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki dalam diri individu tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental, menggunakan desain tes awal (*pre-test*) dan perlakuan terakhir (*Post-test*). Dalam subjek penelitian ini adalah 7 orang mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Teknik pengambilan subjek penelitian ini menggunakan metode Purposive sampling. Menurut Sugiono (2013:14) alasan untuk mengambil teknik purposive sampling adalah bahwa itu relevan dengan tujuan penelitian dalam penggunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa PGSD.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuisioner, dan wawancara. Sedangkan analisis data dan teknik pengolahan menggunakan desain tes awal (*Pre-test*) dan perawatan terakhir (*Post-test*) untuk menentukan efektivitas perawatan atau perawatan yang sedang mencoba sesuatu, maka konsekuensi dari perawatan

tersebut diperiksa. Hasil dari data ini kemudian dianalisis menggunakan rumus t hitung maka hasil yang diperoleh dapat menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan efektif atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari hipotesis penelitian pertama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada gambaran bahwa sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi mahasiswa tingkat kecemasan yang tinggi pada 7 mahasiswa tidak dapat diatasi dilihat dari kegiatan penyajiannya. hasil pengejaan matematika di depan kelas.

Mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi menunjukkan kegiatan membuat presentasi di depan kelas yang lebih santai dan kreatif dalam menyajikan penjelasan tentang hasil masalah matematika yang tidak seperti sebelum dirawat dengan teknik relaksasi. Banyak hal positif yang diperoleh, salah satunya 7 mahasiswa mulai menunjukkan antusiasme dalam belajar matematika dan rasa ingin belajar mulai muncul. Selain itu, melalui hasil kuesioner 90% dari 7 mahasiswa tidak mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, kepercayaan diri mereka mulai ada dan terlihat selama proses pembelajaran matematika di kelas.

Begitu juga dengan hasil wawancara setelah diberikan teknik relaksasi pengobatan, hasil wawancara menunjukkan jumlah yang sama dengan hasil kuesioner 95% menunjukkan hasil positif, salah satu contoh yang terlihat dalam wawancara adalah ketika ditanya bagaimana kepercayaan dalam belajar presentasi. matematika setelah mendapatkan teknik relaksasi perawatan yang mereka rasa percaya diri karena faktor utama untuk mempresentasikan hasil ini adalah bahwa kita terkonsentrasi dan lebih fokus untuk berlatih bagaimana menyampaikan materi pembelajaran matematika di depan kelas

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi perlakuan terhadap kepercayaan diri mahamasiswa semester 4 bahwa ada pengaruh positif dan korelasi yang signifikan antara teknik relaksasi perawatan dengan kepercayaan diri mahamasiswa semester IV Pembelajaran Matematika di PGRI Universitas Palembang Tahun Akademik. 2018/2019 sebesar 0,895. Ini berarti bahwa ada pengaruh dan peningkatan serta antusiasme belajar matematika dengan diberikan teknik relaksasi pengobatan pada mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, sehingga semakin terlihat kepercayaan diri yang tinggi, semakin baik pula belajar matematika. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dapat diatasi dengan memberikan teknik relaksasi perawatan. Pengujian hipotesis akhir membuktikan bahwa ada pengaruh ketika korelasi besar dan signifikan antara kepercayaan mahasiswa diberikan sebelum dan sesudah teknik relaksasi pengobatan. Tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggi dalam pembelajaran matematika di semester 4 telah menunjukkan penurunan.

Teknik Relaksasi dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa PGSD dalam belajar matematika di Universitas PGRI Palembang.

Pengaruh Pembelajaran Mahasiswa Sebelum Diberi Perawatan Teknik Relaksasi

Pengaruh belajar sebelum diberikan perlakuan (relaksasi) teknik perawatan dapat dilihat berdasarkan hasil deskriptif statistik dari rata-rata hasil belajar pretest mahasiswa dalam kursus pembelajaran matematika kelas rendah, seperti yang ditunjukkan pada Tabel berikut :

N Rentang Jumlah Maksimum Jumlah Rata-Rata Std.

Deviasi Variance

Statistik Statistik Statistik Statistik Statistik Statistik Std.

Kesalahan

StatistikaStatistik

pretest 50 40 25 65 2300 46.00 1.471 10.400 108.163

Valid N (sesuai daftar keinginan)

Berdasarkan hasil paparan pada tabel di atas belum ada peningkatan hasil belajar pretest rata-rata mahasiswa yang diberi perlakuan teknik relaksasi 46.00. Juga didasarkan pada perhitungan hipotesis uji deskriptif menggunakan SPSS 16.0 untuk Windows. Melalui uji deskriptif dapat diketahui bahwa nilai hasil belajar mahasiswa sebelum diolah teknik relaksasi pada pretest tidak memiliki pengaruh besar terhadap pembelajaran matematika.

Oleh karena itu, disimpulkan bahwa belajar matematika kelas rendah sebelum diberikan tritmen teknik relaksasi memerlukan cara atau strategi untuk memberikan kepercayaan kepada mahasiswa . Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat Sanitiara, dkk (2014) yang menyatakan kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan takut pada sesuatu yang akan terjadi sehingga menimbulkan rasa tidak yakin dan tidak percaya dengan kemampuan dirinya, perasaan ini mengganggu dalam pelaksanaan berbagai tugas dan kegiatan dalam situasi akademik.

Pengaruh Pembelajaran Mahasiswa Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Pengobatan

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat pengaruh peningkatan hasil belajar mahasiswa yang dirawat menggunakan teknik relaksasi. Ini dapat dilihat berdasarkan statistik deskriptif dari rata-rata hasil belajar posttest mahasiswa dalam kursus pembelajaran matematika kelas rendah, seperti yang ditunjukkan pada Tabel berikut:

N Rentang Minimum Maksimum Jumlah Rata-rata Jumlah Std.Deviasi

StatistikStatistik Statistik Statistik Statistik Statistik Statistik Std.

Kesalahan

StatistikStatistika

posttest 50 28 72 100 4508 90.16 1.096 7.747 60.015

Valid N (sesuai dengan daftar keinginan)

50

Berdasarkan hasil pemaparan pada tabel di atas belum ada peningkatan rerata hasil belajar posttest mahasiswa yang dirawat berjumlah 90.16 teknik relaksasi. Juga didasarkan pada perhitungan hipotesis uji deskriptif menggunakan SPSS 16.0 untuk Windows. Melalui tes deskriptif dapat diketahui bahwa nilai hasil belajar mahasiswa setelah dirawat pada teknik relaksasi posttest memiliki pengaruh besar terhadap pembelajaran matematika kelas rendah.

Ini diperkuat oleh pendapat Rustan, di al. (2018) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri mahasiswa mempengaruhi aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran. Munculnya kepercayaan menciptakan rasa aman yang memicu mahasiswa untuk berkomunikasi. Keyakinan mahasiswa yang terganggu mengakibatkan motivasi dan minat belajar yang memengaruhi keberhasilan akademik yang diperoleh semakin banyak pengalaman mahasiswa melalui kegiatan dan pengalaman belajar dengan dunia fisik dan lingkungan, juga meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang materi.

Hal ini konsisten dengan pendapat Aini (2012) yang menyatakan bahwa relaksasi dapat membantu mengatasi ketegangan pada anak baik ketegangan otot maupun pikiran yang menyebabkan konsentrasi timbal menurun. Pembelajaran seorang anak diharapkan menjadi salah satu alternatif bantuan yang dapat meningkatkan pembelajaran anak. konsentrasi. Relaksasi bisa sangat bermanfaat jika dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Teknik relaksasi yang melibatkannya banyak digunakan orang untuk mengurangi kecemasan dan mengatasi masalah terkait stres. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tanpa perawatan akan lebih sulit untuk membuat mahasiswa memahami atau memahami kursus matematika.

Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dalam pelajaran matematika kelas rendah membantu mengatasi tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggi, terutama dalam matematika. sehingga mahasiswa akan merasa memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika belajar matematika dan dapat membuat belajar lebih aktif dan kreatif dalam proses perkuliahan.

Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Sebelum dan Sesudah Perlakuan Keyakinan Diri Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data, ada peningkatan kepercayaan diri mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi perawatan. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil deskriptif dari rata-rata statistik kuesioner kepercayaan diri mahasiswa dalam kursus pembelajaran matematika kelas rendah, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 3.

N Rentang Minimum Maksimum Jumlah rata-rata

Jumlah std. Deviasi statistic statistic statistic statistic Std.

kesalahan statistic statistic

kepercayaan diri 50 71 111 182 7118 142,36 1,987 14,053 197,500

Valid N (sesuai daftar keinginan) 50

Berdasarkan hasil pemaparan pada table diatas, belum ada peningkatan rata-rata kepercayaan diri mahasiswa pada kelompok focus yang diperlakukan sebesar 142,36. Teknik relaksasi juga didasarkan pada perhitungan hipotesis uji deskriptif menggunakan bantuan SPSS 16.0 untuk windows. Melalui tes deskriptif dapat diketahui bahwa hasil angket kepercayaan diri mahasiswa hasil sebelum dan sesudah dirawat menggunakan teknik relaksasi memiliki pengaruh besar untuk pembelajaran matematika kelas rendah.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Khusumawati pada al (2014) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu terhadap subjek sebagai karakteristik pribadi dimana terdapat aspek kemampuan diri, optimism, objektifitas, tanggung jawab, rasionalitas dan realitas. Pendapat lain menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui monolog dengan dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan dalam kehidupan. Sejalan dengan hasil penelitian Otta (2014) hasilnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan teknik perilaku dapat mengurangi kecemasan dalam tes pada mahasiswa di Abia.

Beech, at al di Khusumawati, at al (2014) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Dimana terapi perilaku adalah penerapan berbagai teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang pembelajaran. Terapi ini mencakup penerapan prinsip pembelajaran secara sistematis untuk mengubah perilaku kearah cara yang lebih adaptif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi merupakan upaya membentuk keterampilan pada mahasiswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, salah satu aspek yang harus diperhatikan oleh mahasiswa adalah kepercayaan diri karena kepercayaan diri merupakan factor pendorong untuk interaksi yang baik dikelas

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan studi teoritis dana analisis dari hasil penelitian yang telah dinyatakan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran matematika dengan diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi di PGSD Palembang mahasiswa PGRI lebih baik dari pada belajar tidak diperlakukan teknik relaksasi. Ini bisa dilihat dari peningkatan hasil pretest dan posttest.

Ada perbedaan yang signifikan antara meningkatkan hasil belajar mahasiswa yang diperlakukan teknik relaksasi dalam pembelajaran matematika. Selain itu, ada juga perbedaan yang signifikan antara peningkatan motivasi belajar mahasiswa setelah dirawat dengan teknik relaksasi. Hal ini dapat dilihat pada hasil kuesioner kepercayaan diri yang menunjukkan bahwa ada perubahan yang lebih baik pada mahasiswa yang sebelumnya memiliki tingkat kecemasan tinggi menjadi pembelajaran yang memiliki kepercayaan diri yang baik ketika belajar matematika melalui teknik relaksasi (pengobatan).

Saran

Sebaiknya dari penilitan ini dapat digunakan karena memiiki perubahan dalam kecemasan diri pada mahasiswa terbukti ketika diberikannya teknik relaksasi atau pengobatan

untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak Kelas B TK Pandate Terate Pandumen Sumenep Tahun Akademik 2011-2012. Artikel: Universitas Negeri Surabaya.

Arizona,2018. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa dalam Ujian di SMP PGRI 1 Palembang*. Jurnal Bichotetic. Vol. 02 No. 02, Hal: 125-130.

Hudojo. 1990. *Strategi Belajar Mengajar dalam Matematika*. Malang: IKIP Malang.

Jesus, NG & Raquet F. 2013. *Kegelisahan Kelas dan Manajemen:Multivariat KelelahanMetaanalisis*. Tersedia di www.springer.com

Otta, FE, & Ogazie, CA (2014). *Efek Desensitisasi sistematis dan studi teknik perilaku pada Pengurangan tes fobia di kalangan Remaja Sekolah di negara bagian Abia*. World Journal of Educational Research, 1 (3), 7. Diperoleh dari http://wjer.org/WJER_Vol.%201,%20No.%203,%20August%202014/EFFECTS%20%20SYSTEMATIC.pdf

Khusumawati, ZE , di al. 2014. *Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi dan Instruksi Mandiri untuk Mengurangi Kebosanan Belajar Mahasiswa Kelas XI IPA 2 Mahasiswa SMA Negeri 22 Surabaya*. Jurnal BK UNESA. Vol. 05, No. 01, Hal: 1- 10.

Rustan, E & Muh. Kata Bahru. 2018. *Memperkuat Keyakinan Diri dalam Pembelajaran Matematika melalui Metode Suggestopedia*. Al-Khwarizmi: Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Vol.6, No.1, Hal: 1-14.

Sanitiara, di al. 2014. *Hubungan Kecemasan Hubungan Kecemasan Akademik dengan Peraturan Mandiri dalam Pembelajaran di Tahun Pertama Mahamasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau pada 2013/2014*. Jurnal Online Fakultas Kedokteran, Mahamasiswa Universitas Riau. Vol 1, No 2, Hal: 1-9.

Sugiyono 2013. *Metode Penelitian PendidikanKuantitatif, Kualitatif, dan R&D PendekatanBandung*: Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, Siti Qurratul. 2012. *Penggunaan Teknik Relaksasi*