

MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA DENGAN TEKNIK RELAKSASI PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Achmad Furqon Bildhonny

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

doniefurqon25@gmail.com

Abstrak: kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Untuk itu, keterlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomena kejenuhan belajar. Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Pada akhirnya siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Meski harus diakui, kejenuhan belajar dapat dialami siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar sekalipun bisa mengalaminya. Kejenuhan belajar siswa yang terjadi pada pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan siswa dalam melakukan sebuah permainan olahraga banyak yang merasa gagal dan tidak mampu melakukan suatu permainan olahraga yang mengakibatkan siswa mengalami kejenuhan dan malas belajar pendidikan jasmani dan olahraga. Tetapi kejenuhan belajar dapat di atasi atau diturunkan kejenuhannya dengan salah satu teknik yaitu teknik relaksasi yang merupakan terapi perilaku, dengan ini siswa dapat dikondisikan atau dapat diminimalisasi dengan tingkah laku yang dapat membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa.

Kata kunci: kejenuhan, belajar, PJOK, teknik relaksasi

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Suherman dan Mahendra (2001:14) menyatakan bahwa “Tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat”. Sedang Bookwalter (1964) menyatakan bahwa tujuan ideal dari pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial dan mental, melalui pelajaran yang terarah dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih aktivitas ritmis dan senam yang dilaksanakan sesuai

dengan standard sosial dan kesehatan. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum tujuan pendidikan digolongkan menjadi tiga ranah/domain yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan pada pendidikan formal dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah. Mata pelajaran ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pada dasarnya kegiatan belajar di sekolah merupakan suatu kegiatan yang paling pokok. Tingkat keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan, banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik.

Dalam belajar setiap siswa mempunyai peluang untuk meraih prestasi dan untuk mencapainya harus dibarengi dengan usaha dan kerja keras dalam belajar agar mendapat hasil sesuai yang diharapkan, namun tidak jarang juga banyak siswa dalam meraih prestasi tersebut banyak menemukan kendala-kendala dalam proses belajar yang salah satu diantaranya adalah rasa jenuh. Contoh lain ketika sedang bermain bola voli, banyak para siswa merasa gagal dan tidak mampu bermain sehingga menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dan malas belajar pendidikan jasmani dan olahraga (Winarni, S. 2011:124). Fenomena kejenuhan belajar pada siswa merupakan fenomena yang banyak terjadi didunia pendidikan, jika hal ini terjadi maka dapat mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai sesuai yang di tetapkan dan peluang siswa untuk berhasil dalam mencapai prestasi belajar pun menjadi menurun.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Hakim, T. 2004:62). Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya menggunakan teori dan pendekatan tertentu antara lain *psikoanalisis, behavioral, eksistensial humanistik, client center, gestalt, analisis transaksional, dan pendekatan rasional emotif* (IPt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP & Ni. Kt. Suarni, 2014). Pendekatan behavioral sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, memiliki berbagai teknik salah satunya yaitu teknik relaksasi (Ningsih, F. 2016:52).

Beech dkk, (dalam Nursalim, 2005:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Dimana terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Dan Relaksasi yang merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Adapun manfaat relaksasi adalah membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

Kejenuhan Belajar, secara harfiah, arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Selain itu, jenuh juga bukan berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami pikiran negative lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam istilah psikologi lazim disebut learning plateau atau plateau. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Reber,1988 (dalam Muhibbin Syah,2012:181), kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Muhibbin Syah (2012:181) menyatakan bahwa seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh system akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”. Sedangkan menurut Thursan Hakim (2000:62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.

Dari berbagai pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah,

kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil.

Jenis-jenis Kejuhan, satu langkah penting yang sangat dibutuhkan ketika kita mulai berusaha mengatasi masalah kejuhan, yaitu mengenali jenis-jenih kejuhan. Secara umum ada tiga jenis kejuhan yaitu kejuhan positif, kejuhan wajar dan kejuhan negatif (Al-Qawi, Abu A. 2004:133) sebagai berikut: a) Kejuhan Positif, merupakan kejuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kezhaliman, kesesatan, hingga keyakinan bathil, contoh kejuhan positif: misalnya seorang bosan berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain. Kejuhan positif tidak perlu dilawan, atau di carikan kiat-kiat tertentu untuk memusnahkannya. Akan tetapi, kejuhan seperti ini harus terus ditumbuh kembangkan. b) Kejuhan wajar, merupakan kejuhan yang sangat lumrah terjadi. Setiap orang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejuhan. Kejuhan wajar sering kita jumpai dalam aktifitas belajar, berkerja, berumah tangga, bergaul dan lain-lain. Dari pengertian diatas jelas bahwa kejuhan wajar pasti akan dialami setiap orang, karena kejuhan tidak bisa dihapuskan dan sudah menyatu dengan kodrat hidup manusia. c) Kejuhan negatif merupakan kejuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejuhan negatif, misalnya kejuhan akibat kegagalan, kesempitan hidup, penganiyayaan, sakit hati, juga hidup kacau dan lain-lain. Kejuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia karena pengaruhnya sangat buruk.

Kejuhan adalah suatu proses bertahap yang merusak fisik, emosi dan psikis, ini disebabkan oleh stresor (penyebab stres) yang potensial dari dalam diri orang itu sendiri maupun dari pihak luar dirinya. Kejuhan problematika hidup, apalagi jika kadar kejuhan melebihi ambang kewajaran. Tidak ada jalan lain yang ditempuh, selain mengatasi kejuhan itu dengan sebaik-baik cara. Untuk tujuan itu kita perlu memahami sebab-sebab timbulnya kejuhan. Dalam bukunya Abu Abdirrahman Al-Qowiy disebutkan, sebab-sebab yang menimbulkan kejuhan: a) Kesibukan monoton, b) Prestasi mandeg, c) Lemah minat, d) Penolakan hati nurani, e) Kegagalan berusaha, f) Penghargaan nihil, g) Ketegangan panjang, h) Perlakuan buruk.

Untuk lebih jelasnya maka akan penulis paparkan satu persatu : a) Kesibukan monoton, kemonotonan sering kali merupakan salah satu sebab kebosanan. Melakukan hal yang sama secara berulang-ulang tanpa beberapa perubahan juga dapat membuat jenuh. Sebab paling umum dibalik timbulnya rasa jenuh adalah kesibukan yang monoton. Seseorang yang mengerjakan sesuatu berulang, dengan proses sama, suasana yang sama, hasil sama, dalam kurun waktu

yang lama. Misalnya seorang siswa yang diajar oleh gurunya dengan menggunakan metode yang tidak bervariasi, setiap pertemuan gurunya tersebut menggunakan metode ceramah, menerangkan saja tanpa diselini dengan metode yang lain maka hal tersebut juga bisa menimbulkan kejenuhan, b) Prestasi mandeg, sebab selanjutnya yang kerap memicu kejenuhan adalah kemandegan prestasi. Siswa yang terus menerus belajar dengan giat secara konsisten tidak kenal lelah pantang menyerah. Namun setelah sekian lama belajar tidak mengalami perubahan yang diharapkan. Maka kondisi seperti ini berpotensi melahirkan kejenuhan, bahkan rasa prustasi, c) Lemah minat, kejenuhan juga akan muncul ketika seseorang menekuni yang tidak diinginkan. Demikian pula dengan siswa yang sejak awal tidak menyukai atau tidak minat pada mata pelajaran tertentu ia akan selalu merasa jenuh dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut, d) Penolakan hati nurani, penyebab selanjutnya adalah tinggal atau berkecimpung di sebuah lingkungan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Demikian pula dengan seorang siswa, kalau tempat sekolahnya karena dipilih oleh orang tua tidak sesuai dengan kehendaknya maka ia akan merasa jenuh dan malas untuk sekolah, e) Kegagalan beruntun, penyebab lain kejenuhan adalah kegagalan yang beruntun. Seorang siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam meraih prestasi di sekolah padahal ia telah belajar dan berusaha tetapi gagal. Maka siswa tersebut pasti mengalami kejenuhan, f) Penghargaan nihil, sebab lain yang memicu kejenuhan adalah penghargaan kecil terhadap penghargaan prestasi pengorbanan yang telah dilakukan. Didunia belajar, betapa banyak kita saksikan pelajar-pelajar yang kecewa terhadap guru atau lembaga penyelenggara pendidikan, g) Ketegangan panjang, sebab selanjutnya yang menimbulkan kejenuhan adalah ketegangan yang berkepanjangan Ketegangan dalam hidup kadang perlu, setidaknya agr hidup ini tidak terasa datar atau monoton. Tetapi ketegangan yang terus menerus bisa menimbulkan kejenuhan besar, h) Perlakuan buruk, sebab lain yang kerap kali menimbulkan kejenuhan adalah perlakuan buruk. Hal tersebut juga bisa terjadi pada siswa yang mendapat perlakuan buruk dari gurunya pada salah satu bidang studi, tentunya siswa tersebut akan merasa jenuh, bosan dan males terhadap mata pelajaran itu.

Dampak Buruk Kejenuhan, menurut Abu Abdirrahman (39:2004) dampak-dampak buruk yang ditimbulkan oleh kejenuhan, antara lain : a) Sebagai penyakit, b) Produktifitas menurun, c) Rencana gagal, d) Hasil tidak matang, e) Orientasi berubah, f) Muncul sikap usil, g) Sikap antipasti, h) Mencari pelarian, i) Menyuburkan perilaku hipokrit. j) Memicu kezhaliman, k) Menim-bulkan frustrasi. Dari dampak-dampak kejenuhan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa ketika jenuh melanda , siapapun akan merasa tertekan. Jika semula siswa belajar penuh semangat dan tekun, namun ketika rasa kejenuhan itu datang, mendadak semangatnya melemah, tubuh terasa lunglai, hilang gairah dan keceriaan.

Teknik Relaksasi, Beech dkk, (dalam Nursalim, 2005:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Sedangkan Gemilang (2013:153) memberi pengertian bahwa teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.

Selain pendapat di atas Ipt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP. & Ni. Kt. Suarni (2014:55), berpandangan pula bahwa burnout yang dialami siswa dapat dikondisikan atau dapat diminimalisasi dengan tingkah laku yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi serta dapat pula membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh.

KESIMPULAN

Kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran penjas harus segera diatasi, karena mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa. Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya menggunakan teori dan pendekatan tertentu antara lain *psikoanalisis, behavioral, eksistensial humanistik, client center, gestalt, analisis transaksional, dan pendekatan rasional emotif* . Pendekatan behavioral sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, memiliki berbagai teknik salah satunya yaitu teknik relaksasi. Faktor penyebab munculnya kejenuhan seperti kelelahan, aktifitas mental, dan/ atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.

SARAN

Artikel ini dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan dan variasi dari pengajaran guru pendidikan jasmani di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik relaksasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Qawiy, A. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Bookwalter, Kaerl W. 1964. *Physical Education in the Secondary School*. Washington DC; The Center for Applied Research in Education, Inc.
- Fitri, N. 2016. *Efektifitas Teknik Relaksasi Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa*. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke-5. Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gemilang, J. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Hakim, T. 2004. *Belajar Secara Efektif*, Jakarta: Puspa Suara, 2004.
- Ipt. Edi, S, dkk. 2014. “*Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014*”. *E-journal Undiksha*. Volume: 2 No 1. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3740/2995>. Pada 24 Maret 2017 pukul 10.26 WIB.
- Nursalim, M, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : UNESA University Press.
- Sri, W. 2011. *Pengembangan Karakter Dalam Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suherman, A & Mahendra, A. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh. Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Syah, M. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.