**Pengaruh Pemberian Massage Terhadap Ketenangan
Siswa Kelas II Sekolah Dasar Dalam Belajar**

Vony Fatmawati Sandi Hartini Hipij

Program studi tata rias, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan,

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

vony@unipasby.ac.id

Abstrak

Massage atau pemijatan merupakan bagian dari perawatan badan secara mingguan. Massage adalah cara yang digunakan untuk penyembuhan yang memiliki banyak manfaat bagi semua system organ dalam tubuh salah satunya yakni meningkatkan fungsi jaringan saraf. Dalam dunia Pendidikan, ketenangan merupakan hal yang sangat penting dalam belajar. Penelitian bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian massage terhadap ketenangan anak kelas II sekolah dasar dalam belajar. Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas II sekolah dasar di SD Negeri Ngunut 2 sebanyak 50 siswa. Pengumpulan data menggunakan angket ketenangan dengan skala likert. Selanjutnya diuji menggunakan t-test. Hasil uji validasi dan reliabilitas terdapat 25 item yang tersisa dari total 34 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,87. Uji t-tes diperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,823 ($>0,05$). Hal ini menjawab pertanyaan diatas bahwa tidak ada hubungan pemberian massage terhadap ketenangan belajar siswa kelas II sekolah dasar dalam belajar. Diperoleh data tambahan yang melihat tingkat ketenangan setiap harinya yang mengalami peningkatan pada siswa kelompok eksperimen, namun peningkatan tersebut belum signifikan.

Kata kunci: Massage, Ketenangan, Belajar.

Latar Belakang

Massage adalah cara penyembuhan yang memiliki banyak manfaat bagi semua system organ tubuh. Massage dikenal dengan istilah touch therapy artinya perawatan dengan cara memijat bagian—bagian tubuh yang

biasanya dilakukan dengan tujuan kesehatan dan kebugaran. Massage dikenal dalam kebudayaan bangsa dan kehidupan manusia. Hal ini disebabkan oleh gerak reflek tubuh jika terjadi sesuatu yang tidak mengenakkan badan, maka secara langsung tangan akan meraba, menggosok dan menekan bagian

tubuh tersebut. Massage adalah terapi untuk meningkatkan kesehatan, memperbaiki otot, mengurangi atrofi otot, dan membantu pemulihan paksa sakit. Massage akan memberikan stimulasi dan relaksasi pada tubuh dan pikiran manusia. System peredaran darah dan getah bening mengalami stimulasi yang akan meningkatkan proses regenerasi sel-sel tubuh. Menurut A. Rahim (1987:xiii) massage adalah suatu perbuatan melulut tubuh dengan tangan pada bagian-bagian yang lunak, dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktis, dan terapeutis bagi tubuh.

Sedangkan menurut Tairas (2000: 1-2), massage adalah suatu metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah pada titik-titik sentrerefleks. Hal senada juga diutarakan oleh C.K Giam (1993: 172) massage adalah manipulasi jaringan lunak tubuh. Massage menghasilkan satu stimulus pada jaringan tubuh dengan cara menekan dan meregangkan.

Berdasarkan teori-teori diatas maka peneliti ingin memngetahui apakah massage dapat mempengaruhi konsentrasi siswa saat belajar. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam Pendidikan yang terkait dengan konsentrasi dalam belajar.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara terhadap penelitian (Sugiono, 2012:56). Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

hipotesis alternative (H_a) yakni adanya pengaruh pemberian massage terhadap ketenangan siswa kelas II dalam belajar.

Definisi Operasional dan Variabel

Definisi operasional dari massage adalah cara yang digunakan untuk penyembuhan yang memiliki banyak manfaat bagi semua system organ dalam tubuh. Massage dapat meningkatkan fungsi kulit, melarutkan lemak, meningkatkan refleksi pada pencernaan, meningkatkan fungsi jaringan pada otot, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan fungsi jaringan saraf.

Definisi operasional dari ketenangan belajar secara etimologi berarti mantap atau tidak gusar, yakni suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gelisah.

Variable penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi mengenai suatu hal yang telah diteliti (Sugiono, 2012:36). Dalam penelitian ini merujuk pada dua veariabel, yakni variable bebas dan variable tergantung. Variable bebas dalam penelitian ini adalah massage, sedangkan variable tergantungnya adalah kecemasan.

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas II sekolah dasar negeri di desa Ngunut yang terdiri dari dua kelas A dan kelas B. kelas A sebagai kelompok eksperimen dengan pmberian massage sebelum pembelajaran dimulai. Dan kelas b sebagai kelompok control dengan tidak diberikan massage sebelum pembelajaran.

Kedua kelas akan diberikan angket yang mengukur tingkat kecemasan mereka selama pembelajaran. Hal ini dilakukan peneliti untuk melihat apakah ada perbedaan kecemasan ketika belajar pada kelompok yang diberikan massage dengan kelompok yang tidak diberikan massage.

Metode pengumpulan data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen yang dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama merupakan kelompok eksperimen yang diberikan massage sebelum pembelajaran dan diberikan pula angket guna mengukur tingkat kecemasan mereka setelah pembelajaran selesai. Kelompok kedua merupakan kelompok control yang tidak diberikan perlakuan yakni tidak diberikan massage sebelum pembelajaran. Berikut rangkaian kegiatan penelitian yang akan dilakukan: (1) Menentukan kelas dan membagi dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok control yang tidak diberi perlakuan, (2) Sebelum masuk kelas kelompok eksperimen diberikan massage pada punggung oleh peneliti secara bergantian, (3) Setelah pembelajaran berakhir, siswa mengerjakan angket untuk mengukur tingkat kecemasan ketika belajar.

Teknik analisis data

Validitas instrumen pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat tersebut dapat memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan peneliti (Ridwan, 2011). Pada penelitian ini validitas yang diukur adalah validitas

konstruk dengan mencari koefisien korelasi menggunakan SPSS 17.0 untuk mengukur tingkat kecemasan pada siswa kelas II sekolah dasar. Pada penelitian ini uji reliabilitasnya menggunakan uji alpha dengan bantuan SPSS 17.0 dimana alat ukur dinyatakan memiliki reliabilitas baik jika nilai alpha yang diperoleh diatas 0,6.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis parametrik dengan sampel t-test yang digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan rata-rata dua kelompok.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama empat hari. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan angket pada dua kelas di SD Negeri II Ngunut. Penyebaran angket dilakukan pada hari pertama setelah pembelajaran. Data tersebut selanjutnya dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

Penyebaran data dilaksanakan dengan menyebarkan angket mengenai kecemasan siswa yang terdiri dari 34 item dengan 5 skala. Kecemasan dapat dilihat dari gejala psikologis dan gejala somatic antara lain ketegangan pada otot skelet yaitu seperti sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar dan nyeri punggung. Hasil uji T menggunakan SPSS 17.0 ditunjukkan sebagai berikut:

Keterangan	Nilai
Uji Homogenitas	
Nilai F	0,432
Nilai Sig	0,357
Uji T	
Nilai Sig	0,797

Berdasarkan pedoman dalam penolakan atau penerimaan hipotesis, maka jika nilai p diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak, sehingga H_a diterima. Sedangkan pada penelitian tersebut diperoleh nilai p sebesar 0,797 atau $p > 0,05$ maka H_0 diterima. Sehingga hipotesis tersebut berbunyi "tidak ada pengaruh pemberian massage terhadap ketenangan siswa kelas II sekolah dasar ketika pembelajaran berlangsung".

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa tidak adanya perbedaan ketenangan saat belajar yang signifikan antara kelompok yang diberi massage dengan kelompok yang tidak diberi massage. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa massage belum memberikan dampak yang signifikan.

Bila dilihat dari teori yang ada, bahwa ketenangan siswa belajar bergantung pada dua factor, yakni factor internal dan eksternal. Factor internal siswa meliputi factor yang berada dalam diri siswa yang mengacu pada kondisi fisik tubuh saat mengikuti pembelajaran dikelas. Sedangkan factor eksternal adalah factor yang mempengaruhi ketenangan siswa yaitu kondisi lingkungan saat pembelajaran berlangsung.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti menyadari masih banyaknya keterbatasan di luar kendali peneliti. Intensitas kedekatan antara terapi dengan siswa kurang mendalam sehingga peningkatan pada kelompok eksperimen diperoleh angka yang maksimal/signifikan. Maka dapat

disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian di atas tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan control. Hal ini dinyatakan bahwa ketenangan saat belajar tidak hanya dipengaruhi oleh factor eksternal saja, melainkan dipengaruhi oleh factor internal.

Saran bagi pihak sekolah, jadikan penelitian ini sebagai masukan dan alternative pendamping ketika proses pembelajaran dilakukan. Saran bagi orang tua dalam melakukan pendampingan belajar, massage dapat digunakan sebagai alternative yang dapat membantu siswa dalam ketenangan ketika hendak belajar.

Daftar Pustaka

- Arikunto, 1993. *Seri manajemen sumber daya manusia Psikologi Industri*. Bandung: Alumni.
- Darmadi, H. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hakim, T. (2000). *Belajar secara efektif*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Ketenangan jiwa dalam keberhasilan Pendidikan. <http://staiannur.ac.id/wp-content/uploads/2015/10/2-Dra.umi-kulsumMM.pdf>. 13 Juni 2017
- Riduwan, & Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika untuk penelitian: Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: ALFABETA

- Saifuddin, A. (2010). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed method)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.