



PENERAPAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Azizah^{1*}, Aida Imtihana², Ibnu Rozali³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jalan Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri
KM.3,5, Kota Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia, 30126

*Penulis Korespondensi: uinazizah6@gmail.com

Abstract. *The background of this study focuses on the low level of students' learning concentration caused by academic pressure, environmental distractions, and individual factors. The main problem addressed in this research is the students' weak ability to maintain attention during the learning process. The purpose of this study is to determine the effect of applying the Progressive Muscle Relaxation technique on improving students' learning concentration, with the expectation of contributing to the development of effective learning strategies that enhance focus and academic achievement. The method used in this study was a quantitative approach with a Pre-Experimental design, specifically the One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 32 students selected through purposive sampling. Data were collected using a learning concentration questionnaire and analyzed using the Paired Sample t-Test to test the established hypothesis. The validity and reliability of the instrument were examined using the Product Moment correlation and Cronbach's Alpha formula. The results of statistical analysis showed an increase in students' learning concentration after the implementation of the Progressive Muscle Relaxation technique, as indicated by the average posttest score of 54.00, which was higher than the pretest score of 50.47. The two-tailed hypothesis test revealed that the tcount value (-4.47) was within the hypothesis acceptance region (tcount -4.47 > ttable 2.04) with a significance value of 0.00 < 0.05. Thus, it can be concluded that the Progressive Muscle Relaxation technique is effective in improving students' learning concentration, indicating that the hypothesis (H_a) is accepted. This study provides a practical contribution to the development of teaching methods that emphasize the balance between physical relaxation and mental readiness to support academic success.*

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Improvement, Learning concentration, Students*

Abstrak. Latar belakang penelitian ini berfokus pada rendahnya konsentrasi belajar siswa yang disebabkan oleh tekanan akademik, gangguan lingkungan, dan faktor individu. Masalah utama yang dibahas dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian selama proses belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa, dengan harapan dapat berkontribusi pada pengembangan strategi belajar efektif yang meningkatkan fokus dan prestasi akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain Pra-Eksperimental, khususnya Desain Pretest-Posttest Satu Kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 32 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar dan dianalisis menggunakan Uji t Sampel Berpasangan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Validitas dan reliabilitas instrumen diperiksa menggunakan korelasi Product Moment dan rumus Alpha Cronbach. Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar siswa setelah penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata posttest sebesar 54,00, yang lebih tinggi dari nilai pretest sebesar 50,47. Uji hipotesis dua arah mengungkapkan bahwa nilai t hitung (-4,47) berada dalam wilayah penerimaan hipotesis (t hitung -4,47 > t tabel 2,04) dengan nilai signifikansi 0,00 < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik Relaksasi Otot Progresif efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, yang menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) diterima. Studi ini memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan metode pengajaran yang menekankan keseimbangan antara relaksasi fisik dan kesiapan mental untuk mendukung keberhasilan akademik.

Kata kunci: Progressive Muscle Relaxation, Peningkatan, Konsentrasi belajar, Siswa.

LATAR BELAKANG

Pendidikan berperan penting dalam menjaga kelangsungan hidup dan perkembangan suatu bangsa.(Hidayat et al., 2019) Melalui proses pendidikan, dilakukan usaha yang terencana dan sistematis untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sehingga peserta didik dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal.(Ferinda et al., 2024) Fungsi utama pendidikan yaitu memberikan layanan akademik melalui proses ketatalaksanaan pendidikan yang dipandu oleh kaidah atau aturan yang berlaku.(Apriansyah et al., 2022) Guru merupakan elemen kunci dalam keberhasilan suatu pendidikan. Oleh karena itu, kualitas guru sering dikaitkan dengan kualitas pendidikan.(Syarnubi, 2019) Dalam proses belajar, kesiapan siswa juga menjadi peranan penting untuk menunjang terjadinya proses belajar yang baik, salah satunya yaitu konsentrasi belajar. Menurut Slameto dikutip dalam jurnal Sari, dkk., menyatakan bahwa proses belajar menuntut adanya konsentrasi dari peserta didik agar kegiatan belajar dapat berlangsung secara efektif. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran pada materi atau kegiatan yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berkaitan.(Sari et al., 2024)

Kemampuan untuk berkonsentrasi selama proses belajar membantu siswa lebih mudah memahami setiap materi yang dipelajari, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Namun, dalam kegiatan belajar di sekolah, siswa seringkali hanya duduk diam dan mendengarkan dalam suasana pembelajaran yang monoton serta berlangsung cukup lama. Keadaan seperti inilah yang dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot pada syaraf sehingga mengalami ketidakoptimalan asupan oksigen dan aliran darah yang diterima oleh otak, akibat otak kekurangan energi dan tidak dapat bekerja dengan maksimal yang menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi belajar pada siswa.(Negara & Syadiah, 2018)

Hal tersebut sejalan dengan prinsip dinamika tegak lurus, bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang saat belajar, maka semakin optimal pula proses pembelajaran yang berlangsung. Sebaliknya, apabila konsentrasi menurun, hasil belajar yang dicapai juga cenderung rendah. Namun, pada kenyataannya banyak peserta didik mengalami penurunan konsentrasi akibat adanya gangguan dalam pola pikir mereka.(Asiana et al., 2025) Siswa sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi jika

dihadapkan pada materi-materi pelajaran yang lebih kompleks, misalnya berhitung, menghafal, dan sebagainya. (Fakhri et al., 2023)

Konsentrasi memiliki peran penting dalam membantu siswa memahami materi pelajaran dengan lebih baik serta menumbuhkan semangat dan motivasi untuk berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran. Tingkat konsentrasi yang baik sangat menentukan keberhasilan belajar, karena ketika seseorang sulit untuk fokus, kegiatan belajar mengajar tidak akan berjalan secara optimal. (Mustofa et al., 2023) Kondisi tersebut dapat menyebabkan pemborosan waktu, tenaga, dan biaya. Adapun tanda-tanda seseorang yang mengalami gangguan konsentrasi antara lain mudah merasa bosan, sering berpindah tempat, tidak memperhatikan saat diajak berbicara, mengalihkan topik pembicaraan, banyak mengobrol, serta kerap mengganggu teman di sekitarnya. (Riinawati, 2021) Menurut Bahdar, konsentrasi belajar adalah sumber kekuatan pikiran yang memusatkan fokus perhatian pada kegiatan belajar dengan kesadaran untuk mempelajari dan memahami isi materi bahan pelajaran maupun proses pengajaran serta menghalau dan mengesampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar tersebut.

Adapun Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan penyebab gangguan konsentrasi yang berasal dari dalam diri seseorang seperti kondisi jasmani, kondisi emosional, tingkat kecerdasan yang dimiliki dan minat belajar siswa, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan sekitar orang tersebut dan cara belajar yang pasif. Konsentrasi belajar membawa peranan penting dalam kelangsungan proses belajar, karena siswa yang kurang bisa konsentrasi akan mengalami kesulitan dalam menangkap materi yang disampaikan dan tidak bisa menguasai materi pelajaran dengan baik.

Allah berfirman dalam Q.S Ar-Ra'd: 11 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya:

“*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*”.

Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah dengan menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation* yang digunakan sebagai bagian dari

proses pembelajaran di kelas. Teknik ini pertama kali dikembangkan oleh Edmund Jacobson seorang dokter dari Chicago Amerika pada tahun 1920 an. Menurut Hayati, *Progressive Muscle Relaxation* adalah teknik relaksasi yang didasarkan pada teori bahwa relaksasi fisik dapat meningkatkan relaksasi mental. Teknik *Progressive Muscle Relaxation* melibatkan serangkaian gerakan fisik untuk menciptakan keadaan rileks dan memberikan efek nyaman ke seluruh tubuh. Teknik ini semakin digemari karena terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan fokus.

Teknik ini melibatkan penegangan kemudian merilekskan otot tubuh sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan fisik serta dapat menenangkan pikiran.(Holis & Fujianti, 2024)Relaksasi merupakan sebuah teknik untuk merelaksasikan fisik maupun batin (pikiran). Teori ini seharusnya sudah diketahui oleh banyak orang. Relaksasi berfungsi untuk menjaga kesehatan, meningkatkan stamina, dan memulihkan daya ingat (menghindari kepikunan). Teknik relaksasi berorientasi pada kesegaran pikiran yang stres akibat tekanan dari aktivitas sehari-hari atau dari dampak beban penyakit. Pada kondisi seperti itu harus diupayakan untuk penyegaran. Gambaran mudahnya adalah seperti saat kita telah merasa keberatan memikul suatu beban, maka luangkan waktu sejenak untuk beristirahat. Relaksasi dapat mengistirahatkan fisik dan pikiran dengan kondisi kesadaran penuh.(Mulyana et al., 2013)

Progressive Muscle Relaxation adalah teknik relaksasi yang melibatkan gerakan dua tahap, yaitu menegangkan otot-otot tubuh tertentu kemudian melemaskan kembali otot tersebut secara berurutan yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan, sehingga akan memberikan perasaan rileks.(Fitriani et al., 2019) Manfaat dari teknik *Progressive Muscle Relaxation* adalah dapat mengelola dan menurunkan tingkat kecemasan yang kemudian meningkatkan frekuensi gelombang *Alpha* pada otak. Gelombang *Alpha* ini berhubungan dengan perasaan positif seperti kebahagiaan, kesenangan, dan kepercayaan diri. Selain itu, *Progressive Muscle Relaxation* membantu menekan produksi hormon-hormon stres seperti *Kortisol*, *Epinefrin* dan *Norepinefrin*, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Dengan demikian, aliran darah menjadi lebih lancar, denyut jantung dan pernafasan menjadi stabil, dan *Evaporasi* berkurang (penguapan), sehingga menciptakan rasa nyaman dan ketenangan pikiran pada siswa.

Peneliti memilih teknik *Progressive Muscle Relaxation* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa karena beberapa alasan yang menurut peneliti relevan, baik secara psikologis maupun fisiologis, yaitu: Teknik ini melibatkan ketegangan dan pelepasan otot secara bertahap pada berbagai kelompok otot tubuh, tujuannya adalah untuk menciptakan sensasi relaksasi sehingga proses ini membantu individu mengenali dan melepaskan ketegangan fisik. (Anggraini et al., 2024) Ketika ketegangan otot berkurang, maka tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman sehingga membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar serta membantu memulihkan kondisi mental yang lebih tenang, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesiapan kognitif siswa dalam menerima materi pelajaran. Teknik ini juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus sehingga menjadikannya sebagai metode yang praktis dan ekonomis untuk diterapkan di sekolah. Menurut Sari et.al, teknik ini memberikan banyak keuntungan seperti mengurangi kecemasan, kejenuhan, serta stres fisik maupun mental, meningkatkan konsentrasi, menstabilkan emosional, meningkatkan kerja otak, merilekskan tubuh, serta membuat suasana belajar menjadi lebih nyaman.

KAJIAN TEORITIS

1. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Progressive Muscle Relaxation (PMR), yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson, adalah teknik relaksasi sistematis dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot tubuh secara bergantian dan berurutan. PMR didasarkan pada prinsip bahwa ketegangan otot berhubungan langsung dengan kecemasan dan stres; sehingga dengan merilekskan fisik secara mendalam, respons mental pun ikut menjadi tenang.

Mekanisme dan Teknik:

PMR melibatkan dua tahap utama: (1) Pengencangan, di mana otot dikontraksikan secara maksimal selama 5 detik, dan (2) Pelepasan, di mana ketegangan dilepaskan secara tiba-tiba selama 7 detik untuk merasakan sensasi relaksasi. Teknik ini mencakup delapan kelompok otot utama, mulai dari otot tangan, wajah, leher, hingga kaki, yang dikombinasikan dengan pernapasan perut.

Kelebihan dan Manfaat:

Teknik ini bersifat fleksibel, mandiri, dan non-farmakologis. Secara fisiologis, PMR menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan kadar kortisol. Dalam konteks

pendidikan, PMR berfungsi sebagai strategi manajemen stres yang meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*), menstabilkan emosi, dan secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesiapan mental siswa untuk belajar.

2. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar didefinisikan sebagai pemusatan daya pikiran dan perhatian sepenuhnya pada materi pelajaran dengan mengesampingkan gangguan yang tidak relevan. Konsentrasi merupakan penggerak psikologis yang menjamin kelangsungan dan efektivitas proses transformasi ilmu di kelas.

Indikator dan Karakteristik:

Siswa yang memiliki konsentrasi tinggi dapat dikenali melalui empat domain perilaku:

- a. Kognitif: Kesiapan pengetahuan dan kemampuan analisis materi.
- b. Afektif: Penerimaan perhatian dan respons aktif terhadap bahan ajar.
- c. Psikomotor: Ketepatan gerakan dan ekspresi non-verbal yang relevan.
- d. Bahasa: Komunikasi yang terkoordinasi dan kontekstual.

Faktor Penghambat:

Kesulitan konsentrasi sering kali ditandai dengan gejala mudah terdistraksi, kerja tidak efisien, dan rendahnya keterlibatan emosional. Faktor penyebabnya meliputi aspek internal (kurangnya motivasi, perasaan negatif, kelelahan fisik) dan aspek eksternal (lingkungan yang bising atau tidak teratur).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain *Pre-Experiment: One Group Pretest-Posttest Design*. (Hardani et al., 2020) Penelitian ini dilakukan dengan memberikan pengukuran awal (*Pretest*) dalam satu kelompok atau kelas sebelum dilakukan perlakuan agar dapat mengetahui kondisi awal mereka. Kemudian setelah partisipan menerima perlakuan, maka peneliti melakukan pengukuran ulang (*Posttest*) menggunakan instrumen yang sama. Desain ini dapat membandingkan dua data hasil *Pretest-Posttest* sehingga analisis data dapat menunjukkan efektifitas perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti, dan memungkinkan peneliti untuk melacak perubahan yang terjadi pada kelompok partisipan sebagai akibat dari adanya intervensi. Penggambarannya seperti: $O_1 \times O_2$. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah Teknik

Progressive Muscle Relaxation, sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar siswa.

Populasi pada penelitian ini yakni seluruh peserta didik MTs At-Taubah yang berjumlah 158 siswa dan sampelnya berjumlah 32 siswa mewakili 20% dari total populasi. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu memilih sampel dengan dasar pertimbangan yang dianggap relevan oleh peneliti. (Darwin et al., 2021) Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data statistik deskriptif digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar siswa pada *Pretest* dan *Posttest*, dengan menggunakan perhitungan *Mean*, rumus *TSR* (Tinggi, Sedang, Rendah) dan *Persentase*. Adapun teknik analisis data inferensial terdiri dari uji validitas dan reliabilitas (untuk menguji instrumen penelitian), uji normalitas (untuk menguji distribusi data) serta uji hipotesis menggunakan *t-Test: Paired Two Sample For Means* dan *t-Test: Paired Sample Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pretest* konsentrasi belajar siswa sebelum menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation*

Distribusi Frekuensi Skala Penelitian Pretest

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase $P = \frac{F}{N} \times 100$
1	Tinggi	3	9,38%
2	Sedang	20	62,50%
3	Rendah	9	28,13%
	Jumlah	N = 32	100%

Berdasarkan tabel hasil perhitungan rumus *TSR* di atas, maka dapat diketahui bahwa konsentrasi belajar siswa sebelum diterapkan *Progressive Muscle Relaxation*, tergolong pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa dengan presentase (9,38%), kategori sedang sebanyak 20 siswa dengan presentase (62,50%), dan kategori rendah sebanyak 9 siswa dengan presentase (28,13%).

Data ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa mampu mempertahankan fokus yang cukup baik dalam belajar meskipun hanya sebagian kecil siswa yang menunjukkan

kemampuan konsentrasi tinggi, sementara masih ada sejumlah siswa yang menunjukkan kesulitan dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil ini menunjukkan gambaran awal mengenai kondisi konsentrasi belajar siswa sebelum diberikan perlakuan melalui teknik *Progressive Muscle Relaxation*. Dengan demikian, konsentrasi belajar siswa masih perlu ditingkatkan agar efektifitas belajar dapat lebih maksimal.

2. Hasil *Posttest* konsentrasi belajar siswa setelah menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation*

Distribusi Frekuensi Skala Penelitian *Posttest*

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase $P = \frac{F}{N} \times 100$
1	Tinggi	4	12,50%
2	Sedang	23	71,88%
3	Rendah	5	15,63%
	Jumlah	N = 32	100%

Berdasarkan tabel hasil perhitungan rumus *TSR* di atas, maka dapat diketahui bahwa konsentrasi belajar siswa setelah diterapkan *Progressive Muscle Relaxation*, tergolong kategori tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase (12,50%), kategori sedang sebanyak 23 siswa dengan presentase (71,88%), dan kategori rendah sebanyak 5 siswa dengan presentase (15,63%).

Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang cukup baik setelah mengikuti proses pembelajaran yang disertai dengan penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation*. Dominan kategori sedang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mampu memusatkan perhatian secara konsisten selama kegiatan belajar berlangsung, sementara adanya siswa pada kategori tinggi menunjukkan bahwa beberapa siswa telah mencapai kemampuan fokus yang lebih optimal. Adapun siswa yang berada pada kategori rendah masih menunjukkan tingkat konsentrasi yang belum maksimal, meskipun jumlahnya relatif kecil dibandingkan siswa lainnya. Secara umum, hasil *Posttest* ini menunjukkan bahwa kondisi konsentrasi belajar siswa di kelas eksperimen berada pada taraf yang stabil dan produktif. Distribusi nilai yang diperoleh memperlihatkan adanya kecenderungan positif dalam kemampuan siswa untuk menjaga fokus dan perhatian selama kegiatan belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerapan *Progressive Muscle Relaxation*

dalam proses pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif bagi peningkatan konsentrasi siswa secara keseluruhan.

3. Hasil analisis adanya peningkatan konsentrasi belajar siswa sesudah penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation*

Hasil Uji Paired Sample t-Test

<i>Paired Samples Test</i>								
	<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pretest - Posttest</i>	-3,53	4,46	0,79	-5,14	-1,92	-4,47	31,00	0,00

Pada uji *t-Test* menggunakan *Software SPSS* versi 29 *For Windows* pun nilainya tetap sama yaitu nilai Sig. $0,00 < 0,05$ sehingga jelas bahwa Hipotesis H_a dapat diterima dan H_0 ditolak. Artinya penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa MTs At-Taubah Desa Karang Baru Kecamatan Sumber Marga Telang.

Dilihat dari hasil uji hipotesis *t-Test* dua pihak nilai minus pada t_{hitung} -4,47 masuk kategori daerah penerimaan hipotesis H_a , jadi dapat ditulis bahwa nilai t_{hitung} -4,47 lebih besar dari t_{tabel} 2,04 dengan nilai Sig. 0,00 lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi belajar siswa, yang artinya hipotesis (H_a) dapat diterima.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas eksperimen. Peningkatan nilai rata-rata dan perubahan distribusi kategori konsentrasi serta hasil uji hipotesis menjadi bukti empiris bahwa metode relaksasi ini dapat membantu siswa mencapai kondisi fokus yang lebih baik selama proses pembelajaran berlangsung. Itu artinya penggunaan teknik *Progressive Muscle Relaxation* berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan efektif untuk diterapkan dalam pelaksanaan pembelajaran untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum penerapan teknik Progressive Muscle Relaxation, konsentrasi belajar siswa tergolong dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata Pretest sebesar 50,47. Kategori sedang sebanyak 20 siswa (62,50%), kategori tinggi sebanyak 3 siswa (9,38%), dan kategori rendah sebanyak 9 orang (28,13%). Ini menunjukkan kondisi awal sebelum dilakukan Treatment.

Setelah penerapan teknik Progressive Muscle Relaxation, nilai rata-rata Posttest meningkat menjadi 54,00. Jumlah kategori sedang siswa meningkat menjadi 62,50% (23 orang), kategori tinggi meningkat menjadi 12,50% (4 orang), dan kategori rendah menurun menjadi 15,63% (5 orang). Ini menunjukkan adanya peningkatan positif pada konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji t (t-Test), diperoleh nilai thitung -4,47 lebih besar dari ttabel 2,04, dan nilai Signifikansi 0,00 lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai Pretest dan Posttest, sehingga hipotesis H_0 diterima. Dengan demikian, penerapan teknik Progressive Muscle Relaxation efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI. (2013). PT. Insan Media Pustaka.
- Anggraini, N. R., Nugroho, S. A., & Hafifah, V. N. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Hipertensi pada Lansia di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(1), Hlm. 40. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7607>
- Apriansyah, G., Mardeli, & Syarnubi. (2022). Pengaruh Pendidikan Non Formal (TPA) Terhadap Pemahaman Materi Tentang Agama Islam. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 4(3), Hlm. 287.
- Ariantini, N. S. (2020). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri 1 Buleleng Bali. *Indonesian Journal of Health Research*, 3(3), Hlm. 3. <https://doi.org/10.51713/idjhr.v3i3.69>.
- Asiana, A., Rohmadi, R., & Irawan, D. (2025). Implementasi Program Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Al-Qur'an Santri. *Jurnal PAI Raden*

- Fatah*, 7(2), Hlm. 173. <https://doi.org/10.19109/pairf.v7i2.27576>
- Bahdar. (2022). *Implementasi Mastery Learning Dalam Pembelajaran Fiqh*. Penerbit Adab.
- Burhan, S., Erika, K. A., & Said, S. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan: A Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), Hlm. 159. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.802>
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. CV. Media Sains Indonesia.
- Fakhri, N., Agussalim, A. A., Ilmi, N., Nirmawati, & Saputri, L. Q. (2023). Penerapan Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), Hlm. 155. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i2.56579>
- Fari, A. I., Pranata, L., Daeli, N. E., & Winda, V. Y. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Insomnia pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Media Karya Kesehatan*, 5(1), Hlm. 109. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i1.35342>.
- Ferinda, Y., Anggara, B., & Rozali, I. (2024). Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Berbasis Rancangan Understanding by Design (UbD) Terhadap Minat Belajar Siswa. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 8(01), 56–68. <https://doi.org/10.35706/wkip.v8i01.11737>
- Fitriani, Erika, K. A., & Syahrul. (2019). Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), Hlm. 38. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.1905>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Aulia, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hayati, S. A., Aminah, A., & Prasetya, M. E. (2022). Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training untuk Mengurangi Stress Academic Remaja di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjar Masin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlash*, 8(1), Hlm. 72. <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i1.7258>.

- Hidayat, A. W., Idi, A., & Soraya, N. (2019). Hubungan Akhlak Mahmudah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VII 1 SMP Muhammadiyah 6 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), Hlm. 69. <https://doi.org/10.19109/pairf.v1i1.3015>
- Holis, W., & Fujianti, M. E. Y. (2024). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) terhadap Kecemasan: Sistematis Review*. 4(2), Hlm. 55. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v4i2.62>
- Ismail, F. (2020). *Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Kencana.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Rahmasari, D. (2013). Penerapan Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi: Teori Dan Terapan*, 3(2), Hlm. 104-105. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p103-112>
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Negara, J. D. K., & Syadiah, T. (2018). Pengaruh Penerapan Teknik Rileksasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), Hlm. 143. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12486>
- Peneliti, D. distribusi frekuensi skala penelitian P. dari hasil M. E. uji statistik deskriptif diolah oleh. (2025a). *No Title*.
- Peneliti, D. distribusi frekuensi skala penelitian P. dari hasil M. E. uji statistik deskriptif diolah oleh. (2025b). *No Title*.
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), Hlm. 2307. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Sari, A. S., Pradhita, C., Ramadhani, P., Ramadina, S., & Aulia, P. (2024). Efektivitas Peregangan Otot untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Padang. *MASALIQ: Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 4(4), Hlm. 842-843. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i4.3189>
- Syarnubi, S. (2019). Guru Yang Bermoral Dalam Konteks Sosial, Budaya, Ekonomi, Hukum dan Agama (Kajian Terhadap UU No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan

**PENERAPAN TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA**

Dosen. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), Hlm. 22.
<https://doi.org/10.19109/pairf.v1i1.3003>

Wada, F. H., Pratiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, N. E., & Rahman, A. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.