



Pengaruh Penerapan Teknik Rileksasi terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Siswa

Jajat Darajat Kusuma Negara, Titik Syadiah

Universitas Pendidikan Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima Juli 2018

Disetujui Agustus 2018

Dipublikasikan September 2018

Keywords :

Teknik rileksasi Jacobsen, Software Schulte, Kemampuan Konsentrasi

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh penerapan teknik rileksasi progresif jacobsen dan latihan konsentrasi *software schulte* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *Pre-posttest Group Design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 9 Bandung berjumlah 70 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 35 siswa ke dalam rileksasi Jacobsen, dan 35 siswa pada kelompok latihan konsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan konsentrasi sebesar 51,23% dengan menerapkan teknik rileksasi otot progresif Jacobsen. Sedangkan penerapan *software schulte* terdapat meningkatkan kemampuan konsentrasi 37,69%. Tidak ada perbedaan kemampuan konsentrasi antara penerapan teknik rileksasi otot Jacobsen dengan penerapan *software schulte*.

Abstract

The purpose of this study was to determine and to analyze the effect of the implementation of Jacobsen's progressive relaxation techniques and Schulte software concentration training on improving students' concentration ability. The method used was experimental method by using the pre-posttest group design. The population in this study were 7th and 8th grade junior high school students in Bandung. The sample in this study were 70 students. The sampling technique used was proportional stratified random sampling which was divided into two groups: 35 students into Jacobsen's relaxation group and 35 students into the concentration training group. The result of the study concludes that there was significant improvement in concentration ability (51.23%) by applying Jacobsen's progressive muscle relaxation technique; secondly, there was significant improvement in the ability to concentrate (37.69%) by applying Schulte software concentration training; the last, there was no significant difference in concentration ability between the group accepting Jacobsen's muscle relaxation technique and the group accepting Schulte software concentration training.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Pendidikan jasmani disekolah memiliki peran yang sangat penting, karena melalui pendidikan jasmani selain digunakan untuk pengembangan aspek psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek afektif dan kognitif secara serasi dan seimbang.

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang diarahkan dan mendorong kepada pendidik agar seluruh potensi peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan yang utuh dan menyeluruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dominan berupa kegiatan praktek di lapangan, sehingga interaksi belajar-mengajar antara siswa dengan guru lebih aktif dan komunikatif.

Dalam prakteknya di lapangan, seorang guru pendidikan jasmani dapat menggunakan berbagai macam gaya dan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi tingkat sekolah dasar dan tingkat sekolah di atasnya yang berbeda. Selain metode dan gaya mengajar guru yang dapat menunjang keberhasilan belajar siswa adapun sarana prasarana yang membantu siswa dalam proses pembelajaran, terlepas dari sarana dan gaya mengajar guru untuk menunjang keberhasilan belajar siswa, tanpa disadari konsentrasi memiliki peranan besar dalam proses pembelajaran siswa di sekolah. Konsentrasi belajar merupakan suatu aspek psikologis yang seringkali tidak mudah untuk diketahui oleh orang lain. Kesulitan berkonsentrasi merupakan indikator adanya masalah belajar yang dihadapi oleh peserta didik, faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam konsentrasi yaitu adanya beban pikiran, kekhawatiran akan sesuatu, misalnya tidak mampu

mengerjakan tugas sehingga takut mendapatkan hukuman, kurang minat terhadap mata pelajaran sehingga siswa sukar mengerti isi pelajaran atau materi yang di pelajari, kondisi kelas yang ramai, kurang sehat badan, suasana lingkungan yang kurang mendukung, kelemahan individu dalam mengendalikan pikirannya terhadap hal-hal yang mengganggu pikirannya pada saat pelajaran berlangsung. Belajar memerlukan konsentrasi dari pelakunya yaitu siswa, agar dapat belajar dengan baik. Konsentrasi belajar membawa peranan penting dalam kelangsungan proses belajar. Seseorang siswa bila kurang dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, kemungkinan besar siswa tersebut kurang dapat menangkap secara sempurna apa yang di sampaikan. Jika hal itu terjadi maka siswa pun kurang bisa menguasai materi pelajaran dengan baik.

Kemampuan konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa lebih mudah untuk memahami setiap materi yang dipelajari sehingga proses belajar siswa dapat tercapai sesuai harapan. Dalam proses pembelajaran di sekolah siswa lebih banyak duduk, diam dan mendengarkan selama satu jam atau lebih (DePorter, 2002). Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan otot-otot fungsi syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju otak pun tidak optimal. Apabila otak kekurangan energi, maka hal ini dapat menyebabkan otak tidak berfungsi secara optimal dan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada siswa. Gejala menurunnya kemampuan konsentrasi siswa akibat kekurangan dan asupan energi ke otak tersebut, dapat di hindari dengan menerapkan salah satu teknik rileksasi yaitu diantaranya ada teknik rileksasi otot progresif Jacobsan meregangkan otot untuk mengembalikan kemampuan konsentrasi yang lebih lama.

Teknik relaksasi progresif adalah suatu gerakan menegangkan dan melepaskan secara berurutan 10 kelompok otot tubuh, dimulai dari kelompok otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas perut, dada, punggung, bahu, leher, dan wajah. Teknik relaksasi progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Relaksasi progresif dapat memberikan beberapa

dampak positif bagi manusia di antaranya adalah menurunkan tingkat ketegangan atau kelelahan, rileksasi merupakan salah satu teknik yang dapat meredakan kecemasan (Kusyati, 2010). Menurut penelitian sebelumnya, penerapan rileksasi atensi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa SMK, dengan jumlah sampel 60 siswa. Hasilnya 23,3%, mampu meningkatkan konsentrasi (Mulyana, 2013). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa terdapat perbedaan skor konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan strategi relaksasi otot progresif (Wartiningsih, 2013).

Seiring berkembangnya teknologi yang berkembang pesat mampu memberikan kemudahan bagi siapa pun untuk mengakses suatu informasi tidak terkecuali bagi siswa. Selain teknik rileksasi jacobson yang membantu siswa untuk membantu meningkatkan konsentrasi ada juga software Schulte suatu aplikasi game yang diciptakan bertujuan untuk membantu dan memberikan kemudahan dalam melatih konsentrasi, dari aplikasi tersebut siswa harus fokus pada pusat grid dan menemukan angka, namun untuk mengetahui anak fokus tidak dapat diketahui, karena seseorang yang berkonsentrasi atau tidak dapat dipengaruhi oleh gelombang otak,

Gelombang otak tidak hanya menunjukkan kondisi pikiran dan tubuh seseorang, tetapi dapat juga distimulasi untuk mengubah kondisi mental seseorang. Dengan mengondisikan otak agar memproduksi atau mereduksi jenis frekuensi gelombang otak tertentu, dimungkinkan untuk menghasilkan beragam kondisi mental dan emosional. Proses meningkatkan kondisi gelombang otak normal telah diakui oleh banyak ilmuwan dan praktisi medis. Kegunaannya tidak hanya terbatas pada penyembuhan penyakit temporer, mengurangi stress, depresi, kegelisahan, serta mengatasi insomnia, tetapi juga memudahkan relaksasi dan meditasi. Otak dengan tingkat kerja sama yang tinggi, umumnya akan membuat orang melihat kehidupan dengan lebih objektif, tanpa ketakutan dan kecemasan (Claproth, 2010). Keunikan gelombang otak tampak pada komposisi jenis gelombang pada keadaan tertentu, gelombang otak tersebut menentukan tingkat kesadaran seseorang. Dengan mengetahui gelombang otak maka dapat mengetahui kondisi yang konsentrasi dan fokus yang tertuju.

Setiap tujuan tentu pasti ada hasil yang ingin diraih. Begitupun dengan pendidikan jasmani di sekolah tentu menginginkan hasil belajar yang baik sebagai out-

put dari proses pembelajaran. Adapun manfaat yang didapat dari konsentrasi selain keberhasilan belajar yaitu, menambah semangat atau motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktifitas dalam belajar, suasana belajar akan menjadi kondusif, siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi ajar yang diterapkan Hasil belajar merupakan keterampilan-keterampilan yang dikuasai oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Menurut pengamatan penulis, banyak siswa yang kurang memperhatikan informasi dan intruksi yang diberikan oleh guru. Terlihat dari pandangan siswa yang selalu tidak tertuju kepada guru, melainkan terfokus pada lingkungan sekitar lainnya. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa siswa kurang berkonsentrasi sehingga dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teknik rileksasi otot progresif Jacobson dan latihan konsentrasi *software schulte* terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Group Design* untuk mengetahui kemampuan awal sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII DAN VIII di SMPN 9 Bandung dengan sampel sebanyak 70 dengan pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Kemudian subjek diberikan perlakuan. Instrumen atau alat ukur konsentrasi yaitu modul *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari D.V. Harris dan B.L. Harris p (Directions, 2007). Dalam penelitian ini menggunakan subjek di berikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan (Cholid Narbuko, 2007: 51). Setelah masa perlakuan berakhir maka dilakukan tes akhir. Setelah data tes awal dan tes akhir terkumpul maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dari hasil tes merupakan data mentah, untuk mendapatkan makna atau kesimpulan dari data tersebut, maka dilakukan penghitungan dan dianalisis secara statistik, berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Penulis menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical package for sosial science*) versi 22 dalam mengolah dan menganalisis data yang telah diperoleh. Adapun hasil

pengolahan dan analisis data, penulisuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Data Awal

Kelompok data	Pretest	Posttest	Gain Score	N
	X ± SD	X ± sd	X ± sd	
Rileksasi Jacobsen	11.08 ± 3.55	16.85 ± 3.48	5.77 ± 4.67	35
Schulte Software	13.40 ± 2.92	18.45 ± 2.80	5.05 ± 3.15	35

Berdasarkan ringkasan hasil penghitungan rata-rata dan simpangan baku pada tabel 1 diatas pada kelompok rileksasi Jacobsen didapat hasil *pretest-posttest* adalah (11,08 ±3,55) vs (16,85 ± 3,48) dengan skor peningkatan atau selisih antara *pretest* dan *posttest* sebesar (5.77 ± 4,67) dan pada kelompok latihan konsentrasi didapatkan hasil *pretest- posttest* adalah (13,0 ± 2,92) vs (18,45 ± 2,80) dengan skor peningkatan dan selisih antara *pretest-posttest* adalah (5,05 ±3,15).

Tabel 2. Teknik Rileksasi Otot Progresif Jacobsen Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi *Schulte Software*

Kel-Data		x ± sd	Persentase	p-value	n	Kesimpulan
Rileksasi Jacobsen	Pre	11,14±3,55	51.23%	0,000**	35	Signifikan
	Post	16,85±3,48				

Dari data tabel 2 diatas dapat di lihat bahwa nilai p-value sebesar 0,000 < 0.05 maka H0 ditolak dan mengalami peningkatan sebesar 51.23% dapat disimpulkan bahwa teknik rileksasi otot progresif Jacobsen dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi.

Tabel 3. Latihan Konsentrasi *Software Schulte* Terhadap Konsentrasi Siswa

Kel-Data		x ± sd	Persentase	p-value	n	Kesimpulan
Software Schulte	Pretest	13,40±2,92	37,69%	0,000**	35	Signifikan
	Posttest	18,45±3,53				

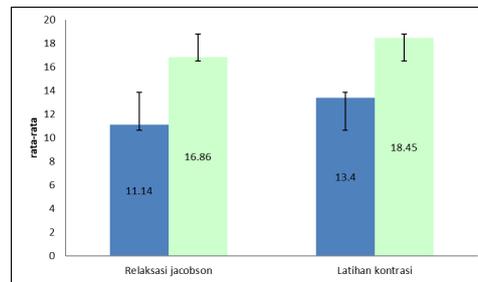
Dari tabel 3 diketahui bahwa nilai signifikansi latihan konsentrasi *software schulte* terhadap hasil kemampuan konsentrasi, karena nilai signifikansi

(0,000<0,005). Dengan peningkatan sebesar 37,69% Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan konsentrasi *software schulte* memberikan pengaruh terhadap konsentrasi siswa.

Tabel 4. Perbedaan rileksasi Jacobsen dan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi

Kel-Data		x ± sd	Persentase Pengaruh	Beda	p-value	Kesimpulan
Rileksasi Jacobsen	Pre	11,14±3,55	51.23%	12,85%	0,48	Tidak Signifikan
	Post	16,85±3,48				
Software Schulte	Pre	13,40±2,92	37,69%			
	Post	18,45±3,53				

Dari tabel 4 diketahui bahwa nilai signifikansi Rileksasi Jacobsen dan latihan konsentrasi *software schulte* terhadap hasil kemampuan konsentrasi didapat p-value 0.488 > 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Rileksasi Jacobsen dan latihan konsentrasi *software schulte* tidak terdapat perbedaan peningkatan kemampuan konsentrasi.



Gambar 1. Perolehan Rata-Rata Rileksasi Jacobsen dan Latihan Konsentrasi *Schulte*

Dari hasil gambar 1 menunjukkan rata-rata pengaruh antara rileksasi Jacobsen dan latihan konsentrasi *software schulte*. Kemudian dari hasil pertama *pretest* rileksasi Jacobsen menunjukkan rata-rata sebesar 11,14 dan *posttest* sebesar 16,86 kemudian hasil ketiga menunjukkan hasil pretest dari latihan konsentrasi *software schulte* dengan prolehan 13,40 dan posttest 18,45

PEMBAHASAN

Teknik Rileksasi Otot Progresif Jacobsen Terhadap Kemampuan Konsentrasi.

Berdasarkan perhitungan dalam nilai *pretest-posttest* didapatkan data dengan didapat $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik rileksasi otot progresif Jacobsen terhadap kemampuan konsentrasi. Dapat disimpulkan bahwa data tersebut menunjukkan terdapat pengaruh terhadap konsentrasi dengan kenaikan sebesar 52%. Dari hasil data observasi yang diperoleh, peneliti berpendapat bahwa setelah adanya pemberian perlakuan teknik relaksasi nampak ada perbedaan kemampuan konsentrasi. Perbedaan rerata yang cukup mencolok antara sebelum dan sesudah perlakuan teknik relaksasi. Konsentrasi yang menurun pada anak bisa pula disebabkan oleh kondisi fisik yang lelah, pikiran yang sudah jenuh serta ketegangan otot. Hal seperti ini juga bisa diatasi dengan teknik relaksasi, dimana relaksasi mampu mengencangkan otot-otot yang tegang, merileksasikan pikiran hingga siswa bisa kembali pada kondisi awal yaitu konsentrasi dalam bermain atau belajar.

Relaksasi juga bisa dijadikan alternatif bantuan yang mampu meningkatkan konsentrasi (Chaplin 2014). Rileksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi dan rileksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah sehingga kembali ke fokus utama kemudian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Qurattul, Aini 2015) yang meneliti tentang rileksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat peningkatan dari 44% menjadi 55.13% hal tersebut membuktikan bahwa rileksasi memberikan pengaruh terhadap konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perlakuan dengan teknik relaksasi efektif untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi belajar anak. Peningkatan kemampuan konsentrasi belajar yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain, yaitu kesiapan dan keaktifan subjek,

modul teknik relaksasi yang saling terkait satu dengan yang lain. Pertama adalah kesiapan dan keaktifan subjek. Subjek diawal perlakuan bersikap antusias dalam melakukan teknik relaksasi. Hal ini disebabkan karena subjek jarang atau sama sekali tidak pernah melakukan teknik relaksasi. Perlakuan teknik relaksasi dilaksanakan pada sebelum pembelajaran. Penelitian dilaksanakan diruang yang telah disediakan ruangan yang cukup nyaman sehingga siswa hanya tinggal mengikuti arahan. Kemudian diaula sekolah ruangan yang cukup luas dan cukup nyaman bagi siswa.

Kedua adalah modul teknik relaksasi. Modul teknik relaksasi berisikan langkah-langkah awal yang akan diberikan kepada subjek. Teknik relaksasi ini juga mengenalkan langkah-langkah yang mudah dipahami dan diikuti oleh siswa. Sehingga mudah dalam memahami setiap gerakan

Latihan Konsentrasi *Software Schulte* Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi

Hasil dari perhitungan *paired t-test* maka didapatkan hitungan latihan konsentrasi diperoleh dari *pretest-posttest* dengan $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ menyatakan bahwa terdapat pengaruh penerapan latihan konsentrasi *software schulte* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi dengan kenaikan sebesar 38%. menurut teori belajar yang dikemukakan oleh Thorndike yaitu *law of exercise* semakin sering dilatih (digunakan) maka asosiasi tersebut akan semakin kuat. Prinsipnya koneksi antara kondisi (yang merupakan perangsang) dengan tindakan akan menjadi lebih kuat karena latihan-latihan, tetapi akan melemah bila koneksi antara keduanya tidak di lanjutkan atau dihentikan. Belajar merupakan suatu proses perubahan yang terjadi disebabkan adanya syarat-syarat, yang berbentuk latihan yang dilakukan secara kontinuitas atau terus menerus sehingga menimbulkan reaksi (Pavlov 2011). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Sosin, Chuev and Goncharova, 2016) menunjukkan bahwa penerapan latihan *software schulte* menunjukkan peningkatan konsentrasi dan kemampuan

memori. Hal tersebut cocok dengan yang dilakukan peneliti dengan penerapan latihan konsentrasi selama tiga kali dalam seminggu yang menghasilkan peningkatan terhadap kemampuan konsentrasi.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dan teori diatas. Peningkatan konsentrasi pada siswa terlihat meningkat, karena pada saat penerapan pelajaran siswa sangat antusias dan merasa perlakuan tersebut seperti sedang bermain *game*, hal tersebut yang membuat siswa ber-sungguh-sungguh mengikuti perlakuan sehingga hasil yang di diproleh cukup memuaskan.

Perbedaan Pengaruh Kemampuan Konsentrasi antara Rileksasi Jacobsen dengan Latihan Konsentrasi

Berdasarkan perhitungan dalam *pretest-posttest* perolehan hasil perhitungan nilai p -value $0,0488 < 0,5$ karena p -value lebih besar dari 0,5 maka tidak terdapat perbedaan pengaruh hasil peningkatan kemampuan konsentrasi antara rileksasi Jacobsen dengan latihan konsentrasi *software schulte*. maka dengan demikian penerapan latihan konsentrasi sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi.

Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasainya bisa tercapai dengan baik. Begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Akan tetapi manfaat dan juga keuntungan jika siswa mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat mengikuti proses pembelajaran di kelas siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi ajar yang disajikan, dapat dipastikan bahwa siswa yang konsentrasi dalam belajar sebenarnya sedang aktif, jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar, menambah semangat/motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktifitas dalam belajar, memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran, suasana belajar menjadi yang semakin kondusif.

KESIMPULAN

Teknik rileksasi otot progresif Jacobsen terbukti mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa dengan kenaikan sebesar 52%. Sedangkan latihan konsentrasi *software schulte* mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa dengan kenaikan sebesar 38%. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara teknik rileksasi Jacobsen dan latihan konsentrasi *software schulte* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cic, D. (2013) 'Brain Waves', (66), pp. 1–4 Interpretation, D. et al. (1972) 'Schulte table', pp. 1–2
- DePorter (2002) 'Quantum learning: unleashing the genius in you.', New York A Dell Trade Paperback. Directions, S. S. (2007) 'Exercises for Improving Concentration'.
- Hs, K. I. N. and Jacobson, E. (2010) 'Progressive Muscular Relaxation Benefits of PMR'.
- Kusyati (2010) Pengaruh pemberian teknik rileksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti social tresna werdha (pstw) Yogyakarta unit budi luhur kosongan bantul', psikologi
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A. and Rahmasari, D. (2013) 'Penerapan relaksasi atensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa smk', pp. 103–112.
- Nair, P. P. and Meera, K. P. (2014) "Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Academic Stress of Secondary Schools Students of Kerala", IOSR Journal of Humanities and Social Science, 19 (8), pp. 29–32.
- Sosin, I., Chuev, Y. and Goncharova, O. (2016) 'EV356', European Psychiatry, 33(Supplement), p. S462. doi: 10.1016/j.eurpsy.2016.01.1341.
- Turow, G. (2005) 'Auditory Driving as a Ritual Technology—A Review and Analysis', ... Religious Studies Honors Thesis, Stanford University.
- P., B., B.P., V. and Shalini (2014) 'Jacobson's progressive muscle relaxation (JPMR) training to reduce anxiety and depression among people living with HIV', Nitte University Journal of Health Science, 4 (1), pp. 72–78.
- Wan Ismail, W. O. A. S. et al. (2016) 'Human Emotion Detection via Brain Waves Study by Using Electroencephalogram (EEG)', International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology, 6(6), p. 1005. doi: 10.18517/ijaseit.6.6.1072.
- Wartinarsih, Y. (2013) penerapan strategi rileksasi otot untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VII SMP Brawijaya surabaya. Universitas Negeri Surabaya.