

## ABSTRAK

**Saputri, Ulya Ulf.** 2011. *Studi Eksperimen Perbedaan Tingkat Memori Pasca Relaksasi Pada Siswa kelas Tiga SD Negeri 01 Sekaran Semarang*. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr Sri Maryati D dan Pembimbing II Drs Sugiyarta SL, M.Si.

Kata kunci: **memori, relaksasi, anak**

Latar belakang penelitian ini adalah fenomena perbedaan memori siswa pada pagi dan siang yaitu dipengaruhi stress setelah proses belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperkenalkan dan mengetahui sejauhmana relaksasi dapat mempengaruhi stress sehingga memori anak dapat terjadi peningkatan.

Penelitian ini melibatkan siswa kelas tiga SD Sekaran 01 Semarang. Keseluruhan siswa berjumlah 45 anak dan dikontrol dengan *Purposive sampling* yaitu memiliki skor intelegensi antara 110 sampai 119, dan memiliki skor emosi sedang sehingga Sampel yang diambil berjumlah 22 anak yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan Kontrol.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes memori langsung yang diberikan dua kali yaitu pretest dan posttest masing-masing pada kelompok kontrol dan eksperimen. Tes memori langsung diberikan berupa deretan huruf tidak beraturan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan memori pada kelompok eksperimen setelah diberikan relaksasi yaitu dengan signifikansi 0,056 pada taraf signifikansi 5%, kelompok kontrol setelah dilakukan penelitian tanpa diberikan relaksasi signifikansi 0,05 dengan taraf signifikansi 5%. Kedua kelompok baik eksperimen maupun kontrol mengalami kenaikan memori setelah eksperimen. Kenaikan memori pada kelompok kontrol mungkin disebabkan kemahiran subjek mempelajari pola tes yang akan disajikan, maupun kurang ketatnya peneliti mengontrol variabel luar pada saat pelaksanaan *treatment* relaksasi.

Kesimpulan yang dapat diperoleh yaitu tidak terdapat perbedaan memori antara kelompok eksperimen yang diberikan relaksasi, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan relaksasi. Relaksasi tidak memberikan pengaruh terhadap kenaikan memori, karena kelompok kontrol yang tidak diberi relaksasi juga mengalami peningkatan memori.

Saran yang diberikan pada siswa adalah untuk mempraktekkan latihan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari karena mudah diaplikasikan dimana saja. Saran kepada peneliti selanjutnya adalah untuk membuat desain penelitian yang lebih ketat mengontrol variabel-variabel yang dapat mempengaruhi penelitian, seperti waktu penelitian yang tepat dimana siswa dalam kondisi yang benar-benar siap melakukan latihan relaksasi. Peneliti juga harus mengkondisikan situasi ruangan relaksasi agar bebas dari gangguan baik auditori maupun visual sehingga subjek dapat berkonsentrasi penuh mengikuti latihan relaksasi.