

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
RELAKSASI UNTUK MENGURANGIKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SAAT
PANDEMI**

Millennia Eka Oktaviani¹⁾, Afrida Rahma Fauziah²⁾, Tya Fitria Nur³⁾, Siti Muyana⁴⁾
Bimbingan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan
millennia1800001201@webmail.uad.ac.id, , afrida1800001222@webmail.uad.ac.id,
tya1800001227@webmail.uad.ac.id, siti.muyana@bk.uad.ac.id

Abstrak

Fenomena akhir akhir ini pada saat pandemic COVID-19 yang sering terjadi pada siswa merupakan Kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental individu ketika mendapati kebosanan dan penat yang luar biasa sehingga menyebabkan munculnya rasa enggan, letih, kurang bersemangat saat melakukan kegiatan belajar. Kejenuhan belajar sangat berdampak sekali terhadap hasil belajar dan prestasi akademik siswa. Salah satu usaha konselor adalah menerapkan pendekatan behavioral khususnya menggunakan Teknik relaksasi guna menekan kejenuhan belajar peserta didik. Dengan adanya layanan Konseling Kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa selama pandemic COVID-19. Karena di saat pandemic COVID-19 ini banyak siswa yang mengeluh merasakan kejenuhan belajar, seperti tugas yang banyak, waktu pengumpulan tugas yang saling berdekatan, dan juga ketika akan UAS tugas semakin banyak dan menumpuk hal tersebut membuat siswa merasakan kejenuhan belajar. Di tambah juga dengan kondisi belajar di rumah membuat siswa semakin merasa jenuh. Dengan adanya konseling kelompok ini bertujuan agar dapat menggabungkan dan memilih siswa yang mempunyai permasalahan yang sama kemudian di kumpulkan dan di laksanakan melalui virtual gmeet yang di pandu oleh konselor. Sehingga dapat mengentaskan permasalahan siswa. Nantinya konselor akan berdiskusi dengan siswa mengenai kejenuhan belajar ini. Dan siswa menjadi peran utama yang aktif dalam layanan konseling kelompok ini. Siswa akan memberikan argument, tanggapan dan solusi untuk kejenuhan belajar ini. Kemudian konselor barulah merangkum dan menyimpulkan dari argument yang telah di sampaikan oleh siswa dengan menerapkan pendekatan behavioral teknik relaksasi.

Kata kunci: Kejenuhan belajar, layanan konseling kelompok, teknik relaksasi

1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 hingga hari ini masih saja ada dan hal tersebut sangat berdampak pada bidang pendidikan khususnya. Pada bidang pendidikan menjadi sorotan utama pemerintah dalam pandemic COVID-19 ini. Menurut Surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 dan Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 15 tahun 2020 mengenai Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 secara legal pemerintah menetapkan untuk bidang pendidikan belajar di lakukan di rumah saja dan memanfaatkan media yang ada sebagai sumber belajar. Pada saat pandemic COVID-19 ini yang sudah berlangsung dengan kurun waktu hampir 1 tahun lebih sudah mengubah tata belajar dari tatap muka menjadi tatap maya. Pandemi COVID-19 ini juga sangat mempengaruhi pada belajar siswa, siswa belajar di rumah masing masing dan di pandu oleh gurunya lewat media. Menurut (Mustofa, dkk, 2019:153) pembelajaran daring yaitu salah satu teknik pembelajaran secara online yang bekerja via jaringan internet. Pembelajaran daring di saat pandemic seperti sangat memanfaatkan jaringan internet yang di dalamnya terdapat media media yang dapat di akses oleh siswa. Sementara itu menurut (Kurtanto, 2007:101) pembelajaran daring yaitu kegiatan belajar mengajar yang awalnya dimanfaatkan dalam menjelaskan sistem belajar yang menggunakan dan memanfaatkan teknologi internet berbais komputer (computer-based learnin/CBL), kemudian seiring berjalannya waktu komputer tergantikan dengan telepon genggam yang lebih prkatis. Dalam pengertian di atas, pembelajaran daring ini beralih dari computer/laptop ke gadget. Penggunaan gadget pada saat pandemic ini sangat meningkat, mengingat dengan menggunakan gadget lebih praktis di gunakan karena bisa di bawa kemana mana sehingga memudahkan pesertadidik dalam mengakses materi pembelajaran yang di berikan guru.

Dampak pembelajaran jarak jauh ini yang semakin lama di lakukan memunculkan rasa kejenuhan belajar pada peserta didik. Kejenuhan belajar Menurut

Pines & Aronson (Slivar, 2001) burnout merupakan kondisi emosional individu yang mengalami kelelahan dan jenuh baik mental maupun fisik dari tuntutan suatu kewajiban yang menumpuk. Artinya kejenuhan belajar kondisi seseorang yang mengalami lelah karena banyaknya tuntutan yang harus di kerjakan. Pada saat pandemic COVID-19 ini kejenuhan belajar karena banyaknya tugas yang di berikan guru, sehingga siswa merasakan jenuh untuk belajar karena tiada hentinya untuk mengerjakan. Sedangkan menurut Hakim (dalam Rohman, 2018) kejenuhan belajar yaitu dimana kondisi mental individu mengalami kebosanan dan letih yang luar biasa sehingga menimbulkan munculnya lesu, kurang bersemangat atau hidup tidak antusias untuk menjalani kegiatan belajar. Artinya kejenuhan belajar sangat mempengaruhi terhadap mood seseorang, yaitu tidak ada keinginan mengerjakan apa apa dan bahkan tidak akan melakukan apa apa dalam belajar dan tidak membuahkan hasil. Menurut Robert (dalam Muhibbin Syah, 1999:162) Kejenuhan belajar merupakan masa yang dimanfaatkan untuk belajar, namun tidak mendapatkan hasil. Kemudian menurut Al-Qawiy (dalam Mardianti, 2013) kejenuhan belajar yaitu suatu tekanan yang dalam hingga peserta didik mencapai titik jenuh. Dapat di simpulkan bahwasanya kejenuhan belajar sangat mempengaruhi fisik dan psikis seseorang dan berimbas terhadap kegiatan atau hal yang akan di lakukan dan menjadi tidak ada keinginan dan tidak ada gairah untuk melakukan kegiatan apapun.

Pada pandemic COVID-19 ini banyak sekali peserta didik yang menemui kejenuhan dalam kegiatan belajar karena tugas yang banyak, metode belajar yang monoton, kurangnya kegiatan, dan bosan di rumah. Terlebih jika akan UAS tugas akan semakin menumpuk dan tugas yang lain pun juga mengikuti. Dan hal tersebut membuat siswa akan merasa semakin jenuh karena banyaknya tugas dan bingung mana yang akan di kerjakan. Dengan kondisi yang membuat siswa harus belajardi rumah semakin membuat siswa merasa jenuh karena tidak ada hiburan untuk dirinya sendiri. Untuk itu konselor berupaya untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan pendekatan behavioral dan teknik relaksasi dengan tujuan agar dapat mengentaskan permasalahan siswa mengenai kejenuhan belajar tersebut.

Pendekatan behavioral dan teknik relaksasi akan di lakukan menggunakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok ini akan menjadi wadah perantara siswa dalam menyampaikan pendapatnya dan untuk menemukan solusi, jalan keluar dari permasalahan siswa.

2. Kajian Literatur

a. Kejenuhan belajar

Menurut (Dewi & Yosef, 2017) kejenuhan belajar yaitu kondisi dimana mental individu menemui kebosanan dan letih yang luar biasa sehingga menyebabkan timbulnya rasa lesu, dan kurang bersemangat dalam menjalani kegiatan belajar. Artinya kejenuhan belajar terdapat kebosanan dan letih yang berlebihan sehingga menyebabkan tidak ada keinginan untuk melakukan apapun. Kejenuhan belajar ini berlangsung lama dan tergantung apakah siswa tersebut mood kembali ingin mengerjakan tugas atau tidak. Sedangkan menurut Sutarjo dkk (2014: 2) kejenuhan belajar yaitu *problem* yang kerap kali dirasakan oleh peserta didik yang menimbulkan berkurangnya tingkat motivasi belajar, munculnya kemalasan, dan menurunnya tingkat prestasi belajar peserta didik. Pada hal ini kejenuhan belajar sangat mempengaruhi terhadap motivasi dan minat belajar. Kejenuhan belajar membuat motivasi dan minat dalam belajar rendah dan berdampak terhadap hasil dan prestasi belajar peserta didik. Motivasi dan minat belajar akan turun dan prestasi belajarpun akan mengikutinya dan sangat berdampak terhadap bidang belajar siswa. Menurut Sutjipto dalam Robiatul (2013:100) “Burnout merupakan wujud dari perubahan kondisi psikologis berupa kelelahan fisik (physical exhaustion), kelelahan emosional (emotional exhaustion) dan kelelahan mental (mental exhaustion)”. Artinya kejenuhan yang dirasakan oleh peserta didik dapat timbul dari perubahan kondisi psikologis.

Menurut (Mardianti, 2013) ciri-ciri dari kejenuhan belajar antara lain:

- 1) Peserta didik mengalami kebosanan, letih, dan tidak bergairah dalam melaksanakan proses belajar
- 2) Beranggapan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang didapatkan dari

kegiatan belajar tidak memiliki progres kemajuan atau meningkat.

- 3) System akal peserta didik tidak dapat bekerja seperti biasanya atau yang diharapkan dalam memproses informasi yang didapatkan .
- 4) Peserta didik memiliki krisis motivasi, atau dapat dikatakan kehilangan motivasi dalam melakukan proses belajar sehingga peserta didik tidak mempunyai semangat dalam menerima informasi atau materi pembelajaran

Faktor penyebab kejenuhan belajar Menurut Cross (1974) dalam bukunya *The Psychology of Learning*, keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni:

- 1) Keletihan indra siswa. Khususnya berkaitan dengan indra mata dan telinga. Karena di saat pandemic seperti ini siswa lebih menghabiskan waktu belajarnya dengan menggunakan alat komunikasi yaitu gadget. Karena terlalu sering berhadapan dengan laptop dan gadget membuat mata siswa cepat lelah dan pengaruh cahaya dari gadget dan laptop. Dan alat indra telinga, saat pembelajaran daring ini siswa akan lebih banyak mendengar materi yang di sampaikan guru menggunakan gmeet ataupun zoom.
- 2) Keletihan fisik siswa. Berkaitan dengan kondisi jasmani siswa. Ketika siswa mengalami kejenuhan belajar maka kondisi fisiknya akan melemah. Di saat pandemic COVID-19 ini karena banyaknya tugas maka sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik siswa dan yang paling mempengaruhi pada kondisi fisik siswa yaitu mata terlihat sayu dan muka kusam.
- 3) Keletihan mental siswa. Berkaitan dengan kondisi psikis dan rohani. Kondisi psikis juga sangat berpengaruh terhadap mental siswa. Di saat pandemic COVID-19 kondisi psikis pun akan lemah seperti bosan, jenuh, lelah karena tugas yang banyak dan menumpuk ini dan mental siswa pun tidak akan kuat karena kejenuhan belajar.

Hasil studi dari Agustin (dalam Mardianti, 2013), dampak yang timbul karena kejenuhan belajar antara lain: (1) mudah marah (2) menjadi susah dalam tidur (3) kurang aware terhadap tugas (4) kurang peduli terhadap nilai (5) mudah

jenuh dalam belajar (6) mudah mengalami ketersinggungan (7) mudah mengalami kegelisahan (8) mudah mengalami sakit (9) kerap kali merasa gagal; dan (10) mengalami rendah diri.

b. Penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi

Prayitno (2013: 307) mengemukakan bahwa konseling kelompok yaitu suatu upaya pemberian bantuan dari konselor kepada individu-individu yang memerlukan bantuan untuk menyelesaikan suatu masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Kemudian Nurihsan (2012: 21) menjelaskan Konseling kelompok yaitu bantuan kepada orang yang dilakukan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diberi arahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dapat di tarik kesimpulan bahwasanya konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan yang sifatnya preventif dan represif, artinya permasalahan yang sudah terjadi dengan menggunakan dinamika kelompok. Sehingga dalam anggota kelompok tersebut dapat mencari solusi dan jalan keluar dari permasalahannya dan dapat memberikan kemudahan bagi anggota kelompok untuk dapat menyampaikan pendapatnya. Menurut Shertzer dan Stone sebagaimana dikutip Winkel dan Hastutik mengemukakan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan pikiran dan perasaan konseli supaya dapat mempunyai pemahaman akan masalahnya dan mengatasimasalah yang dihadapi diri sendiri. Artinya tujuan dari konseling kelompok adalah masing masing anggota dapat bertumbuh dan berkembang untuk memahami dirinya sendiri serta dapat mengambil keputusannya. Dengan menggunakan pendekatan behavioral (yang lebih merujuk ke tingkah laku dan lingkungan) bahwasanya kejenuhan belajar ini di picu adanya factor lingkungan yang mendukung dan mempengaruhi siswa, dengan menggunakan teknik relaksasi membuat siswa menjadi tenang dan rileks. Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:320) menambahkan relaksasi (otot) yaitu “usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki”. Pada hal ini teknik relaksasi berupaya agar fisik dan psikis

dapat kembali fresh dan tenang. Sehingga siswa merasakan ketenangan terlebih dahulu tanpa memikirkan hal hal lain. Cormier dan Cormier, 1985 (Abimanyu dan Manrihu, 1996:322) mengemukakan tujuh langkah relaksasi, yaitu a) rasional; b) instruksi tentang pakaian; c) menciptakan lingkungan yang nyaman; d) konselor memberi contoh latihan relaksasi; e) instruksi latihan relaksasi; f) penilaian setelah latihan; dan g) pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Mula mula konselor membua suasana kondusif dan hidup terlebih dahulu sebelum teknik relaksasi di lakukan.

3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan literature rievew atau tinjauanliteratur. Literatur review berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan yang mendukung untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Uraian dalam literatur review ini diarahkan untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas tentang pemecahan masalahyang sudah diuraikan. Kemudian akan di jelaskan kembali agar memudahkan pembaca untuk memahaminya. Pendekatan yang di gunakan oleh peneliti yaitu pendekatan data kuantitatif yaitu pendekatan dengan menggunakan angka atau statistic inferensial. Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu jenis data dalam penelitian berdasarkan cara memperolehnya, yang artinya sumber data penelitian yang diperoleh dan dikumpulkan peneliti secara tidak langsung melainkan dengan pihak lain. Peneliti mengumpulkan jurnal jurnal yang terkait dan jurnal terdahulu sesuai judul penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Borg & Gall (1983), menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling dapat diandalkan keilmiahannya (paling valid), karena dilakukan dengan pengontrolan secara ketatterhadap variabel-variabel pengganggu di luar yang di eksperimenkan. Karena dalam penelitian eksperimen peneliti melakukan terjun langsung dan mempraktekan secara langsung di lapangan.

Penelitian eksperimen bertujuan (Zuriah, 2006: 58): 1) Menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Atau dugaan sementara terhadap antar variable pengaruh sebab akibat 2) Memprediksi/memperkirakan kejadian atau peristiwa di

dalam latar eksperimen 3) Menarik generalisasi hubungan antar variabel. Atau variable independent (treatment/perlakuan) terhadap variable dependen (hasil) sehingga tujuan penelitian eksperimen adalah untuk menentukan hubungan dua variable yaitu variable independent (treatment/perlakuan) terhadap variable dependen (hasil) atau untuk mengetahui perlakuan tertentu (treatment) yang telah terkendalikan sebelumnya.

Menurut Sugiyono (2017:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta kelas X yang berjumlah 2 kelompok yang berjumlah masing masing kelompok 6 orang, sehingga total populasi anggota kelompok ada 12 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan random sampling, menurut Arikuntoro (2006:124) berpendapat bahwa 3 cara pengambilan sampel dengan random sampling, yaitu : a) cara undian b) cara ordinal c) cara randomisasi. Pada penelitian ini pemilihan sampel menggunakan cara pengambilan sampel secara undian. Peneliti menyiapkan seperti gulungan kertas kecil yang sudah ada nama siswa kelas X di dalamnya, kemudian nama tersebut dimasukan dalam gelas plastic kemudian peneliti akan mengundinya.

Alat pengumpul data penelitian ini menggunakan Skala guttman merupakan skala kumulatif dimana terdapat beberapa pertanyaan yang diurutkan secara hierarkis untuk melihat sikap tertentu seseorang. Skala yang akan di gunakan dalam penelitian, peneliti akan menggunakan 2 opsi jawaban “Ya dan Tidak”. Skala kejenuhan belajar tersebut akan di rancang sesuai aspek aspek kejenuhan belajar. Sebelum itu peneliti membuat definisi operasional, menentukan variable variable dalam aspek aspek kejenuhan belajar kemudian di buat butir butir pertanyaan dan skala pertanyaan kejenuhan belajar.

Teknik analisis data menggunakan data kuantitatif uji hipotesis (uji normalitas, homogenitas dan uji t) yang kemudian akan di analisis lebih lanjut

menggunakan aplikasi SPSS for windows 21.0.

4. Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta” dilakukan dalam 6 kali pertemuan terbagi dalam 2 kali pertemuan guna pengambilan data pretest dikelompokkan eksperimen dan kontrol, 2 kali pertemuan untuk pemberian perlakuan dan posttest pada kelompok eksperimen, 2 kali pertemuan pemberian layanan klasikal dan posttest pada kelompok control. Pada pertemuan pertama dan kedua melakukan pengambilan data pretest, hasil pretest ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami siswa terdapat 9 siswa sedang, 9 siswa rendah dan 8 siswa sangat rendah. Pada pertemuan kedua masih dilanjutkan dengan data pretest kelompok control, hasil datanya kejenuhan belajar sedang 6 siswa, kejenuhan belajar rendah 12 orang siswa dan kejenuhan belajarsangat rendah 9 siswa. Pada pertemuan ketiga peneliti melakukan pemberian perlakuan relaksasi otot kepada Kelompok eksperimen. Pada pertemuan keempat peneliti memberikan layanan klasikal terhadap kelompok control dan juga peneliti menjelaskan mengenai cara mereduksi kejenuhan belajar dan cara mengatasi kejenuhan belajar. Pada pertemuan kelima dan keenam, peneliti melakukan perlakuan relaksasi otot kepada kelompok eksperimen sekaligus pengambilan posttest. Jika analisis sesuai penelitian di atas kelompok eksperimen sebagai kelompok yang diberi treatment (perlakuan) dan kelompok control sebagai kelompok yang tidak diberi treatment (perlakuan). Pada kelompok eksperimen mengkhususkan terhadap beberapa siswa kelas XI mendapatkan perlakuan sedangkan pada kelompok control menggunakan layanan klasikal, yaitu semua siswa kelas XI. Pada hal ini peneliti ingin membandingkan tingkat hasil kejenuhan kelompok eksperimen dan control. Pada nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan sebesar 26,6923 dan setelah diberi perlakuan menjadi 18,0385. Artinya terdapat efektifitas dengan menggunakan teknik relaksasi, terbukti dari hasil pretest dan posttest adanya penurunan kejenuhan belajar. Sedangkan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum diberiperlakuan sebesar

26, 7407 dan setelah diberi perlakuan menjadi 29,1852. Artinya semakin tidak di beri perlakuan maka kejenuhan belajar akan semakin meningkat. Dapat di tarik kesimpulan bahwa terhadap perbedaan pada kelompok eksperimen yang di beri perlakuan maka terdapat pengaruh dan penurunan terhadap kejenuhan belajar, sebaliknya dengan kelompok control yang tidak di beri perlakuan maka akan semakin naik dan meningkat kejenuhan belajarnya. Intinya adalah pada teknik relaksasi otot sangat mempengaruhi terhadap kejenuhan belajar.

5. Pembahasan

Dari hasil penelitian tentang “Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta” waktu pelaksanaan selama enam kali pertemuan yang dibagi menjadi dalam dua kali pertemuan yang bertujuan untuk mengambil data pretest dikelompok eksperimen serta kontrol, dua kali pertemuan selanjutnya digunakan untuk pemberian perlakuan serta posttest pada Kelompok eksperimen, kemudian dua kali pertemuan berikutnya digunakan untuk memberi layanan klasikal dan Posttest pada Kelompok kontrol. Data yang sudah diperoleh dari hasil pretest ataupun posttest kemudian diolah. Selanjutnya data yang telah diperoleh dan kemudian diolah akan memperlihatkan bahwa ada perubahan ataupun penurunan tingkat kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen yakni menjadi 4% siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi, kemudian 11% siswa memiliki kejenuhan belajar rendah dan 85% peserta didik memiliki tingkat kejenuhan belajar sangat rendah. Pada penelitian di atas menggunakan layanan klasikal Kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta, adapun pada penelitian yang ditulis oleh peneliti menggunakan layanan konseling kelompok. Pada penelitian di atas ada penurunan tingkat kecemasan siswa setelah menggunakan teknik relaksasi.

Penelitian yang berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Ma An-Nur Nusa, Kecamatan. Kahu, Kabupaten. Bone”. Dari hasil penelitian serta pembahasan yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di MA An-Nur Nusa Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Hasil

tersebut sesuai dengan hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai sig $0,000 < 0,05$. Dengan begitu artinya bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal tersebut ditunjukkan dari skor rata-rata pretest sebesar 12,06 kemudian menjadi turun 9,44 pada skor posttest. Dalam penelitian ini analisis data yaitu menggunakan uji paired sample t test, diperoleh t hitung 4,807 pada derajat kebebasan (df) 17 dengan nilai sig. (2tailed) yaitu sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Pada penelitian di atas sama sama menggunakan layanan klasikal kelas XI dan tingkat kejenuhan belajar turun setelah melakukan relaksasi dan terlihat dari skor pretest yang turun dari 12,06 menurun menjadi 9,44 pada skor posttest.

Dapat di tarik kesimpulan dari kedua penelitian di atas bahwa efektifitas Teknik Relaksasi efektif mengurangi kejenuhan belajar bagi peserta didik. Tetapi harus di lakukan secara bertahap dan tidak langsung 1 kali pertemuan. Pada penelitian pertama di lakukan sebanyak 6 kali pertemuan sedangkan penelitian ke kedua di lakukan sebanyak 1 kali pertemuan dengan 7 hari pengamatan lembar self report dan angket kejenuhan belajar, sama sama menggunakan rumus statistic pretest dan posttest dan teknik relaksasi efektif mengurangi kejenuhan belajar bagi peserta didik. Keterbatasan peneliti dalam penelitian yang ditulis adalah kondisi kelas yang kurang kondusif, karena pada saat melakukan eksperimen di lakukan di kelas XI dan bersebelahan dengan kelas lain yang sedang melakukan aktivitas, sehingga sedikit terganggu karena suara bising siswa lainnya.

6. Kesimpulan

Efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar hasilnya adalah efektif di lakukan, terlihat dari beberapa kajian jurnal yang membahas mengenai penelitian ini. Dengan memberikan treatment dan perlakuan terhadap kelompok eksperimen maka teknik relaksasi berpengaruh terhadap mengurangi kejenuhan belajar. Dan hasil rata rata data pretest dan posttest terlihat tingkat penurunan pada saat sebelum di beri perlakuan dan pada saat sesudah di beri perlakuan. Dan hasil uji t yaitu H_a di terima dan H_o di tolak terlihat juga dari hasil t hitung dan derajat kebebasan. Artinya hal tersebut dapat menjawab hipotesis

penelitiannya, bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi terhadap kejenuhan belajar. Sehingga penelitian ini dapat di uji validitas eksprimennya. Semoga penelitian ini dapat terus di kembangkan lebih baik dari peneliti sebelumnya, terus mengikuti sesuai dengan perkembangan zaman. Dan dapat juga memunculkan ide ide yang lebih maju dan terbaharukan sehingga peneliti dapat terus bereksplorasi kedepannyakhususnya pada penelitian eksperimen.

Daftar Referensi

- Rohman, M. A. (2018). *Kejenuhan belajar pada siswa di sekolah dasar full day school* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Mardianti, M. (2013). Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar Terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa Mts Madani Alauddin Paopao Kabupaten Gowa. *JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 1(1), 14-27.
- Sujaya, I.P., Sulastri, M., & Suranata, K. (2013). Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar *Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar* <https://media.neliti.com/media/publications/244815-penerapan-konseling-behavioral-dengan-te-6681bad9.pdf>
- Ii, B. A. B., & Teori, L. (2016). Bimbingan Konseling Dan Konseling Kelompok. *Bimbingan Knseling*, 7–22.
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Sourial, N., Longo, C., Vedel, I., & Schuster, T. (2018). Daring to draw causal claims from non- randomized studies of primary care interventions. *Family Practice*, 35(5), 639–643. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmy005>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember di Tengah Pandemi COVID-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38.
- Kemdikbud RI. (2020). Keputusan Bersama 4 Menteri Nomor 01/KB/2020 tanggal 15 Juni 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona

Virus Disease (COVID-19). *Dk*, 53(9), 1689–1699.

- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 1–10.
- Iii, B. A. B. (2016). *Suci Dwi Lestari, 2016 PENGARUH ATTACHMENT STYLE DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI PADA PECANDU NARKOBA YANG MENJALANI REHABILITASI DI BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 37–56.*
- Muhson, & Ali. (2020). *Teknik pengumpulan data proses penelitian jenisnya : jenisnya : 1–22.*
- Mawardi, M. (2019). Rambu-rambu Penyusunan Skala Sikap Model Likert untuk Mengukur Sikap Siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 292–304. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i3.p292-304>
- Pratama, a D. (2017). Peran Orang Tua dan Keteladanan Guru Dalam Peningkatan Minat Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Wiradesa Tahun Ajaran 2016/2017. *Metode Penelitian*, 1, 22– 40.
- Vina Marentika. 2021. Pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar dalam jaringan pada mahasiswa dimasa pandemic COVID-19. Universitas Islam Negeri Intan Lampung | repository.radenintan.ac.id.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>