

**EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING BELAJAR
DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENURUNKAN
KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 01 NEGERI BESAR KABUPATEN WAY KANAN**

SKRIPSI

Oleh:

Rosalinda Nuranggraini

NPM: 1911080190



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/ 2023 M**

**EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING BELAJAR
DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENURUNKAN
KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 01 NEGERI BESAR KABUPATEN WAY KANAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,ED.D

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/ 2023 M**

ABSTRAK

Belajar merupakan pekerjaan yang biasa dilakukan manusia pada umumnya ketika manusia ingin melakukan sesuatu tertentu. Disadari atau tidaknya lama durasi waktu untuk belajar berakibat kepada peserta didik, salah satunya kejenuhan belajar pada siswa, turunnya motivasi belajar dan minat siswa dalam menyelesaikan tugas. Adapun fokus penelitian mengenai Kejenuhan Siswa dalam belajar, Strategi yang digunakan dalam mengatasi kejenuhan belajar dan kendala yang dihadapi dalam strategi tersebut. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku kejenuhan belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan dengan menggunakan konseling belajar dengan teknik relaksasi.

Penelitian ini menggunakan metode Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik di kelas XI DKV SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan. Proses penelitian ini berlangsung dengan 3 tahapan. Tahapan pertama penelitian melakukan baseline A1, tahap kedua peneliti memberikan perlakuan (treatment) atau intervensi B, dan tahap terakhir yaitu baseline A2, metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi, disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

Hasil menunjukkan adanya perubahan dengan penurunan perilaku kejenuhan belajar yang ditunjukkan TK. Fase baseline A-1 terlihat perilaku kejenuhan belajar meningkat. Pada fase intervensi dan diberi perlakuan berupa konseling belajar teknik relaksasi menunjukkan hasil penurunan pada perilaku kejenuhan belajar pada TK. Kemudian fase baseline A-2 tanpa diberikan intervensi menunjukkan hasil yang semakin membaik. Dengan persentase overlape sebesar 1%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa perilaku kejenuhan belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan menurun dengan menggunakan teknik relaksasi.

Kata kunci: Belajar; konseling; kejenuhan; teknik relaksasi

ABSTRACT

Learning is a job that humans generally do when humans want to do something certain. Whether you realize it or not, the long duration of time spent studying has an impact on students, one of which is student boredom from learning, decreased learning motivation and student interest in completing assignments. The research focus is on student boredom in learning, the strategies used to overcome learning boredom and the obstacles faced in these strategies. The aim of this research was to determine changes in learning boredom behavior among students at SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan by using learning counseling with relaxation techniques.

This study used the Single Subject Research (SSR) method with an A-B-A design. The subject in this study was a student in class XI DKV at SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan. The research process took place in 3 stages. The first stage of the research is to conduct baseline A1, the second stage is to provide treatment or intervention B, and the last stage is baseline A2, the data collection method used is observation. Interview and documentation. Data analysis uses analysis within conditions and analysis between conditions, presented in the form of tables and graphs.

The results show a change with a decrease in learning boredom behavior shown by kindergarten. In the baseline A-1 phase, learning boredom behavior increases. In the intervention phase and given treatment in the form of learning counseling, relaxation techniques showed results in reducing boredom learning behavior in kindergarten. Then the baseline phase A-2 without intervention showed increasingly improved results. With an overlap percentage of 1%. Based on this, it can be stated that the learning boredom behavior of students at SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan decreased by using relaxation techniques.

Keywords: Learning; counseling; saturation; relaxation techniques.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rosalinda Nuranggraini
NPM : 1911080190
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul :”**Ekperimentasi Layanan Konseling Belajar Dengan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik di SMK Negeri 1 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan**”. Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada kalimat dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Oktober 2023
Penulis



Rosalinda Nuranggraini
1911080190



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp
(0721)703289*

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Eksperimentasi Layanan Konseling Belajar Dengan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan

Nama : Rosalinda Nuranggraini

NPM : 1911080190

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Andi Thahir S.Psi. M.A., ED.D
NIP. 197604272007011015

Pembimbing II

Iip Sagharta, M.Si
NIP.

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP.197907012009011014



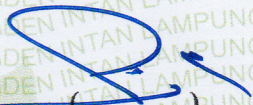
**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

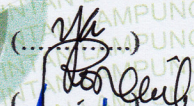
*Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.
(0721)783260*

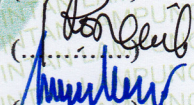
PENGESAHAN

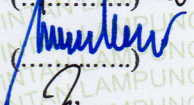
Skripsi dengan judul: **“Eksperimentasi Layanan Konseling Belajar Dengan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Peserta didik Di SMK Negeri 1 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan”**.
Disusun oleh Rosalinda Nuranggraini, NPM: 1911080190, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada hari/tanggal: Rabu, 22 November 2023.

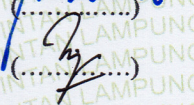
Tim Penguji

Ketua : **Dr. Ali Murtadho, M.S.I** (.....) 

Sekretaris : **Yoga Anjas Pratama, M.Pd** (.....) 

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....) 

Penguji Pendamping I : **Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D** (.....) 

Penguji Pendamping II : **Iip Sugiharta. M.Si** (.....) 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (Qs Al- Baqarah’: 286)¹

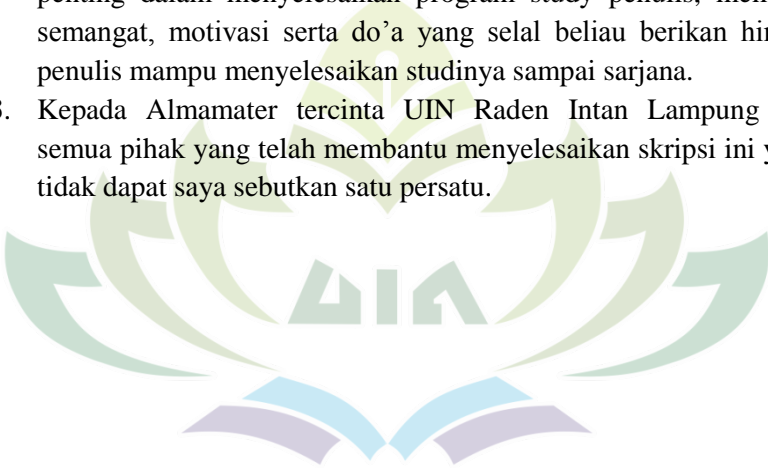


¹ Al-Qur'an dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung h.50.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrobbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT, Yang telah memberikan kekuatan kepada penelitian untuk dapat menyelesaikan tugas akhir pada perkuliahan ini. Dengan rasa syukur yang tak terhingga skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Bapak Abdul Rosad, cinta pertama dan panutanku. Beliau memang hanya lulusan SLTP namun beliau mampu mendidikan penulis, memberikan semangat do'a dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terima kasih atas nasehat yang selalu diberikan kepada penulis.
2. Pintu surgaku. Ibunda Lili Agustina, S.Pd, Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis, memberi semangat, motivasi serta do'a yang selal beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Kepada Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.



RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Rosalinda Nurangraini, yang dilahirkan disuatu desa kecil, yaitu desa Pagar Iman, Kecamatan Negeri Besar, Kabupaten Way Kanan. Pada hari Selasa, 21 Agustus 2001. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Abdul Rosad dan Ibu Lili Agustina, S.Pd.

Penulis Menyelesaikan pendidikan Taman Kanak Kanak Tunas Muda lulus pada tahun 2007, melanjutkan pendidikan tingkat sekolah dasar di MIN Tegal Mukti lulus pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Negeri Besar Way Kanan lulus pada tahun 2016 dan pendidikan Sekolah Menengah Atas di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bandar Lampung lulus pada tahun 2019, ketika di bangku Sekolah Menengah Atas peneliti aktif di ekstrakurikuler paskibra.

Pada tahun 2019 penulis masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN-PTKIN. Penulis pernah mengambdi kepada masyarakat selama 40 hari untuk menjalani KKN di desa blok B2 lubuk banjar Kecamatan lubuk raja, Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan dan menjalani PPL di MTs Hasanuddin Teluk Betung dengan beranggota 14 orang.

Bandar Lampung, Oktober 2023

Penulis



Rosalinda Nurangraini

1911080190

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua umumnya dan pada saya khususnya sholawat dan salam selalu kami sanjungkan kepada Nabi Agung Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya. Sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “layanan konseling belajar dengan teknik modeling dalam menurunkan kejenuhan belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan”.

Dalam penusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku ketua jurusan prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Andi Thahir, S.Psi,M.A,Ed.D selaku pembimbing 1, penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian, dukungan serta ilmu yang bermanfaat selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing 2 terimakasih banyak atas kesediaannya dalam memberikan bimbingan, memberikan arahan, koreksi, pengetahuan baru dalam menyusun skripsi ini serta membimbing penulis sampai pada tahap penyelesaian.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah menyumbangkan ilmunya selama di bangku perkuliahan.
7. Roro Tia, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 1 Negeri Besar Way Kanan.
8. Teristimewa untuk kedua orang tuaku, Bapak Abdul Rosad dan Mama Lili Agustina, S.Pd tercinta, terima kasih atas segala kasih sayang dan pengorbanan yang tiada hentinya dan tak pernah lelah

- member semangat, motivasi serta do'a yang selalu di panjatkan sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Adik Merli Alfriyani yang membuat kangen, yang selalu menungguku untuk pulang kerumah.
 10. Teruntuk temen seperjuanganku dan seperbimbingku Eka Ratna Tiningsih, Puspa Indarti S.Pd, Alifah Rohmah Sari, Sabrina Auliya Zahra S.Pd dan lainnya yang sentiasa memberikan bantuan dan dukungan kepadaku dalam mengerjakan skripsi ini.
 11. Bimbingan dan Konseling kelas E angkatan 2019, semoga silaturahmi kita tetap terjaga sampai nanti, serta dipermudah dalam segala urusan penyelesaian tugas akhir ini, semoga kalian segera menyusul dan terus semangat dalam mengejar cita-cita.
 12. Terimakasih untuk seseorang yang belum bisa kutuliskan dengan jelas namanya disini, namun sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri.
 13. Semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Saat ini penulis hanya bisa membalas dengan ucapan terima kasih.
 14. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

Penulis sadar dan sangat paham bahwasannya skripsi ini terselesaikan berkat dukungan, dorongan, bantuan serta motivasi pihak-pihak tersebut. Semoga Allah memberikan balasan atas jasa-jasa yang telah diberikan serta menjadikannya sebagai amal baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, amiin.

Bandar Lampung, Oktober 2023
Penulis,



Rosalinda Nurangraini
NPM.1911080190

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
SURAT PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian	15
D. Batasan Masalah.....	15
E. Rumusan Masalah	15
F. Tujuan Penelitian.....	15
G. Manfaat Penelitian.....	16
H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	16
I. Sistematika Penulis	17
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling	19
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	19
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling	20
3. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	22
4. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling.....	24
5. Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling.....	25

B. Teknik Relaksasi	29
1. Pengertian Teknik Relaksasi	29
2. Manfaat Teknik Relaksasi	31
3. Jenis-Jenis Teknik Relaksasi	32
C. Kejenuhan Belajar	34
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	34
2. Aspek Kejenuhan Belajar	35
3. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	39
4. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar	40
D. Kerangka Berfikir	42
E. Hipotesis Tindakan	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Metode dan Rancangan Siklus Penelitian	45
C. Subjek Variabel	46
D. Peran dan Posisi Peneliti	49
E. Tahapan Intervensi Tindakan	50
F. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan	51
G. Instrumen Pungumpulan Data	51
1. Definisi Konseptual	51
2. Definisi Operasional	52
H. Teknik Pengumpulan Data	52
I. Analisis dan Interpretasi Data	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Hasil Penelitian	61
B. Analisis Data	69
C. Pembahasan	79

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	89
B. Rekomendasi	89

DAFTAR PUSTAKA	90
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	91
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Eksperimentasi Layanan Konseling Individu SMKN 01 Besar Way Kanan berdasarkan kejenuhan belajar	10
Tabel 3.1	Pola Desain Penelitian A-B-A	47
Tabel 3.2	Kisi-kisi Lembar Observasi Perilaku Kejenuhan Belajar	53
Tabel 4.1	Hasil Observasi Perilaku Kejenuhan Belajar pada Baseline A1	64
Tabel 4.2	Hasil Observasi Fase Intervensi	68
Tabel 4.3	Hasil Observasi Perilaku Kejenuhan Belajar Pada Baseline A2	69
Tabel 4.4	Rerata Jumlah Perilaku Kejenuhan Belajar Setiap Fase.....	70



DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1 Grafik Desain A-B-A	47
Grafik 4.1 Keseluruhan Kondisi Kejenuhan Belajar	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	43
Gambar 3.1 Variabel penelitian	56



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Observasi Penelitian Berdasarkan Indikator

Lampiran 2 Hasil Instrumen

Lampiran 3 Pedoman Wawancara

Lampiran 4 Validasi Instrumen

Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 6 Surat Balasan Pra Penelitian

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 8 Dokumentasi

Lampiran 9 Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penjelasan ini digunakan untuk mempertegas judul yang diteliti, sehingga judul yang diambil memiliki batasan yang jelas. Dari sinilah kemudian penulis akan menjelaskan apa yang sebenarnya akan diteliti oleh penulis. Dengan adanya penegasan terkait judul yang akan diangkat, sehingga ditemukan suatu kejelasan mengenai pokok permasalahan. Penelitian yang akan dilakukan penulis berjudul **“Layanan Konseling Belajar Dengan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Di SMKN 01 Negeri Besar Way Kanan”**

Sesuai dengan judul yang diangkat, maka istilah-istilah yang terdapat pada judul penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Layanan konseling belajar

Layanan bimbingan dan konseling merupakan aktivitas yang dilakukan penyelenggara layanan (Guru BK/konselor) dalam pelayanan bimbingan dan konseling untuk membantu individu/peserta didik peserta layanan mengatasi masalah yang dialami. Layanan bimbingan dan konseling adalah kegiatan yang dilakukan penyelenggara layanan untuk perkembangan yang optimal. Dalam pengertian lain layanan bimbingan dan konseling juga dimaksudkan sebagai kegiatan yang dilakukan penyelenggara layanan bimbingan dan konseling untuk membantu individu/peserta didik peserta layanan mewujudkan kehidupan sehari-hari yang efektif.¹

¹ Yarmis Syukur, dkk, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang: CV IRDH, 2019), hlm. 58

2. Teknik relaksasi

Teknik relaksasi merupakan suatu metode yang dipakai dalam hal menurunkan tingkat stres dan meredakan gejala-gejala yang terkait dengan stres. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti melalui pernafasan, meditasi, yoga, atau latihan fisik lainnya. Teknik relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres yang diakibatkan oleh berbagai masalah, seperti masalah pekerjaan, masalah keluarga, masalah kesehatan, atau masalah lainnya.²

3. Kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar siswa adalah kondisi di mana siswa merasa tidak tertarik atau bosan dengan proses belajar yang sedang dijalankannya.³ Kejenuhan belajar adalah keadaan di mana sudah merasa sangat tidak nyaman dan bosan dalam keadaan belajar yang itu itu saja, sehingga mengakibatkan kebosanan lalu kejenuhan dalam belajar. Artinya peserta didik sangat sekali mudah merasa bosan, jenuh dalam belajar. Karena seperti kita ketahui peserta didik akan merasa tertarik terhadap materi yang di sampaikan oleh guru jika materi tersebut di kemas dan di sampaikan dengan juga menarik. Apalagi dalam keadaan seperti ini, banyak sekali peserta didik tidak dapat mengatasi permasalahannya sehingga peserta didik semakin jenuh dengan keadaan pandemic seperti ini.⁴

²Ipt Edi Sutarjo, Dewi Arum Wmp, and Ni Kt Suarni, „GYM Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar , Ini Dilihat Dari Hasil Ana”, *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 1.1 (2018), 1–11.

³A. Kardianti, M. Asrori, and Purwanti, „Analisis Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelas XI IIS SMA Negeri 9 Pontianak”, *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan*, 6.1 (2022), 21–29 <<https://doi.org/10.26418/jurnalkpk.v6i1.54518>>.

⁴Aditia Lupi Tania, dkk, *Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Pandemi covid-19 (Antologi Esai Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hlm. 68

4. Peserta didik

Peserta didik merupakan orang yang mempunyai karakter, tujuan, cita-cita hidup serta kemampuan diri oleh sebab itu, tidak bisa diperlakukan semena-mena. Peserta didik merupakan orang yang memiliki opsi untuk menuntut ilmu, yang cocok dengan keinginan serta impian masa depannya. peserta didik adalah seseorang atau orang yang memperoleh jasa pembelajaran yang cocok dengan kemampuan, atensi, serta kemauannya supaya dapat berkembang serta bertumbuh dengan bagus dan mempunyai kebahagiaan dalam menyambut pelajaran yang diserahkan oleh gurunya. Murid ataupun anak didik, merupakan salah satu bagian manusiawi yang menaiki posisi esensial dalam cara berlatih membimbing ke arah perwujudan keinginan, mempunyai tujuan serta setelah itu mau mencapainya dengan cara maksimal.⁵

Judul penelitian ini merupakan suatu bentuk penegasan dari peneliti untuk melakukan evaluasi yang memberikan pengaruh pada layanan konseling tersebut, dengan menggunakan teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kejenuhan pada seorang siswa, di kelas XI jurusan Desain Komunikasi Visual di SMKN 01 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan. Dalam penelitian ini penulis juga akan menjelaskan mengenai bagaimana layanan konseling belajar dengan teknik relaksasi dapat membantu menurunkan kejenuhan belajar pada peserta didik yang mengalami masalah kejenuhan belajar. Selain itu, penelitian ini juga akan menjelaskan mengenai teknik relaksasi yang digunakan dalam layanan konseling belajar, serta cara mengukur tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Target populasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas XI jurusan DKV di SMKN 01 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan. Penelitian ini akan menggunakan teknik relaksasi sebagai intervensi untuk mengurangi kejenuhan

⁵ Imanuddin Hasbi, *Perkembangan Peserta Didik Tinjauan Teori dan Praktis*, (Bandung: CV. Widina Media Utama, 2021), hlm. 215.

belajar dan akan diukur dengan menggunakan skala kejenuhan belajar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi bagi masalah kejenuhan dalam belajar dan juga memberikan referensi pada bidang pengembangan layanan konseling belajar dengan teknik relaksasi di sekolah.

B. Latar Belakang Masalah

Kejenuhan belajar merupakan suatu permasalahan yang akan diangkat dalam permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik dalam melakukan pembelajaran. Kejenuhan belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya motivasi, tekanan akademik yang tinggi, atau masalah emosional. Hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik dan menyebabkan tingkat dropout yang tinggi.⁶ Mengenai hasil belajar, maka hal ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an bahwa Allah SWT akan mengangkat derajat orang yang diberi Ilmu sebagaimana firman Allah SWT sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْاۤ اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجَلِسِ فَافْسَحُوْا
 يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ ۗ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْاۤ يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ
 وَالَّذِيْنَ اٰتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿١١﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Al- Mujadalah/58:11)

⁶Nunung Agustina Ambarwati, „Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya“, *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student*, 2016, 9–16.

Permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa dalam hal kejenuhan belajar yang sering dihadapi di dunia pendidikan. Kejenuhan belajar adalah kondisi di mana siswa merasa bosan, tidak tertarik, atau tidak merasa ada manfaat dari proses belajar yang sedang dilakukan. Fenomena ini dapat terjadi pada siswa dari semua tingkatan usia dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti materi pelajaran yang tidak menarik, metode pengajaran yang monoton, atau faktor-faktor eksternal seperti masalah keluarga atau konflik dengan teman sebaya. Permasalahan dalam pembelajaran yang sering dihadapi yakni siswa sering mengalami kejenuhan dalam proses belajar mengajar dikelas. Akan tetapi sebenarnya permasalahan ini dapat dihilangkan dengan adanya motivasi ataupun masukan baik itu dari guru, orangtua.⁷

Peserta didik yang mengalami masalah yang tidak teratasi dapat mengalami kejenuhan belajar yang menyebabkan mereka untuk meninggalkan pendidikan. Dengan menyediakan konseling belajar dan teknik relaksasi, peserta didik dapat mengatasi masalah yang dihadapi dan merasa lebih termotivasi untuk terus belajar.⁸ Kejenuhan belajar dapat dipengaruhi oleh pola pikir yang ada pada diri setiap siswa yang mempengaruhi pola belajar yang malas, sehingga malas untuk belajar apalagi untuk memahami pelajaran.⁹ Akan tetapi hal ini merupakan hal yang wajar yang sering muncul dalam kehidupan manusia, sebagaimana dijelaskan dalam Qur'an surah Al-Ma'arij ayat 19-20 yakni sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Artinya:

19. *Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh.*

⁷Fitri Ningsih, „Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan“, *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 7.5 (2018), 50–59.

⁸Arizona, Nurlela, and Zilla Jannati, „Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp Pgri 1 Palembang“, *Jurnal Bikotetik*, 2.1 (2018), 125–30.

⁹Erwan Erwan, Salmah Harun, and D Nurhidayatullah, „Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Selama MasaPandemidan Penanganannya (Studi Kasus Di SMA Kartika Makassar)“, *Educandum*, 8.1 (2022), 50–67.

20. *Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah.*

Ayat di atas menegaskan bahwa pada umumnya manusia itu suka mengeluh. Mereka punya sifat buruk berupa keinginan (ambisi) yang berlebihan, sedikit kesabaran, banyak berkeluh kesah. Jika ditimpa kesulitan berupa kemiskinan atau sakit, mereka banyak mengeluh, meratapi nasib, mengutuk keadaan, serta diliputi kesedihan berkepanjangan.

Permasalahan dalam belajar mengajar ini sebenarnya harus segera dibasmi, sehingga hal ini dapat memaksimalkan pelajaran yang dapat diterima oleh siswa. Sehingga baik untuk siswa. Dalam penanganan permasalahan ini dapat dilakukan oleh seorang guru bimbingan konseling.¹⁰

Teknik relaksasi dikenal sebagai salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres dan kejenuhan belajar. Oleh karena itu, penelitian tentang layanan konseling belajar dengan teknik relaksasi dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah stres dan kejenuhan pada peserta didik. Penelitian tersebut dapat mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi dalam mengatasi masalah stres dan kejenuhan belajar serta memberikan rekomendasi untuk implementasi teknik relaksasi dalam layanan konseling belajar.¹¹

Akan tetapi permasalahan ini dapat dituntaskan dengan adanya olahraga ringan seperti yoga yang dapat membantu peserta didik untuk menurunkan tingkat stres dan kejenuhan yang dirasakan sehingga dapat belajar dengan lebih fokus dan efektif. Selain itu, teknik relaksasi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan kualitas tidur, yang keduanya penting untuk memperbaiki hasil belajar.¹² Akan tetapi teknik relaksasi yang digunakan ini dapat secara progresif

¹⁰Fitri Ningsih, „Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan“, *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 7.5 (2018), 51.

¹¹Alfaiz Alfaiz and others, „Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional“, *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2.1 (2019), 1–10 <<https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151>>.

¹²Arizona, Nurlela, and Jannati.

menghilangkan stres pada siswa. Selain itu fapat menurunkan denyut nadi, sehingga siswa dapat rilekas dalam menerima ilmu yang diberikan oleh seroang guru.¹³

Relaksasi dengan teknik sadar ini dapat meningkatkan suatu kontraksi bagi seorang siswa. Dengan mengkombinasikan pernafasan. Hal ini juga dapat dilihat dari teknik pernafasan rileks yang diterapkan pada ibu yang sedang melahirkan, hal ini menurut ilmu kesehatan dapat membantu menurunkan nyeri.¹⁴ Selain itu juga teknik relaksasi ini memberikan suatu keyakinan pada seorang klien, sehingga akan menurunkan oksigen dan memberikan pengaruh pada otot-otot saraf yang secara otomatis akan lemas.¹⁵ Layanan konseling yang ada disekolah dapat membantu siswa dalam menghilangkan berbagai upaya permasalahan yang terdapat dalam proses belajara mengajar yang dilakukan. Misalnya seperti permasalahan kejenuhan dalam belajar, sehingga permasalahan ini akan hilang dan seorang siswa akan mendapatkan nilai yang bagus.

Konseling dalam Islam menurut Lubis dalam buku Sastraatmadjam (2023) memiliki tujuan yang sama dengan pendidikan pada umumnya, yang mana konseling digunakan untuk membangun sebuah hubungan tolong menolong yang mana seorang konselor harus membimbing agar para klien dapat menemukan solusinya, mendapatkan konsep dan kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki. Konstruk yang dimiliki oleh konseling Islam bergantung kepada kehendak Allah dari Al-Qur'an dan Hadits. Konteks ini diambil dari beberapa ayat yang menekankan bahwa konseling juga dilakukan oleh Nabi Muhammad Saw yang sering memberikan konseling ke sahabat- sahabatnya dalam konteks usaha

¹³Rina Mariyana, „Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja“, *Jurnal Endurance*, 4.1 (2019), 80–88.

¹⁴Nyna Puspita Ningrum, „Artikel Penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Bernafas Terhadap Kemajuan Persalina Primigravida Inpartu“.

¹⁵Emah Marhamah, Syamsudin Syamsudin, and Afiqah Ramadhanty, „Literature Review: Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Diabetes Melitus“, *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7.2 (2021), 49–61.

pengelolaan Kesehatan mental yang dimiliki oleh masing-masing individu.¹⁶ Berikut adalah ayat Al-Qur'an mengenai bimbingan konseling yang pada firman Allah SWT yang menyebutkan perilaku lemah lembut Nabi Muhammad SAW.

فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِن تَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (١٥٩) إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (١٦٠)

Artinya:

159. *Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap*

mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.

160. *Jika Allah menolongmu, tidak ada yang (dapat) mengalahkanmu dan jika Dia*

membiarkanmu (tidak memberimu pertolongan), siapa yang (dapat) menolongmu setelah itu? Oleh karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.

(Ali 'Imran/3:159-160)

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari

¹⁶ Acmad Harristhana Mauldfi Sastraatmadja, dkk, *Manajemen Pendidikan Islam*, (Banten: Sada Kurnia Pustaka, 2022), hlm. 74

sekelilingmu. Karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.

Seorang guru bimbingan konseling juga akan memberikan efek seperti membuang jauh-jauh kebiasaan buruk siswa. Misalnya malas mengerjakan pekerjaan rumah, malas dalam belajar dan menata kembali pelajaran untuk besok.¹⁷ Sehingga tujuan dari pendidikan dapat dicapai dengan baik. Seorang siswa akan mendapatkan nilai yang bagus sesuai dengan target seorang guru.¹⁸ Sehingga dalam hal ini guru harus memberikan motivasi kepada peserta didiknya agar senantiasa bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu, sebagaimana Allah SWT berfirman:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْ لَهُم بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ
بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah⁴²⁴) dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.” (An-Nahl/16:125)

¹⁷Ni Putu Sri Nonik Andayani, Made Sulastri, and Gede Sedanayasa, „Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Pada Kelas X4 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014“, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2.1 (2014).

¹⁸Abdul Rozak, Irwan Fathurrochman, and Dina Hajja Ristianti, „Analisis Pelaksanaan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa“, *JOEAI (Journal of Education and Instruction)*, 1.1 (2018), 10–20.

Konseling belajar adalah suatu cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan suatu nilai pemahaman dalam belajar mengajar. Sehingga guru bimbingan konseling dapat memberikan upaya dalam melakukan pencegahan dan juga pengembangan dalam pendidikan seorang siswa.¹⁹

Berdasarkan pengamatan dengan guru Bimbingan Konseling di SMKN 01 Negeri Besar Way Kanan maka terdapat kejenuhan belajar sebagai berikut:

Tabel 1.1 Eksperimentasi Layanan Konseling Individu SMKN 01 Besar Way Kanan berdasarkan kejenuhan belajar

No.	Peserta Didik	Identifikasi
1	TK	Peserta didik mengalami kejenuhan belajar yang ditandai dengan murung, nangis, marah-marah, cemberut, tidak bersemangat, dan lain-lain

Dari data awal penulis mendapatkan suatu kelengkapan data untuk memenuhi data dalam penelitian, data ini penulis dapatkan langsung di lokasi penelitian yakni di SMKN 01 Negeri Besar Way Kanan diperoleh data melalui wawancara dengan Ibu Roro Tia selaku guru BK beliau mengatakan bahwa: ²⁰

“...untuk peserta didik di SMKN 01Negeri Besar Way Kanan ada 1 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yaitu khususnya ada dikelas XI DKV. Dalam segi kejenuhan belajar sangat tinggi dibanding kelas-kelas lain, kelas ini justru cenderung pasif takut untuk mengapresiasi saat belajar. Permasalahan dikelas XI DKV ini ada beberapa indikatornya sepertikelelahan emosi, menurunnya prestasi akademik,

¹⁹Yuni Novitasari and Muhammad Nur, „Bimbingan Dan Konseling Belajar (Akademik) Dalam Perspektif Islam“, *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1.1 (2017), 53–78.

²⁰ Sumber: Ibu Roro Tia, *Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMKN 01Negeri Besar Way Kanan*. Tanggal 28 November 2022

konsentrasi menurun dan mengantuk ketika KBM berlangsung. Kejenuhan belajar ini terutama pada kelas XI, selain itu, dalam mengatasi kejenuhan belajar guru BK belum pernah melaksanakan konseling belajar dengan teknik relaksasi untuk memecahkan permasalahan kejenuhan”

Dan juga hasil wawancara dengan bapak sehendar selaku wali kelas XI DKV di SMKN 1 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan beliau mengatakan”

“...untuk peserta didik kelas XI DKV di SMKN 1 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan memang dalam kejenuhan belajar sangat kurang, selama saya menjadi wali kelas mereka dan melihat perkembangan mereka memang dari segi kejenuhan belajar kurang mereka cenderung tidak aktif saat jam belajar berlangsung, hanya diam tidak berani untuk mengungkapkan pendapat dan benar-benar guru harus mendorong siswa untuk berani. Banyak dari aduan guru mata pelajaran mereka cenderung tidak berani menyampaikan pendapat. Dari jumlah siswa 26 orang dari XI DKV ada satu anak yang mengalami kejenuhan belajar yaitu (TK) yang terlihat dari observasi saya dimana perilaku yang muncul dengan si anak ini adalah anak yang pendiam dan suka cenderung menyendiri dan kurang bisa bersosialisasi dengan teman-temannya dari segi pembelajaran pun ketika di dorong guru mata pelajaran terlihat enggan, takut dan gugup ketika dimintai pendapat atau presentasi kelompok di depan kelas.

Adapun dengan demikian dari hasil wawancara dengan guru BK dan guru Wali Kelas, dapat memilih saudara untuk menjadi subjek penelitian. Berikut adalah identitas peserta didik yang memiliki perilaku kejenuhan belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik yang terkait masalah perilakunya, beliau mengatakan :²¹

“...Saya sangat merasa jenuh ketika mengikuti pembelajaran di kelas sehingga dapat berpengaruh pada

²¹ Sumber:, *Wawancara peserta didik SMKN 01Negeri Besar Way Kanan*. Tanggal 28 November 2022.

akademik, prestasi, fisik, psikis dan cara belajarnya. Kejenuhan belajar yang terjadi dan dialami oleh peserta didik yang ditandai dengan keadaan bosan, letih, tidak bersemangat, timbulnya rasa malas serta merasa usahanya dalam belajar tidak membuahkan hasil, saat saya jenuh saya pernah sekali melakukan pelanggaran tidak mengikuti pembelajaran dikelas. Itu saja sudah membuat saya takut. Sikap saya pura-pura mengikuti pelajarannya, karena jika tidak mengikuti pasti dihukum. Secara jujur saya kurang senang dengan metode pembelajarannya, sebagai contoh ada guru bila mengajar selalu mengancam akan dilaporkan ke wali kelas dan kepala sekolah, apalagi dari guru yang dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Menurut saya keadaan ini yang menimbulkan kejenuhan belajar karena guru kurang disukai akibat perilaku yang kurang menghargai peserta didiknya. menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penyebab yang mendasari kejenuhan akademik adalah kebiasaan yang tidak berubah, multitasking, kurangnya pengendalian diri, tekanan tinggi, aturan yang membingungkan, konflik cinta dan tuntutan konflik, melewatkan, melewatkan peluang dan tenggat waktu. Untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa, mengelola diri siswa, keluarganya, lingkungan rumah dan lingkungan sekolah. Peran guru dalam pembinaan dan konseling psikologis di lingkungan sekolah sangat penting. dalam upaya mengatasi kejenuhan akademik siswa. Alasan peneliti menentukan ketiga faktor tadi sebab adanya pemikiran yg galat asal siswa TK yang bisa memunculkan tanda-tanda-tanda tersebut dikarenakan peserta didik TK mengembangkan pemikiran yg irasional. sehingga peneliti memilih intervensi Konseling Belajar Teknik Relaksasi supaya bisa membantu peserta didik buat berfikir lebih logis atau rasional. dan Konseling Belajar Teknik Relaksasi pada tahap Dispute (D) digunakanlah metode Socrates buat membantu individu berfikir lebih rasional sebab di metode Socrates siswa dapat menganalisis suatu masalah menggunakan sebuah analogi dan berpikir kritis ihwal suatu argumen, metode ini pula bisa memudahkan siswa buat mendapatkan pemahaman berasal bentuk tanya jawab yang dilakukan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa peserta didik mengalami kejenuhan belajar. Peserta didik tersebut mengalami kejenuhan belajar sesuai dengan kejenuhan belajar yaitu:

1. Kelelahan emosional
2. Kelelahan fisik
3. Kelelahan kognitif
4. Kehilangan motivasi
5. Kurangnya konsentrasi
6. Keengganan untuk belajar
7. Kesulitan dalam belajar

Layanan konseling belajar secara konseptual dinilai efektif dalam memberikan intervensi-intervensi positif kepada siswa. Karena sifat dari konseling belajar itu sendiri dimulai dari yang bersifat informatif sampai pada yang sifatnya terapeutik. Oleh karena itu di jelaskan bahwa Teknik yang dapat dilakukan dalam konseling belajar meliputi pemberian informasi, pemecahan masalah (problem solving), permainan, karyawisata dan sosiodrama. Problem solving atau pemecahan masalah adalah suatu proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi dalam kehidupan dirinya.

Teknik problem solving digunakan karena menurut piaget menjelaskan bahwa remaja pada usia 11/12 s.d 15 tahun sudah mampu membayangkan situasi rekaan dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis, dan memungkinkan remaja tersebut terampil dalam menentukan penyelesaian masalahnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan terbiasanya siswa dalam memecahkan permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut mampu membentuk konsep pemikiran yang positif. Fokus penelitian ini adalah untuk menuntun siswa pada proses berfikir kritis, berpikir analistis, berfikir reflektif dan pengembangan daya nalar pada proses cara-cara pemecahan

masalah. Masalah mengenai kejenuhan belajar sering terjadi di kalangan remaja, termasuk para siswa di sekolah. Dari data yang saya peroleh melalui observasi saya di sekolah tersebut, pengamatan saya selama mengikuti program PPLT di sekolah tersebut, hasil angket yang saya bagikan kepada siswa, serta hasil wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut, beberapa perilaku yang tampak yang berkaitan dengan kejenuhan adalah seperti, seringnya siswa keluar kelas saat jam pelajaran, perilaku siswa yang membuat keributan ketika jam pelajaran dan sikap siswa yang tidak peduli dengan pelajaran yang diberikan.

Secara keseluruhan, konseling belajar dan teknik relaksasi dapat membantu peserta didik untuk belajar dengan lebih efektif, mengatasi masalah yang dihadapi selama proses belajar dan menurunkan tingkat dropout. Oleh karena itu, layanan konseling belajar dan teknik relaksasi harus tersedia dan diperkenalkan kepada peserta didik untuk membantu mereka untuk belajar dengan lebih sukses dan mencapai potensi mereka.

Oleh karena itu, Konseling belajar dan teknik relaksasi dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan hasil belajar dan menurunkan tingkat dropout pada peserta didik. Konseling belajar dapat membantu peserta didik untuk mengatasi masalah yang mungkin dihadapi selama proses belajar, seperti masalah motivasi, masalah konsentrasi, atau masalah belajar yang spesifik.

Dalam penelitian ini maka untuk mengurangi masalah kejenuhan belajar peserta didik, peneliti akan mencoba menggunakan layanan konseling belajar dengan teknik problem solving. Bagi peserta didik, konseling belajar dengan teknik Problem solving diprediksi dapat bermanfaat, karena siswa dapat berkomunikasi satu sama lain untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Layanan konseling Belajar dengan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan

Belajar Pada Peserta Didik di SMKN 01 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan Kelas”.

C. Identifikasi Masalah dan Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil perhitungan wawancara perilaku kejenuhan belajar yang telah dikemukakan diatas, adapun identifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

- a. Teridentifikasi Tk sering merasakan kejenuhan belajar.
- b. Teknik relaksasi harus sudah dilaksanakan oleh guru BK di SMK Negeri 1 Negeri Besar Way kanan.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis membatasi masalah pada

- a. Layanan konseling belajar dengan teknik relaksasi.
- b. Menurunkan kejenuhan belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah sudah efektif layanan konseling belajar dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kejenuhan belajar pada peserta didik di SMKN 01 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan?

F. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini akan memberikan suatu tujuan yakni digunakan untuk mengetahui suatu Efektif dalam Layanan konseling Belajar menggunakan pendekatan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik di SMKN 01 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan”.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini akan memberikan sumbangsi data konseling yang ada di sekolah tersebut. Sehingga dapat meningkatkan suatu pelayanan bagi siswa dalam melakukan pembelajaran dikelas. Dengan menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan bagi siswa di kelas.

2. Manfaat Praktis

Sedangkan manfaat secara praktis sebagai media informasi yang digunakan mengembangkan pemikiran peserta didik, dan juga bagi seorang guru bimbingan konseling dan juga guru dalam menurunkan kejenuhan seorang siswa dalam belajar.

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang akan diteliti oleh penulis memiliki suatu kesamaan dengan penelitian terdahulu, sehingga menghadirkan penelitian yang baru dengan variabel yang berbeda. Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan penulis teliti yakni sebagai berikut:

1. Penelitian Husniah dengan judul “*Efektivitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring*” menunjukkan hasil bahwa Dari hasil analisis uji Wilcoxon masing-masing pre-test dan post-test menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.002 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti rasa jenuh belajar daring siswa mengalami penurunan yang signifikan, sehingga disimpulkan teknik relaksasi efektif untuk mengurangi rasa jenuh belajar daring siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pasarwajo. Metode penelitian yang dilakukan oleh Husniah, dkk

menggunakan teknik uji wilxon dengan subjek diberikan perlakuan metode eksperimen.²²

2. Penelitian Rahayu, dkk dengan judul „*Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi PGSD di Masa Pandemi Covid-19*” dengan metode survey menunjukkan hasil bahwa kejenuhan belajar peserta didik dimasa pandemic adalah 26 mahasiswa (20,9%) mempunyai nilai kejenuhan belajar dalam kategori tinggi, 55 mahasiswa (44,4%) mempunyai nilai kejenuhan belajar dalam kategori sedang, dan 43 (34,7%) mempunyai nilai kejenuhan belajar kategori rendah. Berdasarkan jawaban mahasiswa dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Cirebon termasuk dalam kategori sedang dengan skor mencapai 44,4%.²³
3. Penelitian Aji dan Rizkasari dengan judul „*efektifitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar*” dengan menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental* menunjukkan hasil bahwa didapatkan pengaruh pemberian terapi dengan uji statistik mann whitney tingkat stres pada kelompok terapi dengan nilai p value $0,000 > 0,05$, pada responden.²⁴

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan bentuk kecil yang digunakan oleh penulis untuk menggambarkan skripsi secara keseluruhan. Sehingga pembaca akan lebih mudah dalam

²² Wa Ode Husniah, dkk, „Efektifitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring”, *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8.1, (2022), 50-57.

²³ Fanny Septiany Rahayu, dkk, „Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi PGSD di Masa Pandemi Covid- 19”, *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8.1, (2022), 326-332.

²⁴ Prima Trisna Aji & Elinda Rizkasari, „Efektifitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Sinetik*, 4.2, (2021), 196-208.

melakukan penelaahan melalui sistematika penulisan ini. Dalam penulis skripsi ini terdapat 5 bab sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN: Pada Bab 1 ini penulis akan menjelaskan mengenai latar belakang dari permasalahan, identifikasi dan batasan suatu permasalahan, rumusan masalah, dan juga tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, dan juga sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI: Pada bab II penulis juga akan menjelaskan tentang landasan teori mengenai layanan konseling belajar, kejenuhan dalam belajar bagi seorang siswa, dan teknik relaksasi.

BAB III METODE PENELITIAN: Pada bab III ini akan dijelaskan tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN: Pada bab IV ini menjelaskan tentang uraian hasil dari penelitian dan pembahasan diantaranya yaitu: deskripsi data, pembahasan hasil penelitian dan analisis.

BAB V PENUTUP: Pada bab V ini merupakan pembahsan akhir penulis yang akan memberikan beberapa kesimpulan terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.

BAB V

PENUTUP

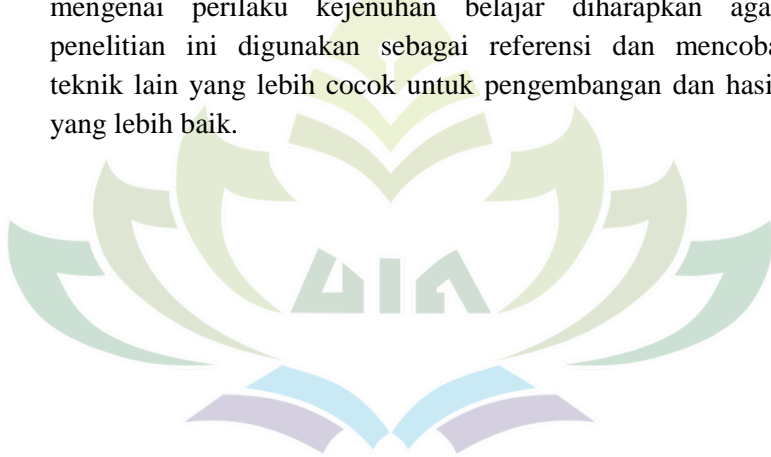
A. Kesimpulan

Berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek maka dapat disimpulkan bahwa konseling belajar dengan teknik relaksasi dapat mengurangi perilaku subjek yaitu kejenuhan belajar peserta didik di SMK N 1 Negeri Besar Kabupaten Way Kanan, dengan ini dibuktikan dengan adanya perkembangan yang positif yang dialami oleh subjek. Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan 12 kali pertemuan, 3 kali pertemuan digunakan untuk pengamatan pada fase *baseline* A1, 6 kali pertemuan digunakan untuk memberikan intervensi B, dan 3 kali pertemuan digunakan untuk pengamatan fase *baseline* A2 setelah tidak lagi diberikan intervensi B. Pada fase *baseline* A1 pertama memunculkan skor perilaku 9. *Baseline* A1 kedua memunculkan skor perilaku 8, *baseline* A1 ketiga memunculkan skor perilaku 8, pada intervensi B satu sampai enam yang diperlihatkan skor table intervensi. Intervensi pertama memunculkan skor perilaku 7, intervensi kedua skor perilaku 7, intervensi ketiga bertahan pada skor 7, lalu pada intervensi keempat mulai adanya penurunan skor 6 dengan diberikannya tahap kedua pada teknik relaksasi selanjutnya intervensi kelima terjadinya penurunan perilaku pada subjek yang memunculkan skor 5 dan intervensi keenam pada perilaku kejenuhan belajar peserta didik bertahan pada skor 4, lalu diberikan pengamatan lagi pada fase *baseline* A2 tanpa diberikan intervensi dan menunjukkan terjadi penurunan yang stabil.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran peneliti, sebagai berikut:

1. Bagi penulis diharapkan lebih memahami dan menguasai teknik yang akan dilakukan sebelum penelitian.
2. Bagi guru hendaknya guru dapat melaksanakan layanan konseling belajar dengan teknik relaksasi sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti penelitian yang pernah melakukan untuk mengurangi perilaku kejenuhan belajar peserta didik.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai perilaku kejenuhan belajar diharapkan agar penelitian ini digunakan sebagai referensi dan mencoba teknik lain yang lebih cocok untuk pengembangan dan hasil yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, Alfaiz, Dosi Juliawati, Hengki Yandri, And Rinda Tri Ayumi, „Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional“, *Indonesian Journal Of Learning Education And Counseling*, 2.1 (2019).
- Ambarwati, Nunung Agustina, „Kejenuhan Belajar Dan Cara Mengatasinya“, *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student*, 2016.
- Andayani, Ni Putu Sri Nonik, Made Sulastri, And Gede Sedanayasa, „Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Pada Kelas X4 Sma Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014“, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2.1 (2014)
- Ardianto, Patuh, Edy Purwanto, And Awalya Awalya, „The Effectiveness Of Groupcounseling With Self-Management Technique To Improve Self-Efficacy And Academic Anxiety“, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11.4 (2022).
- Arizona, Nurlela, And Zilla Jannati, „Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp Pgr 1 Palembang“, *Jurnal Bikotetik*, 2.1 (2018).
- Ashar, Ashar, „Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Ma An-Nur Nusa, Kecamatan. Kahu, Kabupaten. Bone“ (Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2020)
- Bildhonny, Achmad Furqon, „Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani“, In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 2017, I.
- Damayanti, Anita, Agus Suradika, And Bt Asmas, „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*, 2020.
- Disman, Muhammad, And Abas Rudin, „Faktor-Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris", *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2020).
- Erwan, Erwan, Salmah Harun, And D Nurhidayatullah, „Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Selama Masa Pandemi Dan Penanganannya (Studi Kasus Di Sma Kartika Makassar)", *Educandum*, 8.1 (2022).
- Fadhila, Rona N U R, „Pengaruh Penggunaan Metode Eksperimen Terhadap Kemampuan Mengenal Sains Pada Anak Kelompok B Di Tk Sari Teladan Rejosari Lampung Tengah" (Uin Raden Intan Lampung, 2020)
- Hasbi, Imanuddin. 2021. *Perkembangan Peserta Didik Tinjauan Teori dan Praktis*. Bandung: CV. Widina Media Utama.
- Kardianti, A., M. Asrori, And Purwanti, „Analisis Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelas Xi Iis Sma Negeri 9 Pontianak", *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan*, 6.1 (2022).
- Marhamah, Emah, Syamsudin Syamsudin, And Afiqah Ramadhanty, „Literature Review: Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Diabetes Melitus", *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7.2 (2021).
- Mariyana, Rina, „Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja", *Jurnal Endurance*, 4.1 (2019).
- Medina Chodijah, „Model Bimbingan Kolaboratif Untuk Meningkatkan Kemampuan Akademik Anak Yang Mengalami Kesulitan Belajar (Learning Disabilitas) Di Sekolah Dasar Inklusif Universitas Pendidikan Indonesia", 2014
- Milla, Haikal, Ucu Muhammad Afif, And Wahyu Danur Pratama, „Tingkat Kejenuhan Siswa

- Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Implikasinya Terhadap Hasil Belajar Siswa“, *Journal Of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 2.2 (2022).
- Mubarok, Mukhamad Ilham, „Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas Xi Akuntansi Smk Ypkk 2 Sleman“, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4.3 (2018).
- Ed.D Andi Thahir, S.Psi., M.A., “Psikologi Belajar 1,” *Psikologi belajar 1*, 2014, 18.
- Mujiatun, „Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Dalam Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019“, *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019)
- Nasution, Henni Syafriana, And Abdillah, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya* (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (Lpppi), 2018)
- Ningrum, Nyna Puspita, „Artikel Penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Bernafas Terhadap Kemajuan Persalinan Primigravida Inpartu“
- Ningsih, Fitri, „Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan“, *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 7.5 (2018)
- Novitasari, Yuni, And Muhammad Nur, „Bimbingan Dan Konseling Belajar (Akademik) Dalam Perspektif Islam“, *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 1.1 (2017)

- Nurchayani, Istiana, And Lutfi Fauzan, „Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma“, *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1.1 (2016).
- Rian, A D I Saputra, „Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Peserta Didik Di Mts Negeri 2 Bandar Lampung“ (Uin Raden Intan Lampung, 2022)
- Riski, Nanda, „Upaya Guru Bk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa“, *Wawancara*, 1.1 (2021).
- Rizqullah, Muhammad, „Pengaruh Media Model Jam Aktivitas Terhadap Kemampuan Pengukuran Waktu Pada Anak Tunarungu Kelas Iii Di Slb B Wiyata Dharma I Tempel“, *Widia Ortodidaktika*, 5.10 (2016).
- Roihana, Siti, „Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang“ (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020)
- Rozak, Abdul, Irwan Fathurrochman, And Dina Hajja Ristianti, „Analisis Pelaksanaan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa“, *Joeai (Journal Of Education And Instruction)*, 1.1 (2018).
- Saebani, Beni Ahmad, „Metode Penelitian Hukum“, *Bandung: Pustaka Setia*, 128 (2008)
- Sastraatmadja, Acmad Harristhana Mauldfi, dkk. 2022. *Manajemen Pendidikan Islam*. Banten: Sada Kurnia Pustaka.
- Sinring, Abdullah, Akhmad Harum, And Teknik Relaksasi, „Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Di Madrasah Tsanawiyah“, *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 2.6 (2022).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Yogyakarta: Alfabeta, 2018)

- Sugiyono, Prof Dr, „Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, Cet“, *Ke-12. Bandung: Alfabeta*, 2012
- Sumanto, Juang, Koji Takeuchi, And Hideo Nakata, „Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal“, *Criced University Of Tsukuba*, 2005.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, And Hideo Nakata, „Penelitian Dengan Subjek Tunggal“, *Bandung: Upi Pres*, 2006
- Sutarjo, Ipt Edi, Dewi Arum Wmp, And Ni Kt Suarni, „Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar , Ini Dilihat Dari Hasil Ana“, *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 1.1 (2018).
- Tania, Aditia Lupi, dkk. 2021. *Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Pandemi covid-19 (Antologi Esai Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: UAD Press.
- Tobing, M. Psi, Psi Leslie, „Handout-Psy204-Modul-Observasi.Pdf“
- Yarmis Syukur, dkk, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Malang: CV IRDH, 2019