

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh:

NING TYAS INDRIANI

NPM : 1911080351

**Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan
Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2023 M**

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan
Memenuhi Syarat-syarat

Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Pendidikan



Oleh:

NING TYAS INDRIANI

NPM: 1911080351

Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

Pembimbing II: Rahma Diani, M.Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
INTAN LAMPUNG**

1445 H/2023 M

ABSTRAK

Penelitian ini untuk menganalisis apakah konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.. Permasalahan pada penelitian ini terkait dengan mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-eksperimental* dengan design *One Group Pretest-Posttest*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan angket. Proses pengambilan sample menggunakan *sampling purposive*, dengan populasi peserta didik kelas XII Animasi berjumlah 30 dan sampel sebanyak 8 peserta didik kelas XII Animasi di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui terdapat penurunan kejenuhan belajar peserta didik setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Hasil yang diperoleh dari pengujian hasil *pretest* 148 sedangkan hasil *posttest* 105 setelah diberikan konseling kelompok. Hasil uji statistik menggunakan IBM SPSS *statistics* 21 diperoleh nilai *Z*hitung lebih besar dari hasil nilai *Z*tabel ($-2.524 \geq 1,96$), selain itu dapat dilihat dari *asympt.Sig (2-tailed)* yang bernilai 0,012 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel signifikan 0,05, hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, nilai tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi berpengaruh mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Kejenuhan Belajar

ABSTRACT

This research is to analyze whether group counseling with relaxation techniques can have an effect in reducing learning boredom of students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung. The problem in this research is related to reducing learning boredom in students. The aim of this research is to determine the effect of implementing group counseling with relaxation techniques to reduce student learning boredom at SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

This research uses a quantitative type of research with a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. The data collection techniques used were observation and questionnaires. The sampling process used purposive sampling, with a population of 30 students in class XII Animation and a sample of 8 students in class XII Animation at SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Based on the results of the study, it is known that there is a decrease in students' learning saturation after doing group counseling with relaxation techniques. The results obtained from testing the pretest results were 148 while the posttest results were 105 after group counseling was given. The results of statistical tests using IBM SPSS statistics 21 obtained a Zcount value greater than the results of the Ztable value ($-2,524 \geq 1.96$), besides that it can be seen from the asymp.Sig (2-tailed) which is worth 0.012 where the value is smaller than the significant rtable 0.05, this indicates that H_a is accepted and H_o is rejected, this value indicates that group counseling with relaxation techniques has an effect on overcoming students' learning saturation at SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

keyword: Group Counseling, Relaxation Techniques, Study Burnout

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda yangan dibawah ini:

Nama : Ning Tyas Indriani

NPM : 1911080351

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksas Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”**.

Sepenuhnya adalah hasil karya yang dibuat oleh penyusun sendiri dan tidak merupakan salinan atau replica dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah diacu dan disebutkan dalam catatan kaki atau daftar pustaka. Jika di kemudian hari terungkap adanya pelanggaran dalam karya ini maka penyusun bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 28 September 2023

Penulis



NPM.1911080351



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

Alamat: Jl. Leleko, H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH PENERAPAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI
UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR
PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 BANDAR
LAMPUNG**

Nama : NING TYAS INDRIANI
NPM : 1911080351

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqsyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Defriyanto, S.I.O., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Pembimbing II

Rabma Diani, M.Pd
NIP. 1198904172015032008

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

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



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

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung"**. Disusun oleh **Ning Tyas Indriani, NPM: 1911080351**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada hari/tanggal: **Kamis, 30 November 2023**.

Tim Penguji

Ketua : **Dr. Ali Murtadho, M.S.I**
Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd**
Penguji Utama : **Nova Erlina, S.IQ., M.Ed**
Penguji Pendamping I : **Defriyanto, S.IQ., M.Ed**
Penguji Pendamping II : **Rahma Diani, M.Pd**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. H. Niya Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198303 2 002



MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُئَرُوا
وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا

٧

Artinya:

“Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri. Apabila datang saat (kerusakan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu, untuk memasuki masjid (Baitulmaqdis) sebagaimana memasukinya ketika pertama kali, dan untuk membinasakan apa saja yang mereka kuasai”.(Q.S. Al-Isra’:7)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayat-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, dan semoga kelak kita akan mendapatkan syafa'atnya di hari akhir. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang sangat saya cintai, untuk ayah saya Ahmad Junaidi dan Ibu Lasmini. Beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai dengan perkuliahan, namun kedua orang tua saya mampu mendidik, menyayangi, memberikan semangat, dan mendoakan tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga sampai sarjana.
2. Kepada adikku, serta semua keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama lengkap Ning Tyas Indriani, lahir di Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur pada tanggal 19 Januari 2001, dan tinggal di Desa Toto Harjo, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur. Yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan suami istri Bapak Ahmad Junaidi dan Ibu Lasmini.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh peneliti antara lain pendidikan di SD Negeri 1 Toto Harjo, lulus pada tahun 2013. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di MTs Muhammadiyah 1 Purbolinggo lulus pada tahun 2016. Setelah itu peneliti kembali melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Pubrolinggo, dan lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur UMPTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tahun 2022 peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tegal Yoso, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur, kemudian melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Bandar Lampung, September 2023

Penulis

Ning Tyas Indriani

1911080351

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan umatnya kesehatan dan kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”**, dapat terselesaikan dengan baik, mudah-mudahan dapat menambah wawasan bagi pembaca. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan bidang studi pada program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari semua pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirvana Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I. selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, S.Psi selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Defriyanto, S.IQ., M.Ed selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, saran, arahan, masukan dan bantuannya dalam skripsi ini.
5. Rahma Diani, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, saran, arahan, masukan dan bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

7. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Dra. Widariyati selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah membantu dalam mendapatkan data dalam penelitian.
9. Ayah dan ibuku, yang sudah banyak memberikan do'a, semangat, dan kasih sayang yang telah diberikan.
10. Sahabat ku tercinta Dinda Faiza Atha, Zahra Amalia Putri dan Kikif Fadillah yang selalu menemani disegala kegundahan dan keceriaan hari-hariku.
11. Teman teman seperjuangan kelas H dan teman seangkatan 2019 Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya selama ini, semoga silaturahmi tetap terjalin dan terjaga dan ilmu yang kita dapatkan bermanfaat.
12. Untuk Almamaterku UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas ilmu yang diberikan dan pengalaman yang luar biasa.
13. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga pencapaian ini menjadi amal sholeh.

Terima kasih banyak atas jasa dan bantuan semuanya. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan semoga dapat balasan dari Allah SWT Aamiin. Penulis sangat sadar dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua Aamiin.

Bandar Lampung, 20 September 2023
Penulis

Ning Tyas Indriani
1911080351

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	3
B. Latar Belakang Masalah.....	12
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
H. Sistematika Penulisan.....	17

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS . 19

A. Teori yang digunakan.....	19
1. Konseling Kelompok1	19
a. Pengertian Konseling Kelompok	19
b. Dinamika Kelompok	20
c. Keterampilan Konseling Kelompok	24
d. Perbedaan Konseling kelompok dengan Bimbingan Kelompok.....	29
e. Kelebihan Konseling Kelompok.....	31
f. Fungsi Konseling Kelompok	34
g. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok.....	35
h. Asas-asas Konseling Kelompok	37
i. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	42
2. Teknik Relaksasi	44
a. Pengertian teknik relaksasi	44
b. Tujuan dan manfaat relaksas	45
c. Jenis-jenis teknik relaksasi 23	46
d. Kekurangan teknik relaksasi	48
e. Langkah-langkah melaksanakan teknik relaksasi	48
3. Kejenuhan Belajar	51
a. Pengertian Kejenuhan Belajar	51
b. Aspek dan Indikator Kejenuhan Belajar	52
c. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	53
d. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar	57
e. Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi	59
B. Pengajuan Hipotesis	61

BAB III METODE PENELITIAN.....	63
A. Waktu dan Tempat Penelitian	63
B. Pendekatan, Jenis dan Desain Penelitian	63
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	66
D. Variabel Penelitian	69
E. Definisi Operasional Variabel	71
F. Instrumen Penelitian.....	72
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen.....	77
H. Teknik Analisis Data.....	79
I. Hipotesis	80
J. Langkah-langkah Tindakan (<i>treatment</i>) Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik.....	81
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	85
A. Deskripsi Data.....	85
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
1. Data Deskripsi Hasil Pretest.....	86
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi	87
3. Data Deskripsi Hasil Posttest	96
C. Hasil Uji Hipotesis	98
D. Pembahasan.....	99
E. Keterbatasan Penelitian	102
BAB V PENUTUP.....	103
A. Kesimpulan	103

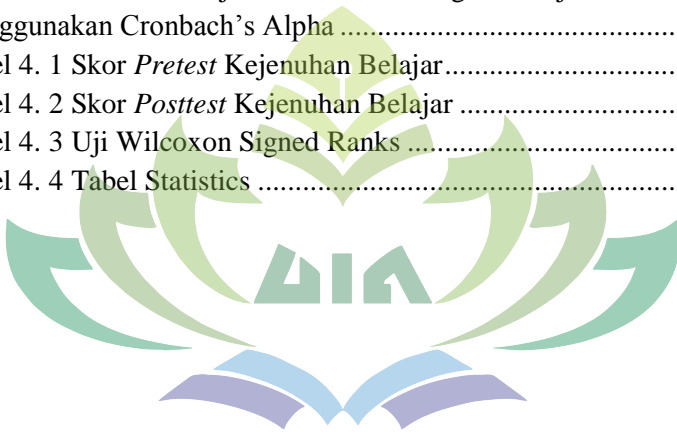
B. Rekomendasi.....	103
DAFTAR RUJUKAN.....	105
DAFTAR LAMPIRAN	113



DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 1. 1 Keadaan Peserta Didik yang Mengalami Kejenuhan Belajar di Kelas XII Animasi SMK Negeri 1 Bandar Lampung.....	10
Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	62
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian	62
Tabel 3. 3 Definisi Operasional Penelitian	71
Tabel 3. 4 Skor Jawaban Responden Terhadap Penelitian.....	74
Tabel 3. 5 Kriteria Kejenuhan Belajar	75
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Angket Kejenuhan Belajar Menggunakan Cronbach's Alpha	79
Tabel 4. 1 Skor <i>Pretest</i> Kejenuhan Belajar.....	86
Tabel 4. 2 Skor <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar	96
Tabel 4. 3 Uji Wilcoxon Signed Ranks	98
Tabel 4. 4 Tabel Statistics	99



DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 3. 1 Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	64
Gambar 3. 2 Hubungan Antar Variabel	70
Gambar 4. 1 Grafik Skor <i>Pretest</i> Kejenuhan Belajar	87
Gambar 4. 2 Grafik skor <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar	97



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Surat Penelitian	114
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	115
Lampiran 3 Surat Keterangan Adopsi Angket Pengumpulan data...	116
Lampiran 4 Kisi-Kisi Observasi	117
Lampiran 5 Kisi-kisi Angket <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	117
Lampiran 6 Angket Tingkat Kejenuhan Belajar	119
Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	123
Lampiran 8 Surat Permohonan Pra Penelitian	138
Lampiran 9 Hasil Pretest Angket Kejenuhan Belajar	139
Lampiran 10 Hasil Posttest Angket Kejenuhan Belajar.....	141
Lampiran 11 Dokumentasi Observasi.....	143
Lampiran 12 Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi	144
Lampiran 13 Hasil Cek Turnitin.....	151



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah pertama untuk memahami judul skripsi ini dan untuk menghindari kekeliruan, penulis merasa perlu untuk menerangkan beberapa kata-kata yang menjadi judul skripsi tersebut. Judul skripsi yang dimaksud adalah **PENGARUH PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**. Berikut adalah penjelasan beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini:

1. Pengaruh

Dalam kamus Bahasa Indonesia, pengaruh merupakan daya atau hal yang memberikan dampak pada pembentukan keyakinan, watak atau perilaku seseorang.¹ Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hal yang memberikan dampak dalam penerapan konseling kelompok teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bentuk pendekatan bantuan yang bertujuan untuk mencegah dan mengembangkan kemampuan pribadi dalam menyelesaikan masalah secara bersama-sama, yang dilakukan oleh seorang konselor kepada kliennya.² Konseling kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bantuan yang diberikan secara bersama-

¹ Agung D.E., *Kamus Bahasa Indonesia*, ed. by Anggria Putri

² Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, pertama (Jakarta: Kencana, 2016).

sama dengan tujuan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

3. Teknik Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan oleh peserta didik untuk mengatasi berbagai pikiran yang kacau akibat kurangnya kontrol atas ego mereka, serta memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh peserta didik.³ Teknik relaksasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

4. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan bagian dari jenis masalah belajar atau *learning disabilities* (gangguan belajar), yang indikatornya antara lain rendahnya hasil belajar, lamban dalam menyelesaikan kegiatan belajar, menunjukkan sikap yang tidak wajar, seperti acuh tak acuh, melawan, berpura-pura, berbohong, dan sebagainya, menunjukkan perilaku yang berkelainan, seperti membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu didalam dan di luar kelas, tidak mau mencatat, tidak teratur dalam kegiatan belajar, tidak mau berhubungan dengan teman, mudah tersinggung, emosional tidak stabil, dan tidak merasa percaya diri.⁴ Kejenuhan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenis masalah belajar yang dialami oleh peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung .

5. Peserta didik

³ Febri Annisa Pupitasari Siti Arifah, 'Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Smp', *Thalaba Pendidikan Indonesia*, 04.02 (2021), 103–9.

⁴ Gusman Lesmana, *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jakarta: Kencana, 2022).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), peserta didik adalah orang, anak sekolah atau siswa yang sedang mengikuti proses pendidikan. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah akan selalu berkaitan dengan perkembangan peserta didik, baik dalam taraf akademik maupun non akademik. Di era globalisasi, teknologi dan ilmu pengetahuan berkembang pesat. Hal tersebut terjadi guna untuk memenuhi kehidupan manusia. Pendidikan sendiri sangat penting karena bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada didalam diri peserta didik dalam membangun suatu karakter. Dengan demikian, dengan adanya pendidikan manusia akan memperoleh kehidupan yang sejahtera. Didalam agama islam sendiri, tujuan pendidikan adalah membentuk manusia yang baik dan benar, berbakti kepada Allah dan menjalani kehidupan sesuai dengan keimanan.⁵

Didalam al-Qur'an Allah SWT. Menjelaskan tentang tujuan pendidikan yaitu surah Az-Zariyat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦

Artinya: “Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku” (Az-Zariyat/51: 56)

Berdasarkan ayat diatas, tujuan pendidikan yaitu untuk beribadah kepada Allah. Dengan adanya

⁵ Mia Roswantika Nurrohmah and Akhmad Syahid, ‘Tujuan Pendidikan Perspektif Al-Quran Dan Pendidikan Barat’, *Attractive : Innovative Education Journal*, 2.2 (2020), 34 <<https://doi.org/10.51278/aj.v2i2.48>>.

pendidikan, maka manusia akan mampu merubah pandangannya, agar menjadi individu yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugasnya dan menjadi individu yang lebih baik untuk diri sendiri maupun untuk lingkungannya.

Adapun firman Allah yang mengatakan tentang pentingnya ilmu dalam Al-Quran surah Al-Mujadalah ayat 11 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ۱۱

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”.

(Q.S. Al-Mujadalah/58: 11)

Sehubungan dengan ayat diatas menjelaskan betapa tinggi kedudukan orang yang memiliki ilmu pengetahuan, sebab orang yang diangkat derajat-Nya disisi Allah adalah orang beriman dan orang berilmu. Ilmu pengetahuan bisa didapatkan melalui pendidikan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran salah satu faktor pendukung keberhasilannya adalah menjadikan aktivitas belajar menyenangkan bagi peserta didik sehingga mereka tidak mudah bosan. Oleh karena itu, proses pembelajaran haruslah memperhatikan dan memenuhi kebutuhan serta harapan peserta didik.

Cara belajar merujuk pada langkah-langkah yang diambil oleh peserta didik dalam menjalani proses belajar mereka, termasuk persiapan, partisipasi dalam

pelajaran, aktivitas belajar mandiri, pola belajar, dan bagaimana mereka menghadapi ujian. Kualitas dari metode belajar yang digunakan akan memiliki dampak langsung pada hasil belajar mereka, dengan cara belajar yang efektif mendukung keberhasilan dalam belajar, sedangkan cara belajar yang kurang baik dapat mengakibatkan kegagalan dalam proses pembelajaran.

Untuk mencapai tujuan pendidikan, sekolah sebagai lembaga pendidikan bertanggung jawab melaksanakan proses pembelajaran. Pada dasarnya, proses pembelajaran adalah upaya mandiri peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Melalui pendidikan, peserta didik memiliki kesempatan untuk memperoleh pengetahuan baru, yang mengubahnya dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan. Menurut Gusman Lesmana, belajar merupakan suatu proses penting yang berperan dalam mengubah perilaku setiap individu. Dalam konteks ini, belajar meliputi segala hal yang dipikirkan dan dilakukan oleh seseorang.⁶ Secara umum, belajar juga merupakan aktivitas yang paling sering dilakukan oleh manusia. Dalam psikologi dan pendidikan, istilah "belajar" mengacu pada proses yang dalam bahasa Inggris disebut "learning" bukan "studying".

Didalam al-Qur'an Allah SWT. Menjelaskan tentang belajar yaitu surah Az-Zumar ayat 9:

أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ أَنْاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ □ ۙ ۙ

Artinya: “(Apakah orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dalam keadaan bersujud, berdiri, takut pada (azab) akhirat, dan mengharapakan rahmat Tuhannya?

⁶ Lesmana.

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Apakah sama orang-orang yang mengetahui (hak-hak Allah) dengan orang-orang yang tidak mengetahui (hak-hak Allah)?” Sesungguhnya hanya ululalbab (orang yang berakal sehat) yang dapat menerima pelajaran”. (Az-Zumar/39:9)

Dari ayat tersebut, menjelaskan bahwa belajar memiliki signifikansi yang besar karena peserta didik memiliki tujuan untuk mengubah diri dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan. Dalam proses belajar, terdapat tiga jenis faktor utama yang berpengaruh secara keseluruhan, yakni faktor internal, faktor eksternal, dan pendekatan belajar.

Secara umum, belajar mengacu pada perubahan yang terjadi dalam diri seseorang, yaitu perubahan melalui pengalaman. Bagi peserta didik, belajar adalah sebuah tanggung jawab yang harus dilaksanakan. Mempelajari berbagai mata pelajaran sudah menjadi hal yang umum bagi mereka. Namun, belajar setiap hari dengan waktu yang sama dapat menyebabkan kejenuhan belajar atau “*learning burnout*”.

Menurut Gusman Lesmana, Kejenuhan belajar merupakan bagian dari jenis masalah belajar *learning disabilities* (gangguan belajar).⁷ Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan dalam hidupnya, termasuk dalam proses belajar. Kejenuhan tersebut dapat terjadi akibat dari tekanan yang dirasakan, terutama jika seseorang sedang berada dalam masa yang padat aktivitas. Analoginya seperti mesin kendaraan yang terus digunakan, mesin tersebut akan menjadi panas dan perlu didinginkan sejenak sampai suhu normal kembali. Demikian juga dalam proses belajar yang berkelanjutan, tekanan baik dari dalam maupun luar lingkungan untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat

⁷ Lesmana.

membatasi kemampuan peserta didik secara fisik dan mental, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar.

Sudah menjadi sifat manusia termasuk peserta didik mengalami kelelahan, kebosanan dan kejenuhan sebagaimana firman Allah swt dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-20:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۙ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۙ ٢٠

Artinya: *“Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah”*. (Al-Ma'arij/70:19-20)

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa manusia memiliki sifat yang telah Allahabadikan dalam Al Qur'an bahwa manusia selalu mengeluh, bahwa itu adalah kewajiban setiap orang beriman untuk saling mengingatkan untuk mengurangi sifat-sifat buruk tersebut.

Selain itu, ketika mengalami kejenuhan belajar, peserta didik bisa mengucapkan syair istigfar sambil mengingkat Allah secara berulang-ulang, dengan penuh keasadaran dan kerendahan hati. Sebab, ketika hati terbuka pada keadiraan-Nya, segala beban terasa ringan. Dengan penuh keyakinan, kita dapat melawan kejenuhan. Jadikankah istigfar sebagai langkah menuju kebenaran, dan setiap doa sebagai titik awal perubahan.

Dampak dari kejenuhan belajar pada peserta didik meliputi penurunan prestasi belajar atau memiliki nilai yang rendah, sering membolos, tidak disiplin, tidak bersemangat untuk belajar, pasif di kelas, ramai di kelas, sering meninggalkan kelas, kesulitan dalam menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan PR, dan sebagainya. Walaupun kejenuhan bisa dialami oleh siapa saja, baik

itu peserta didik yang kurang mampu secara akademik maupun yang dianggap pintar. Peserta didik yang merasakan kejenuhan belajar biasanya kurang memperhatikan guru, kurang semangat dalam mengerjakan tugas, cenderung malas, dan dapat mengalami penurunan prestasi belajar.

Melihat situasi tersebut, dapat membatasi perkembangan potensi anak secara optimal. Setiap peserta didik memiliki potensi yang dapat ditingkatkan. Namun pada kenyataannya, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimilikinya dan tidak tahu cara memahaminya serta mengembangkannya.

Adapun faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar antara lain:

1. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri anak, seperti kondisi fisik dan mental yang lelah, tidak ada motivasi untuk berkompetisi, dan sebagainya.
2. Faktor eksternal dipengaruhi oleh faktor dari luar anak, seperti bosan dengan metode mengajar tiga guru dalam satu kelas, ketidakcocokan dengan teman, dan orang tua yang selalu meminta lebih pada anak.⁸

Tidak semua peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang terkait dengan belajar. Seringkali, kemampuan tersebut perlu difasilitasi oleh guru atau pembimbing agar dapat direalisasikan. Meskipun seorang peserta didik memiliki potensi yang baik, namun jika tidak memiliki kemampuan untuk mengembangkannya, hasil belajarnya akan kurang optimal. Oleh karena itu, kehadiran guru atau pembimbing sangat penting dalam membantu mengembangkan potensi peserta didik dan membantu mengatasi masalah yang terkait dengan belajar. Peserta didik perlu menyadari bahwa mereka memerlukan

⁸ Lesmana, 163–164.

bantuan dan bimbingan dari orang lain agar dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Menurut Maslach dan Leter dalam Fildzah Khaerana Putri dkk, menyatakan gejala kejenuhan belajar siswa mencakup tiga aspek yang terdapat di dalam *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) meliputi *emotional exhaustion* atau kelelahan emosi, *cynicism* atau depersonalisasi, dan *reduced academic efficacy* atau menurunnya keyakinan akademik.⁹

1. *Emotional exhaustion* atau kelelahan emosi ditandai mencakup perasaan kelelahan yang mendalam, frustrasi, mudah tersinggung, kesedihan, keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan tidak berdaya, tingkat tekanan yang tinggi, mudah marah, dan penurubab rasa kenyamanan dalam belajar.
2. *Cynism* atau depersonalisasi ini mencakup sikap atau perilaku yang bersifat sinis, seperti penurunan kemampuan dalam bersosialisasi, sering mengeluh, kurangnya kepedulian terhadap orang lain, reaksi emosial yang terhambat atau keterpaksaan, dan tingkat kecemasan yang meningkat.
3. *Reduced academic efficacy* atau menurunnya keyakinan akademik, ini mencakup penurunan kepercayaan diri, kurangnya motivasi, merasa kurang kompeten, kurangnya kepuasan terhadap belajar, dan merasa bahwa usaha akademiknya kurang bermanfaat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat melaksanakan pra penelitian dan penyebaran angket di kelas XII Animasi SMK N 1 Bandar Lampung diperoleh data mengenai situasi

⁹ Abdullah Pandang Fildzah Khaerana Putri, Syamsul Bachri Thalib, 'Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Penerapan Learning from Home (Studi Kasus Di SMA Negeri 1 Majene) Student Learning Saturation in the Application of Learning from Home', *Pinisi Journal of Education*, 4, 2022, 1–13.

peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar tinggi yaitu 8 peserta didik. dengan berbagai masalah sebagai berikut:

Tabel 1. 1
Keadaan Peserta Didik yang Mengalami Kejenuhan Belajar Di kelas XII Animasi SMK Negeri 1 Bandar Lampung

No	Peserta Didik	(L/P)	Indikator			Skor	Kriteria
			<i>emotional exhaustion</i> atau keletihan emosi	<i>cynicism</i> atau depersonalisasi	<i>reduced academic efficacy</i> atau keletihan emosi		
1	Konseli 1	P	√	√	√	149	Tinggi
2	Konseli 2	P	√	√	√	150	Tinggi
3	Konseli 3	L	√	√	√	148	Tinggi
4	Konseli 4	L	√	√	√	149	Tinggi
5	Konseli 5	L	√	√	√	146	Tinggi
6	Konseli 6	L	√	√	√	148	Tinggi
7	Konseli 7	P	√	√	√	149	Tinggi
8	Konseli 8	P	√	√	√	145	Tinggi

Sumber: hasil observasi pada saat melakukan pra penelitian di SMK Negeri 1 Bandar Lampung

Hasil tabel tersebut yang didapatkan dari penyebaran angket kejenuhan belajar dapat disimpulkan 8 peserta didik mengalami kejenuhan belajar tinggi. Dengan

aspek: (1) *emotional exhaustion* atau keletihan emosi, *cynicism* atau depersonalisasi, *reduced academic efficacy*. Dilihat dari masalah di atas maka diperlukannya sebuah bantuan yang digunakan untuk mengurangi permasalahan kejenuhan belajar peserta didik. Bantuan yang diberikan pada bimbingan dan konseling memiliki beberapa layanan diantaranya layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan pembelajaran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi dan layanan konsultasi.

Pada umumnya layanan konseling kelompok merupakan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik dalam pembelajaran yang berlangsung. Kegiatan kelompok dapat menjadi teknik pengajaran yang baik karena kelompok dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berpartisipasi dengan baik. Banyak kegiatan yang lebih berhasil bila dilakukan dengan berkelompok. Layanan konseling kelompok ini dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan tujuan dalam membantu individu mengembangkan cara-cara yang dapat membuat mereka merasa rileks. Fokusnya adalah melalui praktik pelepasan otot-otot sehingga menciptakan keadaan yang rileks. Latihan relaksasi pada dasarnya adalah sebuah strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan, khususnya perilaku kejenuhan.

Menurut Suyono dalam Arizonia dan Tiurida Intika, teknik relaksasi adalah sebuah bentuk terapi yang melibatkan pemberian petunjuk kepada individu untuk menutup mata dan fokus pada pernapasan. Hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan

tenang. Selain itu, teknik ini juga melibatkan bagian tubuh mulai dari kepala hingga kaki secara sistematis. Tujuan dari gerakan tersebut adalah untuk melatih otot-otot agar menjadi lebih rileks.¹⁰

Selain pendapat diatas, menurut Ningsih dalam Rudi Hartono dan Muhammad Subhan berpendapat bahwa kejenuhan yang dialami peserta didik dapat diminimalisasikan dengan tingkah laku melalui teknik relaksasi dalam proses layanan konseling kelompok. teknik ini dapat membantu meredakan situasi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa.¹¹

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Mengacu pada latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”**.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

¹⁰ Arizona Arizona and Tiurida Intika, ‘Implementasi Teknik Relaksasi Pada Pembelajaran Matematika Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD’, *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 2.2 (2019), 1 <<https://doi.org/10.20961/shes.v2i2.38539>>.

¹¹ Rudi Hartono and Mhd Subhan, ‘Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa’, *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 1.1 (2020), 50 <<https://doi.org/10.24014/japkp.v1i1.9450>>.

1. Terdapat 8 Peserta didik kelas XII Animasi SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang mengalami kejenuhan belajar.
2. Penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

2. Batasan Masalah

Pembatasan masalah bertujuan untuk memfokuskan perhatian pada penelitian mengenai aspek yang diteliti agar ruang lingkup permasalahan tidak meluas. Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang diteliti pada penerapan Teknik Relaksasi dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam hal penggunaan teknik relaksasi sebagai cara untuk

mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi penelitian sejenis lainnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, agar peserta didik dapat mengurangi masalah yang terkait dengan kejenuhan belajar, sehingga mereka dapat mengurangi masalah tersebut dengan cara yang efektif dan memperoleh kemampuan untuk mencapai prestasi terbaik dalam belajar.
- b. Bagi konselor atau guru pendamping, memberikan alternatif untuk mengurangi kejenuhan belajar melalui penggunaan teknik relaksasi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini memberikan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut dalam mempelajari dan mengembangkan teknik relaksasi sebagai solusi untuk mengurangi kejenuhan belajar.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian penelitian terdahulu yang relevan menjadi salah satu referensi penulis dalam mencari, membaca dan menelaah bahan pustaka dan hasil dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan hasil eksplorasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu, penulis menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan acuan bagi peneliti, yaitu:

1. Wa Ode Husniah, Maria Ulfa dan Winda Andriani, Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton, dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring. (Universitas Muhammadiyah Buton

2022).¹² Difokuskan pada efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi rasa jenuh belajar siswa saat mengikuti proses belajar melalui jaringan internet.

Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu jika penelitian terdahulu menggunakan bimbingan kelompok, dan belajar daring. Sedangkan yang sekarang menggunakan konseling kelompok dan belajar langsung.

2. Muhammad Putra Dinata Saragi, Muhammad Fadhil, Nurul Hidayah, dan Suwan Pradona, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Sumatera Utara”, (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara 2023).¹³ Difokuskan pada efektivitas konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan siswa dalam kejenuhan belajar.

Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu jika penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kualitatif. Sedangkan yang sekarang menggunakan jenis penelitian kuantitatif.

3. Febri Annisa Puspitasari dan Siti Arifah, *Journal Thalaba Pendidikan Indonesia* dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP”, (Universitas Darul Ulum Jombang 2021).¹⁴ Difokuskan pada efektivitas

¹² Wa Ode Husniah, Maria Ulfa, and Winda Andriani, ‘Efektivitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring’, *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8.1 (2022), 50–57 <<https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i1.1768>>.

¹³ Muhammad Putra and others, ‘EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN SUMATERA UTARA’, *Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9.1 (2023), 87–96 <<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9117>>.

¹⁴ Siti Arifah.

teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu jika penelitian terdahulu subyeknya adalah siswa SMP, sedangkan yang sekarang subyeknya adalah siswa SMK.

4. Erfina Nur Ariani, Nina Permata Sari, dan Hendro Yulius Suryo Putro, *Jurnal pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, dengan judul “Effectiveness Of Relaxation Techniques In Reduce Academic Burnout In Guidance and Counseling Students Class Of 2021 Lambung Mangkurat University (Efektivitas Teknik Relaksasi dalam mengurangi kejenuhan akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling kelas 2021 Universitas Lambung Mangkurat”, (Universitas Lambung Mangkurat 2022).¹⁵ Difokuskan pada Efektivitas Teknik Relaksasi dalam mengurangi kejenuhan akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling.

Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu jika penelitian terdahulu menggunakan uji Mann-Whitney Test. Sedangkan yang sekarang ini menggunakan uji wilcoxon.

5. Etik Sulistyowati, dan Fitrah Romadhoni Laily, *Jurnal HELPER*, dengan judul “Mengurangi Kejenuhan Belajar dengan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Kelas X Multimedia 3 SMKN 1 Jetis”, (Universitas PGRI Adi Buana

¹⁵ Hendro Yulius Suryo Putro Erfina Nur Ariani, Nina Permata Sari, ‘EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCE ACADEMIC BURNOUT IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS CLASS OF 2021 LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY’, *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2022), 21–25
<<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jpbk.2022.5.1.10805>>.

Surabaya 2020).¹⁶ Difokuskan pada koneling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu jika penelitian terdahulu menggunakan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kejenuhan belajar. Sedangkan yang sekarang ini menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam hal ini, disusun sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Pada bab ini berisi tentang teori yang digunakan dan pengajuan hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data, variabel penelitian, definisi operasional variabel, instrument

¹⁶ etik dan Laily Sulistyowati, 'Mengurangi Kejenuhan Belajar Dengan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Kelas X Multimedia 3 SMKN 1 Jetis', *Helper*, 37.1 (2020), 12–15 <<https://doi.org/https://doi.org/10.36456/helper.vol37.no1.a2828>>

penelitian, uji validitas dan uji reabilitas instrument, dan teknik analisis data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi tentang deskripsi data, pembahasan hasil penelitian dan analisis

BAB V PENUTUP

Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dan rekomendasi

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori yang digunakan

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut adhiputra dalam Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, konseling kelompok merupakan pendekatan yang ditunjukkan untuk memberikan dukungan dan bantuan kepada individu dalam konteks kelompok. Tujuan utamanya adalah pencegahan masalah dan pengembangan pribadi.¹⁷ Melalui konseling kelompok, individu diberikan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara holistik. Fokusnya adalah memberikan kemudahan dan dukungan yang dibutuhkan agar individu dapat mengembangkan potensinya secara optimal. Pendekatan ini juga berupaya mendorong pertumbuhan pribadi dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan adanya interaksi dan pembelajaran di dalam kelompok, individu dapat memperluas wawasan, mengatasi hambatan internal, dan mengembangkan keterampilan sosial serta pemecahan masalah.

Menurut Kumanto dalam Rasimin dan Muhamad Hamdi, konseling kelompok adalah konseling yang dilakukan oleh konseli yang terdiri dari 4-8 orang yang bertemu dengan 1-1 konselor.¹⁸ Konseling kelompok adalah

¹⁷ Hasnida.

¹⁸ Muhammad Hamdi Rasimin, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, ed. by Bunga Sari Fatmawati (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018).

bentuk konseling di mana sekelompok individu berkumpul dalam suasana kelompok untuk mendapatkan bantuan dan dukungan. Dalam konseling kelompok, terdapat konselor yang terlibat, dan anggota kelompok berperan sebagai klien. Jumlah anggota kelompok minimal dua orang. Konseling kelompok bertujuan menciptakan hubungan konseling yang hangat dan akrab, sama dengan konseling perorangan. Dalam konseling kelompok ini, terjadi proses pengungkapan masalah dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok. Selain itu, dilakukan penelusuran terhadap penyebab munculnya masalah, upaya pemecahan masalah, evaluasi kegiatan, serta tindak lanjut yang diperlukan.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai konseling kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok ialah sekelompok konseli yang berkumpul bersama dalam jumlah antara 4 hingga 8 orang. Dalam pertemuan tersebut, terdapat kehadiran 1 hingga 2 konselor yang bertugas memberikan bantuan dan dukungan.

b. Dinamika Kelompok

Keseluruhan proses konseling kelompok sangat bergantung pada dinamika kelompok, karena dinamika ini memainkan peran kunci dalam mengarahkan dan mendorong kelompok menuju pencapaian tujuan. Dinamika kelompok menjadi landasan utama untuk mencapai sasaran dalam konteks layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno dalam Rahmat Fajri Asy Syangi, dinamika kelompok dapat dijelaskan sebagai hasil sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok. Ini berarti melibatkan koordinasi simultan dari semua

elemen yang dapat memengaruhi kelompok tersebut.¹⁹ Dengan kata lain, dinamika kelompok merupakan kekuatan yang menggerakkan dan memelihara suatu kelompok, sehingga pada akhirnya, setiap anggota dapat mengemukakan langkah-langkah yang akan diambil setelah berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok. Hal ini diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar para peserta didik.

Unsur-unsur dinamika kelompok melibatkan berbagai faktor yang mempengaruhi cara anggota kelompok berinteraksi dan bekerja sama. Menurut Jahju Hartanti, unsur-unsur dinamika kelompok meliputi tujuan kelompok, Kekompakan kelompok, struktur kelompok, dan fungsi tugas kelompok, suasana kelompok, dan efektivitas kelompok²⁰:

1. Tujuan Kelompok

Setiap kelompok, tidak peduli bentuknya, memiliki tujuan bersama yang ingin dicapai. Caroline Nitimihajo dan Jusman Iskandar dalam Jahju Hartanti menyatakan bahwa umumnya tujuan kelompok terbentuk sebagai hasil gabungan dari tujuan-tujuan individu dan tujuan-tujuan yang diinginkan oleh semua anggota kelompok.²¹

2. Kekompakan Kelompok

Kekompakan menjadi hal yang sangat penting untuk menjaga integritas kelompok, seperti yang

¹⁹ Rahmat Fajri Asy Syauqi and Neviyarni Suhaili, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik', *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7.2 (2022), 303–9 (p. 308) <<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/022190jpgi0005>>.

²⁰ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, ed. by Lucky Nindi Riandika (Tulungagung: UD DUTA SABLON, 2022), pp. 48–50.

²¹ Hartanti, p. 48.

telah diuraikan sebelumnya. Untuk mencapai kekompakan kelompok, memiliki tujuan bersama menjadi suatu keharusan. Seperti yang dijelaskan oleh Cartwright dan Zander dalam Jahju Hartanti, kekompakan kelompok terwujud melalui segala tindakan yang memperkuat anggota kelompok agar tetap bersatu dalam kelompok tersebut.²²

3. Struktur Kelompok

Dalam konteks kelompok, baik itu di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, kita sering menemui pola-pola yang menghubungkan satu anggota dengan anggota lainnya. Pola-pola tersebut dikenal sebagai struktur kelompok. Seorang psikolog ahli, Shawn, menjelaskan bahwa struktur kelompok merujuk pada pola-pola hubungan antar-posisi dalam susunan kelompok.

Jika kita melakukan analisis terhadap struktur dalam suatu kelompok, terdapat tiga unsur penting yang dapat diidentifikasi:

- 1) Posisi, merujuk pada lokasi atau tempat yang ditempati oleh setiap individu dalam kelompok.
- 2) Status, merujuk pada kedudukan atau posisi seseorang di dalam kelompok.
- 3) Peran, merujuk pada tugas atau tanggung jawab yang harus dilakukan oleh individu tersebut sesuai dengan statusnya dalam kelompok.

4. Fungsi tugas Kelompok

Fungsi dari tugas kelompok terkait dengan aspek yang perlu diperhatikan dan dilakukan oleh anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Menurut Shaw dalam Jahju Hartanti, tugas kelompok dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu: tugas produksi, tugas diskusi, dan tugas

²² Hartanti, p. 48.

pemecahan masalah.²³ Tugas produksi bertujuan untuk menghasilkan ide-ide baru dan merencanakan langkah-langkah yang akan diambil oleh kelompok. Tugas diskusi berkaitan dengan pengkajian masalah guna mencapai keputusan bersama. Sedangkan tugas pemecahan masalah melibatkan langkah-langkah konkret yang akan diambil oleh kelompok dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

5. Suasana kelompok

Suasana di dalam suatu kelompok merupakan hasil dari interaksi interpersonal di antara anggota kelompok tersebut. Barnlund dan Haiman, sebagaimana dikutip oleh Goldbreg dan Larson, menjelaskan bahwa suasana kelompok mencerminkan sistem norma yang berlaku di dalam kelompok tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa beberapa kelompok mungkin menunjukkan tingkat kerjasama yang tinggi, sementara kelompok lainnya mungkin bersifat kompetitif. Bahkan, dalam beberapa kasus, suasana di dalam suatu kelompok dapat menjadi sangat kacau atau anarkis. Oleh karena itu, hubungan antara suasana kelompok dan norma-norma yang diterapkan di dalamnya sangatlah erat.

6. Efektivitas kelompok

Efektivitas suatu kelompok merupakan hasil dari upaya positif yang dilakukan oleh anggotanya. Menurut Carolina Nitimihardjo dan Jusman Iskandar, suatu kelompok dianggap efektif jika melibatkan tiga aktivitas pokok, yakni:

- 1) Mencapai tujuan kelompok.
- 2) Memelihara stabilitas internal kelompok.

²³ Hartanti, pp. 49–50.

- 3) Mengubah dan mengembangkan cara meningkatkan efektivitas kelompok.

Selain melaksanakan kegiatan-kegiatan tersebut, untuk mencapai efektivitas kelompok, setiap anggota juga perlu memiliki keterampilan dalam mengatasi hambatan terhadap pencapaian tujuan kelompok, menyelesaikan masalah, dan menjaga kualitas interaksi antaranggota kelompok.

c. Keterampilan Konseling Kelompok

Seorang konselor yang efektif perlu mengembangkan berbagai keterampilan konseling. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, pemimpin kelompok harus memiliki sejumlah keterampilan dasar. Menurut Jacob et al. dalam Rasimin mengklarifikasikan beberapa keterampilan dasar pemimpin kelompok, diantaranya mendengarkan secara aktif, refleksi, mengklarifikasikan dan bertanya, meringkas, menghubungkan, ceramah singkat, mendorong dan mendukung, pengaturan nada, permodelan dan keterbukaan diri, kontak mata, penggunaan suara, energi pemimpin, identifikasi perekanan, pemahaman multicultural.²⁴

- 1) Mendengarkan secara aktif

Keterampilan mendengarkan secara aktif melibatkan pendengaran kata-kata yang diucapkan, menyerap maknanya, memperhatikan gerak tubuh, ekspresi wajah, dan intonasi suara, serta meresapi pesan-pesan yang terkandung di dalamnya.

²⁴ Rasimin, pp. 143–162.

2) Refleksi

Keterampilan merefleksikan adalah kemampuan untuk mengungkapkan kembali inti dari apa yang telah diungkapkan oleh orang lain sehingga mereka dapat melihat kembali esensi dari pembicaraannya.

3) Mengklarifikasi dan bertanya

Keterampilan mengklarifikasi mencakup kemampuan untuk menyampaikan pokok pikiran yang telah diutarakan oleh anggota dan merangkum perasaan kacau atau pertentangan yang mungkin dialami dan Keterampilan bertanya melibatkan kemampuan untuk mengajukan pertanyaan yang merangsang pemikiran dan tindakan, serta untuk mengklarifikasi masalah dan mengurangi ketegangan emosional.

4) Meringkas

Keterampilan meringkas diperlukan untuk menyusun rangkuman dari percakapan yang telah terjadi dalam proses kelompok, sehingga memungkinkan kelompok untuk melanjutkan ke langkah selanjutnya.

5) Menghubungkan

Keterampilan menghubungkan melibatkan kemampuan pemimpin kelompok untuk mengaitkan pernyataan atau tindakan seorang anggota kelompok dengan anggota lainnya.

6) Ceramah singkat

Keterampilan ceramah singkat atau penjelasan singkat dapat dilakukan dengan membuat anggota menjadi tertarik, mempunyai relevansi dari apa yang dikemukakan, memastikan kepada para anggota bahwa pemimpin telah mempertimbangkan perbedaan budaya dan gender, membuatnya menjadi

singkat (biasanya tidak lebih dari 5-8 menit), menciptakan energy bagi para anggota, dan memastikan bahwa pemimpin memiliki informasi terkini, objektif, dan benar.

7) Mendorong dan mendukung

Keterampilan mendorong mencakup dorongan pemimpin kelompok kepada anggotanya untuk menilai realitas dari alternatif-alternatif yang mereka pilih. Keterampilan memberi dukungan diperlukan saat anggota kelompok mengalami krisis, merasa terancam, berusaha mengubah perilaku secara konstruktif, atau menghadapi ketidakpastian.

8) Pengaturan nada

Dengan pengaturan nada, secara tidak langsung pemimpin telah menciptakan mood untuk kelompok. Meskipun demikian, seringkali pada awalnya pemimpin tidak menjadi dimensi pengaturan nada dalam memimpin kelompoknya sehingga apa yang dilakukannya tanpa disadari telah memberikan nada yang kurang tepat. Para pemimpin pemula lainnya menginginkan untuk disukai, mengatur nada yang sangat ringan dapat saja berakhir dengan frustrasi karena terlihat tidak adanya komitmen pemimpin untuk kelompok. Hal ini penting untuk disadari bahwa pemimpin dapat menentukan ada yang diikuti dengan tindakan, serta kata-kata dan apa saja yang diperbolehkan untuk terjadi.

9) Permodelan dan keterbukaan diri

Sebagai pemimpin kelompok, permodelan dan keterbukaan diri merupakan keterampilan penting. Keterampilan ini juga bermanfaat untuk mendapatkan anggota saling berbagi pikiran dan perasaan. Salah satu cara yang terbaik untuk mengajarkan perilaku yang diinginkan adalah

dengan mencontohkan perilaku tersebut dalam kelompok. Gaya pemimpin dalam berkomunikasi secara efektif, kemampuan pemimpin untuk mendengarkan, dan dorongan pemimpin terhadap para anggota akan menjadi model bagi anggota untuk menirunya.

10) Kontak mata

Seorang pemimpin harus memiliki keterampilan untuk menggunakan pandangan secara efektif saat memimpin sebuah kelompok. Pemimpin perlu menyadari kemampuannya untuk mengumpulkan informasi berharga, mendorong partisipasi anggota, dan bahkan menghambat komunikasi anggota. Pandangan pemimpin dapat dimanfaatkan dalam berbagai situasi, seperti memeriksa ekspresi non-verbal, mengarahkan perhatian anggota pada presentasi visual, atau mengatur pembicaraan anggota.

11) Penggunaan suara

Penggunaan suara merupakan suatu keterampilan yang sering kali terabaikan oleh pemimpin. Suara pemimpin dapat digunakan untuk memengaruhi suasana dan arah kelompok, sekaligus mengatur kecepatan dan konten komunikasi kelompok tersebut. Seorang pemimpin sebaiknya mampu menyelaraskan penggunaan kata-kata dengan nada suaranya dalam membimbing kelompok. Pemimpin yang menggunakan suara terlalu keras dan tegas mungkin dapat menciptakan intimidasi sehingga anggota enggan berbagi. Sebaliknya, suara yang kurang asertif bisa membuka peluang bagi ketidakhormatan atau ketidakpercayaan anggota terhadap pemimpin. Penggunaan suara yang tepat dapat memberikan dorongan dan dukungan kepada anggota yang merasa takut, kesulitan,

atau cenderung untuk menarik diri, sehingga mereka dapat lebih baik memahami pola suara dan materi pelatihan. Penggunaan berbagai alat perekam bisa menjadi solusi untuk mengembangkan variasi pola suara, karena dalam situasi tertentu, pemimpin membutuhkan variasi nada yang dapat memberikan nilai tambah bagi pencapaian tujuan kelompok.

12) Energi pemimpin

Keterampilan lain yang dikenal sebagai ciri khas energi pemimpin adalah antusiasme tinggi terhadap tugas yang diemban. Pemimpin yang efektif menunjukkan semangat yang kuat terhadap apa yang mereka lakukan. Sayangnya, seringkali para pemimpin mengadakan sesi kelompok pada akhir hari ketika mereka sudah sangat lelah. Dalam situasi seperti ini, jika memungkinkan, sebaiknya pemimpin dapat memberi diri mereka waktu untuk istirahat sebelum memulai sesi kelompok. Hal ini karena pemimpin perlu membawa semangat positif dan antusiasme ketika memimpin, dan jika mereka sendiri kurang bersemangat, hal tersebut juga akan memengaruhi semangat anggota kelompok.

13) Identitas peranakan

Sebuah keterampilan yang sangat berguna adalah peranakan pemimpin dari anggota kelompok, yaitu anggota yang dapat diandalkan untuk menciptakan suasana kooperatif dan membantu. Hal itu penting untuk mengidentifikasi mereka, karena akan ada waktu selama sesi ketika pemimpin menginginkan seseorang untuk memulai diskusi, latihan, atau ketika pemimpin membutuhkan seseorang yang dapat diandalkan untuk berperan atau berani mengambil resiko. Selain itu, ketika memimpin

kelompok terapi, pemimpin mungkin menemukan situasi ketika salah satu anggota bekerja pada tingkat yang sangat intens pada beberapa masalah sehingga anggota lainnya menjadi sangat emosional dan membutuhkan perhatian segera.

14) Pemahaman multicultural

Seperti yang telah disebut sebelumnya, pemahaman terhadap masalah multikultural sangat penting dalam konteks kelompok, terutama ketika anggota kelompok berasal dari dua latar belakang budaya yang berbeda. Multikulturalisme merupakan unsur yang melekat dalam dinamika setiap kelompok. Pemimpin tidak hanya perlu memahami perbedaan budaya di antara anggota kelompok, tetapi juga harus memahami bagaimana budaya masing-masing anggota dapat memengaruhi partisipasi mereka dalam kelompok.

d. Perbedaan Konseling kelompok dengan Bimbingan Kelompok

Menurut Rusmana dalam Rasimin dan Muhamad Hamdi, didalam bimbingan dan konseling terdapat perbedaan antara bimbingan kelompok dengan konseling kelompok, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:²⁵

- 1) Tujuan dan fungsi: bimbingan kelompok adalah pencegahan masalah dan pengembangan pribadi, sedangkan konseling kelompok memiliki tujuan dan fungsi yaitu pemecahan masalah pribadi, dan pengembangan pribadi.
- 2) Jumlah anggota: jumlah anggota dalam bimbingan kelompok 2-15 anggota,

²⁵ Rasimin.

sedangkan konseling kelompok terdiri dari 2-7 anggota.

- 3) Karakteristik anggota: karakteristik anggota bimbingan kelompok adalah heterogen homogen, sedangkan karakteristik anggota konseling kelompok adalah homogen.
- 4) Bentuk kegiatan: bentuk kegiatan dalam bimbingan kelompok adalah permainan-intruksional, sedangkan bentuk kegiatan konseling kelompok adalah transaksional.
- 5) Peran pembimbing: peran pembimbing dalam bimbingan kelompok adalah fasilitator-tutor, sedangkan dalam bimbingan kelompok peran pembimbing sebagai fasilitator-terapis.
- 6) Peran anggota: peran anggota dalam bimbingan kelompok adalah aktif membahas topik yang bermanfaat dan relevan bagi pencegahan masalah atau pengembangan pribadi, sedangkan peran anggota dalam konseling kelompok adalah aktif membahas masalah pribadi serta berbagai dalam memecahkan masalah orang lain atau upaya untuk pengembangan pribadi anggota.
- 7) Suasana interaksi: suasana interaksi dalam bimbingan kelompok adalah interaksi multiarah, aktif bernuansa intelektual, pencerahan dan pendalaman, sedangkan suasana interaksi konseling kelompok adalah interaksi multiarah aktif bernuansa intelektual dan emosional.
- 8) Teknik yang digunakan: dalam bimbingan kelompok teknik yang digunakan adalah sosio-edukasional, sedangkan dalam

konseling kelompok teknik yang digunakan adalah psiko-edukasional.

- 9) Sifat dan materi pembicaraan: dalam bimbingan kelompok sifat dan materi pembicaraannya adalah melebar tentang masalah umum, tidak memuat rahasia pribadi, sedangkan dalam konseling kelompok sifat dan materi pembicaraannya masalah yang mendalam yaitu masalah pribadi, dan memuat rahasia pribadi.
- 10) Lama dan frekuensi kegiatan: lama dan frekuensi bimbingan kelompok sesuai dengan tingkat pemahaman anggota tentang topik masalah, sedangkan konseling kelompok lama dan frekuensi kegiatannya sesuai dengan tingkat ketuntasan pemecahan masalah individu anggota.
- 11) Evaluasi: evaluasi dalam bimbingan kelompok adalah keterlibatan, pemahan isi, dan dampak terhadap anggota kelompok, sedangkan evaluasi dalam konseling kelompok adalah keterlibatan, kedalaman dan dampak terhadap ketuntasan pemecahan masalah individu anggota.

e. Kelebihan Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki beberapa kelebihan sebagai suatu sistem pemberian bantuan. Berikut adalah beberapa kelebihan dari konseling kelompok:

1. Efisiensi

Mengumpulkan beberapa individu dengan tujuan yang serupa dalam suatu kelompok konseling dapat efisien dalam hal waktu dan energi yang digunakan.

2. Pengalaman Kebersamaan

Banyak individu merasa bahwa mereka memiliki keunikan mereka sendiri. Namun, saat mereka bergabung dalam kelompok, mereka sering menyadari bahwa selain memiliki kesamaan dalam pemikiran dan perasaan, mereka juga memiliki beragam latar belakang pribadi, pemikiran, dan perasaan. Hal ini seringkali membuat mereka kagum karena menemukan bahwa anggota kelompok lainnya juga memiliki tingkat kepedulian yang sama.

3. Sumber Daya dan Sudut Pandang yang Beragam

Dalam situasi di mana sekelompok orang bersatu, mereka sering berbagi informasi, berusaha menyelesaikan masalah bersama, menjelajahi nilai-nilai pribadi, dan mereka sering menemukan bahwa mereka memiliki perasaan yang serupa. Kelompok ini cenderung memberikan sudut pandang yang lebih beragam karena setiap anggota kelompok membawa berbagai sumber data dan pengalaman unik. Anggota kelompok sering mengakui bahwa salah satu manfaat terbesar dari berpartisipasi dalam kelompok adalah adanya keragaman sudut pandang yang disajikan oleh setiap anggota.

4. Rasa Memiliki

Banyak ahli dalam bidang konseling dan psikologi mengungkapkan bahwa manusia memiliki dorongan yang kuat untuk menjadi bagian dari kelompok. Kelompok memfasilitasi pengenalan diri antara anggota dan memberikan perasaan bahwa mereka adalah bagian integral dari keseluruhan anggota kelompok tersebut.

5. Latihan Keterampilan

Kelompok menyediakan lingkungan yang aman untuk berlatih. Anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengasah keterampilan dan perilaku baru dalam suasana yang mendukung sebelum mengujinya dalam situasi kehidupan nyata.

6. Umpan Balik

Kelompok memberikan kesempatan bagi anggota untuk menerima umpan balik. Umpan balik dari kelompok sering lebih kuat daripada umpan balik dari satu individu, karena ketika lebih dari satu orang memberikan umpan balik, sudut pandang individu tersebut dapat lebih komprehensif dan tidak terpengaruh oleh satu sudut pandang saja.

7. Belajar Penggambaran

Beberapa penulis telah mengulas manfaat positif dari pembelajaran gambar dalam konteks kelompok. Anggota kelompok memiliki peluang untuk mendengar perhatian yang serupa dari sesama anggota.

8. Peniruan dalam Realitas Hidup

Kelompok dapat mereplikasi situasi kehidupan nyata seseorang, dan dalam konteks replikasi ini, konseling kelompok dianggap lebih efektif daripada konseling individu. Banyak yang mengungkapkan bahwa konseling kelompok menciptakan sebuah mikrokosmos atau cerminan dari masyarakat itu sendiri.

9. Komitmen

Membuat komitmen untuk menyelesaikan masalah tertentu seringkali

memiliki dampak yang lebih kuat. Ketika komitmen dibuat dalam konteks kelompok, meskipun beberapa individu telah membuat komitmen serupa, seperti komitmen antara konselor-konseli, perawat-pasien, atau pengawas-supervisi, motivasi untuk mematuhi komitmen tersebut tampaknya lebih kuat ketika dinyatakan oleh sejumlah orang.²⁶

f. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Nurihsan, J dalam Rasimin dan Muhamad Hamdi, Konseling kelompok memiliki dua fungsi utama. Fungsi pertama adalah sebagai layanan yang ditujukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh individu. Fungsi ini berfokus pada membantu individu mengatasi kelemahan atau masalah dalam kehidupannya yang dapat menghambat kelancaran interaksi dengan orang lain. Fungsi kedua dari konseling kelompok adalah layanan preventif, yang bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah pada individu. Dalam konteks ini, konseling kelompok berperan sebagai upaya pencegahan, membantu individu yang mungkin memiliki kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat namun memiliki kelemahan tertentu yang dapat mengganggu komunikasinya dengan orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki dualitas sifat, yakni pencegahan dan penyembuhan. Sifat pencegahan mencakup bantuan kepada individu dengan kemampuan normal namun

²⁶ Rasimin.

memiliki kelemahan tertentu, sedangkan sifat penyembuhan berkaitan dengan memberikan dukungan, dorongan, dan arahan kepada individu agar dapat mengatasi dan keluar dari masalah yang dihadapinya. Tujuan akhirnya adalah menciptakan keselarasan sikap dan perilaku individu dengan lingkungannya.

g. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Pada dasarnya, tujuan konseling kelompok dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan umum yang ingin dicapai melalui proses konseling kelompok secara keseluruhan. Sementara itu, tujuan operasional disesuaikan dengan harapan dan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut. Tujuan operasional ini dirumuskan secara bersama-sama antara konselor dan anggota kelompok, yang sesuai dengan masalah konseling yang ada. Melalui proses konseling kelompok, upaya dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Mengacu pada tujuan kelompok, ini mencakup alasan mengapa pertemuan diadakan dan apa tujuan serta sasaran yang ingin dicapai.²⁷

Sementara itu, Winkel dalam Rasimin dan Muhammad Hamdi menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki beberapa tujuan berikut ini:²⁸

- 1) Memahami diri sendiri: setiap anggota kelompok akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri dan menemukan identitas pribadinya. Hal ini

²⁷ Rasimin.

²⁸ Rasimin.

memungkinkan mereka untuk lebih menerima diri sendiri dan terbuka terhadap aspek positif dalam kepribadian mereka.

- 2) Mengembangkan kemampuan komunikasi: para anggota kelompok akan mengembangkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada tahap perkembangan mereka.
- 3) Mengatur diri sendiri: anggota kelompok belajar untuk mengatur diri sendiri dan mengarahkan hidup mereka sendiri. konflik interpersonal awal di dalam kelompok kemudian dapat berkembang dan tercermin dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok.
- 4) Meningkatkan empati: anggota kelompok akan menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. kepekaan dan empati ini juga akan membuat mereka lebih sensitive terhadap kebutuhan dan perasaan mereka sendiri.
- 5) Menetapkan sasaran: setiap anggota kelompok akan menetapkan tujuan yang ingin mereka capai, yang akan tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Mengatasi ketakutan dan mengambil resiko: anggota kelompok akan menjadi lebih berani dalam melangkah maju dan menerima risiko yang wajar dalam tindakan mereka, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.

- 7) Menyadari arti kehidupan bersama: para anggota kelompok akan lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang melibatkan penerimaan terhadap orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 8) Mengurangi isolasi dan kesendirian: setiap anggota kelompok akan semakin menyadari bahwa masalah yang mereka hadapi juga dapat menjadi perhatian bagi orang lain. Hal ini membuat mereka merasa lebih terhubung dan tidak merasa terisolasi.
- 9) Belajar berkomunikasi secara terbuka: anggota kelompok akan belajar untuk berkomunikasi dengan anggota lain secara terbuka, saling menghargai, dan memberikan perhatian. Pengalaman ini membawa dampak positif dalam hubungan dengan orang-orang terdekat di masa depan.

Dalam konseling kelompok, upaya dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan ini agar anggota kelompok dapat memahami pertumbuhan pribadi dan perkembangan yang lebih baik.

h. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok, ada beberapa asas yang perlu diperhatikan, asas-asas ini dijelaskan sebagai berikut:

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan dalam konseling kelompok mengharuskan pihak yang memberikan bimbingan dan konseling untuk menjaga kerahasiaan semua informasi dan data yang berkaitan dengan peserta didik atau klien yang menjadi objek

pelayanan. Hal ini termasuk informasi yang tidak boleh dan tidak pantas untuk diketahui oleh orang lain. Sebagai guru bimbingan dan konseling, ada kewajiban yang mutlak untuk melindungi dan menjaga kerahasiaan semua informasi tersebut, sehingga kerahasiaanya benar-benar terjamin.

Dalam penerapan asas kerahasiaan dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki tugas untuk meyakinkan setiap anggota kelompok bahwa kerahasiaan percakapan dalam sesi konseling kelompok akan dijaga. Pemimpin juga bertanggung jawab untuk membangun saling kepercayaan di antara anggota kelompok agar mereka dapat merahasiakan apa yang dibicarakan dalam konseling kelompok. setiap anggota kelompok diminta untuk berkomitmen dalam menjaga kerahasiaan, merahasiakan, dan tidak membicarakan isi sesi konseling kelompok kepada orang di luar kelompok. segala informasi dan topik yang muncul dalam kegiatan kelompok harus dianggap sebagai rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan di luar kelompok. hal ini menjadi sangat penting dalam konseling kelompok karena masalah pribadi anggota kelompok dibahas dan dibagikan dalam konteks yang aman dan terpercaya.

Dalam rangka meyakinkan anggota kelompok, pemimpin kelompok dapat mengucapkan janji asas kerahasiaan secara terbuka di hadapan semua anggota kelompok. hal ini bertujuan untuk

menegaskan komitmen pemimpin dalam menjaga kerahasiaan percakapan dalam konseling kelompok. Selain itu, pada tahap pembentukan kelompok, mungkin juga diperlukan setiap anggota kelompok untuk mengucapkan janji asas kerahasiaan di hadapan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya. Langkah ini dapat memperkuat kesepakatan dan saling percaya di antar anggota kelompok, serta memberikan jaminan bahwa kerahasiaan akan dijaga dengan sungguh-sungguh.

2) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan dalam bimbingan dan konseling menuntut peserta didik atau klien yang sedang menerima layanan atau terlibat dalam kegiatan untuk bersikap terbuka dan jujur, baik dalam memberikan informasi tentang diri mereka sendiri maupun dalam menerima informasi dan materi yang bermanfaat dari sumber eksternal untuk pengembangan diri. Guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan keterbukaan peserta didik atau klien. Keterbukaan ini sangat terkait dengan asas kerahasiaan yang harus dipatuhi, serta dengan kesediaan sukarela dari peserta didik atau klien yang menjadi objek layanan atau kegiatan, untuk menciptakan keterbukaan pada peserta didik, guru bimbingan dan konseling juga harus bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, menciptakan lingkungan yang mempromosikan kejujuran dan keterbukaan.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, penting untuk menciptakan suasana terbukam baik dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok. keterbukaan ini melibatkan lebih dari sekedar menerima saran dari pihak eksternal, tetapi juga mengharapkan setiap individu yang terlibat untuk membuka diri secara penuh demi kepentingan pemecahan masalah. individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara dengan jujur dan terbuka tentang diri mereka sendiri. dengan keterbukaan ini, penelaahan dan penilaian terhadap berbagai kekuatan dan kelemahan anggota kelompok dapat dilakukan secara efektif.

3) Asas kekinian

Asas kekinian dalam bimbingan dan konseling menekankan bahwa layanan tersebut fokus pada permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik atau klien dalam kondisi saat ini. Pertimbangan terkait masa depan atau kondisi masa lampau juga dilihat dalam konteks dampak dan hubungannya dengan kondisi saat ini, serta apa yang dapat dilakukan dalam waktu sekarang. Dengan demikian, pendekatan bimbingan dan konseling lebih berorientasi pada pemecahan masalah dan tindakan yang relevan dengan situasi terkini yang dihadapi oleh individu tersebut.

Dalam penerapan asas kekinian dalam konseling kelompok, anggota kelompok diharapkan untuk menyampaikan hal-hal yang sedang terjadi dan berlaku pada saat ini. Pengalaman masa lalu dianalisis dan

dikaitkan dengan relevansinya terhadap pembahasan tentang hal-hal yang terjadi dan berlaku saat ini. Dengan demikian, fokus utama adalah pada pemahaman dan penanganan situasi sekarang, dengan mempertimbangkan pengalaman masa lalu serta merencanakan langkah-langkah yang sesuai dengan kondisi saat ini.

4) Asas kenormatifan

Asas kenormatifan dalam bimbingan dan konseling menekankan bahwa seluruh pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling harus didasarkan pada nilai dan norma yang ada, termasuk norma-norma agama, hukum peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang berlaku. Layanan bimbingan dan konseling tidak dapat dipertanggung jawabkan jika isi dan pelaksanaannya bertentangan dengan norma-norma yang dimaksud. Selain itu, layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling seharusnya dapat meningkatkan kemampuan peserta didik atau klien dalam memahami, menghayati dan mengamalkan norma-norma tersebut. Dengan demikian, asas kenormatifan memastikan bahwa bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada perkembangan individu, tetapi juga memperhatikan kepatuhan terhadap nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat.

5) Asas keahlian

Asas keahlian dalam bimbingan dan konseling menekankan bahwa layanan dan kegiatan tersebut harus terseleenggarakan berdasarkan prinsip-prinsip profesional.

Untuk itu, para pelaksana bimbingan dan konseling harus memiliki keahlian yang memadai di bidang tersebut. Profesionalisme guru bimbingan dan konseling harus tercermin dalam penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, serta dalam penerapan dan pengakuan kode etik yang berlaku dalam bidang tersebut. Dalam hal ini, penting bagi mereka yang terlibat dalam bimbingan dan konseling untuk memiliki keahlian yang memadai, mematuhi prinsip-prinsip profesional, dan mengikuti standar etika yang telah ditetapkan.

i. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Berdasarkan beberapa kemungkinan dan pertimbangan dalam proses konseling, Prayitno dalam Aluh Hartati mengidentifikasi bahwa proses pemberian bantuan melalui konseling kelompok terdiri dari empat tahap kegiatan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pembukaan

Tahap awal ini, yang disebut sebagai tahap pengenalan dan keterlibatan anggota dalam kelompok, bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anggota tentang tujuan dari konseling kelompok. Pada tahap ini, fokusnya adalah menciptakan atmosfer saling kenal, saling percaya, menerima, dan memberikan dukungan di antara anggota kelompok.

2. Tahap Peralihan

Tahap ini adalah langkah peralihan dari tahap pembentukan menuju tahap pelaksanaan aktivitas dalam kelompok.

Dalam menjelaskan aktivitas yang akan dijalankan, pemimpin kelompok bisa mengklarifikasi jenis kegiatan konseling kelompok, baik itu berupa kegiatan tugas atau kegiatan yang lebih bebas. Dengan pemahaman yang jelas tentang apa yang diharapkan dalam kegiatan tersebut, anggota kelompok akan merasa lebih siap dan yakin dalam pelaksanaan aktivitas, sehingga mereka bisa mendapatkan manfaat dari partisipasi dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan konseling kelompok, dengan tujuan untuk secara menyeluruh membahas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Selain itu, tahap ini juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan di mana perkembangan pribadi, baik dalam hal kemampuan berkomunikasi maupun dalam menyatakan pendapat, dapat terjadi.

4. Tahap Penutup

Tahap ini mencakup dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow-up). Ini adalah tahap penutup dari rangkaian kegiatan konseling kelompok, dengan tujuan bahwa topik yang telah dibahas oleh kelompok telah selesai. Dalam tahap ini, fokusnya adalah pada peninjauan dan penjelasan kemampuan anggota kelompok untuk menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari melalui layanan

konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari mereka.²⁹

2. Teknik Relaksasi

a. Pengertian teknik relaksasi

Menurut Bech dalam Ahmad Syarkawi, teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang ada didalam terapi perilaku.³⁰ Teknik ini pertama kali dikembangkan oleh Edmund Jacobson, seorang ahli fisiologi dan psikologi, sekitar tahun 1930-an. Jacobson meyakini bahwa ketika kita mampu mengurangi ketegangan pada otot-otot fisik melalui metode yang benar, ini akan diikuti relaksasi mental dan pikiran.³¹ Relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan oleh peserta didik untuk mengatasi berbagai pikiran yang kacau akibat kurangnya kontrol atas ego mereka, serta memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh peserta didik.³²

Menurut Atkinson dalam Ahmad Syarkawi, relaksasi merupakan sebuah metode dan strategi yang bertujuan untuk menghadapi pikiran-pikiran negatif dan membantu individu dalam merespon gangguan emosional dengan cara

²⁹ Aluh Hartati, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram', *Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 7. Oktober (2020), 1–23.

³⁰ Ahmad Syarkawi, 'Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian', *Al-Taujih*, 5.1 (2019) <<https://doi.org/10.15548/atj.v5i1.756>>.

³¹ Ni Komang and Sri Yuliastini, 'Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika', 6.1 (2020), 1–5.

³² Siti Arifah.

yang lebih adaptif, melalui pembelajaran tentang cara mencapai keadaan relaksasi.³³ Tujuan dari teknik relaksasi adalah membantu individu mengurangi respons fisiologis yang berlebihan dan menciptakan perasaan yang positif dan tenang.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi merupakan sebuah teknik dalam terapi perilaku yang dapat membantu individu, termasuk peserta didik dalam menghadapi pikiran-pikiran negatif dan memberikan pembelajaran tentang cara mencapai keadaan relaksasi.

b. Tujuan dan manfaat relaksasi

Relaksasi bertujuan untuk membantu individu yang mengalami ketegangan psikis agar dapat merasakan ketenangan dan kesegaran fisik. Teknik ini dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengenali diri mereka secara lebih baik dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengendalikan diri.

Teknik relaksasi merupakan sebuah teknik yang bisa diterapkan oleh semua orang untuk membentuk keadaan mental yang positif dalam diri seseorang. Dengan melakukan relaksasi, seseorang dapat menghilangkan berbagai macam pikiran yang kacau akibat tekanan dan emosi yang sulit dikendalikan. Teknik ini juga dapat membantu seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi, sehingga dapat menjaga kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan kecantikan tubuh. Hal tersebut sesuai dengan hakim dalam Muhammad Daud Latuconsina yang mendukung bahwa salah satu

³³ Syarkawi.

cara untuk mengurangi kejenuhan dalam belajar adalah dengan melakukan relaksasi atau aktivitas rekreasi dan hiburan.³⁴

c. Jenis-jenis teknik relaksasi

Teknik relaksasi memiliki fleksibilitas yang tinggi dalam pengaplikasiannya, meskipun ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan. Faktor-faktor penting ini tergantung juga pada jenis teknik relaksasi yang digunakan. Menurut Asep Achmad Hidayat ada 3 jenis teknik relaksasi, yaitu relaksasi *autogenik*, relaksasi *otot progresif*, dan *visualiasi*.³⁵ Dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Relaksasi *autogenik*

Autogenik merujuk pada sesuatu yang berasal dari dalam diri sendiri. Dalam konteks teknik relaksasi, individu menggunakan pencitraan visual dan kesadaran tubuh untuk mengurangi tingkat stres. Ini melibatkan menggunakan kata-kata atau sugesti dalam pikiran untuk membantu menciptakan rasa relaksasi dan mengurangi ketegangan otot. Sebagai contoh, individu mungkin membayangkan suasana yang tenang dan fokus pada pernapasan yang terkendali dan santai, yang dapat memperlambat detak jantung, atau merasakan sensasi fisik yang berbeda

³⁴ Muhammad Daud Latuconsina, 'Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa', *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1.2 (2020), 72–82 <<https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i2.533>>.

³⁵ Asep Achmad Hidayat, *Manipulative and Body-Based Therapies (3)* (Bandung: Nuansa Cendekia, 2020).

seperti mengendurkan lengan atau kaki satu per satu.

2) Relaksasi *otot progresif*

Relaksasi otot progresif melibatkan latihan fokus yang dilakukan secara perlahan untuk menegangkan dan kemudian merilekskan setiap kelompok otot. Teknik ini membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap perbedaan antara ketegangan otot dan relaksasi, sehingga mereka dapat lebih sadar akan sensasi fisik yang terjadi. Dalam salah satu metode relaksasi otot progresif, individu diminta untuk menegangkan dan kemudian merilekskan otot-otot jari kaki, dan secara progresif melanjutkan hingga mencapai leher dan kepala. Setiap kelompok otot ditegangkan selama sekitar 5 detik, kemudian direlaksasikan selama 30 detik, dan proses ini diulang beberapa kali.

3) *Visualisasi*

Dalam teknik relaksasi visualisasi, individu melakukan praktik membentuk gambaran mental untuk mengalami perjalanan visual ke dalam situasi yang damai dan menenangkan. Contohnya, mereka menggunakan indera seperti penciuman, penglihatan, suara, dan sentuhan dalam visualisasi tersebut. Misalnya, jika seseorang membayangkan bersantai di tepi laut, mereka dapat memikirkan tentang rasa air asin, suara ombak yang berdebur, dan kehangatan sinar matahari. Individu juga dapat memilih untuk memejamkan mata, duduk di tempat yang tenang, mengendurkan pakaian yang

ketat, dan berkonsentrasi pada pernapasan mereka. Fokus diberikan pada momen sekarang dan pikiran-pikiran positif.

d. Kekurangan teknik relaksasi

Walaupun teknik relaksasi dapat diterapkan dengan fleksibel dan mudah digunakan, terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan, sebagai berikut:

1. Penerapan teknik relaksasi membutuhkan waktu yang cukup lama karena dilakukan secara berulang atau tidak hanya sekali
2. Pelaksanaan membutuhkan lingkungan yang kondusif, yaitu nyaman dan tenang.
3. Ketidakmampuan konseli untuk focus atau konsentrasi dapat menjadi hambatan dalam menjalankan teknik relaksasi
4. Dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pelaksanaan teknik ini.³⁶

e. Langkah-langkah melaksanakan teknik relaksasi

Langkah-langkah penerapan teknik relaksasi oleh Cornier & Cornier dalam Dela Rukmala dkk adalah rasional, intruksi tentang pakaian, menciptakan lingkungan yang nyaman, konselor memberi contoh relaksasi, intruksi-intruksi tentang relaksasi, penilaian setelah latihan dan pekerjaan rumah dan tindak lanjut.³⁷

³⁶ Achmad Suwandi, *Teknik Dan Praktik Laboratorium Konseling* (Jakarta: Mujahid Pers, 2016), p. 115.

³⁷ Dela Rukmala, 'Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (Learning Burnout) Siswa Di SMA Negeri 10 Bulukumba', *Pinisi Journal of Education*, 1, 2022, 1–21.

1. Rasional

Dalam fase rasional, seorang konselor menjelaskan niat dan langkah-langkah singkat yang akan diambil saat menerapkan teknik relaksasi. Selain itu, mereka juga memastikan bahwa peserta didik benar-benar siap dan bersedia untuk menggunakan strategi ini.

2. Instruksi tentang pakaian

Sebelum memulai relaksasi ini, peserta didik diberikan arahan mengenai jenis pakaian yang sesuai untuk saat relaksasi. Mereka disarankan untuk mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman agar tidak mengganggu selama proses relaksasi. Selain itu, disarankan agar peserta didik melepaskan kontak lensa jika mereka menggunakannya, dan menggantinya denganacamata biasa. Hal ini disarankan karena menggunakan kontak lensa dapat membuat peserta didik merasa tidak nyaman saat mereka harus memejamkan mata selama relaksasi.

3. Menciptakan lingkungan yang nyaman

Untuk mencapai efektivitas dalam latihan relaksasi, diperlukan lingkungan yang menyenangkan. Lingkungan tersebut sebaiknya sepi dan tidak terganggu oleh suara-suara seperti telepon bordering, televisi, radio, kebisingan dari kendaraan, atau kegiatan anak-anak yang lewat.

4. Konselor memberi contoh relaksasi

Sebelum memulai relaksasi, seorang konselor memberikan contoh singkat tentang beberapa latihan otot yang akan digunakan selama relaksasi. Konselor bisa

memulai dengan salah satu tangan, seperti tangan kiri atau tangan kanan, kemudian menunjukkan langkah-langkah seperti mengpegam tangan, mengendurkannya, dan membuka jari-jari. Selanjutnya, konselor bisa menunjukkan langkah serupa dengan tangan yang lain, kemudian membengkokkan pergelangan tangan dan mengendurkannya, serta mengangkat bahu dan mengendurkannya kembali.

5. Instruksi-intruksi tentang relaksasi

Ketika memberikan intruksi untuk latihan relaksasi, konselor menggunakan gaya berbicara yang alami, bukan melibatkan dramatisasi. Konselor menyampaikan instruksi relaksasi kepada peserta didik dengan membacanya, lalu mengarahkan peserta didik untuk nyaman, menutup mata, dan fokus mendengarkan instruksi.

6. Penilaian setelah latihan

Konselor berkomunikasi dengan peserta didik untuk mendapatkan umpan balik tentang sesi latihan relaksasi dan membahas masalah-masalah yang mungkin timbul jika peserta didik mengalami kesulitan selama latihan tersebut.

7. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor memberikan tugas rumah kepada peserta didik dengan tujuan agar mereka dapat berlatih relaksasi secara mandiri di rumah. Selain itu konselor juga merencanakan sesi tindak lanjut untuk memantau perkembangan peserta didik.

3. Kejenuhan Belajar

a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Menurut Iskandar dalam Clara Fatimah dan Nicky Dwi Puspaningtyas, Kejenuhan atau burnout, yang diperkenalkan oleh psikolog Herbert Freudenberger pada tahun 1973, dapat diartikan sebagai perasaan jemu atau bosan yang berlebihan.³⁸ Kejenuhan belajar merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang akibat melakukan aktivitas yang monoton dan membosankan, sehingga menyebabkan perasaan lelah dan tidak mampu memahami materi yang terkait dengan aktivitas tersebut.³⁹ Dengan kata lain, kejenuhan belajar merujuk pada keadaan seseorang yang dimana mereka mengalami kelelahan dan tidak mampu memahami materi yang terkait karena aktivitas yang monoton.

Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Gusman Lesmana merupakan bagian dari jenis masalah belajar *learning disabilities* (gangguan belajar), yang indikatornya antara lain rendahnya hasil belajar, lamban dalam menyelesaikan kegiatan belajar, menunjukkan sikap yang tidak wajar, seperti acuh tak acuh, melawan, berpura-pura, berbohong, dan

³⁸ Clara Fatimah and Nicky Dwi Puspaningtyas, 'Studi Literatur: Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 3.1 (2020), 42–49.

³⁹ Wisudatul Ummi Tanjung and Dian Namora, 'Kreativitas Guru Dalam Mengelola Kelas Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri', *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7.1 (2022), 199–217 <[https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9796](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9796)>.

sebagainya, menunjukkan perilaku yang berkelainan, seperti membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu di dalam dan di luar kelas, tidak mau mencatat, tidak teratur dalam kegiatan belajar, tidak mau berhubungan dengan teman, mudah tersinggung, emosional tidak stabil, dan tidak merasa percaya diri.⁴⁰

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang karena melakukan aktivitas yang monoton dan membosankan, sehingga menyebabkan perasaan lelah dan kesulitan dalam memahami materi yang terkait.

b. Aspek dan Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut Maslach dan Leiter dalam Fildzah Khaerana Putri dkk, menyatakan gejala kejenuhan belajar siswa mencakup tiga aspek yang terdapat di dalam *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* meliputi *emotional exhaustion* atau kelelahan emosi, *cynicism* atau depersonalisasi, dan *reduced academic efficacy* atau menurunnya keyakinan akademik.⁴¹

1. *Emotional exhaustion* atau kelelahan emosi mencakup perasaan kelelahan yang mendalam, frustrasi, mudah tersinggung, kesedihan, keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan tidak berdaya, tingkat

⁴⁰ Lesmana.

⁴¹ Fildzah Khaerana Putri, Syamsul Bachri Thalib.

- tekanan yang tinggi, mudah marah, dan penuruban rasa kenyamanan dalam belajar.
2. *Cynism* atau depersonalisasi ini mencakup sikap atau perilaku yang bersifat sinis, seperti penurunan kemampuan dalam bersosialisasi, sering mengeluh, kurangnya kepedulian terhadap orang lain, reaksi emosional yang terhambat atau keterpaksaan, dan tingkat kecemasan yang meningkat.
 3. *Reduced academic efficacy* atau menurunnya keyakinan akademik, ini mencakup penurunan kepercayaan diri, kurangnya motivasi, merasa kurang kompeten, kurangnya kepuasan terhadap belajar, dan merasa bahwa usaha akademiknya kurang bermanfaat..

c. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Siswa dapat mengalami kejenuhan dalam proses belajar jika mereka kehilangan motivasi untuk mencapai tingkat keterampilan berikutnya. Namun, kelelahan adalah penyebab kejenuhan yang paling umum diantara siswa karena dapat menyebabkan rasa bosan. Kelelahan fisik dan indra seperti mata dan telinga dapat dikurangi dengan cukup beristirahat, tetapi kelelahan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang sederhana seperti cara mengatasi kelelahan fisik. Oleh karena itu, kelelahan mental dianggap sebagai faktor utama penyebab kejenuhan belajar.

Menurut Gusman, Faktor yang menyebabkan burnout atau kejenuhan bersekolah pada anak sangat kompleks, tidak hanya dari sekolah saja, tetapi juga bisa disebabkan oleh ketidaksiapan mental anak untuk menghadapi perubahan. Ada dua

penyebab terjadinya burnout, yaitu faktor internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri anak, seperti kondisi fisik dan mental yang lelah, tidak ada motivasi untuk berkompetisi, dan sebagainya.
- 2) Faktor eksternal dipengaruhi oleh faktor dari luar anak, seperti bosan dengan metode mengajar tiga guru dalam satu kelas, ketidakcocokan dengan teman, dan orang tua yang selalu meminta lebih pada anak.

Anak bisa merasa tertekan karena sekolah, karena sekolah merupakan masyarakat baru dengan aturan yang berbeda dari rumah. Anak harus datang tepat waktu dan mengerjakan tugas-tugas sekolah, termasuk yang harus dilakukan di rumah. Beban ini bisa membuat anak merasa kurang bebas dan malas untuk bersekolah. Fenomena kejenuhan belajar pada siswa di Indonesia disebabkan oleh kurikulum sekolah yang sentralistik dan uniformistik. Ini dimulai dengan seragam yang wajib dipakai dan dilanjutkan dengan kewajiban lain seperti mata pelajaran, bahasa, tingkah laku, dan isi kepala yang seragam. Padahal, setiap manusia memiliki keunikan dan keragaman. Kurikulum sekolah dinilai membebani siswa dengan hal-hal yang tidak penting dan membuat mereka jenuh dan loyo.⁴²

Adapun faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan dalam belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Kesibukan yang monoton
- 2) Prestasi *mandeg*

⁴² Lesmana, *Bimbingan Dan Konseling Belajar*, 163–164.

- 3) Lemah minat
- 4) Penolakan hati nurani
- 5) Kegagalan beruntun
- 6) Penghargaan nihil
- 7) Perlakuan buruk.⁴³

Untuk memberikan penjelasan yang lebih terperinci, penulis akan menjabarkan secara bertahap satu per satu poin yang dimaksud :

- 1) Kesibukan monoton

Kemonotonan seringkali menjadi faktor penyebab rasa bosan. Ketika melakukan hal yang sama secara berulang tanpa adanya variasi, hal ini dapat memicu rasa jenuh. Hal yang paling umum menyebabkan timbulnya rasa jenuh adalah kemonotonan dalam kesibukan. Contohnya, seseorang yang melakukan tugas yang sama secara berulang dengan proses yang sama, suasana yang sama, dan hasil yang sama selama jangka waktu yang panjang.

- 2) Prestasi *mandeg*

Faktor lain yang sering menyebabkan kejenuhan adalah kemandegan prestasi. Seorang siswa yang tekun belajar secara konsisten tanpa lelah atau putus asa, tetapi setelah waktu yang cukup lama, tidak mengalami kemajuan yang diinginkan. Dalam kondisi seperti ini, kejenuhan bahkan rasa frustrasi dapat timbul.

- 3) Lemah minat

Kejenuhan juga dapat muncul ketika seseorang mengejar sesuatu yang tidak

⁴³ Siti Virni Sanayah Rusdi Kasman, 'Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa', *Prophetic Guidance and Counseling*, 2.2021 (2022), 47-54 <<https://doi.org/10.32832/PRO-GCJ.V2I2.6877>>.

diinginkan. Hal yang sama terjadi pada seorang siswa yang sejak awal tidak memiliki minat atau ketertarikan terhadap mata pelajaran tertentu, maka ia akan cenderung merasa jenuh dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut.

4) Penolakan hati nurani

Faktor berikutnya adalah tinggal atau berada di lingkungan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dipegang. Hal yang sama terjadi pada seorang siswa, ketika tempat sekolah yang dipilih oleh orang tua tidak sesuai dengan keinginannya, maka ia akan merasa bosan dan kurang termotivasi.

5) Kegagalan beruntun

Faktor lain yang menyebabkan kebosanan adalah kegagalan yang terjadi secara berulang. Seorang siswa yang telah belajar dan berusaha, namun mengalami kegagalan dalam mencapai prestasi di sekolah, dapat memicu rasa bosan dan kurang termotivasi.

6) Penghargaan nihil

Faktor lain yang dapat memicu kebosanan adalah penghargaan yang nihil terhadap prestasi dan pengorbanan yang telah dilakukan. Dalam dunia pendidikan, seringkali kita melihat pelajar yang merasa kecewa terhadap guru atau lembaga pendidikan karena kurangnya penghargaan terhadap usaha dan kerja keras yang dilakukan.

7) Perlakuan buruk

Faktor lain yang sering menimbulkan kejenuhan adalah perlakuan buruk. Hal

yang sama dapat terjadi pada seorang siswa yang diperlakukan dengan tidak baik oleh guru dalam salah satu bidang studi, siswa tersebut kemudian dapat merasa bosan, kurang termotivasi, dan malas terhadap mata pelajaran tersebut.

Terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab timbulnya kejenuhan, baik itu berasal dari diri sendiri, kegiatan yang sedang dijalankan, lingkungan sosial, kondisi kehidupan masyarakat, lingkungan sekitar, maupun pemikiran yang dianut.

d. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar

Langkah-langkah untuk mengatasi kejenuhan belajar pada peserta didik dapat dilakukan dengan menerapkan metode pembelajaran yang beragam sehingga siswa tidak mudah merasa bosan. Evaluasi juga penting dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan dan sebagai motivasi untuk meningkatkan semangat belajar yang pada akhirnya akan mempengaruhi nilai peserta didik.⁴⁴

Setiap individu memiliki ambang batas kebosanan yang berbeda-beda, dan hal ini dipengaruhi oleh karakter dan kepribadian masing-masing. Kebiasaan yang monoton dan berulang-ulang dapat menyebabkan timbulnya kejenuhan pada individu. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan inovasi baru

⁴⁴ Eri Hayati, 'Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tinjauan Pendidikan Islam Pada SDN 129 Bengkulu Utara Kabupaten Bengkulu Utara)', *Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2 (2022), 366–74.

dalam setiap kegiatan, terutama dalam proses belajar, agar kejenuhan bisa dihindari atau diminimalkan.

Menurut Gusman Lesmana, Upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dilakukan sekolah yaitu:

- 1) Mendorong guru untuk menggunakan pendekatan belajar yang beragam untuk mencegah kejenuhan.
- 2) Memberikan istirahat dan menganjurkan siswa makan serta minum yang bergizi.
- 3) Merubah jadwal belajar menjadi lebih efektif.
- 4) Merombak lingkungan belajar agar lebih menyenangkan, seperti perubahan meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai siswa merasa berada di sebuah kamar baru.
- 5) Mendorong siswa untuk tidak menyerah dalam belajar.
- 6) Memberikan informasi yang bermanfaat tentang belajar.
- 7) Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kreatif untuk menghilangkan kejenuhan.⁴⁵

Sedangkan menurut Hakim dalam Nur Naila Mufidah dkk, ada beberapa langkah untuk mengatasi kejenuhan, yang dapat dilakukan yaitu sebagai berikut:

- 1) Mencoba menerapkan metode yang bervariasi

⁴⁵ Lesmana, *Bimbingan Dan Konseling Belajar*, 171–172.

- 2) Melakukan perubahan pada kondisi fisik di ruang belajar
- 3) Menciptakan suasana yang baru di ruang belajar
- 4) Melakukan kegiatan refreshing dan hiburan
- 5) Menghindari ketegangan mental pada saat belajar.⁴⁶

e. Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi bertujuan untuk menganalisis dan memahami penyebab tingkat kejenuhan belajar yang dialami peserta didik, serta memberikan saran mengenai tindakan yang dapat diambil untuk mengurangi masalah tersebut. Gejala-gejala kejenuhan belajar yang muncul dapat diredakan dan dikurangi melalui latihan relaksasi. Tingkat kejenuhan belajar seseorang dapat bervariasi, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan kejenuhan belajar dapat menunjukkan sejumlah gejala yang tidak mengesankan. Ini mencakup kelelahan emosi, perasaan depersonalisasi, sikap sinis, serta penurunan keyakinan akademik. Gejala-gejala tersebut sering ditandai oleh tingkat kelelahan yang tinggi, frustrasi yang mudah muncul, sensitivitas yang meningkat, perasaan sedih, keragu-raguan dalam pengambilan keputusan, perasaan tidak berdaya, tingkat stres yang tinggi, mudah tersinggung, dan ketidaknyamanan dalam proses belajar. Selain itu, seseorang mungkin juga mengalami

⁴⁶ Nur Naila, Mufidah Bambang Sunarko, Cut Misni Mulasiwi, "Pengaruh Kejenuhan Belajar, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jenderal Soedirman," no. 2021 (2022): 988.

penurunan kemampuan bersosialisasi, sering mengeluh, kurangnya kepedulian terhadap orang lain, reaksi emosional yang terhambat atau keterpaksaan, penurunan kepercayaan diri, kurangnya motivasi, merasa kurang kompeten, kekurangan kepuasan terhadap pembelajaran, dan merasa bahwa upaya akademiknya kurang bermanfaat.

Fenomena kejenuhan yang umumnya terjadi di sekolah, seperti yang tampak pada SMK Negeri 1 Bandar Lampung dalam Tahun Pelajaran 2023/2024, adalah adanya beberapa peserta didik yang memiliki skor angket kejenuhan belajar dalam kategori tinggi. Kondisi sebenarnya adalah beberapa peserta didik di sekolah tersebut sering merasa bosan dan jenuh saat mereka belajar.

Penjelasan di atas memberikan pemahaman bahwa gejala-gejala seperti kelelahan, rasa bosan, dan jenuh dalam belajar adalah penyebab munculnya kejenuhan belajar. Sangat penting untuk tidak mengabaikan gejala-gejala ini, dan tindakan bantuan perlu diberikan agar peserta didik dapat mengurangi kejenuhan belajar mereka dengan lebih baik. dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, langkah-langkah yang diambil sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) adalah dokumen yang menguraikan sebuah komponen, bidang layanan, topik atau tema layanan, fungsi layanan, tujuan layanan, sasaran layanan, materi layanan, waktu layanan, metode atau teknik layanan, media atau alat yang digunakan, dan langkah-langkah yang akan diambil dalam layanan konseling.

Dengan mengikuti Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), konselor dapat memastikan bahwa layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan efektif sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

B. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah jawaban awal yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Dinyatakan bahwa hipotesis bersifat sementara karena jawaban yang diberikan masih didasarkan pada teori yang relevan, belum diperkuat dengan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang teoritis terhadap rumusan masalah.⁴⁷

Mengetahui adakah pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun 2023/2024. Berdasarkan latar belakang masalah, teori yang digunakan, maka hipotesis yang penulis ajukan adalah:

H_0 : Konseling kelompok dengan teknik relaksasi tidak berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

H_a : Konseling kelompok dengan teknik relaksasi berpengaruh mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

⁴⁷ Ibid., 63.

μ_1 = Kejenuhan Belajar peserta didik sebelum melakukan konseling kelompok dengan teknik relaksasi

μ_2 = Kejenuhan Belajar peserta didik sesudah melakukan konseling kelompok dengan teknik relaksasi



DAFTAR RUJUKAN

- Aluh Hartati, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram', *Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 7.Oktober (2020), 1–23
- Ansori, Muslich, *Mtode Penelitian Kuantitatif*, 2nd edn (Surabaya: Airlangga University Press, 2020)
- Arizona, Arizona, and Tiurida Intika, 'Implementasi Teknik Relaksasi Pada Pembelajaran Matematika Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD', *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 2.2 (2019), 1 <<https://doi.org/10.20961/shes.v2i2.38539>>
- Asy Syauqi, Rahmat Fajri, and Neviyarni Suhaili, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik', *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7.2 (2022), 303–9 <<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/022190jpci0005>>
- Bambang Sunarko, Cut Misni Mulasiwi, Nur Naila Mufidah, 'Pengaruh Kejenuhan Belajar, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jenderal Soedirman', 2021, 2022, 985–96
- D.E., Agung, *Kamus Bahasa Indonesia*, ed. by Anggria Putri Resna (Jakarta: Gramedia Widayarsana Indonesia, 2017)
- Darma, Budi, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*, ed. by Guepedia/Br (Jakarta: Guepedia, 2021)
- Erfina Nur Ariani, Nina Permata Sari, Hendro Yulius Suryo Putro, 'EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCE ACADEMIC BURNOUT IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS CLASS OF 2021 LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY', *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2022), 21–25 <<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jpbk.2022.5.1.10805>>

- Fatimah, Clara, and Nicky Dwi Puspaningtyas, 'Studi Literatur: Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 3.1 (2020), 42–49
- Fildzah Khaerana Putri, Syamsul Bachri Thalib, Abdullah Pandang, 'Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Penerapan Learning from Home (Studi Kasus Di SMA Negeri 1 Majene) Student Learning Saturation in the Application of Learning from Home', *Pinisi Journal of Education*, 4, 2022, 1–13
- Hartanti, Jahju, *Bimbingan Kelompok*, ed. by Lucky Nindi Riandika (Tulungagung: UD DUTA SABLON, 2022)
- Hartono, Rudi, and Mhd Subhan, 'Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa', *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 1.1 (2020), 50 <<https://doi.org/10.24014/japkp.v1i1.9450>>
- Hasnida, Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, pertama (Jakarta: Kencana, 2016)
- Hayati, Eri, 'Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tinjauan Pendidikan Islam Pada SDN 129 Bengkulu Utara Kabupaten Bengkulu Utara)', *Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2 (2022), 366–74
- Hidayat, Asep Achmad, *Manipulative and Body-Based Therapies (3)* (Bnadung: Nuansa Cendekia, 2020)
- Hidayatullah, *Penelitian Tindakan Kelas* (Lebak Banten: LKP Setia Budhi, 2018)
- Husniah, Wa Ode, Maria Ulfa, and Winda Andriani, 'Efektivitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring', *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8.1 (2022), 50–57 <<https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i1.1768>>
- Komang, Ni, and Sri Yuliastini, 'Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika',

6.1 (2020), 1–5

Latuconsina, Muhammad Daud, ‘Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa’, *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1.2 (2020), 72–82
<<https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i2.533>>

Lesmana, Gusman, *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jakarta: Kencana, 2022)

Nurrohmah, Mia Roswantika, and Akhmad Syahid, ‘Tujuan Pendidikan Perspektif Al-Quran Dan Pendidikan Barat’, *Attractive : Innovative Education Journal*, 2.2 (2020), 34
<<https://doi.org/10.51278/aj.v2i2.48>>

Puspita, Ari Metalin Ika, Flora Puspitaningsih, and Kriska Yuki Diana, ‘Keefektifan Media Pembelajaran Powerpoint Interaktif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar’, *Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan Dasar*, 1.1 (2020), 49–54

Putra, Muhammad, Dinata Saragi, Muhammad Fadhil, Nurul Hidayah, Suwan Pradona, Universitas Islam, and others, ‘EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN SUMATERA UTARA’, *Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9.1 (2023), 87–96
<<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9117>>

Qomari, Rohmad, ‘Teknik Penelusuran Analisis Data Kuantitatif Dalam Penelitian Kependidikan’, *Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14.3, 1–11
<<https://doi.org/https://doi.org/10.24090/insania.v14i3.372>>

Rasimin, Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, ed. by Bunga Sari Fatmawati (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018)

Rukmala, Dela, ‘Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (Learning Burnout) Siswa Di SMA Negeri 10 Bulukumba’, *Pinisi Journal of Education*, 1, 2022, 1–21

Rusdi Kasman, Siti Virni Sanayah, ‘Strategi Guru Dalam Mengatasi

Kejenuhan Belajar Siswa', *Prophetic Guidance and Counseling*, 2.2021 (2022), 47–54 <<https://doi.org/10.32832/PRO-GCJ.V2I2.6877>>

Sintha Wahjusaputri, Anim Purwanto, *Statistika Pendidikan* (Yogyakarta: Percetakan Bintang, 2022)

Siti Arifah, Febri Annisa Pupitasari, 'Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Smp', *Thalaba Pendidikan Indonesia*, 04.02 (2021), 103–9

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2nd edn (Bandung: ALFABETA, cv, 2022)

Sulistyowati, etik dan Laily, 'Mengurangi Kejenuhan Belajar Dengan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Kelas X Multimedia 3 SMKN 1 Jetis', *Helper*, 37.1 (2020), 12–15 <<https://doi.org/https://doi.org/10.36456/helper.vol37.no1.a2828>>

Suwandi, Achmad, *Teknik Dan Praktik Laboratorium Konseling* (Jakarta: Mujahid Pers, 2016)

Syarkawi, Ahmad, 'Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian', *Al-Taujih*, 5.1 (2019) <<https://doi.org/10.15548/atj.v5i1.756>>

Tanjung, Wisudatul Ummi, and Dian Namora, 'Kreativitas Guru Dalam Mengelola Kelas Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri', *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7.1 (2022), 199–217 <[https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9796](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9796)>

Aluh Hartati, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram', *Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 7.Oktober (2020), 1–23

Ansori, Muslich, *Mtode Penelitian Kuantitatif*, 2nd edn (Surabaya: Airlangga University Press, 2020)

Arizona, Arizona, and Tiurida Intika, 'Implementasi Teknik Relaksasi Pada Pembelajaran Matematika Terhadap Kepercayaan Diri

- Mahasiswa PGSD', *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 2.2 (2019), 1
<<https://doi.org/10.20961/shes.v2i2.38539>>
- Asy Syauqi, Rahmat Fajri, and Neviyarni Suhaili, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik', *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7.2 (2022), 303–9
<<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/022190jpgi0005>>
- Bambang Sunarko, Cut Misni Mulasiwi, Nur Naila Mufidah, 'Pengaruh Kejenuhan Belajar, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jenderal Soedirman', 2021, 2022, 985–96
- D.E., Agung, *Kamus Bahasa Indonesia*, ed. by Anggria Putri Resna (Jakarta: Gramedia Widayarsana Indonesia, 2017)
- Darma, Budi, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*, ed. by Guepedia/Br (Jakarta: Guepedia, 2021)
- Erfina Nur Ariani, Nina Permata Sari, Hendro Yulius Suryo Putro, 'EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCE ACADEMIC BURNOUT IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS CLASS OF 2021 LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY', *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2022), 21–25
<<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jpbk.2022.5.1.10805>>
- Fatimah, Clara, and Nicky Dwi Puspaningtyas, 'Studi Literatur: Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 3.1 (2020), 42–49
- Fildzah Khaerana Putri, Syamsul Bachri Thalib, Abdullah Pandang, 'Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Penerapan Learning from Home (Studi Kasus Di SMA Negeri 1 Majene) Student Learning Saturation in the Application of Learning from Home', *Pinisi Journal of Education*, 4, 2022, 1–13
- Hartanti, Jahju, *Bimbingan Kelompok*, ed. by Lucky Nindi Riandika (Tulungagung: UD DUTA SABLON, 2022)

- Hartono, Rudi, and Mhd Subhan, 'Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa', *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 1.1 (2020), 50 <<https://doi.org/10.24014/japkp.v1i1.9450>>
- Hasnida, Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, pertama (Jakarta: Kencana, 2016)
- Hayati, Eri, 'Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tinjauan Pendidikan Islam Pada SDN 129 Bengkulu Utara Kabupaten Bengkulu Utara)', *Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2 (2022), 366–74
- Hidayat, Asep Achmad, *Manipulative and Body-Based Therapies (3)* (Bnadung: Nuansa Cendekia, 2020)
- Hidayatullah, *Penelitian Tindakan Kelas* (Lebak Banten: LKP Setia Budhi, 2018)
- Husniah, Wa Ode, Maria Ulfa, and Winda Andriani, 'Efektivitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring', *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8.1 (2022), 50–57 <<https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i1.1768>>
- Komang, Ni, and Sri Yuliastini, 'Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika', 6.1 (2020), 1–5
- Latuconsina, Muhammad Daud, 'Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa', *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1.2 (2020), 72–82 <<https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i2.533>>
- Lesmana, Gusman, *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jakarta: Kencana, 2022)
- Nurrohmah, Mia Roswantika, and Akhmad Syahid, 'Tujuan Pendidikan Perspektif Al-Quran Dan Pendidikan Barat', *Attractive : Innovative Education Journal*, 2.2 (2020), 34

<<https://doi.org/10.51278/aj.v2i2.48>>

Puspita, Ari Metalin Ika, Flora Puspitaningsih, and Kriska Yuki Diana, 'Keefektifan Media Pembelajaran Powerpoint Interaktif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan Dasar*, 1.1 (2020), 49–54

Putra, Muhammad, Dinata Saragi, Muhammad Fadhil, Nurul Hidayah, Suwan Pradona, Universitas Islam, and others, 'EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN SUMATERA UTARA', *Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9.1 (2023), 87–96

<<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9117>>

Qomari, Rohmad, 'Teknik Penelusuran Analisis Data Kuantitatif Dalam Penelitian Kependidikan', *Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14.3, 1–11

<<https://doi.org/https://doi.org/10.24090/insania.v14i3.372>>

Rasimin, Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, ed. by Bunga Sari Fatmawati (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018)

Rukmala, Dela, 'Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (Learning Burnout) Siswa Di SMA Negeri 10 Bulukumba', *Pinisi Journal of Education*, 1, 2022, 1–21

Rusdi Kasman, Siti Virni Sanjaya, 'Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa', *Prophetic Guidance and Counseling*, 2.2021 (2022), 47–54 <<https://doi.org/10.32832/PRO-GCJ.V2I2.6877>>

Sintha Wahjusaputri, Anim Purwanto, *Statistika Pendidikan* (Yogyakarta: Percetakan Bintang, 2022)

Siti Arifah, Febri Annisa Pupitasari, 'Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Smp', *Thalaba Pendidikan Indonesia*, 04.02 (2021), 103–9

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2nd edn (Bandung: ALFABETA, cv, 2022)

Sulistyowati, etik dan Laily, 'Mengurangi Kejenuhan Belajar Dengan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Kelas X Multimedia 3 SMKN 1 Jetis', *Helper*, 37.1 (2020), 12–15 <<https://doi.org/https://doi.org/10.36456/helper.vol37.no1.a2828>>

Suwandi, Achmad, *Teknik Dan Praktik Laboratorium Konseling* (Jakarta: Mujahid Pers, 2016)

Syarkawi, Ahmad, 'Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian', *Al-Taujih*, 5.1 (2019) <<https://doi.org/10.15548/atj.v5i1.756>>

Tanjung, Wisudatul Ummi, and Dian Namora, 'Kreativitas Guru Dalam Mengelola Kelas Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri', *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7.1 (2022), 199–217 <[https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9796](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9796)>

