

Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa

Muhammad Irham Fazlurrahman¹, Eka Sari Setianingsih², Ismah³

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

e-mail: ¹irham.muh08@gmail.com ²ekasarisetianingsih.upgris@gmail.com,

³Ismarifai0503@gmail.com

Abstract. This research is motivated by the high level of learning saturation in students, this can be seen from the results of observations made at SMA Negeri 1 Grobogan, Grobogan Regency. This research uses a one group pretest posttest design which aims to find out how effective group counseling services are using relaxation techniques to reduce learning boredom for class XII students at SMA Negeri 1 Grobogan. The population is 228 students with a sampling technique that is purposive sampling technique, the selected sample is 8 students. The data collection method uses SPSS V.20. The test used in this study is a parametric test, namely the paired sample test. The purpose of this test is to measure the difference in pretest and posttest scores on students' learning saturation before and after being given treatment. The results of this research show that group counseling using relaxation techniques is effective in reducing learning saturation in students, this is evidenced from the results of the paired sample t-test with a probability value of sig. (2-tailed) $0.001 < 0.05$. As well as with the difference in the average score of the learning saturation questionnaire 27.75% from the results of the pretest and posttest. This proves that group counseling using relaxation techniques can reduce learning boredom in students

Keywords: (group counseling, relaxation technique, study boredom)

Abstrak. Penelitian ini di latar belakang oleh tingginya tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik, hal ini dilihat dari hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Grobogan Kabupaten Grobogan. Penelitian ini dengan desain *one group pretest posttest* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Grobogan. Populasi berjumlah 228 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*, sampel dipilih berjumlah 8 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan bantuan SPSS V.20. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji parametris yaitu uji *paired sample test*. Tujuan uji ini adalah untuk mengukur beda skor *pretest* dan *posttest* pada kejenuhan belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif terhadap penurunan kejenuhan belajar pada peserta didik, hal ini dibuktikan dari hasil uji *paired sample t-test* dengan probabilitas nilai sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$. Serta dengan adanya perbedaan skor rata-rata angket kejenuhan belajar 27,75% dari hasil *pretest* dan

posttest. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik.

Kata kunci: (konseling kelompok, teknik relaksasi, kejenuhan belajar)

A. PENDAHULUAN

Siswa merupakan sumberdaya dan terpenting dalam proses pendidikan formal. Tidak ada siswa, tidak ada guru. Peserta didik bisa belajar tanpa guru. Sebaliknya, guru tidak bisa mengajar tanpa peserta didik. Proses belajar-mengajar atau proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan melaksanakan kurikulum suatu lembaga pendidikan, agar dapat mempengaruhi para siswa mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah tentu tidak selamanya berjalan dengan baik dan lancar, ada beberapa hal yang mungkin menjadi penghambat kelancaran proses belajar di sekolah salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar yang dialami oleh para siswa, kejenuhan dalam belajar merupakan hal yang biasa yang sering dialami para siswa, kejenuhan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kelelahan fisik dan kelelahan mental yang bisa menyebabkan siswa merasa kurang fokus dan jenuh ketika menerima pelajaran di dalam kelas. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya. Hal ini membuktikan bahwa siswa cenderung mengalami kejenuhan dalam proses belajarnya karena siswa cenderung untuk meninggalkan tugas-tugas mereka.

Untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi. Konseling kelompok ialah program yang dapat memberikan individu berbagai macam pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar fungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stress dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain (Kurnanto 2014:2). Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa

masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Salah satu upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Teknik ini disebutnya relaksasi progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapi dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah. Berdasarkan pendapat Syah (2017:181) siswa yang sedang mengalami kejenuhan dalam belajarnya seakan-akan “jalan ditempat” atau tidak ada perkembangan. Akibat yang dapat ditimbulkan karena siswa mengalami kejenuhan dalam belajarnya, menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di dalam kelas, ribut di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartono & Subhan, 2019 dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa” menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini yaitu rata-rata skor kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan *pre-test* layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi adalah 68.4 dan setelah diberikan *post-test* rata-rata skornya adalah 48.4. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik relaksasi dapat diterapkan untuk mengatasi kejenuhan belajarsiswa dengan tingkat efektifitasnya sebesar 75%.

Di SMAN 1 Grobogan pembelajaran tidak lepas dari suatu permasalahan juga, hal ini di tunjukkan dalam proses pembelajaran siswa setiap harinya, setelah di observasi ternyata mereka mengalami kejenuhan belajar, adapun

cirinya adalah cemas, bosan, tidak semangat dalam belajar sehingga mereka cenderung meninggalkan tugas-tugas sekolahnya. Faktor yang menyebabkan adalah penggunaan metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya dilakukan ditempat tertentu saja, kurangnya aktivitas rekreasi dan adanya ketegangan mental dalam belajar. Banyaknya aktivitas atau kegiatan disekolah yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut yang nampak dapat dinyatakan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyebar AKPD kepada siswa pada tanggal 8 Agustus 2022 saat melaksanakan magang 3 di SMAN 1 Grobogan dan didukung dengan observasi di lapangan pada tanggal 25 Agustus 2022, dari hasil AKPD yang telah disebar menunjukkan bahwa *prosentase* di bidang belajar pada angka 3,12% dan peneliti memilih tema yang akan diteliti yaitu kejenuhan belajar.

Berdasarkan hasil observasi beserta data hasil AKPD yang telah disebarkan oleh peneliti, maka disusunlah penelitian dengan mengambil masalah tentang “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Grobogan”.

B. LANDASAN TEORI

Reber, (dalam Syah, 2017:181), kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajarseakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit

siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Konseling kelompok, menurut Harrison (dalam Kurnanto 2014:7) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan Anwar (2012:254). Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan yang dialami sehari-hari di rumah. Oleh orang awam, relaksasi dapat diartikan sebagai partisipasi dalam aktivitas olahraga, melihat tv dan rekreasi. Sebaliknya ketegangan dapat menunjukkan pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu, dan sebagainya.

Hipotesis kerja dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Grobogan.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental design* yaitu *one-group pretest-posttest design*. Alat pengumpulan datanya menggunakan skala tentang kejenuhan belajar. Untuk penelitian ini digunakan sebagai populasi adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Grobogan tahun ajaran 2023/2024, yang berjumlah 324 siswa. Siswa kelas XII Mipa 1 yang berjumlah 36 siswa akan digunakan sebagai kelas *tryout*. Jadi, jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 288 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengukur tingkat pemahaman mengenai kejenuhan dalam belajar kelas XII, populasi sebanyak 324 siswa yang kemudian yang menjadi sampel

disini adalah kelas yang siswanya memiliki skor tinggi (kategori tidak baik) dari hasil *pre-test*. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 8 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis kejenuhan belajar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis kejenuhan belajar berupa *skala Likert*. *Skala Likert* yang dimodifikasidari 5 alternatif menjadi 4 alternatif.. Skala kejenuhan belajar terdiri dari 42 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju(TS), sangat tidak setuju (STS).

Perlakuan yang diberikan yaitu konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi, perlakuan yang diberikan sebanyak 4 kali. Pertemuan pertama dilakukan untuk menjelaskan permasalahan kejenuhan yang dialami oleh peserta didik, pertemuan kedua sampai ke empat digunakan untuk pemberian layanan/ *treatment*, setelah pertemuan ke empat selesai lalu diadakan *posttest*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji parametris yaitu uji *paired sample test*. Tujuan uji ini adalah untuk mengukur beda skor *pretest* dan *posttest* pada kejenuhan belajar.

D. HASIL PENELITIAN

Data deskripsi *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dengan rumus tentang interval sebagai berikut :

$$\text{Rentang kelas interval} = \frac{\text{Jumlah skor maksimum} - \text{Jumlah skor minimum}}{4}$$

$$\text{Skor maksimum} = 4 \times 42 = 168$$

$$\text{Skor minimum} = 1 \times 42 = 42$$

$$\text{Rentang} = \frac{168-42}{4} = 31,5$$

Berdasarkan kelas interval di atas dapat digunakan untuk membuat tabel distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala kejenuhan belajar sebagai berikut:

Tabel 1
Kategori Interval

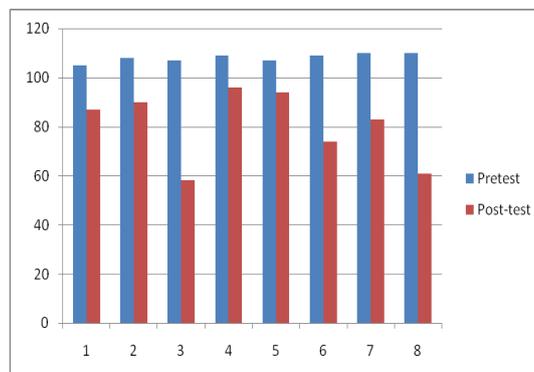
Interval	Kategori
Tinggi	136,5-168
Sedang	105-136
Rendah	73,5-104
Sangat Rendah	42-73

Berikut ini adalah perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen siswa kelas XII SMA Negeri 1 Grobogan

Tabel 2
Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Pretest	Post-test	Penurunan
105	87	18
108	90	18
107	58	49
109	96	13
107	94	13
109	74	35
110	83	27
110	61	49
Rata-rata		27,75
Minimum		13
Maxiumum		49

Gambar 1
Grafik Perbandingan *Post-test* dan *Pre-test*



Tabel 3
Uji T-Test Beda *Pretest* dan *Posttest*

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre-test Post-test	27,7 5000	15,0 3092	5,3142 3	15,1 8384	40,3 1616	5,222	7	,001

Hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa probabilitas *asymp. Sig. (2-tailed)* <0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika probabilitas *asymp. Sig. (2-tailed)* >0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat nilai probabilitas *asymp. Sig. (2-tailed)* 0,001 <0,05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* dapat disimpulkan bahwa pada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pengisian kuesioner kejenuhan belajar, sehingga layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di SMA Negeri 1 Grobogan, Kabupaten Grobogan.

E. PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan salah satu dari layanan yang ada pada bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok, penggunaan suatu layanan konseling kelompok membantu mengatasi permasalahan kejenuhan belajar pada peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada.

Pemberian layanan dipenelitian ini menggunakan teknik relaksasi dalam menangani permasalahan yang ada di SMA Negeri 1 Grobogan, Kabupaten Grobogan ialah tingginya kejenuhan belajar pada peserta didik sehingga menghambat proses belajar yang diberikan oleh pendidik. Pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi sangat menekankan pada diri peserta didik untuk membuat *relaks* dan membuat tenang diri melalui latihan relaksasi sesuai dengan apa yang di inginkan sehingga menimbulkan rasa yang menyenangkan mengenai hal yang baru untuk mengurangi kejenuhan pada peserta didik. Pemberian layanan konseling kelompok dilakukan selama 4 kali pertemuan dan diberikan *posttest* diakhir pertemuan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di SMA Negeri 1 Grobogan, Kabupaten Grobogan. Layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dibuktikan dengan adanya perubahan penurunan tentang hasil skor angket kejenuhan belajar pada peserta didik sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*.

Berikut perubahan perilaku yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat untuk mengurangi kejenuhan belajar (*burnout*) yang dialami oleh peserta didik dari aspek aspek keletihan emosi, depersonalisasi, keyakinan akademik, suasana belajar tidak berubah, kurangnya aktivitas dan hiburan, dan kehilangan motivasi serta konsolidasi berdasarkan analisis *pretest* dan *posttest* setelah diberikan *treatment* atau perlakuan.

Kegiatan Konseling kelompok Pertemuan pertama dilakukan pada Rabu 2 Agustus 2023 bertempat di ruang transit SMA Negeri 1 Grobogan, tahapan yang dilalui, yaitu : Tahap pembentukan, pada tahap pembentukan konseling kelompok teknik menulis ekspresif untuk mereduksi kejenuhan peserta didik, yaitu: 1) pembukaan dan pengenalan, 2) penjelasan asas-asas dan peraturan dalam konseling kelompok teknik relaksasi. Tahap peralihan, pada tahap peralihan pemimpin kelompok mengajak anggota konseling kelompok untuk *ice breaking* dan menanyakan anggota kelompok untuk pelaksanaan kegiatan

lanjutan, Tahap Pembahasan, sebelum membahas permasalahan kejenuhan pada peserta didik peserta didik dipersilahkan untuk mengemukakan kejenuhan belajar yang dialami. Setelah diberi waktu untuk mengemukakan anggota kelompok diminta untuk bertukar pikiran. Tahap Pengakhiran, pada tahap ini anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan dan merencanakan kegiatan lanjutan serta memebrikan umpan balik terhadap pemimpin kelompok.

Kegiatan konseling kelompok pertemuan kedua dilaksanakan pada Kamis 3 September 2023, pada pertemuan kedua diawali dengan pembukaan dan *review* yang dilakukan oleh anggota kelompok, dikarenakan pembahasan pada pertemuan pertama belum selesai, maka pembahasan kejenuhan belajar yang telah diungkapkan oleh anggota kelompok dilanjutkan untuk dibahas bersama. Pada tahap pengakhiran pertemuan kedua anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan dan merencanakan kegiatan lanjutan serta memberikan umpan balik kepada pemimpin kelompok.

Kegiatan konseling kelompok pertemuan ketiga, dilaksanakan pada hari Rabu 9 Agustus 2023 di ruang transit, pada pertemuan ketiga diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan anggota kelompok melakukan latihan relaksasi. Setelah latihan relaksasi anggota kelompok berdiskusi untuk pengalaman mereka dalam latihan relaksasi dan membahas kejenuhan yang dialami. Karena pembahasan yang belum selesai dan waktu konseling kelompok sudah hampir berakhir maka pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan serta memberikan umpan balik, serta merencanakan kegiatan lanjutan.

Kegiatan konseling kelompok pertemuan keempat dilaksanakan pada 10 Agustus 2023 di ruang perpustakaan SMA Negeri 1 Grobogan, pada pertemuan keempat diawali dengan *me-review* kegiatan pada pertemuan ketiga dilanjutkan untuk membahas kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik serta. Pada akhir kegiatan pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan konseling menggunakan teknik relaksasi dan bertukar pikiran mengenai manfaat atau kegunaan latihan relaksasi. Pada akhir kegiatan anggota

kelompok diminta untuk menyimpulkan kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan selama lima kali pertemuan. Anggota kelompok juga diberikan angket untuk pelaksanaan *post-test*, dilanjut dengan penutupan dan ucapan terimakasih. Pelaksanaan *post-test* dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2023 yang diberikan pada sampel penelitian yang berjumlah 8 peserta didik. *Post-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengukur dan mengetahui keadaan individu setelah diberikan perlakuan.

Konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi diberikan kepada peserta didik kelas XII di SMA Negeri 1 Grobogan, Kabupaten Grobogan untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dialami peserta didik selama proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Konseling kelompok teknik relaksasi dilakukan dengan cara anggota kelompok mendengarkan instruksi dari pemimpin kelompok dalam teknik relaksasi, setelah diberikan waktu untuk mengungkapkan permasalahan kejenuhan belajar yang dialami anggota kelompok selanjutnya melaksanakan konseling kelompok seperti biasa, dimana anggota kelompok menjelaskan atau menceritakan permasalahan yang dialami dan antar anggota kelompok saling memberikan masukan agar permasalahan kejenuhan belajar yang dialami dapat terselesaikan, sehingga dalam kasus ini kejenuhan yang dialami anggota kelompok dapat mengalami penurunan.

Berdasarkan uraian untuk mengatasi kejenuhan belajar menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi memiliki beberapa aspek yaitu keletihan emosi, depersonalisasi, keyakinan akademik, suasana belajar yang tidak berubah, kurang aktivitas dan hiburan dan kehilangan motivasi serta konsolidasi. Layanan konseling kelompok menggunakan teknik menulis relaksasi ini dilakukan pada tahap kegiatan, anggota kelompok mendengarkan instruksi dari. Anggota kelompok melakukan latihan relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dialaminya, jika anggota kelompok yang kurang aktif perlu dipancing pertanyaan dari pemimpin kelompok agar berpartisipasi secara aktif dan berani dalam mengemukakan ide, pendapat, gagasan, maupun saran. Darisitulah anggota kelompok dapat bertukar

pendapat maupun saran sehingga anggota kelompok akan saling menerima informasi ketika sedang membahas topik pada tahap kegiatan.

Tidak menutup kemungkinan pendapat dari anggota kelompok lain tidak akan diterima begitu saja oleh berbagai pihak, namun dalam hal ini layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik melalui beberapa proses yang telah diberikan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan beberapa *treatment* sehingga menunjukkan penurunan.

Dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik, dalam pelaksanaan penelitian di SMA Negeri 1 Grobogan, Kabupaten Grobogan, peneliti mengalami kendala dalam mengatur jadwal layanan konseling kelompok, hal ini dikarenakan saat mengikuti layanan konseling kelompok peserta didik melaksanakan *project*. Namun secara keseluruhan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di SMA Negeri 1 Grobogan, Kabupaten Grobogan berjalan dengan baik dan lancar.

F. PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilaksanakan diperoleh kesimpulan bahwa peserta didik kelas XII di SMA Negeri 1 Grobogan, Kabupaten Grobogan mempunyai permasalahan yaitu kejenuhan belajar. Konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik, hal ini dibuktikan adanya penurunan skor rata-rata 27,75 dari hasil *pre-test* dan *pot-test*.

Saran bagi peserta didik setelah mendapatkan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi diharapkan peserta didik dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialaminya.

Saran bagi sekolah yaitu memberikan layanan konseling kelompok yang dapat dilakukan diluar jam pelajaran, seperti halnya konseling kelompok

menggunakan teknik relaksasi dengan teknik dapat mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XII di SMA Negeri 1 Grobogan Kabupaten Grobogan.

Saran bagi peneliti berikutnya yang tertarik dengan penelitian serupa dalam menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa, peneliti perlu mempersiapkan kesepakatan waktu yang lebih konsisten dengan anggota kelompok agar kegiatan dapat berjalan dengan efektif, penulis menyarankan agar peneliti memberikan waktu kepada siswa agar bisa lebih mengenal satu sama lain dan dapat lebih terbuka antar anggota kelompok untuk memperoleh hasil yang maksimal.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, Zainul. 2011. *A-Z Psikologi*. Malang. C.V Andi Offset.
- Hartono, Subhan. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa*. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan* Jakarta: PT. Penerbit Erlangga.
- Kurnanto, Edi M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Soegeng Ysh, AY. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian*. Semarang: IKIP PGRI Semarang Press.