



EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP NEGERI 45 BUTON

Indri¹; Maria Ulfa²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau

Email: indri.bka98@gmail.com.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajarsiswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton. Metode penelitian menggunakan *experimental* dengan desain penelitian *Pre Experimental Desain: One Group Pretest-Posttest design* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 21 siswa dan sampel dalam penelitian ini 9 siswa maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan skala kejenuhan belajar. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Adapun hasil penelitian mengalami pengurangan kejenuhan belajar siswa dapat dilihat berdasarkan hasil *pre-test* dalam penelitian ini memperoleh nilai rata-rata 28,06%. Dan nilai rata-rata hasil *post-test* 18,95%. Hasil analisis uji test statistik *uji wilcoxon* masing-masing *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai $Z (-2.668^*)$ dan pada nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0.008 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada pengisian skala kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *relaksasi (pretest)* dan setelah diberikan konseling kelompok teknik *relaksasi (posttest)*. sehingga konseling kelompok teknik *relaksasi* efektif mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton.

Kata Kunci : Relaksasi; Konseling kelompok; Kejenuhan Belajar

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah atau swasta untuk memberikan pendidikan kepada siswa dalam jangka waktu tertentu, biasanya mulai dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah. Sekolah sangatlah penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi akademik dan sosial mereka. Di sekolah, siswa belajar dengan cara yang terstruktur, mereka belajar berbagai matapelajaran seperti matematika bahasa Indonesia, sejarah dan lain sebagainya. Selain itu siswa juga diajarkan dalam keterampilan sosial dan emosional serta berkomunikasi dengan baik dan benar di dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Dalam sekolah memiliki pengajar yang biasa disebut sebagai guru. Dimana guru adalah tenaga pengajar yang memiliki tugas untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk anak sekolah dengan urutan-urutan yang bisa dimengerti oleh siswa di dalam sekolah. Guru memiliki peran penting didalam merubah dan memberikan pencapaian yang penting dalam potensi terbaik siswa untuk meraih kesuksesan dimasa depan. Selain itu, guru juga berperan sebagai fasilitator pembelajaran, yang membantu siswa dalam

memahami pelajaran-pelajaran yang diajarkan dan mengembangkan keterampilan serta kemampuan mereka. Belajar adalah suatu kata yang diberikan orang-orang untuk mengerjakan suatu pelajaran yang diberikan oleh guru. Belajar adalah proses dimana seseorang mendapatkan pengetahuan dan keterampilan baru yang didapatkan dari seorang pengajar yang biasa disebut dengan guru. Belajar terjadi dimana saja seperti sekolah, universitas, rumah sendiri dan bahkan bisa juga dapat dimasyarakat sekalipun.

Menurut Nur Sakhra Syam(2020) belajar adalah suatu perubahan yang dapat terjadi pada diri individu dikarenakan interaksinya dengan lingkungan untuk mendapatkan informasi yang baru sehingga menghasilkan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang relatif tetap. Hasil dari interaksi tersebut membuat individu belajar meningkatkan kemampuan dirinya. Dengan kemampuan itu, individu dapat menjalani pendidikan karena menurut(Rahma, 2022)“ pendidikan merupakan suatu proses interaksi yang mendorong terjadinya belajar”. Pendidikan ini membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya. Selain itu, pendidikan juga dapat membantu

individu meningkatkan kualitas belajar, cara berfikir yang kritis dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3, menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Secara keseluruhan pendidikan adalah proses penting dalam mempersiapkan seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dalam hal masalah kejenuhan belajar siswa.

Permasalahan yang terjadi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton terkait kejenuhan belajar, peneliti menemukan beberapa siswa yang kurang memperhatikan pelajaran, kehilangan konsentrasi, bahkan para siswa melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran seperti mengobrol, menggambar, ataupun melamun dan bahkan keluar masuk kelas pada saat jam pelajaran berlangsung. Hal tersebut terjadi pada mata pelajaran yang tidak disukai oleh siswa seperti saat pelajaran, Bahasa Inggris, matematika, dan pelajaran lain. Kemudian pada saat jam istirahat, peneliti mewawancarai beberapa siswa terkait kejenuhan belajarnya, ditemukan beberapa hal diantaranya yaitu siswa merasa bosan saat belajar dan siswa yang lainnya mengatakan belajar terus tidak membuat mereka pintar malah membuat mereka lelah dan jenuh kalau selalu belajar terus.

Menurut Hakim T(Mubarok, 2018), kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar. Selanjutnya Menurut Reber, (Hanina et al., 2021), kejenuhan belajar adalah tentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil. Kejenuhan belajar yang terjadi di sekolah SMP Negeri 45 Buton dikarenakan cara mengajar guru yang monoton dan tidak ada variasi dari guru didalam ruangan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan konseling menyatakan bahwa ada beberapa siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton yang di indikasi memiliki masalah kejenuhan dalam belajarnya antara lain: siswa sering mengeluh bosan /jenuh saat mengikuti kegiatan belajar mengajar karena para siswa terus menerus dihadapkan pada

rutinitas kegiatan belajar mengajar yang monoton, ada siswa malas belajar karena tidak mengerti dengan penjelasan ibu guru dan malu untuk bertanya, ada siswa yang tidak semangat ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar dikelas, siswa tidak ingin belajar karena capek setiap hari belajar sehingga terkadang siswa memilih untuk pulang/bolos sekolah, terlalu banyaknya tugas yang di berikan, ketika guru mengajar tidak ada humornya maka siswa jenuh untuk belajar, ada juga siswa yang pesimis karena tidak mendapat prestasi, siswa merasa bosan ketika durasi jam pelajaran yang panjang, siswa yang lupa dalam belajar yaitu seperti siswa tidak mencatat pelajaran yang telah dijelaskan guru, dan tidak adanya kepercayaan dalam diri terhadap kemampuan yang di miliki menimbulkan kurangnya motivasi dalam belajarnya.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di kelas VIIISMP Negeri 45 Buton, peneliti memberikan salah satu upaya yang dapat digunakan sebagai solusi penyelesaiannya, melalui layanan konseling kelompok. Konseling adalah salah satu bantuan yang dilakukan konselor untuk menyelesaikan masalah yang dialami klien. Kelompok adalah suatu perkumpulan yang dibuat dengan beberapa orang. Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan konselor kepada klien secara berkelompok untuk menyelesaikan masalah yang dialami klien. Menurut Rochman Natawidjaja, (Mulkiyan, 2017) mengemukakan bahwa “ konseling kelompok merupakan upaya bantuan terhadap individu dalam suanana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhan .

Layanan konseling kelompok berupa informasi dan aktivitas kelompok yang membahas tentang masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi maupun social. Konseling kelompok bertujuan membantu konseli dengan masalahnya seperti kejenuhan dalam belajar di sekolah, untuk mengembangkan dirinya agar lebih menyukai pelajaran itu dan juga membuat siswa nyaman dengan layanan yang konselor berikan dalam setiap kali memberikan layanan. Pada layanan ini, siswa belum sepenuhnya sembuh dari kejenuhan belajarnya dan masi banyak hal-hal yang harus dilakukan konselor untuk membantu siswa dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa ini. Selain itu ada rasa bosan yang selalu dialami oleh siswa setiap kali pelajaran berlangsung yang mengakibatkan timbul kembali rasa kejenuhan tersebut. Menurut Farida dalam (Arman, 2019) kejenuhan yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa itu sendiri, keluarga, lingkungan rumah, maupun lingkungan sekolah. Menurut Rahmawati, (Rahma, 2022) berbagai

layanan dan strategi dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Salah satunya dengan menggunakan Teknik *Relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan dalam belajar siswa. Teknik relaksasi adalah teknik dimana konseli membantu konselor dalam merelaksasikan pikirannya agar tidak jenuh dengan pelajaran yang dilaluinya didalam sekolah. Menurut parah ahli, teknik relaksasi dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Teknik relaksasi membantu mengurangi kejenuhan belajar dengan membantu siswa merekdakan stres dan meningkatkan fokus dan konsentrasi. Menurut Kazdin, (Arizona & Intika, 2019) teknik relaksasi adalah salah satu teknik untuk mengontrol diri yang berguna untuk mengatur regulasi emosi dan fisik individu dari stres, kecemasan, ketegangan dan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani & Lutfi, (Nurcahyani & Fauzan, 2016) menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat membantu menurunkan stress. Relaksasi membawa suasana rilek dan menjadi individu lebih semangat.

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat diterapkan untuk mengurangi kejenuhan dalam belajar karena dengan layanan ini siswa dapat membahas dan menjelaskan masalah-masalah yang dihadapinya melalui konseling kelompok, dan dengan bantuan teman-teman kelompok siswa dapat meningkatkan kemampuan diri dan berguna untuk merubah tingkah laku secara individual, teknik relaksasi dapat membantu merelaksasikan pikirannya agar siswa tidak jenuh pikirannya selama berada didalam ruangan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dalam bentuk *eksperimen*. Menurut Sugiyono, (Rahma, 2022) mendefinisikan metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tersebut, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Rancangan penelitian ini menggunakan *pre eksperimental design* dengan menggunakan *The one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1 Desain Penelitian *OneGroup Pretest-Posttest*

<i>Pre test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post test</i>
O1	X	O2

Keterangan:

- Pengukuran (*pre-test*/skala penilaian awal), untuk mengukur
- O1 : kejenuhan belajar siswa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik relaksasi
- Pelaksanaan perlakuan Konseling Kelompok dengan Teknik
- X : Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 45 Buton.
- Pengukuran (*posttest*/ skala penilaian akhir), untuk mengukur
- O2 : kejenuhan belajar siswa setelah di lakukan konsling kelompok dengan teknik relaksasi

Lokasi dalam penelitian ini yaitu di SMP Negeri 45 Buton. Menurut Margono (2010) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIISMP Negeri 45 Buton, yang terdiri dari 1 kelas dengan jumlah 21 siswa. Sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 9 orang siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini observasi, wawancara dan skala perilaku membolos.

Analisis data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis melalui teknik statistik untuk menganalisis data dan menguji hipotesis sehingga dapat menarik kesimpulan tentang masalah yang diteliti. Untuk mengetahui seberapa besar perubahan yang dialami siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan mencari perbedaan mean *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian di SMP Negeri VIII SMP Negeri 45 Buton. Penelitian dilakukan pada tanggal 07 Juni sampai dengan 07 Juli 2023. Keseluruhan jumlah siswa kelas penelitian adalah 21 orang siswa dan jumlah sampel yang di berikan *treatment*/perlakuan adalah 9 siswa yang memiliki kriteria kategorisasi kejenuhan belajar rendah. Jumlah pupulasi digunakan untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran awal kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton dan jumlah sampel digunakan untuk menguji, mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sampel yang benar-benar memiliki kejenuhan belajar siswa berdasarkan hasil *pretest*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Siswa

	Interval	F	%	Kategorisasi
Kejenuhan Belajar Siswa	$X < 96$	4	19	Rendah
	$144 \leq X < 96$	8	38	Sedang
	$144 \leq X$	9	43	Tinggi
	Total	21	100	

Berdasarkan hasil gambaran umum atau kategorisasi *pretest* menunjukkan bahwa rendah terdiri dari 4 siswa dengan presentasi 19%, kategori sedang 8 siswa dengan presentase 38 % dan kategori tinggi 9 siswa dengan presentase 43%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian subyek penelitian memiliki kejenuhan belajar siswa yang cukup baik atau dalam kategori sedang dan tinggi, selebihnya adalah siswa memiliki kejenuhan belajar siswa yang rendah. Sehingga siswa yang memiliki kategori tinggi berjumlah 9 siswa yang akan diberikan *treatment* dengan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa Kategorisasi *Pre-Test*

Kategori	Kriteria	F	(%)
Rendah	$X < 96$	0	0%
Sedang	$144 \leq X < 96$	0	0%
Tinggi	$144 \leq X$	9	100%
Jumlah		9	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data *pre-test* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, rendah 0(0%), kategori sedang(0%) dan kategori tinggi 9 orang siswa dengan presentase (100%). Data *pre-test* di jadikan sebagai subjek penelitian yang artinya siswa yang di berikan *treatment*.

Pemberian *treatment*/perlakuan melalui pemberian layanan Konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswasesuai dengan rancangan yang telah dibuat oleh peneliti selama 7 kali pertemuan dengan intensitas 1x45 menit.

Setelah siswa mendapatkan *treatment* berupa konseling kelompok teknik relaksasi, diketahui bahwa terjadi pengurangan kejenuhan belajar siswa. Dapat dilihat hasil data *post-test* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Gambaran Kejenuhan Belajar siswa Kategorisasi *Posttest*

Kategori	<i>Posttest</i>		
	Kriteria	F	%
Rendah	$X < 96$	6	67%
Sedang	$144 \leq X < 96$	3	33%
Tinggi	$144 \leq X$	0	0%
Total		9	100%

Berdasarkan table diatas gambaran kejenuhan hasil *posttest* menunjukkan padakategori rendah 6 orang siswa dengan presentase 67%, pada kategori sedang 3 orang siswa dengan presentase 33% dan pada kategori tinggi 0%.

Adapun perbedaan hasil perhitungan skala kejenuhan belajar setelah mengikuti konseling kelompok melalui teknik *relaksasi* ada perubahan yang di alami siswa. Untuk lebih jelasnya dapat, dilihat pada tabel di bawah ini perbandingan antar hasil *pretest* dan *posttest*:

Tabel 5. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar siswa

Kriteria	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	Persentase	F	Persentase
Rendah	-	-	6	67%
Sedang	-	-	3	33%
Tinggi	9	100	0	0%
Total	9	100	9	100%

Berdasarkan di atas dapat dilihat bahwa sebelum pemberian konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, pada hasil *pretest* pada kategori tinggi yaitu 9 siswa (100%). dari 9 siswa tersebut akan diberikan *treatment*/perlakuan dengan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Adapun hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan, adanya pengurangan kejenuhan belajar dari 9 siswa yang diberikan *treatment*/perlakuan. Terjadi pengurangan dapat dilihat pada hasil *posttest* yaitu kategori rendah 6 orang siswa dengan presentase 67%, pada kategori sedang 3 orang siswa dengan presentase 33% dan pada kategori tinggi 0%. Sehingga dapat di ketahui bahwa kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan.

Penurunan lain dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian hipotesis. pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar kelas VIII SMP Negeri 45 Buton,” Dengan menggunakan perhitungan SPSS (*statistical Product and Service Solutions*) versi 16.0 for Windows. Penelitian ini Uji *Wilcoxon*. Untuk menguji hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test-Pos-test</i>	-2.668 ^a	0.008

Hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* pada hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai

Asymp. Sig(2-tailed) sebesar $0.008 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan tersebut menendahkan bahwa ada perbedaan yang sebelum di berikan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi (pre-test)* dan setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi (post-test)*, sehingga konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* efektif mengurangi kejenuhan belajar kelas VIII SMP Negeri 45 Buton.

Begitu pula perbedaan sebelum pemberian konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa atau hasil *pretest* pada kategori tinggi yaitu 9 siswa (100%). Pada hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan, adanya pengurangan kejenuhan belajar dari 9 siswa yang diberikan *treatment*/perlakuan. Terjadi pengurangan dapat dilihat pada hasil *posttest* yaitu kategori rendah 6 orang siswa dengan presentase 67%, pada kategori sedang 3 orang siswa dengan presentase 33% dan pada kategori tinggi 0%. Sehingga dapat di ketahui bahwa kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, gambaran umum kejenuhan belajar menunjukkan bahwa rendah terdiri dari 4 siswa dengan presentasi 19%, kategori sedang 8 siswa dengan presentase 38 % dan kategori tinggi 9 siswa dengan presentase 43%. Sehingga siswa yang memiliki kategori rendah berjumlah 9 siswa yang akan diberikan *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *relaksasi* dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa. Pemberian teknik *relaksasi* adalah alternatif bantuan bagi siswa yang mengalami kejenuhan dalam hal belajarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Frogatt (Suyono, Triyono, Dany M. Handarini 2016), (Suyono, 2016) dengan pelatihan *relaksasi* akan membantu dalam melakukan banyak hal, misalnya mengendalikan stres, kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengatasi prosedur medis, menurunkan tekanan darah, dan mempermudah tidur. Pendapat di atas didukung oleh pendapat Goldfried & Davidson (Suyono, Triyono, Dany M. Handarini 2016), yang menyatakan bahwa *relaksasi* otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam *relaksasi* otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya. Sebelum dikendorkan penting untuk dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dan lemas.

Melihat fakta di atas, terbukti bahwa dalam penelitian ini teknik *relaksasi* berguna untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa dalam belajar. peneliti menggunakan teknik *relaksasi* dalam menurunkan kejenuhan belajar, teknik *relaksasi* yang digunakan yakni dengan cara *relaksasi* otot. Inti dari pelaksanaan kegiatan ini adalah mengajar aktif-direktif. peneliti memainkan peran sebagai pengajar dan model yang aktif untuk mengurangi masalah siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Husniah, yang menyimpulkan teknik *relaksasi* mampu menurunkan kejenuhan belajar siswa di masa pandemic Covid-19 (Husniah, et al., 2022)

Setelah dilaksanakan konseling kelompok teknik *relaksasi*, kejenuhan belajar siswa berkurang. Berdasarkan hasil *posttest* pada kejenuhan belajar berkategori rendah 6 siswa dengan presentase 67%, kejenuhan belajar pada kategori sedang 3 siswa dengan presentase 33%, dan pada kejenuhan belajar kategori tinggi 0%.

Berdasarkan hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* masing-masing *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai $Z (-2.668^a)$ dan pada nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0.008 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada pengisian skala kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *relaksasi (pretest)* dan setelah diberikan konseling kelompok teknik *relaksasi (posttest)*. sehingga konseling kelompok teknik *relaksasi* efektif mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton.

SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran perilaku membolos siswa pada tahap Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum atau kategorisasi *pretest* siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton menunjukkan bahwa rendah terdiri dari 4 siswa dengan presentasi 19%, kategori sedang 8 siswa dengan presentase 38 % dan kategori tinggi 9 siswa dengan presentase 43%. Dari 9 siswa telah memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Artinya siswa yang memiliki masalah dalam hal belajarnya. Sehingga di berikan intervensi untuk di kurangi kejenuhan belajarnya.

2. Konseling kelompok teknik *relaksasi* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dan konseling kelompok teknik *relaksasi* efektif dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton. setelah diberikan konseling kelompok teknik *relaksasi* dengan 7 kali pertemuan siswa mampu.

mengurangi kejenuhan dalam hal belajarnya, dapat dilihat pada hasil *posttest* yaitu kategori rendah 6 orang siswa dengan presentase 67%, pada kategori sedang 3 orang siswa dengan presentase 33% dan pada kategori tinggi 0%. sehingga konseling kelompok teknik *relaksasi* efektif mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Buton.

1. Hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* pada hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.008 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan tersebut menendahkan bahwa ada perbedaan yang sebelum di berikan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi*(*pre-test*) dan setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* (*post-test*). sehingga konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* efektif mengurangi kejenuhan belajar kelas VIII SMP Negeri 45 Buton.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain:

1. Bagi pihak sekolah
Untuk guru bimbingan dan konseling dapat terus mengembangkan layanan bimbingan dan konseling baik melalui layanan bimbingan individu, kelompok maupun klasikal, karena dengan hal tersebut implementasi layanan bimbingan konseling kelompok pada khususnya, dapat lebih dikembangkan melalui media-media bimbingan dan konseling agar metode pemberian layanan bimbingan dan konseling kelompok lebih bervariasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kejenuhan belajar dan konseling kelompok teknik *relaksasi* untuk dapat menguji variabel lain yang lebih signifikan dan menggunakan teknik konseling yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, A., & Intika, T. (2019). Implementasi Teknik Relaksasi pada Pembelajaran Matematika Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.20961/shes.v2i2.38539>
- Arman, B (2019). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku%20Stres%20Belajar.pdf)
- Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791–3798.
- Husniah, W. O., Ulfa, M., & Andriani, W. (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(1), 50-57.
- Mubarok, M. I. (2018). Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 143–154.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142. <https://doi.org/10.29210/120800>
- NUR SAKHRA SYAM. (2020). *Tugas Individu Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Di Sdn No 17 Pokobulo*. 17, 1–22.
- Nurcahyani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>
- Rahma. (2022). Pengaruh Kejenuhan Terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan. *JURNAL PANCAR: Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 6(2), 242–250.
- Suyono, D. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Yuliana, L. (2010). Universitas Muhammadiyah Malang. *Universitas Stuttgart*, 2(L), 3–5.