

**EFEKTIFITAS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR
SISWA KELAS VIII^D SMPN 10 KUPANG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

Oleh

**CHRISTMARIS RESHA KORONKA
NIM : 111 14 008**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

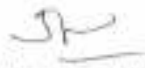
2020

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 29 Juli 2020

Oleh

Pembimbing I



E. John G. Salu, SYD, MA

Pembimbing II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling




Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Mengesahkan

Dekan FKIP Unika Widya Mandira



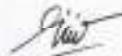

Dr. Damianus Talok, M.A

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Strata I pada tanggal 29 Juli 2020.

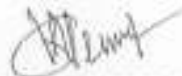
Panitia Penguji



P. John G. Salu, SVD, MA
Ketua



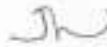
Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Sekretaris



Drs. Wens Naul, M.Pd, Kons
Penguji I



Dra. Matilda P. Bone, M.Pd
Penguji II



P. John G. Salu, SVD, MA
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Aku tidak pernah terlambat,
waktuKu selalu tepat. Apa yang
kau rasa terlambat dalam hidupmu,
Aku sedang membuat mujizat
pertolongan yang lebih besar dari
apa yang kau harapkan”

(Mzm. 130:6, 2 Pet. 3:9)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk

1. Bapak Yohanes A. Don Bosko
dan Mama Maria M.A. Masi
2. Kakek Arnoldus G. Parera
(Alm) dan Nenek Magdalena
Darato
3. Kakek Petrus Role (Alm) dan
Nenek Maria Geti
4. Adik Clarisani Neylan G.
Gehang
5. Almamater tercinta Universitas
Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan tuntunan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini adalah anugerah terindah yang Tuhan berikan kepada peneliti karena dengan tulisan ilmiah ini peneliti boleh memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Adapun judul Skripsi ini: Efektifitas Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII^D SMPN 10 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020.

Masalah yang ditelusuri dalam skripsi ini adalah Apakah Penerapan Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok efektif mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII^D tahun pelajaran 2019/2020?. Berdasarkan permasalahan ini maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII^D tahun pelajaran 2019/2020.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, Penerapan Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok efektif mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII^D tahun pelajaran 2019/2020.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang berlimpah kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu peneliti dalam memperlancar urusan penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang selalu memberikan motivasi, serta arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. P. John G. Salu, SVD, MA sebagai Pembimbing I, yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd sebagai Pembimbing II yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak, ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Martini A. Setu, ST sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
7. Ibu Yuliana Henuk, S.Pd, M.Th selaku kepala SMPN 10 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.

8. Ibu Frida N. Selly, S.Pd selaku guru BK di SMPN 10 Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian.
9. Ayah tercinta Yohanes A. Don Bosko, Ibu tercinta Maria M.A. Masi, Kakek Arnoldus Gehang Parera (Alm), Kakek Petrus Role (Alm), Nenek Magdalena Darato, Nenek Maria Geti, Bapak Piter Leti dan Mama Rita Bara yang telah mendoakan serta mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
10. Adik tercinta Clarisani Neylan Gero Gehang dan seluruh keluarga besar Parera, keluarga besar Malidu'a dan Ngeradu'a serta orang terkasih Miky Meo yang selalu ada untuk memberikan semangat dan dukungan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan Konseling khususnya angkatan 2014 (Emon, Keryn, Gonza, Hery, Yani, Frans, Astry, Ines, Serlin, Gucek, Alfian,) yang dengan caranya masing-masing selalu memberi motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Ama Home's Kost dan Kom Three Kost yang telah memberikan motivasi dan dukungan melalui cara mereka masing-masing.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini

Kupang, 2020

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi adalah Efektifitas penerapan teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII^D SMPN 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok efektif mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII^D SMPN 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII^D SMPN 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe penelitian pra eksperimen *one group pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Ada dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen pengumpul data berupa angket kejenuhan belajar dan instrumen perlakuan berupa pedoman penerapan teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok.

Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hasil analisis data menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 11,913 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 1% dengan $db = N-2$ sebesar 3,707. Dengan demikian, nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} hal ini berarti teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok efektif mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII^D SMPN 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada : 1) Kepala Sekolah diharapkan agar lebih mengkoordinir guru BK dalam membimbing siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar. 2) Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa dengan menerapkan teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. 3) Bagi Guru Mata Pelajaran diharapkan agar meningkatkan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling untuk memotivasi siswa agar tidak jenuh dalam belajar. 4) Bagi Siswa diharapkan agar secara sadar memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi yang diberikan untuk mereduksi rasa jenuh dalam belajar.

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Batasan Istilah / Defenisi Konseptual	4
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Teori-Teori tentang Variabel Penelitian	8
1. Teknik Relaksasi	8
2. Bimbingan Kelompok	13
3. Kejenuhan Belajar	18
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Defenisi Operasional Variabel.....	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi	44
G. Teknik Analisis Data	49

BAB IV :PENGUMPULAN DATA DAN INTERPRETASI DATA	
PENELITIAN	
A. Pengumpulan Data Penelitian	54
B. Analisis Data	79
C. Interpretasi Data	85
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	86
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 : Kategori Jawaban Instrumen Penelitian	35
Tabel 3.2 : Hasil Uji Validitas Angket Kejenuhan Belajar	40
Tabel 4.1 : Data Hasil <i>Pretest</i> Secara Keseluruhan Kejenuhan Belajar Siswa	57
Tabel 4.2 : Data Hasil <i>pretest</i> Kejenuhan Belajar Siswa	59
Tabel 4.3 : Data Hasil <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar Siswa	78
Tabel 4.4 : Tabulasi Skor Pretest dan Posttest kejenuhan belajar siswa	81
Tabel 4.5 : Data Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest kejenuhan belajar siswa	84

DAFTAR GRAFIK

	Hal
Grafik 4.1 : Hasil <i>Pretest</i> Kejenuhan Belajar	60
Grafik 4.2 : Hasil <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar	78
Grafik 4.3 : Data Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar	85

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Angket Kejenuhan Belajar
- Lampiran 2 : Angket Kejenuhan Belajar
- Lampiran 3 : Pedoman Pelaksanaan Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok
- Lampiran 4 : Pedoman Pelaksanaan Intervensi dengan Rincian Kegiatan
- Lampiran 5 : Nama Responden Uji Coba Kelas VIII^C
- Lampiran 6 : Tabulasi Keseluruhan Skor Uji Coba Angket Kejenuhan Belajar
- Lampiran 7 : Tabulasi Skor Uji Coba Angket Kejenuhan Belajar Aspek Keletihan Emosi
- Lampiran 8 : Tabulasi Skor Uji Coba Angket Kejenuhan Belajar Aspek Depersonalisasi
- Lampiran 9 : Tabulasi Skor Uji Coba Angket Kejenuhan Belajar Aspek Menurunnya Keyakinan Akademik
- Lampiran 10 : Tabulasi Skor Belahan Ganjil/Genap
- Lampiran 11 : Korelasi Tabulasi Belahan Ganjil/Genap Kejenuhan Belajar

- Lampiran 12 : Nilai-nilai r Product Moment
- Lampiran 13 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Peneliti Kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 14 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Kepada Dekan FKIP
- Lampiran 15 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan FKIP Kepada Kepala Sekolah SMPN 10 Kupang
- Lampiran 16 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Kepala Sekolah SMPN 10 Kupang
- Lampiran 17 : Nama Responden *Pretest* Kelas VIII^D
- Lampiran 18 : Tabulasi Data *Pretest* Kelas VIII^D
- Lampiran 19 : Tabulasi Data *Posttest* Kelas VIII^D
- Lampiran 20 : Nilai dalam Distribusi t