

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa pada siswa kelas VIII^D SMPN 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

B. Saran

Bertolak dari simpulan di atas maka, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan agar lebih mengkoordinir guru BK dalam membimbing siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar.

2. Bagi 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-siswi

Diharapkan agar secara sadar memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi yang diberikan agar tidak merasa jenuh dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu. 2009. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta : Badan Penerbit UNM.
- Al-Qawy. 2014. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta : Khalifa
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bahrer-Kohler. 2013. *Burnout For Experts*. New York : Springer.
- Chaplin. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Cormier & Cormier. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta : Akademika
- Gemilang. 2013. *Manajemen Stres dan Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books
- Gunarsa, S.D. 2007. *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hartinah. 2009. *Bimbingan Kelompok*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Jones. 2011. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi Edisi ke 4*. Jakarta : Pustaka Belajar.
- Karyono. 2004. *Efektifitas Relaksasi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hypertensi Ringan*. Tesis. Yogyakarta. Program Pasca Sarjana.
- Lichstein. 1988. *Development Theori of Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Muhibbin. 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Munna. 2013. *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cindekia Sekar Kemuning*. Cirebon : Jurnal Holistik Vol 14 No. 02.

- Nasir. 2010. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2014. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Padang.
- Reber, dkk. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Riduwan. 2013. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Romlah. 2006. *Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Silalahi. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : Refika Aditama.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suprijono. 2009. *Cooperative Learning Teori & Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrassah*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Wibowo. 2005. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widhiarso. 2011. *Uji Hipotesis Komparatif*. Yogyakarta : FP UGM
- Jurnal Bimbingan dan Konseling. Istiana Nurcahyani. Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang tahun ajaran 2015/2016. Diakses pada tanggal 7 Mei 2019.
- Jurnal Bimbingan dan Konseling. Fitri Ningsih. Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Diakses pada tanggal 12 Mei 2019.
- Jurnal Bimbingan dan Konseling. Muhammad Ilham Mubarak. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPPK 2 Sleman tahun ajaran 2017/2018. Diakses pada tanggal 15 Mei 2019.

