

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI MELALUI KONSELING
KELOMPOK UNTUK PENGURANGAN KEJENUHAN BELAJAR
SISWA KELAS XI IPA¹ SMAK SINT CAROLUS KUPANG TAHUN
PELAJARAN 2018/2019**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Siswa Kelas IPA¹ Smak Sint Carolus
Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019)**

SKRIPSI

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

OLEH

**YOHANITA ERO NAMANG
NIM : 111 14 016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIKWIDYA MANDIRA
KUPANG
2019**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini : Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok Untuk Pengurangan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019. Masalah yang ditelusuri dalam skripsi ini Apakah Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok Dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019?. Berdasarkan permasalahan ini maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan rendah hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu peneliti 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 yang memberikan surat permohonan izin penelitian kepada peneliti.
3. Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons sebagai Pembimbing I yang telah memberikan kritik dan saran maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
4. Br Kristinus Sembiring SVD, M.Pd sebagai Pembimbing II yang selalu memberikan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Para dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Martina A. Setu, ST sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan skripsi ini.
7. Bapak Antonius Jemadi M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAK Sint Carolus Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak Selestinus Nong Ota S.Pd selaku guru BK di SMAK Sint Carolus Kupang

9. Bapak tercinta Rofinus Bala Namang dan Ibu tercinta Eubias Padju yang yang telah mendoakan, membantu, mendorong dan mendukung peneliti baik dalam bentuk materi maupun moril sejak awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini
10. Kakak dan adik tersayang Rifan namang, Ing namang, Liko Namang, Shola Dasilva, Rian Riantoby, tince nillan, ines mause, ichan ifonila, ester dee dan seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian karya ilmiah ini.
11. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014, yang selalu memberi motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Kupang, Mei 2019

Peneliti

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Ini Telah Disetujui dan Disahkan Pada Tanggal 08 Juni 2019

Oleh

Pembimbing I



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons

Pembimbing II



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling




Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Mengesahkan

Dekan FKIP UNWIRA




Dr. Damianus Talok, MA

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 memperoleh gelar sarjana pendidikan (S-1) pada tanggal 8 Juni 2019.

Panitia Ujian



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons

Ketua



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd

Sekretaris



Drs. Kristianus Manek, M.Sc

Penguji I



Dra. Rosa M. Bulor, M.Pd

Penguji II



Drs Wens Nagul, M.Pd, Kons

Penguji III

DAFTAR ISI

	Halaman
MOTTOiii
KATA PENGANTARiv
ABSTRAKvii
DAFTAR ISIviii
DAFTAR TABELx
DAFTAR GRAFIKxi
DAFTAR LAMPIRANxii
BAB I PENDAHULUAN1
A. Latar Belakang1
B. Rumusan Masalah4
C. Tujuan Penelitian4
D. Defenisi Konseptual5
E. Manfaat Penelitian7
BAB II KAJIAN PUSTAKA8
A. Teori-teori Variabel Penelitian.....	...8
1. Teknik Relaksasi8
a. Pengertian teknik relaksasi8
b. Manfaat teknikrelaksasi.....	...9
c. Langkah-langkah teknikrelaksasi.....	...10
2. Konseling Kelompok.....	...11
a. Pengertian konseling kelompok11
b. Tujuan konseling kelompok11
c. Fungsi konseling kelompok12
d. Teknik layanan konseling kelompok.....	...12
e. Tahap-tahap konseling kelompok13
3. Kejenuhan Belajar14
a. Pengertian kejenuhan belajar14
b. Ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar14
c. Factor penyebab kejenuhan belajar15
d. Aspek-aspek kejenuhan belajar16
e. Cara mengatasi kejenuhan belajar.....	...16

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Defenisi Operasional Variabel	28
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Uji validitas dan reliabilitas angket.....	33
G. Fase penelitian dan prosedur intervensi	43
H. Pengolahan dan teknik analisis data.....	47
BAB IV PENGUMPULAN DATA, ANALISIS DATA DAN	
INTERPRETASI HASIL ANALISIS DATA	52
A. Pengumpulan Data	52
1. TahapPersiapan	52
a. Persiapan teknis penelitian.....	52
b. Persiapan adminstrasi Penelitian.....	53
B. Pengolahan Data dan Analisis Data Penelitian	54
1. Pengolahan Data.....	54
2. Analisis Data	55
a. Pelaksaaan <i>Pretest</i>	56
b. <i>Treatment</i>	60
c. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	68
d. Uji Hipotesis.....	71
C. Interpretasi Data	76
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

ABSTRAK

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok Untuk Pengurangan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019. (studi deskriptif kuantitatif pada siswa-siswi kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2018/2019). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019? Tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe penelitian pra-eksperimen *one group design pretest posttest*. Teknik pengumpulan data berupa wawancara tertulis. *Instrument* penelitian ini berupa 1) alat pengumpul data yaitu angket kejenuhan belajar yang diberikan pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kepada kelompok yang sama, setelah kelompok itu diberikan *treatment* berupa pelaksanaan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar. 2) *instrument* perlakuan (*treatment*) berupa pedoman penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hipotesis dalam penelitian ini adalah jika $X_1 < X_2$ maka H_0 diterima H_a ditolak, dan jika $X_1 > X_2$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Hasil analisis data menunjukkan nilai t hitung sebesar 11,362, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 1% dengan $db = N - 2$ sebesar 4,032. Dengan demikian nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi melalui konseling kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada : 1) Kepala sekolah selaku penanggung jawab sekolah agar meningkatkan kerja sama dengan guru BK di sekolah untuk mendampingi siswa dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa. 2) Guru BK diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar. 3) Siswa diharapkan agar lebih aktif mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang diberikan sehingga dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.