

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan interpretasi data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik relaksasi melalui konseling kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI IPA¹ SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019. Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 11,362 dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 1% sebesar 4,032 maka dengan demikian H_a diterima H_o ditolak.

B. Saran

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

1. Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah selaku penanggung jawab sekolah agar meningkatkan kerja sama dengan guru BK di sekolah untuk mendampingi siswa dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa

2. Bagi Guru BK

Diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan agar lebih aktif mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang diberikan sehingga dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Ed Refisi VI*, Penerbit PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Cormir & Cormier. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademika.
- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Karyono. 1994. *Efektifitas Relaksasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Dalam Penderita Hypertensi Ringan*. Tesis. Yogyakarta: Program Pasca Serjana UGM
- Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Margono.2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta :Rineka Cipta
- Muhibin Syah 2010. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Rosdakarya
- Muhibin Syah 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Mungin Edi Wibowo. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UNNES PRESS
- Nursalim. 2005. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademika..
- Prayitno. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno dan Erman Amti, 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta..
- Riduwan. 2013. *Pengantar Pendidikan Untuk Statistika Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syaiful Bahri Djamarah. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Silalahi, Uber 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono . 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Suwarjo & Diana. 2014. *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan
- Thantawy. 1997. *Managemen Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Pamator
- Thursan Hakim. 2000. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara
- Thursan Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Balai Pustaka
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Vitalis. 2008. *Layanan Konseling Kelompok*. Mata Kuliah Madiun: Diktat Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun
- Fitri Ningsih (2016). Efektifitas Teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar Siswa Kelas XI SMAN 6 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. Jurnal Online
- I Ketut Darsana. (2014). *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Jurnal Online, Universitas Pendidikan Ganesha
- Zuni Eka Khusumawati. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self- Intruption* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA2 SMA Negeri 22 Surabaya Tahun Ajaran 2013/2014. Jurnal Online.

<http://www.google.com//amp//s//miltenberger.wordpress.com//2004//12//29//teknik-konseling-individu>