

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI  
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
UNTUK PENGURANGAN KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK**

**SKRIPSI**

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

**OLEH  
MARIA YOSEPHINE GLOLLE JAMA NAMANG  
NIM : 111 17 028**

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



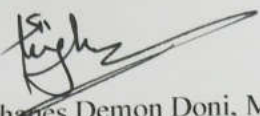
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA  
KUPANG  
2021**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 20 Desember 2021

Oleh

Pembimbing I

  
Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si.  
NIDN. 0806086001

Pembimbing II

  
Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd.  
NIDN. 0807056401

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling

  
Dra. Maria Erlinda, M.Pd.  
NID. 085056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

  
Dr. Damianus Talok, MA  
NIDN. 0812026001



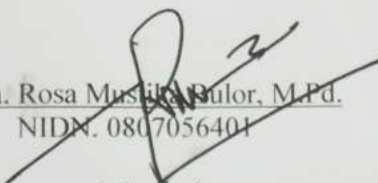
Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Jenjang Strata 1 pada tanggal 22 November 2021.

Panitia penguji



Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si.  
NIDN. 0806086001

Ketua



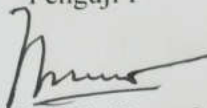
Dra. Rosa Muslikha Bulor, M.Pd.  
NIDN. 0807056401

Sekretaris



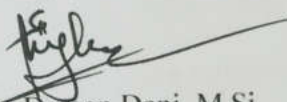
Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.  
NIDN. 0822066201

Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd  
NIDN. 0818066201

Penguji II



Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si.  
NIDN. 0806086001

Penguji III

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu, (2 Tawarikh 15:7).

### **Persembahan**

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Alm.  
Bapak Yoseph Laba Namang dan  
Mama Maria Mediansi Jama.
2. Adik tersayang Naner Namang  
dan Cello Namang.
3. Almamaterku Universitas Katolik  
Widya Mandira.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Judul skripsi ini yaitu efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk pengurangan kejenuhan belajar peserta didik. Masalah yang ditelusuri dalam penelitian ini adalah (1) Mengapa teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik? (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik? (3) Apakah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif mengurangi kejenuhan belajar peserta didik?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Alasan penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. (2) Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. (3) Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, M.A, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira, yang telah menyediakan fasilitas untuk mendukung jalannya proses perkuliahan.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah membina dan mengarahkan peneliti selama duduk di bangku perkuliahan.
3. Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si, selaku pembimbing1 dan Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd, selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membekali peneliti dengan berbagai ilmu pengetahuan dan keterampilan selama berada di bangku pendidikan.
5. Kedua orang tua tercinta, Alm. Bapak Yoseph Laba Namang dan Mama Maria Mediansi Jama yang dengan penuh kasih sayang memberikan doa, motivasi, dan dukungan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan tahun 2017 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan bagi kelancaran penyusunan skripsi ini.

Segala upaya telah dilakukan untuk menyempurnakan penyusunan skripsi ini, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang ada. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kupang,.....2021

Peneliti

## ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk pengurangan kejenuhan belajar peserta didik. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu 1) Mengapa teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik? 2) Bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik? 3) Apakah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif mengurangi kejenuhan belajar peserta didik? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui 1) Alasan penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. 2) Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. 3) Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Metode kajian dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan (*library research*). Objek kajian penelitian ini yaitu teknik relaksasi, layanan bimbingan kelompok, dan kejenuhan belajar. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder. Jenis data penelitian ini yaitu kualitatif. Hasil pembahasannya adalah 1) Teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik karena teknik relaksasi ini dapat membuat peserta didik merasa santai sehingga tidak ada kecemasan, kekhawatiran, dan ketegangan dalam diri peserta didik untuk melanjutkan belajarnya. 2) Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahap layanan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutupan. Pada tahap kegiatan diterapkan teknik relaksasi dengan langkah-langkah: rasional, petunjuk tentang berpakaian, menciptakan suasana yang nyaman, pemodelan oleh konselor, petunjuk untuk melakukan relaksasi, penilaian pascarelaksasi, pekerjaan rumah dan tindak lanjut. 3) Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik didukung oleh artikel hasil penelitian Latuconsina (2020). Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti juga mengemukakan saran kepada: 1) Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mempelajari tentang teknik relaksasi agar mampu membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok. 2) Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mempraktekkan dengan baik di kelas bersama teman tentang penggunaan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. 3) Peneliti diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok ketika berada di sekolah sebagai salah satu cara untuk membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar.



## ABSTRACT

Thesis title: The effectiveness of applying relaxation techniques through group guidance services to reduce student learning saturation. The problems studied in this study are 1) Why can relaxation techniques through group guidance services be applied to reduce student learning saturation? 2) What is the procedure for applying relaxation techniques through group guidance services to reduce student learning saturation? 3) Is the application of relaxation techniques through group guidance services effective in reducing student learning saturation? The purpose of the research is to find out 1) Reasons for applying relaxation techniques through group guidance services to reduce student learning saturation. 2) Procedures for applying relaxation techniques through group guidance services to reduce student learning saturation. 3) The effectiveness of the application of relaxation techniques through group guidance services to reduce the saturation of learning students. The study method in this research is literature study. The object of this research study is relaxation techniques, group guidance services, and learning saturation. The data source used is secondary data source. This type of research data is qualitative. The result of the discussion is 1) Relaxation techniques through group guidance services can reduce saturation of learning students because this relaxation technique can make students feel relaxed so that there is no anxiety, worry, and tension in the students to continue their study. 2) The procedure for applying relaxation techniques through group guidance services is carried out through four stages, namely the formation stage, the transition stage, the activity stage, and the closing stage. At the activity stage, relaxation techniques are applied with the following steps: rational, instructions on dressing, creating a comfortable atmosphere, modeling by counselors, instructions for relaxation, post-relaxation assessment, homework and follow-up. 3) The effectiveness of applying relaxation techniques through group guidance services to reduce student learning saturation is supported by an article on the results of research conducted by Latuconsina (2020). Based on the above research, researchers also suggested suggestions to: 1) Guidance and Counseling teachers are expected to learn about relaxation techniques in order to be able to help learners who experience saturation learn by using relaxation techniques through group guidance services. 2) Students of the Guidance and Counseling Study Program are expected to practice well in class with friends about the use of relaxation techniques through group guidance services to reduce the saturation of learners' learning. 3) Researchers are expected to apply relaxation techniques through group guidance services while at school as a way to help students who experience learning saturation.

## DAFTAR ISI

Hal

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b> .....	8
A. Teknik Relaksasi .....	8
1. Pengertian Teknik Relaksasi .....	8
2. Tujuan Teknik Relaksasi.....	9
3. Manfaat Teknik Relaksasi.....	10
4. Tahapan Teknik Relaksasi .....	12
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Relaksasi .....	17
B. Layanan Bimbingan Kelompok .....	18
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	18
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
3. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
4. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok .....	20
5. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
6. Teknik-teknik Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
7. Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	24
C. Kejenuhan Belajar .....	29
1. Pengertian Kejenuhan Belajar.....	29
2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar .....	29
3. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar .....	31
4. Aspek Kejenuhan Belajar.....	32
5. Tahapan Terbentuknya Kejenuhan Belajar.....	33
6. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar.....	35

7. Dampak Kejenuhan Belajar .....	36
D. Hasil Kajian yang Relevan .....	37
<b>BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	43
A. Metode Kajian.....	43
B. Objek Kajian .....	44
C. Sumber Data.....	44
D. Jenis Data .....	45
E. Pembahasan Masalah .....	46
<b>BAB IV PENUTUP</b> .....	57
A. Simpulan .....	57
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	59
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.1 Tahap I Tahap Pembentukan Layanan Bimbingan Kelompok .....	25
Bagan 2.2 Tahap II Tahap Peralihan Layanan Bimbingan Kelompok .....	26
Bagan 2.3 Tahap III Tahap Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	27
Bagan 2.4 Tahap IV Tahap Penutupan Layanan Bimbingan Kelompok .....	28