

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pembahasan masalah, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik karena teknik relaksasi ini dapat digunakan untuk membuat peserta didik merasa santai sehingga tidak ada kecemasan, kekhawatiran, dan ketegangan dalam diri peserta didik untuk melanjutkan belajarnya.

Penerapan teknik relaksasi dilakukan melalui empat tahap layanan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutupan. Pada tahap kegiatan guru Bimbingan dan Konseling menerapkan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik dengan langkah-langkah sebagai berikut, rasional, petunjuk tentang berpakaian, menciptakan suasana yang nyaman, pemodelan oleh konselor, petunjuk untuk melakukan relaksasi, penilaian pascarelaksasi, pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik didukung oleh artikel hasil penelitian Latuconsina (2020); Ningsih (2016); Khusumawati & Christiana (2014); Ashar (2020/2021); Hasibuan (2018/2019).

## B. Saran

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat mempelajari tentang teknik relaksasi agar mampu membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok.

### 2. Bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

Diharapkan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling dapat mempraktekkan dengan baik di kelas bersama teman tentang penggunaan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

### 3. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menerapkan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok ketika berada di sekolah sebagai salah satu cara untuk membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qawiy, Abu Abddirahman. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta Timur: Khalifa.
- Amin, Zaki Nurul. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Folastri, Sisca dan Itsar Bolo Rangka. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Hakim, Thursan. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamzah, Amir. 2020. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Batu: Literasi Nusantara.
- Mahmud, Alimuddin & Kustiah Sunarty. 2012. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: @kademiala.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno dan Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish
- Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slameto. 2018. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syah, Muhibbin. 2017. *Psikologi Belajar*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Khusumawati, Z. E & Elisabeth Christiana. 2014. *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. Jurnal BK UNESA. 5(1): 1-10.
- Kristanto, V. H. 2017. *Pengaruh Kejenuhan Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Matematika*. Jurnal Widya Warta. (2): 312-320.
- Latuconsina, M. D. 2020. *Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa*. Jambura Guidance and Counseling Journal. 1 (2): 78-82.
- Muna, N. R. 2013. *Efektivitas Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cindekia Sekarkemuning Cirebon*. Jurnal Holistik. 14( 02).
- Ningsih, F. 2016. *Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. E- Journal Bimbingan dan Konseling. 50-59.
- Ashar. 2020. *Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di MA An-Nur Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI). Fakultas Ushuluddin Dan Komunikasi Islam. Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai.
- Hasibuan, Y. S. 2019. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Waktu Jam Terakhir Siswa Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 7 Medan Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.