

ABSTRAK

Rizqi Amalia Novianti, 1711010030 “Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Terpadu Darul Ulum Bandungharjo”

Tujuan penelitian ini yaitu : (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi pada siswa SMKT Darul Ulum Bandungharjo. (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi pada siswa SMKT Darul Ulum Bandungharjo. (3) Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di sekolah menengah kejuruan terpadu darul ulum bandungharjo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen dalam bentuk one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 114 siswa dengan pengambilan sampel sebanyak 24 siswa secara Probably Sampling dengan metode simple random sampling (sampel acak sederhana). Pelaksanaan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan angket kejenuhan belajar. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistic T-Test dengan bantuan SPSS versi 16.

Hasil penelitian diperoleh dari hasil Uji-t didapatkan hasil t_{hitung} sebesar $46,377 > t_{tabel} 1,711$, Berdasarkan hasil dari perhitungan uji-t maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi di smkt darul ulum bandungharjo dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Pemberian layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi dapat diterapkan sebagai salah satu alternative untuk menurunkan tingkat kejenuhan siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok Behavioral, Teknik Relaksasi dan Kejenuhan Belajar