

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM
MENURUNKAN KEJENUHAN DAN
KETEGANGAN PADA SISWA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025



**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM
MENURUNKAN KEJENUHAN DAN
KETEGANGAN PADA SISWA**



TESIS

Oleh:

Oktavia Christin Angkouw NIM
2329111008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PROGRAM
PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK RELAKSASI DALAM
MENURUNKAN KEJENUHAN DAN
KETEGANGAN PADA SISWA**

TESIS

Diajukan kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

**Oktavia Christin Angkouw
NIM 2329111008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Oktavia Christin Angkouw ini telah diperiksa dan disetujui untuk
Mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, 17 Juni 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
NIP 19570801 198303 1 003

Pembimbing II



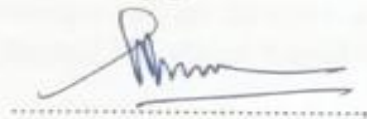
Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP 19850123 200812 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Oktavia Christin Angkouw ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

oleh
Tim Penguji



Ketua (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.)
NIP. 195703031983032001



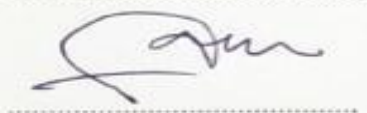
Anggota (Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.)
NIP. 195912311984031009



Anggota (Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198605192008122003



Anggota (Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198501232008122004



Anggota (Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.)
NIP. 195708011983031003

Mengetahui Direktur

Program Pascasarjana Undiksha,



Direktur (Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.)
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hariditemukan seluruh atau sebagai tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanki-sanki lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 18 Juni 2025

Yang Memberi

Pernyataan,



Oktavia Christin Angkouw

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrahNya, sehingga tesis yang berjudul: **“Efektivitas Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan Dan Ketegangan Pada Siswa”**, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan Konseling. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijin penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons, sebagai pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini;
2. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd. sebagai pembimbing II, yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan penulis selama penelitian dan penulisan tesis ini;
3. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. dan Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
4. Kepala SMAN 1 Langowan yang telah memberikan izin dan bantuan administratif sehingga penulis memperoleh kesempatan melanjutkan studi dan menyelesaikan tesis ini;

5. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling dan staf dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama penyusunan tesis ini;
6. Direktur Pascasarjana Undiksha dan staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis ini;
7. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini;
8. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
9. Suami dan Anak-anak, serta Bapak dan Ibu selaku orang tua penulis yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan. Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

Singaraja, 18 Juni 2025

Penulis



Oktavia Christin Angkouw



DAFTAR ISI

	<i>(halaman)</i>
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah	16
1.3 Pembatasan Masalah	17
1.4 Rumusan Masalah	17
1.5 Tujuan Penelitian	17
1.6 Manfaat Penelitian	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
2.1 Kajian Teori	19
2.1.1 Kejenuhan	19
2.1.2 Ketegangan	22
2.1.3 Konseling Behavioral	25
2.1.4 Teknik Relaksasi	36

2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	39
2.3 Kerangka Berpikir	41
2.4 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Jenis Penelitian	43
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	45
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	46
3.4 Variabel Penelitian	48
3.5 Prosedur Penelitian.....	48
3.6 Teknik dan Instrumen Penngmpulan Data	56
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	63
3.8 Teknik Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENEILITIAN DAN PEMBAHASAN	78
4.1 Hasil Penelitian	78
4.1.1 Uji Prasyarat	78
4.1.2 Uji Hipotesis	84
4.2 Pembahasan	87
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	93
5.1 Simpulan	93
5.2 Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98

DAFTAR TABEL

TABEL 1	Desain Penelitian	42
TABEL 2	Waktu Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	44
TABEL 3	Populasi Penelitian	46
TABEL 4	Prosedur <i>Treatment</i>	52
TABEL 5	Skor Angket kejenuhan.....	57
TABEL 6	Skala Penilaian kejenuhan.....	58
TABEL 7	Kisi-kisi Instrumen kejenuhan	59
TABEL 8	Skor Angket ketegangan	60
TABEL 9	Skala Penilaian	60
TABEL 10	Kisi-kisi Instrumen ketegangan	61
TABEL 11	Kriteria penilaian ahli	63
TABEL 12	Hasil Uji CVR Kuesioner kejenuhan	64
TABEL 13	Hasil Uji CVR Kuesioner ketegangan	66
TABEL 14	Analisis Validitas Butir Kuesioner Kejenuhan	69
TABEL 15	Analisis Validitas Butir Kuesioner Ketegangan	70
TABEL 16	Nilai varian butir kuesioner kejenuhan	72
TABEL 17	Nilai varian butir kuesioner ketegangan.....	73
TABEL 18	Data Penelitian <i>Pre-test</i> kejenuhan belajar	81
TABEL 19	Data Penelitian <i>Post-Test</i> kejenuhan belajar	82
TABEL 21	Data Penelitian <i>Pre-test</i> ketegangan belajar.....	84
TABEL 22	Data Penelitian <i>Post-Test</i> ketegangan belajar.....	85

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1	Keterampilan Konseling	30
GAMBAR 2	Kerangka Berpikir Penelitian	40



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Validitas Instrumen	110
LAMPIRAN 2	RPLBK Kejenuhan Belajar.....	135
LAMPIRAN 3	RPLBK Ketegangan Belajar.....	158
LAMPIRAN 4	Uji Validitas Butir dan Uji Reliabilitas	185

