

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kejenuhan adalah rasa bosan dalam melakukan suatu aktivitas sehingga membuat kita tidak ingin lagi melakukan sesuatu baik dalam pekerjaan dan dalam belajar (Solhi, 2021). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: bosan. Terdapat ahli lain yang mendefinisikan bahwa kejenuhan adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami lelah baik secara fisik, mental, maupun emosional yang disebabkan oleh aktivitas rutin yang dilakukan serta banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan (Lestari,2021:11). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: lelah. Selain itu, dijelaskan juga oleh ahli lain bahwa kejenuhan adalah suatu kondisi mental seseorang dalam rentang waktu tertentu merasa malas untuk melakukan aktivitas (Permata Sari, 2020) Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: Malas.

Dari pengertian oleh para ahli diatas dapat disimpulkan, kejenuhan adalah kondisi dimana seseorang merasa bosan, lelah, dan malas untuk melakukan aktivitas. Dari definisi kejenuhan tersebut mengandung 3 indikator, yaitu: (1) Bosan, (2) Lelah, (3) Malas. Berikut ini akan saya jelaskan tentang indikator dari kejenuhan:

Bosan adalah merasa tidak senang karena suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang atau tidak menarik (KBBI). Dalam lingkungan sekolah siswa merasa senang dalam mengikuti pelajaran adalah siswa yang rajin,

penuh semangat, memiliki motivasi tinggi, konsentrasi yang baik, dan kemampuan untuk mempertahankan fokus dalam belajar. Mereka biasanya lebih terbuka terhadap pembelajaran baru, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, dan memiliki daya ingat yang kuat. Selain itu, siswa lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pelajaran, sehingga mereka lebih memahami materi pelajaran yang diberikan. Sebaliknya, dalam lingkungan sekolah, kondisi dimana sebagian siswa kehilangan minat dan semangat dalam proses belajar, kurangnya motivasi untuk belajar, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, merasa tidak tertarik untuk belajar maupun dengan hal-hal di sekitarnya, siswa juga terlihat lesu dan kurang antusias dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini disebabkan karena sebagian siswa merasa bosan. Berdasarkan pengamatan peneliti, sebagian siswa bosan dan sebagian siswa rajin dalam mengikuti pelajaran. Di kelas X terdapat siswa yang terlihat merasa bosan dalam proses belajar. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Lelah adalah kondisi fisik dan mental yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan atau kurangnya istirahat (KBBI). Dalam lingkungan sekolah siswa yang memiliki semangat yang tinggi, konsentrasi yang baik, belajar dengan efektif, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, tetap fokus selama mengikuti pelajaran, dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan akademik mereka. Kelompok siswa ini selalu aktif, juga memiliki daya tahan fisik yang baik, sehingga dapat mengikuti pelajaran dengan lebih baik tanpa terlalu cepat merasa lelah. Sebaliknya kondisi di mana siswa mengalami penurunan energi atau semangat oleh beban tugas yang

berat, kurangnya istirahat yang cukup, tekanan akademik yang tinggi, kurangnya motivasi, bahkan masalah kesehatan, mengalami penurunan konsentrasi, kesulitan memahami materi pelajaran, serta menurunnya motivasi dan antusiasme dalam mengikuti pelajaran. Siswa yang mengalami penurunan performa akademik, gangguan tidur, dan bahkan berpotensi mengalami masalah kesehatan fisik. Hal ini disebabkan karena siswa lelah dalam mengikuti pelajaran. Berdasarkan pengamatan peneliti, sebagian siswa lelah dan sebagian siswa semangat dalam mengikuti pelajaran. Di kelas X terdapat siswa yang terlihat lelah. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Malas adalah tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu (KBBI). Dalam lingkungan sekolah terdapat sebagian siswa yang tekun mengikuti pelajaran, mereka memiliki motivasi tinggi, aktif mencari pengetahuan baru, mengambil inisiatif dalam pelajaran dan berusaha untuk mencapai prestasi yang tinggi. Sebaliknya kondisi di mana siswa tidak memiliki motivasi untuk melakukan tugas-tugas sekolah, tidak memperhatikan pelajaran yang diberikan guru, menunjukkan sikap acuh tak acuh, enggan bekerja dalam kelompok, dan kurang antusias dalam mengikuti pelajaran. malas belajar, Siswa yang malas belajar cenderung tidak melakukan tugas dengan baik, terlambat dalam pengumpulan tugas, dan kurang memperhatikan materi pelajaran yang diajarkan. Hal ini disebabkan karena siswa malas untuk melakukan aktivitas dan mengerjakan sesuatu. Berdasarkan pengamatan peneliti, sebagian siswa malas dan sebagian siswa tekun dalam

mengikuti pelajaran. Di kelas X terdapat siswa yang terlihat malas dalam belajar. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Ketegangan merupakan perasaan gelisah yang dialami seseorang dan dianggap sebagai ancaman yang melebihi kemampuannya, sehingga menciptakan reaksi fisik yang sering kali terjadi tanpa disadari (Evin A, 2022). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: gelisah. Terdapat ahli lain yang mendefinisikan bahwa ketegangan adalah keadaan dimana seseorang mengalami beban secara terus menerus sehingga mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh. (Barseli *et al.*, 2018). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: beban. Telah dikemukakan pula bahwa ketegangan adalah suatu tekanan yang dialami seseorang diluar batas kemampuannya (Hasibuan, 2019). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: tekanan.

Berdasarkan pemaparan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa ketegangan adalah perasaan gelisah, beban, dan tekanan yang dirasakan seseorang ketika sedang mengalami situasi yang tidak menyenangkan diluar kemampuannya sehingga mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh. Dari definisi tersebut mengandung 3 indikator, yaitu: (1) Gelisah, (2) Beban, (3) Tekanan. Berikut ini akan saya jelaskan tentang indikator dari ketegangan:

Gelisah adalah tidak tenteram, selalu merasa khawatir tentang suasana hati, tidak tenang, tidak sabar lagi dalam menanti (KBBI). Dalam lingkungan sekolah siswa yang merasa bersemangat mengikuti kegiatan belajar di kelas, cenderung

lebih percaya diri dalam menghadapi ujian, aktif dalam kegiatan belajar, mampu berkonsentrasi saat guru menjelaskan, dapat mengatur waktu belajar dengan baik. tenang dan siap saat, aktif berdiskusi dan bertanya jika ada materi yang belum dipahami, dapat bekerja sama dengan teman dalam kelompok, merasa nyaman berada di lingkungan sekolah, mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan mandiri, tetap fokus belajar meskipun menghadapi tantangan.

Sebaliknya siswa yang Siswa tampak sulit duduk tenang saat kegiatan belajar berlangsung, sering terlihat melirik jam atau menunjukkan gelagat tidak sabar, terlihat mudah teralihkannya oleh hal-hal kecil, tampak sering menggigit kuku, menggerak-gerakkan kaki, atau memainkan alat tulis, siswa terlihat menarik napas panjang atau gelisah menjelang diberikan tugas, enggan berbicara atau berpendapat meskipun diminta, siswa mengeluh sakit perut, pusing, atau tidak enak badan sebelum presentasi. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Beban adalah sesuatu yang berat atau sukar yang harus dilakukan, seperti kewajiban atau tanggung jawab (KBBI). Dalam lingkungan sekolah terdapat sebagian siswa yang selalu berusaha hadir mengikuti pelajaran dan membuat tugas yang diberikan guru, menunjukkan semangat dalam diskusi kelompok dan pelajaran di kelas. Sebaliknya terdapat juga siswa yang kehilangan semangat dan minat untuk melakukan aktivitas di sekolah. Mudah sakit, mudah marah, cenderung tertutup dan tidak mau bergabung dalam kelompok. Berdasarkan pengamatan peneliti, sebagian siswa sulit mengikuti pelajaran dan sebagian siswa mudah

menyesuaikan atau bisa mengikuti pelajaran di kelas. Di kelas X terdapat siswa yang menganggap pelajaran adalah suatu beban. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Tekanan adalah keadaan tidak menyenangkan (KBBI). Dalam lingkungan sekolah, siswa yang tidak merasakan tekanan dalam mengerjakan tugas adalah siswa yang dapat berkonsentrasi dengan baik saat pelajaran berlangsung, belajar dengan lebih baik dan mengerjakan tugas dengan senang hati, dan menunjukkan peningkatan dalam pemahaman materi. Sebaliknya ada sebagian siswa yang kesulitan berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung, tidak membuat tugas yang diberikan guru, dan tidak memahami materi yang diberikan. Berdasarkan pengamatan peneliti, Sebagian siswa senang mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas, Sebagian siswa malas mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas. Di kelas X terdapat siswa yang malas dalam mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Pendidikan merupakan landasan penting dalam pembentukan masa depan yang sukses, namun seringkali terlupakan bahwa kondisi fisik serta mental yang baik adalah kunci utama dalam memastikan pengalaman belajar yang efektif sehingga bisa meningkatkan kualitas belajar. Dalam konteks Pendidikan di Indonesia, tingkat kejenuhan dan ketegangan pada siswa semakin meningkat. Kejenuhan memiliki kaitan yang signifikan dengan ketegangan, ketika seseorang

mengalami kejenuhan, mereka akan merasa kelelahan secara fisik dan emosional, Hal ini dapat menyebabkan ketegangan sehingga, perlunya pendukung untuk menangani kejenuhan dan ketegangan.

Seperti disebutkan diatas, kejenuhan dan ketegangan pada siswa akan mempengaruhi pencapaian dari siswa, serta berdasarkan hasil observasi dan pengamatan dari peneliti, yakni masih terdapat sebagian siswa yang merasa bosan, terlihat lelah, malas mengerjakan tugas, mengabaikan pelajaran, dan sulit mengikuti pelajaran. Hasil pengamatan tersebut memberikan pandangan bahwa kejenuhan dan ketegangan membutuhkan perhatian yang lebih serius sehingga, diperlukan alternatif bimbingan untuk membantu siswa dalam menangani kejenuhan dan ketegangan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan pengamatan dari peneliti, ditemukan bahwa terdapat sebagian siswa yang merasa bosan, terlihat lelah, malas mengerjakan tugas, mengabaikan pelajaran dan sulit mengikuti pelajaran, siswa enggan berbicara didalam kelas saat pelajaran berlangsung, menunjukkan mimik wajah cemas atau tidak percaya diri saat diberi pertanyaan oleh guru, siswa tampak sering menggigit kuku, siswa merasa memiliki beban akademik, tekanan sosial, atau ekspektasi yang tinggi, yang dapat memengaruhi konsentrasi, emosi, dan performa belajar, serta takut gagal, siswa tampak kurang fokus atau sering melamun saat proses pembelajaran, menunjukkan perubahan sikap, seperti menjadi lebih pendiam atau cepat marah, merasa tertekan, merasa memiliki beban menyebabkan siswa menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak mampu. Hal ini

menunjukkan ciri-ciri seseorang mengalami kejenuhan dan ketegangan. Kondisi kejenuhan dan ketegangan belajar pada siswa ini jika tidak ditangani dengan baik, dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan secara optimal. Hasil pengamatan tersebut memberikan pandangan bahwa, dibutuhkan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut.

Pendekatan yang terbukti dapat memberikan dampak positif adalah penerapan konseling behavioral. Salah satu pendekatan konseling yang membantu mengurangi kejenuhan adalah pendekatan konseling behavioral, tujuan utama dari konseling ini adalah membantu individu mengatasi perilaku maladaptif dan mengembangkan keterampilan baru melalui pendekatan yang sistematis dan terukur (Corey, 2017). Konseling Behavioral adalah proses untuk mentritmen dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip-prinsip dan kaidah- kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari (Dharsana, 2020).

Berbagai penelitian yang menunjukkan pentingnya menerapkan teknik relaksasi, termasuk penelitian oleh Febri Annisa Puspitasari dan Siti Arifah (2021) bahwa dengan latihan teknik relaksasi dapat secara signifikan menurunkan tingkat kejenuhan belajar. Selain itu Hamdani *et al.* (2022) mengungkapkan ketegangan dan kecemasan pada remaja merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan beban kesehatan di seluruh dunia, sehingga teknik relaksasi sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan respons fisiologis terhadap stress. Dengan menerapkan teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, atau yoga, siswa dapat belajar untuk mengendalikan respon tegang mereka,

memperbaiki konsentrasi, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka Wardani *et al* (2021).

Dalam pendekatan behavioral, individu dibimbing untuk mengenali dan mengubah perilaku yang tidak adaptif melalui penerapan berbagai teknik, seperti penguatan positif dan negatif, pemberian konsekuensi, serta pembelajaran melalui observasi terhadap perilaku orang lain. Pendekatan ini menekankan pentingnya intervensi yang sistematis dan didasarkan pada bukti empiris untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Dalam konteks pendidikan, strategi-strategi behavioral dapat diterapkan untuk membantu klien mengembangkan keterampilan baru dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari konseling behavioral berdasarkan kajian yang diungkapkan (Corey, 2015):

1. Empati: Empati adalah kemampuan konselor untuk memahami dan merasakan pengalaman klien dari sudut pandangnya sendiri. Ini membangun hubungan yang saling percaya dan mendalam antara konselor dan klien.
2. Kerahasiaan: Kerahasiaan adalah prinsip yang memastikan bahwa informasi pribadi yang dibagikan oleh klien selama sesi konseling tidak akan diungkapkan kepada pihak ketiga tanpa izin. Ini menciptakan rasa aman bagi klien untuk berbagi secara terbuka.

3. *Non-Judgmental*: Konselor harus bersikap tidak menghakimi untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi klien. Sikap ini memungkinkan klien merasa diterima dan bebas untuk mengeksplorasi perasaan dan masalah mereka tanpa takut dikritik
4. *Autonomy*: Prinsip otonomi menekankan pentingnya menghormati hak klien untuk membuat keputusan sendiri dan bertindak sesuai dengan kehendak mereka. Konselor mendukung klien dalam proses pengambilan keputusan tanpa mendikte pilihan mereka.
5. *Konsistensi*: Konsistensi dalam perilaku konselor, termasuk dalam penerapan teori dan teknik konseling, penting untuk membangun kepercayaan dan membantu klien merasa bahwa mereka menerima dukungan yang stabil dan dapat diandalkan.

Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam proses konseling behavioral (Corey, 2018) sebagai berikut:

1. *Assessment*, tujuan dari assessment adalah memperoleh data mengenai permasalahan konseli. Kemudian dapat dilakukan rekapitulasi dan lanjut pada tahap konseling selanjutnya.
2. *Analisis motivasional*.
3. *Analisis self-control*, yaitu tingkatan control diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana control itu

dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan self-control

4. Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga.
5. Analisis lingkungan fisik-sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan.

Dalam kegiatan asesmen ini konselor melakukan analisis ABC yaitu sebagai berikut:

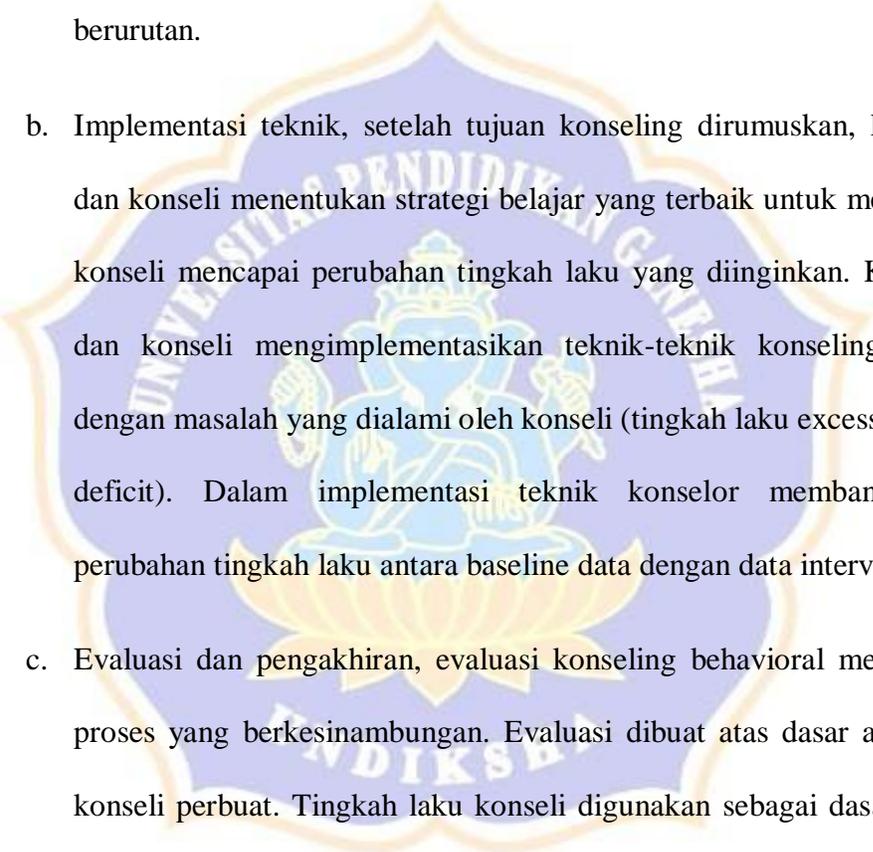
A = *Antecedent* (pencetus perilaku).

B = Behavior (perilaku yang dipermasalahkan) tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku, data tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi

C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

- a. Menetapkan tujuan, konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Fase *goal setting* disusun atas tiga langkah,

yaitu: (1) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan; (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur; dan (3) memecahkan tujuan ke dalam subtujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

- 
- b. Implementasi teknik, setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku excessive atau deficit). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan data intervensi.
- c. Evaluasi dan pengakhiran, evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekadar konseling. Terminasi meliputi: menguji apa yang konseli lakukan terakhir; eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan; membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku

konseli; dan memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

Selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah digunakan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap (Corey, 2018).

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling behavioral adalah teknik relaksasi. Dalam konseling behavioral, teknik relaksasi berperan penting dalam membantu klien mengendalikan respons tubuh terhadap ketegangan atau stres, sehingga lebih siap menghadapi situasi yang memicu reaksi emosional berlebihan (Corey, 2017). Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa Konseling kognitif behavioral memiliki peran penting dalam membantu klien mengendalikan ketegangan, sehingga peneliti memilih teknik relaksasi untuk menangani kejenuhan dan ketegangan pada siswa.

Teknik relaksasi adalah cara untuk mentritmen jenuh dengan indikatornya bosan, lelah, malas dan tegang dengan indikatornya persepsi terhadap kemampuan diri, beban, tekanan melalui langkah-langkah dan prosedur (Dharsana, 2024). Teknik relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk membantu meringankan individu yang mengalami kejenuhan (Wardani *et al.*, 2021). Selain itu, teknik relaksasi adalah teknik yang bisa mendukung siswa dalam mengenali pola pikiran negatif karena adanya tekanan, dan juga menawarkan cara untuk mengatasi serta meningkatkan kesehatan (Johnson,

2020). Telah dikemukakan pula bahwa relaksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghilangkan berbagai pikiran negatif serta rasa lelah (Zuni, 2019).

Dari pengertian para ahli diatas dapat peneliti tarik kesimpulan bahwa relaksasi adalah proses untuk mentritment jenuh (bosan, lelah, malas) dan tegang (persepsi, beban, tekanan) melalui langkah-langkah prosedur, prinsip, tujuan, fungsi dan keterampilan.

Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Relaksasi : 1) Konselor mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot; 2) Klien memulai meregangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”. Peregangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasan karena pereganganya dengan ucapan yang tepat; 3) Klien mengendorkan peregangan dan memulai ralaks setelah mendengar perkataan ralaks. Suruhlah klien memusatkan pada persaan ralaks sebagai pengganti perasaan tegang. Pakailah ucapan- ucapan yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara langsung, agar merasakan ralaks (yang disertai perasaan yaman) selama kira-kira 30-40 detik; 4) Ulangi siklus peregangan-pergendoran pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit yang lebih banyak untk merasakan ralaks, yakni sekitar 40-50 detik; 5) Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak sepenuhnya ralaks. Dalam keadaan demikian dapat di ulang 6) Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot,

kelompok otot lainya akan terpengaruh dan ikut tegang. Karena itu setelah latihan pertama kepada klien diminta hanya meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok otot lain tidak berpengaruh; 7) Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompokotot yang lain sampai ke-14 otot tealh dilakukan ke-14 otot yang dimaksud adalah: a) Yang dominan pada tangan dan lengan. b) Yang tidak dominan pada tangan dan lengan. c) Dahi dan mata. d) Pipi bagian atas dan hidung. e) Daggu, muka bagian bawah, leher. f) Pundak, punggung bagian atas, dada. g) Perut. h) Pinggul. i) Yang dominan pada paha. j) Yang dominan pada kaki. k) Yang dominan pada tapak kaki. l) Yang tidak dominan pada tapak paha. m)Yang tidak dominan pada tapak kaki. n) Yang dominan pada tapak paha (Solhi, 2021).

Berdasarkan kajian dari hasil penelitian terdahulu, teknik relaksasi sangat relevan untuk diimplementasikan pada siswa di sekolah karena dapat membantu mengurangi tingkat jenuh dan tegang pada siswa. Dengan menerapkan teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, atau yoga, siswa dapat belajar untuk mengendalikan respon tegang mereka, memperbaiki konsentrasi, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Wardani *et al.*, 2021). Berdasarkan pengamatan peneliti di sekolah, sebagian siswa merasa bosan dalam kelas. Siswa merasa lelah dan malas mengerjakan tugas. Siswa juga tidak memperhatikan pelajaran dari guru. Sehingga mereka cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dan sulit untuk memperoleh hasil yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa kejenuhan dengan indikatornya dan ketegangan dengan indikatornya merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki signifikansi besar sebagai solusi untuk menangani kejenuhan dan ketegangan pada siswa di sekolah. Penelitian mengenai kejenuhan dengan fokus pada indikator bosan, lelah, malas dan ketegangan dengan fokus pada indikator gelisah, beban, tekanan, sangat penting karena berdampak langsung pada efektivitas pembelajaran siswa di kelas.

Dalam kaitannya dengan kejenuhan dan ketegangan, maka layanan konseling behavioral dengan teknik relaksasi yang dilakukan konselor diharapkan dapat menangani Kejenuhan: (1) Bosan, (2) Lelah, (3) Malas dan Ketegangan: (1) Gelisah (2) Beban, (3) Tekanan. Berdasarkan hasil pemaparan tersebut, pendekatan konseling behavioral dengan teknik relaksasi pada siswa dapat berkontribusi pada penciptaan suasana belajar yang lebih sehat dan menyenangkan. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi solusi yang efektif dalam menangani masalah kejenuhan dan ketegangan pada siswa. Dengan ini, maka dilakukanlah penelitian yang ditujukan untuk menangani kejenuhan dan ketegangan pada siswa dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik relaksasi di SMAN 1 Langowan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya penelitian yang fokus, meskipun ada hasil penelitian yang mengkaji tentang efektivitas pendekatan konseling behaviorial, tetapi untuk penelitian yang secara khusus memfokuskan pada efektifitas terhadap kejenuhan dan ketegangan masih terbatas.
2. Pentingnya mengatasi kejenuhan dan ketegangan pada siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi apakah pendekatan konseling behaviorial dengan teknik relaksasi efektif menangani kejenuhan dan ketegangan pada siswa dalam konteks permasalahan ini.

Dengan demikian, identifikasi masalah ini memfokuskan pada kebutuhan akan penelitian yang lebih mendalam dan terfokus untuk memahami dampak dari pendekatan konseling behaviorial dengan teknik relaksasi dalam menangani kejenuhan dan ketegangan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini meneliti efektifitas konseling behaviorial dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kejenuhan dan ketegangan.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah konseling behaviorial dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kejenuhan dan ketegangan pada siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kejenuhan dan ketegangan pada siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang efektivitas pendekatan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dalam menangani kejenuhan dan ketegangan. Hasil penelitian ini dapat menghasilkan suatu produk intervensi konseling yang lebih efektif untuk menangani kejenuhan dan ketegangan pada siswa. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi tambahan berharga dalam literatur ilmiah tentang konseling serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang ini.