

ABSTRAK

Oktavia Christin Angkouw (2025) Efektivitas Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Kejenuhan Dan Ketegangan Pada Siswa.

Tesis, Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha

Tesis ini sudah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing I : Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons dan Pembimbing II : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

Kata-kata Kunci: Kejenuhan, Ketegangan, Konseling Behavioral, Teknik Relaksasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kejenuhan dan ketegangan belajar pada siswa. Masalah kejenuhan dan ketegangan dalam belajar menjadi salah satu faktor yang menghambat optimalisasi proses pembelajaran dan pencapaian akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang menunjukkan tingkat kejenuhan dan ketegangan belajar yang tinggi. Intervensi diberikan dalam bentuk konseling behavioral dengan teknik relaksasi selama 8 sesi, terdiri dari 4 sesi untuk mengatasi kejenuhan dan 4 sesi untuk mengurangi ketegangan. Instrumen yang digunakan berupa skala kejenuhan dan ketegangan belajar. Analisis data menggunakan uji MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) untuk melihat perbedaan antara skor pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada kedua variabel. Rata-rata skor kejenuhan menurun dari 117,3 (kategori tinggi) menjadi 96,6 (kategori rendah), dan skor ketegangan menurun dari 117,4 menjadi 96,7. Hasil uji MANOVA menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$) dan nilai *partial eta squared* yang besar, yang mengindikasikan pengaruh yang kuat dari treatment. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kejenuhan dan ketegangan pada siswa. Pendekatan ini dapat menjadi alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

ABSTRACT

Oktavia Christin Angkouw (2025) Effectiveness of Behavioral Counseling Theory with Relaxation Techniques in Reducing Boredom and Tension in Students.

Thesis, Guidance and Counseling, Postgraduate Program, Ganesha University of Education

This thesis has been reviewed and approved by Supervisor I: Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons and Supervisor II: Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Boredom, Tension, Behavioral Counseling, Relaxation Techniques

This study aims to determine the effectiveness of behavioral counseling with relaxation techniques in reducing boredom and learning tension in students. The problem of boredom and tension in learning is one of the factors that hinders the optimization of the learning process and students' academic achievement. This study uses a quantitative approach with a pretest-posttest design experiment design. The research sample consisted of 30 students who showed high levels of boredom and learning tension. The intervention was given in the form of behavioral counseling with relaxation techniques for 8 sessions, consisting of 4 sessions to overcome boredom and 4 sessions to reduce tension. The instruments used were the boredom and learning tension scales. Data analysis used the MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) test to see the difference between pretest and posttest scores. The results showed a significant decrease in both variables. The average saturation score decreased from 117.3 (high category) to 96.6 (low category), and the tension score decreased from 117.4 to 96.7. The results of the MANOVA test showed a significant value ($p < 0.05$) and a large partial eta squared value, indicating a strong influence of the treatment. Thus, it can be concluded that behavioral counseling with relaxation techniques is effective in reducing boredom and tension in students. This approach can be an alternative intervention in guidance and counseling services in schools to improve students' psychological well-being.