

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner

Berdasarkan kisi-kisi kuesioner yang telah disusun, berikut ini adalah butir-butir pernyataan yang telah dituangkan dalam bentuk kuesioner atau angket:

KUESIONER KEJENUHAN

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

2. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran di kelas berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan siswa antara lain:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; CS= Cukup Sesuai

KS= Kurang Sesuai; TS = Tidak Sesuai

Tabel 7. Kuesioner kejenuhan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Dalam keadaan payahpun saya tetap penuh semangat dalam mengikuti pelajaran di kelas					
2.	Saya tetap duduk tenang dan tetap fokus memperhatikan guru saat pelajaran berlangsung					
3.	Saya selalu rajin dan penuh semangat mengerjakan tugas yang diberikan guru					
4.	Setiap tugas dari guru saya selesaikan dengan tepat waktu dan sesuai instruksi					
5.	Saya berusaha menjaga konsentrasi saat belajar agar materi dapat dipahami dengan baik					
6.	Saya jarang meminta bantuan guru meskipun saya kesulitan memahami materi					
7.	Saya merasa tidak tertarik untuk belajar ketika guru memberikan penjelasan karena bosan dengan penjelasan yang diberikan guru					
8.	Saya merasa lesu dan kesulitan saat mengerjakan tugas dari guru					
9.	Saya merasa tidak semangat saat mengerjakan tugas kelompok bersama di kelas					
10.	Saya merasa kurang antusias dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas					
11.	Saya selalu memiliki semangat yang tinggi, dan mampu mengikuti pelajaran secara aktif					
12.	Semangat belajar yang saya miliki mendorong saya untuk terus berkembang dan tidak mudah menyerah					

13.	Saya mampu mempertahankan fokus selama mengikuti pelajaran agar materi dapat dipahami secara optimal					
14.	Motivasi yang kuat mendorong saya untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah untuk mencapai tujuan akademik saya					
15.	Saya selalu berusaha menjaga daya tahan fisik saya agar bisa mengikuti pelajaran dengan maksimal					
16.	Saya sering mengalami penurunan energi dan saya sering tidur pada saat jam pelajaran berlangsung					
17.	Saya mengalami penurunan semangat saat mengerjakan tugas yang banyak dari guru					
18.	Saya merasa waktu istirahat saya kurang sehingga saya kesulitan memahami materi yang diberikan guru					
19.	Tekanan akademik yang tinggi dapat memengaruhi konsentrasi saya					
20.	Saya merasa motivasi saya menurun dan tubuh mulai lelah saat mencatat poin-poin penting yang disampaikan guru					
21.	Saya selalu berusaha tekun dalam mengikuti pelajaran agar mudah memahami materi					
22.	Saya merasa semakin semangat belajar ketika berhasil menemukan pengetahuan baru yang bermanfaat					
23.	Saya berupaya mengambil inisiatif dalam proses pembelajaran, seperti mencari referensi tambahan dan aktif berkontribusi di kelas					
24.	Saya sering mengambil inisiatif untuk bertanya ketika ada materi yang belum saya pahami					
25.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun dan disiplin untuk meraih prestasi yang baik					

26.	Saya merasa tugas yang diberikan hanya membuang waktu saya					
27.	Saya tidak merasa perlu mengerjakan tugas dan mendapat nilai tinggi selama saya tetap naik kelas					
28.	Saya tidak terlalu peduli dengan kondisi ruangan kelas saat belajar					
29.	Saya enggan bekerja dalam kelompok karena merasa kurang penting					
30.	Saya kurang antusias dan tidak tertarik membuat ringkasan atau catatan tambahan saat belajar					

Berdasarkan kisi-kisi kuesioner yang telah disusun, berikut ini adalah butir-butir pernyataan yang telah dituangkan dalam bentuk kuesioner atau angket.

KUESIONER KETEGANGAN

i. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

2. Petunjuk

- b) Jawablah seluruh butir soal secara jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran di kelas berlangsung.
- c) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

d) Keterangan pilihan siswa antara lain:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; CS= Cukup Sesuai

KS= Kurang Sesuai; TS = Tidak Sesuai

Tabel 11. Kuesioner ketegangan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Saya mampu berkonsentrasi saat guru menjelaskan materi					
2.	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan baik					
3.	Saya merasa nyaman berada di lingkungan sekolah					
4.	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan mandiri					
5.	Saya merasa tenang dan siap belajar					
6.	Saya sulit berkonsentrasi saat sedang belajar di kelas.					
7.	Saya sering merasa gugup sebelum mengerjakan tugas					
8.	Saya merasa cemas jika diminta menjawab pertanyaan di kelas.					
9.	Saya sering merasa jantung berdebar atau napas tidak teratur					
10.	Saya mudah panik saat ditunjuk guru mengerjakan soal didepan kelas					
11.	Saya merasa selalu semangat dalam belajar					
12.	Tugas yang diberikan guru bukanlah satu beban bagi saya					
13.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik dan tepat waktu					
14.	Saya mampu memimpin diskusi dalam kelompok					
15.	Saya mampu membantu memecahkan masalah dalam kelompok					

16.	Saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu					
17.	Saya merasa kehilangan semangat belajar					
18.	Saya sering melamun saat proses pembelajaran berlangsung					
19.	Saya merasa mudah marah, bahkan dalam situasi sepele sekalipun					
20.	Saya sering sakit kepala, dan susah tidur					
21.	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan senang hati					
22.	Saya merasa senang saat mendapat saran dari guru					
23.	Saya selalu mengecek pemahaman saya terhadap materi dengan mencoba mencatat kembali					
24.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda					
25.	Saya sulit tidur karena terus memikirkan tugas					
26.	Tekanan di sekolah membuat saya merasa ingin menyerah					
27.	Saya merasa semakin tidak percaya diri karena tekanan belajar yang terus-menerus					
28.	Saya merasa kewalahan menghadapi pelajaran yang harus saya kuasai					
29.	Saya merasa tidak tenang meskipun sudah berusaha belajar					
30.	Saya kehilangan semangat untuk datang ke sekolah					

Lampiran 2. RPLBK

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING**



**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR
DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENANGANI
KEJENUHAN PADA SISWA**

Oleh:

Oktavia Christin Angkouw

2329111008

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

2025

A. IDENTITAS

Nama Konselor/Guru BK : Oktavia Christin Angkouw
NIM : 2329111008
Semester/Kelas : Genap/ X
Program Studi : Bimbingan Konseling
Program : Pascasarjana
No. HP : 089580301588
Email : oktaviaangkouw88@gmail.com
Setting : Dalam Ruangan
Jenis Layanan : Klasikal
Bidang Layanan : Belajar
Kelas : X
Sekolah : SMAN 1 Langowan

B. MATERI

: Kejenuhan belajar

Mengetahui/Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

(RPLBK)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

1	Nama Sekolah	SMAN 1 Langowan
2	Semester/Kelas	Genap/ X
3	Bidang Layanan	Belajar
4	Materi/Topik Bahasan	Kejenuhan belajar
5	Waktu Penyelenggaraan	2 x 40 menit
6	Jenis Layanan	Klasikal
7	Metode/Teknik	Relaksasi
8	Media/Alat	Powerpoint/LCD, laptop, Spidol, Whiteboard, buku.
9	Tujuan	Tujuan Umum Siswa dapat menangani kejenuhan dengan indikatornya (bosan, lelah, malas) Tujuan Khusus Setelah menyelesaikan kegiatan ini diharapkan siswa dapat: Mampu mengenal, memahami dan dapat menangani kejenuhan dengan indikatornya (bosan, lelah, malas) Berikut ini siswa dapat menyaksikan video contoh-contoh terkait indikator-indikator dari Jenuh : Kejenuhan dan indikatornya (positif dan negatif): 1.6.1 Bosan 1.6.2 Lelah 1.6.3 malas Berikut link video:

		https://youtu.be/oAADWh1j9ak?si=eAsEDmg_FJutk4cq
10	Pokok-pokok materi	Siswa dapat mengakses materi pada link berikut : http://sigma-qp.blogspot.co.id/2013/09/cara-mengatasi-kejuhan-dalam-belajar.html http://azuraapucca.blogspot.co.id/2013/12/pengertian-kejuhan-dalam-belajar.html
11	Langkah-langkah kegiatan	
	Tahap awal:	1. Konselor mengawali pertemuan dengan menyambut konseli dengan hangat dan menciptakan suasana yang aman dan nyaman. 2. Doa bersama sebelum kegiatan dimulai (doa memohon agar kegiatan berjalan dengan baik serta agar ilmu yang didapat bermanfaat dan diberi kesuksesan) 3. Konselor bersama konseli menyepakati lama waktu pertemuan

		4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti proses konseling 5. Konselor menyampaikan tujuan konseling 6. Menjelaskan prinsip dasar konseling kognitif behavior dan teknik relaksasi yang akan digunakan. 7. <i>Ice breaking</i> untuk menciptakan suasana nyaman sebelum masuk pada kegiatan inti
	Tahap kegiatan (Inti)	Melaksanakan tahapan-tahapan pelaksanaan konseling kognitif behavior dengan teknik relaksasi dalam menangani ketegangan belajar pada siswa: 1. Diskusi kelompok Anggota kelompok diminta berbagi pengalaman. 2. Penerapan teknik, Konselor mengajarkan teknik relaksasi melalui video panduan.

		3. Melakukan latihan relaksasi bersama konseli secara langsung. 4. Memberikan tugas rumah berupa melakukan relaksasi mandiri. 5. Setelah latihan selesai, siswa diminta merefleksikan pengalaman yang dirasakan.
	Tahap penutup	1. Mengevaluasi kemampuan konseli dalam menerapkan teknik relaksasi secara mandiri, Mendiskusikan strategi pencegahan 2. Memberikan penguatan positif, menutup sesi dengan kesepakatan akhir dan dukungan untuk keberlanjutan perubahan positif 3. Menyampaikan kepada siswa garis besar mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya 4. Doa bersama sesudah kegiatan dilaksanakan

			(mengajak siswa bersyukur dan berdoa karena telah diberi kemampuan dan semangat dalam mengikuti kegiatan) 5. Ucapan terima kasih dan Salam
--	--	--	---

Contoh-contoh orang yang memiliki semangat dan motivasi :

	Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons., adalah seorang dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Beliau memiliki Semangat belajar Antusiasme belajar Motivasi belajar tinggi. Beliau memiliki prestasi yang gemilang sehingga berhasil dalam Pendidikan dan meraih gelar Professor, serta mampu menjadi Guru Besar di program studi Bimbingan Konseling.
--	--

DEFINISI KONSEP

1) Kejenuhan

Jenuh (burnout) 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 langkah,

yaitu: bosan. Terdapat ahli lain yang mendefinisikan bahwa jenuh 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 langkah, yaitu: lelah. Selain itu, dijelaskan juga oleh ahli lain bahwa jenuh adalah suatu kondisi mental seseorang dalam rentang waktu tertentu merasa malas untuk melakukan aktivitas (Permata Sari, 2020) Dari definisi tersebut mengandung satu langkah, yaitu: Malas.

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

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 langkah 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 langkah 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 langkah siswa merasa bosan. Menurut (KBBI) lelah adalah kondisi fisik dan mental yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan atau kurangnya istirahat. Dalam lingkungan sekolah siswa yang memiliki semangat yang tinggi, konsentrasi yang baik, belajar dengan efektif, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, tetap langkah 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 langkah, 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 langkah fisik. Hal ini disebabkan karena siswa lelah dalam mengikuti pelajaran.

Menurut (KBBI) malas adalah tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu. Dalam lingkungan sekolah terdapat langkah 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.

2) Konseling kognitif behavior

Kognitif behavior adalah Proses untuk menganalisis tingkah laku manusia (Dharsana, 2024). Kognitif Behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang (Beck, 2021). Telah dikemukakan pula bahwa konseling kognitif behavior merupakan konseling yang berfokus untuk memodifikasi pikiran negatif serta keyakinan maladaptif yang dimiliki seseorang untuk membantu mereka memahami bagaimana pola pikir tersebut mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka (Kennerly, 2020).

Dari pengertian para ahli diatas dapat peneliti tarik kesimpulan bahwa kognitif behavior adalah proses untuk menganalisis tingkah laku manusia dari perilaku yang menyimpang, pikiran yang negatif agar individu belajar mengubah

perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam proses konseling kognitif behavioral (dalam Zulkifli et al., 2022), sebagai berikut:

- 1) Tahap Pembukaan. Pada tahap ini, konselor membangun serta mengembangkan hubungan yang solid (*working relationship*) dengan konseli, menciptakan kondisi yang mendukung terbukanya komunikasi yang empati dan jujur dalam proses konseling. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan penilaian mendalam terhadap kondisi konseli (*assessment*) untuk memahami secara komprehensif latar belakang, kebutuhan, dan tantangan yang dihadapi oleh konseli.
- 2) Tahap Penjelasan Masalah. Konselor mengarahkan konseli agar menyampaikan pikiran dan perasaan yang sedang dialami secara bebas, menciptakan suasana yang memungkinkan ekspresi yang jujur dan tanpa hambatan.
- 3) Selama proses ini, konselor merespons pernyataan perasaan dan pikiran konseli dengan menggunakan teknik yang sesuai, seperti refleksi, empati, atau validasi. Kondisi emosional yang tinggi dapat memperkuat keinginan konseli untuk lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi, menghasilkan interaksi yang lebih mendalam dan berarti dalam proses konseling.
- 4) Tahap Penggalian Latar Belakang Masalah. Pada tahap ini, penggalian latar belakang masalah merupakan inisiatif yang diambil oleh konselor sebagai langkah awal dalam memahami secara menyeluruh situasi yang dihadapi oleh konseli.

Proses ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas, komprehensif, dan mendalam mengenai masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, termasuk langka-faktor yang mungkin mempengaruhinya. Tahap ini dikenal sebagai analisis kasus, yang dilakukan dengan sistematika tertentu yang sesuai dengan pendekatan konseling yang diterapkan oleh konselor. Melalui analisis kasus ini, konselor dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang akar masalah, pola-pola langkah, dan pola-pola perilaku yang mungkin menjadi langkah dalam proses konseling selanjutnya.

5) Tahap Penyelesaian Masalah. Berdasarkan hasil analisis kasus, konselor dan konseli terlibat dalam diskusi mendalam mengenai berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Meskipun pada tahap ini konseli diharapkan untuk turut serta dalam proses berpikir, mempertimbangkan, dan mengevaluasi solusi yang mungkin, namun peran konselor di lingkungan institusi Pendidikan seringkali lebih dominan dalam langkah dan mengimplementasikan langkah-langkah penyelesaian masalah secara efektif. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan penerapan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola langkah yang tidak sehat atau kontraproduktif yang mungkin mempengaruhi cara mereka menghadapi situasi tertentu.

6) Tahap Penutup. Mengakhiri proses konseling dapat dilakukan dengan cara yang lebih formal, yang mencakup langkah-langkah seperti memberikan ringkasan singkat dari topik-topik yang dibahas selama sesi, mengevaluasi kemajuan yang

telah dicapai, serta menetapkan rencana tindak lanjut yang mungkin diperlukan. Melalui tahap ini, baik konselor maupun konseli akan memiliki pemahaman yang jelas bahwa seluruh proses konseling telah selesai. Ini juga memberikan kesempatan bagi konselor untuk menyampaikan pesan terakhir yang memotivasi atau memberikan dukungan kepada konseli sebelum mereka meninggalkan sesi konseling.

3) Teknik Relaksasi

Menurut Dharsana (2024) Teknik relaksasi adalah cara untuk mentritmen jenuh dengan indikatornya bosan, lelah, malas dan tegang dengan indikatornya persepsi, beban, tekanan melalui langkah-langkah dan prosedur. Wardani (2021) menyatakan bahwa relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk membantu meringankan individu yang mengalami kejenuhan. Selain itu, penelitian oleh Johnson (2020) bahwa teknik relaksasi adalah teknik yang bisa mendukung siswa dalam mengenali pola pikiran langkah karena adanya tekanan, dan juga menawarkan cara untuk mengatasi serta meningkatkan langkah. Selanjutnya menurut Ali (2021) Releksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghilangkan berbagai pikiran langkah serta rasa lelah.

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

Menurut Gunarsa (2003), tahap-tahap pelaksanaan teknik relaksasi adalah:

- i. Konselor mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot;
- ii. Klien memulai meregangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”.
Peregangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat;
- iii. Klien mengendorkan peregangan dan memulai ralaks setelah mendengar perkataan ralaks. Suruhlah klien memusatkan pada perasaan 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;
- iv. Ulangi siklus peregangan-pergendoran pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit yang lebih banyak untuk merasakan ralaks, yakni sekitar 40-50 detik;
- v. Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak sepenuhnya ralaks. Dalam keadaan demikian dapat di ulang;
- vi. Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lainnya akan terpengaruh dan ikut tegang. Karena itu setelah langkah pertama kepada klien diminta hanya meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok otot lain tidak berpengaruh;
- vii. Pengulangan Langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompok otot yang lain sampai ke-14 otot telah 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. KISI
- l) Yang tidak dominan pada tapak paha.
- m) Yang tidak dominan pada tapak kaki.
- n) Yang dominan pada tapak paha

KISI-KISI

Kejenuhan dalam konteks penelitian ini akan diukur menggunakan kuesioner yang mengadopsi skala Likert dengan 5 pilihan jawaban untuk memberikan nilai numerik pada setiap aspek jenuh dan tegang. Skala Likert 5 adalah salah satu jenis skala Likert yang digunakan dalam pengumpulan data dengan memberikan responden lima opsi jawaban untuk mengungkapkan seberapa setuju atau tidak setuju mereka terhadap pernyataan tertentu. Angket

menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

INSTRUMEN KEJENUHAN

Variabel	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
		Positif (+)	Negatif (-)	
Jenuh	Bosan	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
	Lelah	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	10
	Malas	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	10
Jumlah Total		15	15	30

KUESIONER KEJENUHAN

Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk

- d) Jawablah seluruh butir soal secara jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran di kelas berlangsung.

e) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

f) Keterangan pilihan siswa antara lain:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; CS= Cukup Sesuai

KS= Kurang Sesuai; TS = Tidak Sesuai

Tabel 7. Kuesioner Kejenuhan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Dalam keadaan payahpun saya tetap penuh semangat dalam mengikuti pelajaran di kelas					
2.	Saya tetap duduk tenang dan tetap fokus memperhatikan guru saat pelajaran berlangsung					
3.	Saya selalu rajin dan penuh semangat mengerjakan tugas yang diberikan guru					
4.	Setiap tugas dari guru saya selesaikan dengan tepat waktu dan sesuai instruksi					
5.	Saya berusaha menjaga konsentrasi saat belajar agar materi dapat dipahami dengan baik					
6.	Saya jarang meminta bantuan guru meskipun saya kesulitan memahami materi					
7.	Saya merasa tidak tertarik untuk belajar ketika guru memberikan penjelasan karena bosan dengan penjelasan yang diberikan guru					
8.	Saya merasa lesu dan kesulitan saat mengerjakan tugas dari guru					
9.	Saya merasa tidak semangat saat mengerjakan tugas kelompok bersama di kelas					
10.	Saya merasa kurang antusias dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas					

11.	Saya selalu memiliki semangat yang tinggi, dan mampu mengikuti pelajaran secara aktif					
12.	Semangat belajar yang saya miliki mendorong saya untuk terus berkembang dan tidak mudah menyerah					
13.	Saya mampu mempertahankan fokus selama mengikuti pelajaran agar materi dapat dipahami secara optimal					
14.	Motivasi yang kuat mendorong saya untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah untuk mencapai tujuan akademik saya					
15.	Saya selalu berusaha menjaga daya tahan fisik saya agar bisa mengikuti pelajaran dengan maksimal					
16.	Saya sering mengalami penurunan energi dan saya sering tidur pada saat jam pelajaran berlangsung					
17.	Saya mengalami penurunan semangat saat mengerjakan tugas yang banyak dari guru					
18.	Saya merasa waktu istirahat saya kurang sehingga saya kesulitan memahami materi yang diberikan guru					
19.	Tekanan akademik yang tinggi dapat memengaruhi konsentrasi saya					
20.	Saya merasa motivasi saya menurun dan tubuh mulai lelah saat mencatat poin-poin penting yang disampaikan guru					
21.	Saya selalu berusaha tekun dalam mengikuti pelajaran agar mudah memahami materi					
22.	Saya merasa semakin semangat belajar ketika berhasil menemukan pengetahuan baru yang bermanfaat					
23.	Saya berupaya mengambil inisiatif dalam proses pembelajaran, seperti mencari referensi tambahan dan aktif berkontribusi di kelas					
24.	Saya sering mengambil inisiatif untuk bertanya ketika ada materi yang belum saya pahami					
25.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun dan disiplin untuk meraih prestasi yang baik					

26.	Saya merasa tugas yang diberikan hanya membuang waktu saya					
27.	Saya tidak merasa perlu mengerjakan tugas dan mendapat nilai tinggi selama saya tetap naik kelas					
28.	Saya tidak terlalu peduli dengan kondisi ruangan kelas saat belajar					
29.	Saya enggan bekerja dalam kelompok karena merasa kurang penting					
30.	Saya kurang antusias dan tidak tertarik membuat ringkasan atau catatan tambahan saat belajar					

FUNGSI BIMBINGAN KONSELING

Fungsi – fungsi bimbingan konseling yaitu : 1) Fungsi pemahaman adalah fungsi bimbingan konseling yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya. 2) Fungsi Preventif adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh siswa. 3) Fungsi Preservatif yaitu fungsi perawatan, konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa, 4) Fungsi Kuratif adalah fungsi bimbingan konseling bersifat penyembuhan, fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. (Dharsana, 2020:18)

SKILL KONSELING

Dharsana (2020) dalam bukunya yang berjudul pengembangan pribadi konselor dalam teori dan praktik konseling menggambarkan keterampilan yang wajib dimiliki dan dikembangkan oleh seorang konselor profesional dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Keterampilan konseling skil konseling berdasarkan (Dharsana, 2020)

Untuk lebih memudahkan dalam memahami gambar piramida keterampilan dasar dalam mikro konseling dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Multiculture from clien and culture counselor adalah kemampuan konselor memahami kebudayaan-kebudayaan konseli dalam proses konseling. Contoh : menanyakan sesuatu yang khas didaerah konseli.
2. Atending behavioral adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan gerak-gerik konseling dalam proses konseling. contohnya : anggukan kepala, senyum dimana attending behavioral yang terdiri dari :
 - a. Eye contac adalah kemampuan konselor menatap dan memandang konseli dalam proses konseling.

- b. Cultural Appropriate adalah kemampuan konselor dalam memperhatikan budaya-budaya konseling dalam proses konseling.
- c. Body Language adalah kemampuan konselor menerapkan atau menggunakan bahasa tubuh dalam proses konseling.
- d. Vocal Quality adalah kemampuan konselor memperhatikan tinggi rendahnya nada suara dalam proses konseling.
- e. Verbal Tracking adalah kemampuan konselor memperhatikan jalurnya pembicaraan dalam proses konseling.
3. Client observation skill adalah kemampuan konselor mengobservasi klien dalam proses konseling.
4. Open and close Question adalah kemampuan konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling. Contoh pertanyaan terbuka mengapa adik cari jurusan IPS ? Coba jelaskan apa alasannya! Contoh pertanyaan tertutup apakah adik mengerti dengan apa yang ibu sampaikan?
5. a. Encourage adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling Contohnya : “ya.... pak yakin kamu pasti bisa. b. Paraphrase adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah disampaikan dalam proses konseling. c. Summaration adalah kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling

6. Reflection of feeling adalah kemampuan konselor merefleksikan perasaan konseli dalam proses konseling

7. Reflection of meaning adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli dalam proses konseling.

8. Focusing Client, problem, "we" interviewer, cultural/environmental adalah kemampuan konselor fokus kepada konseli dalam wawancara, kebudayaan atau konteksnya dalam proses konseling .

9. Influencing skills adalah ketrampilan yang mempengaruhi konselor dalam proses konseling, yang terdiri dari :

a. Direktif adalah kemampuan konselor mengarahkan dan menunjukkan konseli ke arah yang lebih baik dalam proses konseling

b. Logical consequences adalah kemampuan konselor memberikan akibat yang baik dalam proses konseling.

c. Interpretation adalah kemampuan konselor menafsirkan apa yang terjadi dalam proses konseling

d. Self disclosure adalah kemampuan konselor membuka diri dalam proses konseling

- e. Advice/information/Explanation/intruuction adalah kemampuan konselor memberikan nasehat,informasi, penjelasan dan intuksi kepada konseli dalam proses konseling.
- f. Feedback adalah kemampuan konselor memberikan motivasi kepada konseli dalam proses konseli contoh : “ya ibu yakin kamu pasti bisa melakukannya”,
- g. Influencing summary adalah kemampuan konselor memberiksn ringkasan pada konseli dalam proses konseling.
10. Confrontation adalah kemampuan konselor memperhatikan konseli dalam proses konseling yang terdiri dari :
- a. Disrepancies adalah kemampuan konselor mengutarakan ketidaksetujuan kepada klien dalam proses konseling
 - b. Incogruit adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan ketidakcocokan yang dihadapi konseli dalam proses konseling.
11. Skill sequencing adnstructuring the interview adalah kemampuan konselor mengembangkan dan membuat wawancara yang terstruktur dalam proses konseling.
12. Pesonal dan teory counseling skill integration adalah kemampuan konselor memadukan dan menyatukan konseli dalam proses konseling.

13. Style adalah kemampuan konselor memahami gaya pribadi dalam memakai teori konseling dalam proses konseling.

a. Face to face (individual)

Face to face merupakan suatu konseling yang dilakukan dengan tatap muka antara konselor dan konseli saja.



SUMBER MATERI

- Dharsana, I. K. (2019). Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling (Dharsana.; L. K. Dharsana, ed.). Singaraja: Dharsana, I Ketut.
- Dharsana, I. K. (2020). Pengembangan Pribadi Konselor (Dharsana.; I.K.Dharsana,ed.).Singaraja.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). diakses pada 10 Desember 2024. <https://kbbi.web.id/didik>
- Lestari, (2021). “Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam”, *Jurnal Pendidikan*, Volume 5, No 3.
- Muhibbin Syah, Psikologi Belajar, (Jakarta: Rajawali, 2020) hlm.63.
- Permata Sari (2020). “Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung”, *Journal Of Guidance And Counseling Inspiration (JGCI)*, Vol 1 No 1 2020, 45-52
- Wardani, Nara & Suranata, Kadek & Dwiarwati, Kadek. (2021). Kelayakan Konseling Behavior Teknik Relaksasi Berbasis Website LMS Schoology Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 6. 246. 10.23916/0086223273-00-0.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING**



**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR
DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENANGANI
KETEGANGAN PADA SISWA**

Oleh:

Oktavia Christin Angkouw

2329111008

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

2025

C. IDENTITAS

Nama Konselor/Guru BK : Oktavia Christin Angkouw
NIP : 198810022019032012
NIM : 2329111008
Semester/Kelas : Genap/ X
Program Studi : Bimbingan Konseling
Program : Pascasarjana
No. HP : 089580301588
Email : oktaviaangkouw88@gmail.com
Setting : Dalam Ruangan
Jenis Layanan : Klasikal
Bidang Layanan : Belajar
Kelas : X
Sekolah : SMAN 1 Langowan

D. MATERI : Ketegangan belajar

Mengetahui/Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

(RPLBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

1	Nama Sekolah	SMAN 1 Langowan
2	Semester/Kelas	Genap/ X
3	Bidang Layanan	Belajar
4	Materi/Topik Bahasan	Ketegangan belajar
5	Waktu Penyelenggaraan	1 x 45 menit
6	Jenis Layanan	Klasikal
7	Fungsi Layanan	Pemahaman
8	Metode/Teknik	Relaksasi
9	Media/Alat	Powerpoint/LCD, laptop, Spidol, Whiteboard, buku.
10	Tujuan	Tujuan Umum Siswa dapat menangani tegang dengan indikatornya (persepsi, beban, tekanan)
		Tujuan Khusus Setelah menyelesaikan kegiatan ini diharapkan siswa dapat: Mampu mengenal, memahami dan dapat menangani tegang dengan indikatornya (persepsi, beban, tekanan). Berikut ini siswa dapat menyaksikan video-video terkait indikator-indikator Tegang: Tegang dan indikatornya (positif dan negatif): 1) gelisah 2) beban

		3) tekanan https://youtu.be/HBIfl_o93cU?si=y40HnftLXBNdSXmy
11	Pokok-pokok materi	Siswa dapat mengakses materi pada link berikut : http://sigma-qp.blogspot.co.id/2013/09/cara-mengatasi-kejuhan-dalam-belajar.html http://azuraapucca.blogspot.co.id/2013/12/pengertian-kejuhan-dalam-belajar.html
Langkah-langkah kegiatan		
Tahap awal:		1. Konselor mengawali pertemuan dengan menyambut konseli dengan hangat dan menciptakan suasana yang aman dan nyaman. 2. Doa bersama sebelum kegiatan dimulai (doa memohon agar kegiatan berjalan dengan baik serta agar ilmu yang didapat bermanfaat dan diberi kesuksesan) 3. Konselor bersama konseli menyepakati lama waktu pertemuan

	4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti proses konseling 5. Konselor menyampaikan tujuan konseling 6. Menjelaskan prinsip dasar konseling kognitif behavior dan teknik relaksasi yang akan digunakan. 7. <i>Ice breaking</i> untuk menciptakan suasana nyaman sebelum masuk pada kegiatan inti
Tahap kegiatan (Inti)	Melaksanakan tahapan-tahapan pelaksanaan konseling kognitif behavior dengan teknik relaksasi dalam menangani ketegangan pada siswa: 1. Diskusi kelompok Anggota kelompok diminta berbagi pengalaman. 2. Penerapan teknik, Konselor mengajarkan teknik relaksasi melalui video panduan.

	3. Melakukan latihan relaksasi bersama konseli secara langsung. 4. Memberikan tugas rumah berupa melakukan relaksasi mandiri. 5. Setelah latihan selesai, siswa diminta merefleksikan pengalaman yang dirasakan.
Tahap penutup	6. Mengevaluasi kemampuan konseli dalam menerapkan teknik relaksasi secara mandiri, Mendiskusikan strategi pencegahan 7. Memberikan penguatan positif, menutup sesi dengan kesepakatan akhir dan dukungan untuk keberlanjutan perubahan positif 8. Menyampaikan kepada siswa garis besar mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya 9. Doa bersama sesudah kegiatan dilaksanakan

		(mengajak siswa bersyukur dan berdoa karena telah diberi kemampuan dan semangat dalam mengikuti kegiatan) 10. Ucapan terima kasih dan Salam
--	--	---

Contoh-contoh orang yang fokus dalam belajar dan percaya diri:

	Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons., adalah seorang dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Beliau adalah orang yang percaya diri dan fokus dalam belajar. Beliau memiliki prestasi yang gemilang sehingga berhasil dalam Pendidikan dan meraih gelar Professor, serta mampu menjadi Guru Besar di program studi Bimbingan Konseling.
--	---

DEFINISI KONSEP

3) Ketegangan

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 tegang 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 tegang adalah persepsi, 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) Persepsi, (2) Beban, (3) Tekanan.

4) Konseling kognitif behavioral

Menurut Dharsana (2019), konseling behavioral adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui respon-respon sebelum tingkah laku muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru. Menurut Aaron T. Beck, Kognitif Behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling Kognitif Behavior adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku (Beck, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa, konseling kognitif behavioral adalah pendekatan terapi psikologis yang membantu individu untuk mengidentifikasi pola pikir, keyakinan, atau perilaku yang tidak sehat atau tidak produktif dalam diri mereka. Konseling kognitif behavioral juga memberikan keterampilan dan strategi

untuk mengubah pola-pola tersebut menjadi lebih sehat dan produktif, yang pada gilirannya dapat membantu individu meraih tujuan hidup yang lebih positif. Dalam konseling kognitif behavioral didasarkan pada teori bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait satu sama lain. Oleh karena itu, membantu individu untuk memeriksa dan memperbaiki pikiran serta keyakinan mereka. Selain itu, juga memberikan keterampilan dan strategi untuk menghadapi situasi stres atau cemas yang dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari.

5) Teknik Relaksasi

Menurut Dharsana (2025). Teknik relaksasi adalah cara untuk mentritmen jenuh dengan indikatornya bosan, lelah, malas dan ketegangan dengan indikatornya gelisah, beban, tekanan melalui langkah-langkah dan prosedur. Wardani (2021) menyatakan bahwa relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk membantu meringankan individu yang mengalami kejenuhan. Selain itu, penelitian oleh Johnson (2020) bahwa 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. Selanjutnya menurut Ali (2021) Releksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghilangkan berbagai pikiran negatif serta rasa lelah.

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 dan prosedur.

Menurut Gunarsa (2003), tahap-tahap pelaksanaan teknik relaksasi adalah:

- i. Konselor mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot;
- ii. Klien memulai meregangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”.
Peregangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat;
- iii. Klien mengendorkan peregangan dan memulai relaks setelah mendengar perkataan relaks. Suruhlah klien memusatkan pada perasaan relaks sebagai pengganti perasaan tegang. Pakailah ucapan-ucapan yang tepat untuk membantu klien mengarahkan perhatian secara langsung, agar merasakan relaks (yang disertai perasaan nyaman) selama kira-kira 30-40 detik;
- iv. Ulangi siklus peregangan-pergendoran pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit yang lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik;
- v. Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak sepenuhnya relaks. Dalam keadaan demikian dapat diulang;
- vi. Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lainnya 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;
- vii. Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompok otot yang lain sampai ke-14 otot telah 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

KISI-KISI

Tegang dalam konteks penelitian ini akan diukur menggunakan kuesioner yang mengadopsi skala Likert dengan 5 pilihan jawaban untuk memberikan nilai numerik pada setiap aspek jenuh dan tegang. Skala Likert 5 adalah salah satu jenis skala Likert yang digunakan dalam pengumpulan data dengan memberikan responden lima opsi jawaban untuk mengungkapkan seberapa setuju atau tidak setuju mereka terhadap pernyataan tertentu. Angket menggunakan skala Likert

dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

INSTRUMEN TEGANG

Variabel	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
		Positif (+)	Negatif (-)	
Tegang	Gelisah	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
	Beban	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	10
	Tekanan	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	10
Jumlah Total		15	15	30

KUESIONER KETEGANGAN

ii. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

2. Petunjuk

- e) Jawablah seluruh butir soal secara jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran di kelas berlangsung.

f) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

g) Keterangan pilihan siswa antara lain:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; CS= Cukup Sesuai

KS= Kurang Sesuai; TS = Tidak Sesuai

Tabel 11. Kuesioner Ketegangan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Saya mampu berkonsentrasi saat guru menjelaskan materi					
2.	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan baik					
3.	Saya merasa nyaman berada di lingkungan sekolah					
4.	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan mandiri					
5.	Saya merasa tenang dan siap belajar					
6.	Saya sulit berkonsentrasi saat sedang belajar di kelas.					
7.	Saya sering merasa gugup sebelum mengerjakan tugas					
8.	Saya merasa cemas jika diminta menjawab pertanyaan di kelas.					
9.	Saya sering merasa jantung berdebar atau napas tidak teratur					
10.	Saya mudah panik saat ditunjuk guru mengerjakan soal didepan kelas					
11.	Saya merasa selalu semangat dalam belajar					
12.	Tugas yang diberikan guru bukanlah satu beban bagi saya					
13.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik dan tepat waktu					

14.	Saya mampu memimpin diskusi dalam kelompok					
15.	Saya mampu membantu memecahkan masalah dalam kelompok					
16.	Saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu					
17.	Saya merasa kehilangan semangat belajar					
18.	Saya sering melamun saat proses pembelajaran berlangsung					
19.	Saya merasa mudah marah, bahkan dalam situasi sepele sekalipun					
20.	Saya sering sakit kepala, dan susah tidur					
21.	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan senang hati					
22.	Saya merasa senang saat mendapat saran dari guru					
23.	Saya selalu mengecek pemahaman saya terhadap materi dengan mencoba mencatat kembali					
24.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda					
25.	Saya sulit tidur karena terus memikirkan tugas					
26.	Tekanan di sekolah membuat saya merasa ingin menyerah					
27.	Saya merasa semakin tidak percaya diri karena tekanan belajar yang terus-menerus					
28.	Saya merasa kewalahan menghadapi pelajaran yang harus saya kuasai					
29.	Saya merasa tidak tenang meskipun sudah berusaha belajar					
30.	Saya kehilangan semangat untuk datang ke sekolah					

SUMBER MATERI

- Dharsana, I. K. (2019). Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling (Dharsana.; L. K. Dharsana, ed.). Singaraja: Dharsana, I Ketut.
- Dharsana, I. K. (2020). Pengembangan Pribadi Konselor (Dharsana.; I.K.Dharsana,ed.).Singaraja.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). diakses pada 10 Desember 2024. <https://kbbi.web.id/didik>
- Lestari, (2021). “Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam”, *Jurnal Pendidikan*, Volume 5, No 3.
- Muhibbin Syah, Psikologi Belajar, (Jakarta: Rajawali, 2020) hlm.63.
- Permata Sari (2020). “Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung”, *Journal Of Guidance And Counseling Inspiration (JGCI)*, Vol 1 No 1 2020, 45-52
- Wardani, Nara & Suranata, Kadek & Dwiarwati, Kadek. (2021). Kelayakan Konseling Behavior Teknik Relaksasi Berbasis Website LMS Schoology Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 6. 246. 10.23916/0086223273-00-0.



PERTANYAAN TERBUKA DALAM DISKUSI KELOMPOK
UNTUK KEJENUHAN

Pertemuan 1

1. “Apa yang biasanya kamu rasakan ketika menghadapi banyak tugas?”
2. “Pernahkah kamu merasa sulit berkonsentrasi?”
3. “Menurutmu, apa yang paling membuatmu merasa tertekan di sekolah atau di rumah?”

Pertemuan 2

1. “Bagaimana perasaanmu ketika menghadapi situasi yang membuatmu gugup atau cemas?”
2. “Dalam situasi apa kamu merasa tubuhmu tegang atau tidak nyaman saat belajar?”
3. “Apakah kamu pernah mencoba menenangkan diri? apa yang kamu lakukan?”

Pertemuan 3

1. “Bagaimana peran teman atau guru dalam membantumu mengurangi rasa tegang?”
2. “Jika temanmu merasa tegang, apa yang bisa kamu lakukan untuk membantu mereka?”
3. “Menurutmu, apakah berbicara dalam kelompok seperti ini membantu mengurangi beban pikiranmu?”

Pertemuan 4

1. “Jika kamu bisa mengubah satu hal yang sering membuatmu tegang, hal apa yang ingin kamu ubah?”
2. “Apa yang sudah kamu pelajari dari pengalamanmu sendiri dalam menghadapi ketegangan?”

PERTANYAAN TERBUKA DALAM DISKUSI KELOMPOK
UNTUK KETEGANGAN

Pertemuan 1

1. “Apa yang biasanya kamu rasakan ketika menghadapi tugas atau ujian di sekolah?”
2. “Pernahkah kamu merasa tegang atau cemas saat belajar? Ceritakan bagaimana situasinya”
3. “Hal apa yang paling sering membuat kamu merasa tertekan saat belajar?”

Pertemuan 2

1. “Bagaimana reaksi tubuhmu ketika kamu sedang merasa sangat tertekan atau stres karena pelajaran?”
2. “Apakah kamu pernah merasa gugup atau khawatir berlebihan ketika guru menjelaskan materi? Kapan biasanya itu terjadi?”
3. “Apa yang kamu pikirkan ketika kamu merasa tidak sanggup menyelesaikan tugas sekolah?”

Pertemuan 3

1. “Bagaimana kamu mengatasi rasa tegang atau cemas saat belajar atau saat akan ujian?”
2. “Siapa yang biasanya kamu ajak bicara ketika kamu merasa tertekan karena belajar? Mengapa kamu memilih orang itu?”

Pertemuan 4

1. “Apakah kamu merasa beban belajar di sekolah saat ini terlalu berat? Bisa kamu ceritakan lebih lanjut?”
2. “Apa yang kamu butuhkan agar proses belajar terasa lebih tenang?”

LEMBAR OBSERVASI AWAL

MASALAH KEJENUHAN DAN KETEGANGAN BELAJAR SISWA

Peneliti :
Sekolah :
Tanggal Observasi :
Kelas :
Jumlah Siswa :

A. Tujuan Observasi

Mengidentifikasi indikasi awal adanya kejenuhan dan ketegangan belajar pada siswa sebelum pelaksanaan pretest dan treatment.

B. Aspek yang Diamati

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku yang Terlihat	Kejadian (✓)	Keterangan Tambahan
1	Kejenuhan belajar			
a	Siswa tampak tidak tertarik saat pembelajaran	Menguap, menunduk, tidak memperhatikan guru		
b	Sering mengalihkan perhatian	Bermain HP, menggambar, berbicara dengan teman saat guru menjelaskan		
c	Tidak bersemangat dalam mengikuti tugas/latihan	Lambat mengerjakan, menunda-nunda, enggan bertanya		
d	Sering absen atau keluar kelas tanpa alasan jelas	Ketidakhadiran yang berulang, atau sering meminta izin ke luar saat pelajaran		
2	Ketegangan belajar			

a	Siswa tampak gelisah dan tidak tenang	Menggigit kuku, menggoyangkan kaki, sering melihat jam		
b	Sering menunjukkan ekspresi tegang/tertekan	Wajah cemas, murung, tidak berbicara		
c	Reaksi berlebihan terhadap tugas atau ujian	Panik, sulit fokus, menolak mengerjakan tugas karena takut salah		
d	Mengeluhkan keluhan fisik saat belajar	Sakit kepala, mual, atau mengeluh tidak enak badan saat waktu belajar		

C. Catatan Khusus Selama Observasi

(kesan umum, situasi kelas, atau siswa yang menunjukkan perilaku mencolok terkait kejenuhan/ketegangan)

.....

.....

.....

D. Kesimpulan Awal

- ☐ Terdapat indikasi kejenuhan belajar
- ☐ Terdapat indikasi ketegangan belajar
- ☐ Keduanya terindikasi
- ☐ Tidak ada indikasi mencolok

LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN

Observasi Konselor:

No	Aspek yang Diamati	Indikator Tampak	Ya / Tidak	Catatan Tambahan
1	Kesiapan siswa mengikuti kegiatan	Duduk dengan tenang, perhatian terfokus		
2	Respons terhadap instruksi relaksasi	Mengikuti arahan napas, pelepasan otot		
3	Tanda-tanda fisik relaksasi	Wajah tenang, bahu turun, napas stabil		
4	Ketertarikan terhadap video dan musik relaksasi	Fokus, tidak gelisah, tidak mengganggu		
5	Ekspresi setelah latihan selesai	Tampak lebih rileks dan nyaman		



LEMBAR EVALUASI SISWA

Petunjuk: Beri tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dan isi bagian refleksi.

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya merasa nyaman mengikuti latihan relaksasi hari ini		
Video dan musik membantu saya menjadi lebih tenang		
Saya dapat mengikuti instruksi pernapasan dan pelepasan otot dengan baik		
Saya merasa lebih rileks setelah mengikuti latihan		
Saya ingin mencoba latihan ini lagi di waktu lain		

Refleksi Siswa (Jawaban Singkat)

1. Apa yang kamu rasakan setelah mengikuti latihan ini?
.....
2. Bagian mana dari latihan yang paling membantu kamu menjadi lebih tenang?
.....
3. Apakah kamu bersedia menggunakan teknik ini saat sedang jenuh atau tegang di rumah atau sekolah? Mengapa?
.....

Tabel Kriteria Penggolongan Validitas

Uji Judges Kuesioner Kejenuhan

No	Pakar I	Pakar II	Pakar III
1	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan
22	Relevan	Relevan	Relevan
23	Relevan	Relevan	Relevan
24	Relevan	Relevan	Relevan
25	Relevan	Relevan	Relevan
26	Relevan	Relevan	Relevan
27	Relevan	Relevan	Relevan
28	Relevan	Relevan	Relevan
29	Relevan	Relevan	Relevan
30	Relevan	Relevan	Relevan

Tabel kerja untuk menghitung validitas content bila penilainya lebih dari 1 maka kita menggunakan rumus Lawshe. Berdasarkan rekapan uji judges

di atas, maka setelah dihitung menggunakan formula lawshe didapatkan hasil sebagai berikut:

$$1. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$2. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$3. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$4. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$5. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$6. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$7. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$8. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$9. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$10. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$11. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{\text{M}} - 1 = \frac{2 (3)}{3} - 1 = 1$$

$$12. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$13. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$14. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$15. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$16. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$17. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$18. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$19. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$20. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$21. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$22. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$23. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$24. CVR = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$25. CVR = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$26. CVR = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$27. CVR = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$28. CVR = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$29. CVR = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$30. CVR = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$



Tabel Kriteria Penggolongan Validitas Uji Judges Kuesioner Ketegangan

No	Judges I	Judges II	Judges III
1	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan
22	Relevan	Relevan	Relevan
23	Relevan	Relevan	Relevan
24	Relevan	Relevan	Relevan
25	Relevan	Relevan	Relevan
26	Relevan	Relevan	Relevan
27	Relevan	Relevan	Relevan
28	Relevan	Relevan	Relevan
29	Relevan	Relevan	Relevan
30	Relevan	Relevan	Relevan

Table kerja untuk menghitung validitas content bila penilainya lebih dari 1 maka kita menggunakan rumus Lawshe. Berdasarkan rekapitan uji judges di atas, maka setelah dihitung menggunakan formula lawshe didapatkan hasil sebagai berikut:

$$1. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$2. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$3. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$4. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$5. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$6. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$7. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$8. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$9. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$10. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$11. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$12. \text{CVR} = \frac{2 \text{ MP}}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$13. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$14. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$15. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$16. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$17. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$18. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$19. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$20. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$21. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$22. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$23. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$24. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$25. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$26. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$27. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$28. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$29. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$

$$30. CVR = \frac{2 MP}{M} - 1 = \frac{2(3)}{3} - 1 = 1$$



Tabel Nilai Varian Setiap Butir Pernyataan

Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach, diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,709. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat dinyatakan reliabel. Adapun nilai varian masing-masing butir pernyataan pada instrumen kejenuhan belajar disajikan pada tabel berikut:

No.	Kode Butir	Varians Butir (s^2)
1	KB1	1.02
2	KB2	0.713
3	KB3	0.838
4	KB4	0.812
5	KB5	1.068
6	KB6	1.038
7	KB7	1.146
8	KB8	0.743
9	KB9	0.911
10	KB10	0.715
11	KB11	0.809
12	KB12	0.953
13	KB13	0.713
14	KB14	0.799
15	KB15	1.025
16	KB16	0.972
17	KB17	0.81
18	KB18	0.995
19	KB19	1.105
20	KB20	0.703
21	KB21	1.103
22	KB22	1.049
23	KB23	0.87
24	KB24	0.778
25	KB25	1.179
26	KB26	0.868
27	KB27	0.746
28	KB28	0.748
29	KB29	1.124
30	KB30	1.002
	Total	$\sum s^2 = 27.355$

Tabel Nilai Varian Setiap Butir Pernyataan

Ketegangan Belajar

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach, diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,609. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang cukup dan masih dapat digunakan dalam penelitian eksploratif. Adapun nilai varian masing-masing butir pernyataan pada instrumen ketegangan belajar disajikan pada tabel berikut:

No.	Kode Butir	Varians Butir (s^2)
1	TG1	0.682
2	TG2	0.945
3	TG3	0.917
4	TG4	0.84
5	TG5	0.708
6	TG6	0.996
7	TG7	1.004
8	TG8	0.856
9	TG9	0.853
10	TG10	0.718
11	TG11	0.602
12	TG12	0.786
13	TG13	0.893
14	TG14	0.635
15	TG15	0.997
16	TG16	0.716
17	TG17	0.716
18	TG18	0.621
19	TG19	1.099
20	TG20	0.969
21	TG21	1.038
22	TG22	0.908
23	TG23	0.617
24	TG24	0.764
25	TG25	0.849
26	TG26	0.658
27	TG27	1.076
28	TG28	0.784
29	TG29	0.677
30	TG30	1.009
	Total	$\sum s^2 = 24.933$

KUESIONER KEJENUHAN

1. Identitas Siswa

Nama : Chelen L.

Kelas : X. A

Hari/Tanggal : Jumat / 21 - 3 - 2025

2. Petunjuk

a) Jawablah seluruh butir soal secara jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran di kelas berlangsung.

b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

c) Keterangan pilihan siswa antara lain:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; CS= Cukup Sesuai

KS= Kurang Sesuai; TS = Tidak Sesuai



No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Dalam keadaan payahpun saya tetap penuh semangat dalam mengikuti pelajaran di kelas					✓
2.	Saya tetap duduk tenang dan tetap fokus memperhatikan guru saat pelajaran berlangsung				✓	
3.	Saya selalu rajin dan penuh semangat mengerjakan tugas yang diberikan guru				✓	
4.	Setiap tugas dari guru saya selesaikan dengan tepat waktu dan sesuai instruksi					✓
5.	Saya berusaha menjaga konsentrasi saat belajar agar materi dapat dipahami dengan baik					✓
6.	Saya jarang meminta bantuan guru meskipun saya kesulitan memahami materi	✓				
7.	Saya merasa tidak tertarik untuk belajar ketika guru memberikan penjelasan karena bosan dengan penjelasan yang diberikan guru		✓			
8.	Saya merasa lesu dan kesulitan saat mengerjakan tugas dari guru		✓			
9.	Saya merasa tidak semangat saat mengerjakan tugas kelompok bersama di kelas		✓			
10.	Saya merasa kurang antusias dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas		✓			
11.	Saya selalu memiliki semangat yang tinggi, dan mampu mengikuti pelajaran secara aktif					✓
12.	Semangat belajar yang saya miliki mendorong saya untuk terus berkembang dan tidak mudah menyerah				✓	
13.	Saya mampu mempertahankan fokus selama mengikuti pelajaran agar materi dapat dipahami secara optimal				✓	
14.	Motivasi yang kuat mendorong saya untuk terus berusaha dan tidak				✓	

15.	Saya selalu berusaha menjaga daya tahan fisik saya agar bisa mengikuti pelajaran dengan maksimal				✓	
16.	Saya sering mengalami penurunan energi dan saya sering tidur pada saat jam pelajaran berlangsung	✓				
17.	Saya mengalami penurunan semangat saat mengerjakan tugas yang banyak dari guru	✓				
18.	Saya merasa waktu istirahat saya kurang sehingga saya kesulitan memahami materi yang diberikan guru		✓			
19.	Tekanan akademik yang tinggi dapat memengaruhi konsentrasi saya		✓			
20.	Saya merasa motivasi saya menurun dan tubuh mulai lelah saat mencatat poin-poin penting yang disampaikan guru		✓			
21.	Saya selalu berusaha tekun dalam mengikuti pelajaran agar mudah memahami materi					✓
22.	Saya merasa semakin semangat belajar ketika berhasil menemukan pengetahuan baru yang bermanfaat				✓	
23.	Saya berupaya mengambil inisiatif dalam proses pembelajaran, seperti mencari referensi tambahan dan aktif berkontribusi di kelas				✓	
24.	Saya sering mengambil inisiatif untuk bertanya ketika ada materi yang belum saya pahami				✓	
25.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun dan disiplin untuk meraih prestasi yang baik				✓	
26.	Saya merasa tugas yang diberikan hanya membuang waktu saya		✓			
27.	Saya tidak merasa perlu mengerjakan tugas dan mendapat nilai tinggi selama saya tetap naik kelas		✓			
28.	Saya tidak terlalu peduli dengan kondisi ruangan kelas saat belajar			✓		
29.	Saya enggan bekerja dalam kelompok karena merasa kurang penting		✓			
30.	Saya kurang antusias dan tidak tertarik membuat ringkasan atau catatan tambahan saat belajar		✓			

KUESIONER KETEGANGAN

1. Identitas Siswa

Nama : PETRA
 Kelas : X B
 Hari/Tanggal : 5 MEI 2025

2. Petunjuk

- Jawablah seluruh butir soal secara jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran di kelas berlangsung.
- Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

c) Keterangan pilihan siswa antara lain:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; CS= Cukup Sesuai
 KS= Kurang Sesuai; TS = Tidak Sesuai

Kuesioner ketegangan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Saya mampu berkonsentrasi saat guru menjelaskan materi	✓				
2.	Saya dapat mengatur waktu belajar dengan baik	✓				
3.	Saya merasa nyaman berada di lingkungan sekolah	✓				
4.	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan mandiri		✓			
5.	Saya merasa tenang dan siap belajar		✓			
6.	Saya sulit berkonsentrasi saat sedang belajar di kelas.					✓

7.	Saya sering merasa gugup sebelum mengerjakan tugas					✓
8.	Saya merasa cemas jika diminta menjawab pertanyaan di kelas.				✓	
9.	Saya sering merasa jantung berdebar atau napas tidak teratur					✓
10.	Saya mudah panik saat ditunjuk guru mengerjakan soal didepan kelas				✓	
11.	Saya merasa selalu semangat dalam belajar		✓			
12.	Tugas yang diberikan guru bukanlah satu beban bagi saya	✓				
13.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik dan tepat waktu	✓				
14.	Saya mampu memimpin diskusi dalam kelompok		✓			
15.	Saya mampu membantu memecahkan masalah dalam kelompok		✓			
16.	Saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu					✓
17.	Saya merasa kehilangan semangat belajar					✓
18.	Saya sering melamun saat proses pembelajaran berlangsung					✓
19.	Saya merasa mudah marah, bahkan dalam situasi sepele sekalipun					✓
20.	Saya sering sakit kepala, dan susah tidur					✓
21.	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan senang hati	✓				
22.	Saya merasa senang saat mendapat saran dari guru	✓				
23.	Saya selalu mengecek pemahaman saya terhadap materi dengan mencoba mencatat kembali		✓			
24.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda	✓				
25.	Saya sulit tidur karena terus memikirkan tugas	✓				
26.	Tekanan di sekolah membuat saya merasa ingin menyerah		✓			

27.	Saya merasa semakin tidak percaya diri karena tekanan belajar yang terus-menerus	✓				
28.	Saya merasa kewalahan menghadapi pelajaran yang harus saya kuasai		✓			
29.	Saya merasa tidak tenang meskipun sudah berusaha belajar		✓			
30.	Saya kehilangan semangat untuk datang ke sekolah		✓			

DOKUMENTASI

Pelaksanaan pre-test	 A photograph showing a classroom full of students in white uniforms sitting at wooden desks. They are focused on writing or reading, likely taking a pre-test. The room has red curtains and posters on the wall.
Ice breaking	 A photograph showing students in white uniforms standing at their desks, raising their hands in a classroom setting. A teacher or facilitator is standing at the front, also with hands raised, leading an ice-breaking activity. A sign with 'X-A' is visible on the door.
Praktik teknik relaksasi	 A photograph showing students in white uniforms sitting at their desks, looking towards the front of the classroom. A teacher or facilitator is standing at the front, possibly demonstrating or guiding a relaxation technique. The room has red curtains and posters on the wall.

Praktik teknik relaksasi	
Diskusi kelompok	
Refleksi	

Refleksi	
Pelaksanaan post-test	

