

Lampiran 01. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Telepon (0362) 31372
Laman www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 1165/UN48.10.1/LT/2021 Singaraja, 04 Juni 2021
Hal : Ijin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Tegaldlimo
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Nara Wisnu Wardani
NIM : 1711011024
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan
Wakil Dekan I,

Dr. Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197108152001121001

Arsip.
1. Kasubbag Akademik FIP
2. Arsip

Lampiran 02. Uji Pakar Buku Panduan

VALIDASI BUKU PANDUAN (3 PAKAR)

Validasi Pakar I

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK RELAKSASI BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMA

Pemilik Buku Panduan

Nama : Nara Wisnu Wardani

NIM : 171101024

Program Studi : Bimbingan Konseling

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya memohon waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa yang saya lampirkan beserta dengan instrumen penilaian ini. Kesiediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terima kasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan

feasibility (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatannya panduan dan sistem konseling online (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Skor				Komentar
		1	2	3	4	
Acceptability (Keberterimaan)						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				✓	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				✓	
5	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				✓	
Accessibility (Kemudahan Akses)						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	

7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				V	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				V	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				V	
Feasibility (Kebermanfaatan)						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				V	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				V	
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				V	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				V	
14	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi				V	

psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu					
--	--	--	--	--	--

Identitas Pakar Penilai I

Nama Lengkap : Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd. Kons.

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



Validasi Pakar II

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK RELAKSASI BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMA

Pemilik Buku Panduan

Nama : Nara Wisnu Wardani
NIM : 171101024
Program Studi : Bimbingan Konseling

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya memohon waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa yang saya lampirkan beserta dengan instrumen penilaian ini. Kesiediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terima kasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatannya panduan dan sistem konseling online (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for*

Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga mengusulkan komentar/saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Skor				Komentar
		1	2	3	4	
Acceptability (Keberterimaan)						
1	Struktur panduan disajikan sistematis			√		
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				√	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				√	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				√	
5	Setiap kaata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami			√		
Accessibility (Kemudahan Akses)						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				√	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah			√		

8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik			√		
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				√	
Feasibility (Kebermanfaatan)						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				√	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)			√		
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				√	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)			√		
14	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				√	

Identitas Pakar Penilai II

Nama Lengkap : Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



Validasi Pakar III

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK RELAKSASI BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMA

Pemilik Buku Panduan

Nama : Nara Wisnu Wardani

NIM : 171101024

Program Studi : Bimbingan Konseling

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya memohon waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa yang saya lampirkan beserta dengan instrumen penilaian ini. Kesiediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terima kasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling online (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan

dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga mengusulkan komentar/saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Skor				Komentar
		1	2	3	4	
Acceptability (Keberterimaan)						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				✓	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				✓	
5	Setiap kaata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				✓	
Accessibility (Kemudahan Akses)						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	

8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				V	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				V	
Feasibility (Kebermanfaatan)						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				V	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				V	
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				V	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				V	
14	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				V	

Identitas Pakar Penilai III

Nama Lengkap : Dra. Erna Yuliani
Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : SMA Negeri 1 Tegaldlimo
Tanda Tangan :



Lampiran 03. Kuesioner Kejenuhan Belajar

KUESIONER KEJENUHAN BELAJAR

1. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

2. Petunjuk

Dalam instrumen ini terdapat 15 butir pernyataan yang semuanya merupakan gambaran keadaan diri kita masing-masing. Sebelum menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pernyataan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut:

Berilah tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda sampaikan adalah sebagai berikut :

TP : Tidak Pernah

HTP : Hampir Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-Kadang

SR : Sering

SS : Sering Sekali

S : Selalu

Apapun jawaban yang akan anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar anda. Maka jawablah sesuai dengan keadaan anda sendiri.

Jangan sampai ada pernyataan yang terlewati dan silahkan mengisi formulir.

No	Pernyataan	Alternative Jawaban						
		TP	HTP	J	KK	SR	SS	S
1.	Saya merasa emosi saya terkuras karena pembelajaran saya							

2.	Saya merasa lelah di hari terakhir saya belajar di sekolah.							
3.	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan saya harus berhadapan dengan hari berikutnya di sekolah.							
4.	Belajar atau mengikuti kelas sangat menegangkan untuk saya							
5.	Saya merasa terbakar karena pembelajaran saya.							
6.	Saya menjadi kurang berminat dalam belajar saya sejak pendaftaran di sekolah.							
7.	Saya menjadi kurang antusias dengan belajar saya.							
8.	Saya menjadi lebih sinis tentang penggunaan belajar saya.							
9.	Saya merasa ragu pentingnya belajar saya.							
10.	Saya dapat secara efisien memecahkan masalah yang muncul dalam belajar saya.							
11.	Saya percaya bahwa saya membuat kontribusi efektif untuk kelas.							

12.	Dalam pendapat saya, saya siswa yang baik.							
13.	Saya merasa terstimulasi ketika saya mencapai tujuan belajar saya.							
14.	Saya belajar banyak sesuatu yang menarik ketika belajar							
15.	Ketika belajar di kelas, saya merasa yakin bahwa saya efektif dalam menyelesaikan sesuatu.							



Lampiran 04. Hasil Penilaian Uji Coba Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA

a. Hasil *Pre-Test*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total Sko
1	3	4	4	5	5	6	4	6	5	3	3	3	5	4	4	64
2	6	6	5	4	4	4	5	6	4	4	4	3	4	2	3	64
3	4	6	5	5	5	5	4	5	6	3	5	5	5	3	4	70
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	72
5	5	5	6	5	5	6	6	6	4	5	5	6	6	4	4	78
6	5	4	6	6	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	72
7	5	6	5	5	4	6	5	6	5	5	4	4	6	4	3	73
8	4	4	6	6	6	6	4	5	6	5	4	4	4	4	5	73
9	6	4	4	6	6	4	4	6	4	5	4	4	4	4	4	69
10	6	6	6	4	4	4	4	5	5	3	5	4	5	4	5	70
11	4	6	6	6	4	4	4	2	6	5	4	5	4	4	5	69
12	4	5	4	6	6	5	4	4	6	5	5	4	4	4	4	70
13	4	5	4	5	5	3	5	6	4	6	5	4	6	5	5	72
14	4	6	6	6	5	3	5	6	4	6	4	3	4	3	5	70
15	5	6	5	5	4	3	6	6	4	6	5	3	5	3	4	70
16	4	4	6	5	6	4	4	4	4	3	5	4	4	3	3	63
17	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	3	61
18	6	6	5	5	4	4	5	6	6	2	4	4	5	3	5	70
19	6	6	4	5	5	5	3	4	5	3	4	4	5	3	5	67
20	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	70
21	5	6	6	6	5	5	4	4	4	4	4	4	6	4	2	65
22	6	6	6	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	2	4	69
23	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	6	3	3	4	64
24	5	6	5	4	5	5	4	4	4	6	5	6	3	3	4	69
25	5	6	5	4	5	5	5	4	5	6	5	4	3	4	5	71
26	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	6	5	3	4	5	64
27	5	6	5	5	4	5	6	6	6	4	4	4	6	5	6	79
28	6	6	5	6	4	4	5	6	4	6	5	5	6	5	6	79
29	6	6	4	5	5	3	5	6	4	6	5	4	6	4	6	75
30	5	6	5	5	3	3	6	6	4	6	6	5	4	5	4	73

b. Hasil *Post-Test*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total Sko
1	3	4	2	1	3	2	0	3	0	3	3	3	2	1	2	32
2	3	4	2	1	1	3	4	2	1	2	2	2	1	1	2	31
3	0	2	2	1	1	4	1	1	1	4	4	5	3	3	3	34
4	2	0	2	1	4	1	1	1	1	4	5	4	3	3	3	36
5	3	4	2	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	1	33
6	0	3	2	4	1	3	2	0	0	4	3	2	4	4	3	35
7	3	3	1	2	2	1	1	4	3	2	1	4	2	1	0	30
8	1	2	2	2	3	0	0	1	1	2	1	0	2	3	3	23
9	0	2	1	1	2	2	4	1	1	2	3	0	3	1	4	27
10	1	1	0	0	1	3	4	1	3	2	3	3	4	4	4	35
11	0	0	1	1	4	3	2	2	3	5	3	3	2	2	3	34
12	2	0	1	1	3	4	3	2	2	5	3	3	3	2	2	36
13	1	1	1	0	3	4	2	3	2	5	2	2	3	3	3	35
14	0	1	3	4	1	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	42
15	0	2	4	1	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	43
16	1	0	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	32
17	4	0	2	0	1	2	0	2	2	4	3	4	3	1	2	30
18	1	3	2	3	0	2	0	4	3	1	0	2	1	3	4	29
19	0	2	4	2	2	4	3	3	3	4	1	1	2	3	3	34
20	1	1	1	1	1	2	5	2	1	5	4	5	4	5	4	42
21	0	0	2	0	0	1	3	1	2	4	3	2	3	2	2	26
22	2	4	0	1	3	1	0	2	1	2	4	2	3	1	1	27
23	3	3	4	2	4	4	3	0	1	3	4	6	4	3	3	47
24	0	0	2	0	3	1	0	0	3	3	3	4	3	2	4	28
25	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	0	0	0	0	20
26	3	3	0	0	1	1	2	1	2	1	1	0	1	2	4	22
27	0	0	3	3	4	1	4	4	1	4	4	5	4	4	4	45
28	1	4	4	2	3	3	4	3	1	3	2	3	4	4	4	44
29	0	1	1	3	2	4	3	2	0	3	5	2	4	3	3	38
30	0	1	1	3	2	4	2	3	0	3	2	5	3	3	4	36

Lampiran 05. Hasil *Output* Perhitungan Uji Coba Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	61	79	69,83	4,557
Posttest	30	20	47	33,53	6,842
Valid N (listwise)	30				

HASIL UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
Posttest	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	68,90	,919
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	67,02
	Upper Bound	70,78	
	Mean	69,02	
	Median	70,00	
	Variance	25,334	
	Std. Deviation	5,033	
	Minimum	55	
	Maximum	79	
	Range	24	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	-,479	,427
	Kurtosis	,960	,833

Posttest	Mean		33,53	1,249
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30,98	
		Upper Bound	36,09	
	5% Trimmed Mean		33,54	
	Median		34,00	
	Variance		46,809	
	Std. Deviation		6,842	
	Minimum		20	
	Maximum		47	
	Range		27	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		,088	,427
	Kurtosis		-,372	,833

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,175	30	,020	,955	30	,225
Posttest	,126	30	,200*	,977	30	,736

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

HASIL UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	2,389	1	58	,128
Based on Median	2,559	1	58	,115
Based on Median and with adjusted df	2,559	1	56,314	,115
Based on trimmed mean	2,478	1	58	,121

HASIL UJI ONE SAMPLE PAIRED T-TEST

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	69,83	30	4,557	,832
	Posttest	33,53	30	6,842	1,249

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	30	,318	,087

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	36,300	6,909	1,261	33,720	38,880	28,777	29	,000



Lampiran 06. Buku Panduan Konseling Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA

BUKU PANDUAN

Konseling *Cognitive Behavior*
Teknik Relaksasi Berbasis *Website*

PEDOMAN BAGI GURU BK



Untuk
Mereduksi
Kejenuhan
Belajar Siswa
SMA



Oleh Nara Wisnu Wardani
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA



KATA PENGANTAR

uji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas anugerahnya-Nya. Buku “Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku panduan ini disusun sebagai pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam upaya mereduksi kejenuhan belajar siswa.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Penulisan buku ini masih jauh dari kata sempurna karena mengingat keterbatasan penulis. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat, khususnya bagi pengembangan pelayananan bimbingan dan konseling di sekolah.

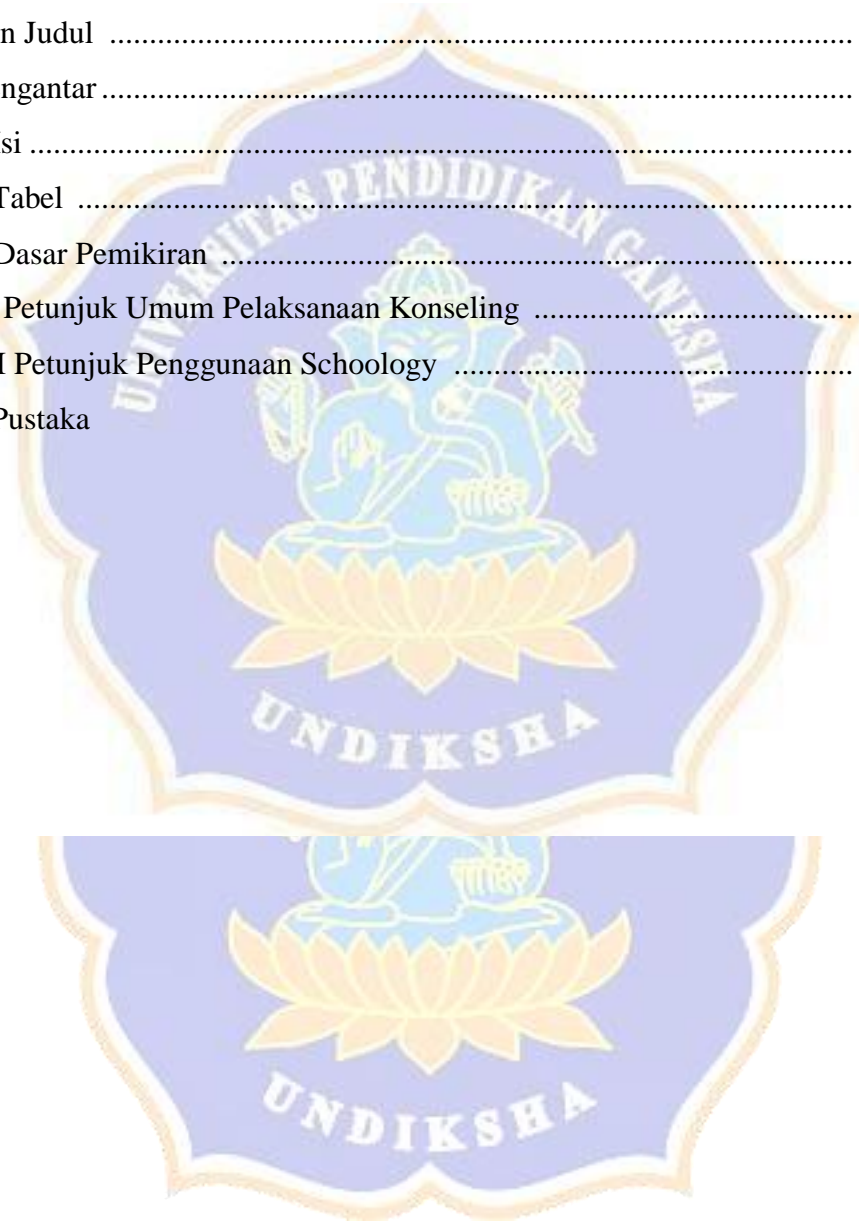
Penulis





DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	iv
BAB I Dasar Pemikiran	1
BAB II Petunjuk Umum Pelaksanaan Konseling	5
BAB III Petunjuk Penggunaan Schoology	14
Daftar Pustaka	





DAFTAR TABEL

Tabel. 01 Prosedur dan Langkah-langkah	7
--	---





BAB I

DASAR PEMIKIRAN

Kejenuhan belajar merupakan permasalahan akademik yang dialami oleh peserta didik. Istilah lain dari kejenuhan belajar yaitu *burnout* belajar. Kejenuhan belajar juga dapat diartikan sebagai salah satu kesulitan yang sering terjadi pada siswa. Terjadinya kejenuhan belajar dapat diakibatkan dari adanya tuntutan akademik bagi peserta didik yang harus dipenuhi selama aktivitas dalam belajarnya. Pines & Arinson (dalam Iskandar, 2017) mengatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional dimana individu merasa dirinya lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Maslach & Goldberg bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang terjadi sebagai tanggapan terhadap *stressor* emosional dan interpersonal diantara individu (dalam Nikodijevic, Andjelkovic-Labrovic, & Djokovic, 2012). Ini berarti kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat dikarenakan dari banyaknya tuntutan akademik yang dibebankan selama pembelajaran.

Dalam mengikuti pembelajaran baik itu di rumah maupun di sekolah, tuntutan akademik adalah sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dari proses pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk melatih keterampilan peserta didik dalam belajar untuk mencapai keberhasilan prestasi akademiknya. Akan tetapi, tidak jarang ditemukan beberapa siswa menjadi stres dan cemas terhadap tanggung jawab yang harus dikerjakan. Terlebih siswa SMA dalam masa peralihan remaja yang memiliki pikiran yang lebih kompleks dan secara emosional sensitif. Tidak menutup kemungkinan terdapat beberapa siswa menganggap tuntutan akademik membebani diri mereka. Pandangan negatif tersebut memunculkan perilaku-perilaku yang tidak baik, seperti keengganan dalam belajar, tidak peduli terhadap tuntutan akademik, dan keterlambatan menyelesaikan tugas.

Seperti yang telah dijabarkan di atas, kejenuhan belajar siswa dapat berpengaruh terhadap keberhasilan pencapaian prestasi akademik peserta didik. Maka bimbingan dan konseling sebagai bagian tidak terpisahkan dari pendidikan memiliki peran yang penting dalam membantu peserta didik memperoleh berbagai

alternatif penyelesaian masalah yang dialami. Hal itu sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling yang terkandung dalam Permendikbud nomor 11 tahun 2014 yaitu membantu siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal dan kepribadian yang utuh, baik dalam aspek belajar, pribadi, sosial, maupun karir. Untuk itu, dalam mencapai tujuan tersebut guru BK/konselor memiliki kewajiban untuk memperhatikan kesejahteraan kondisi psikologis siswa, khususnya dalam mencegah kejenuhan belajar terjadi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis di salah satu SMA masih terdapat beberapa siswa yang diduga mengalami kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari adanya siswa yang mengeluh karena banyaknya tugas, adanya siswa yang kurang antusias mengikuti pembelajaran, dan adanya siswa yang kesulitan mengatur strategi dalam belajarnya. Selain itu, pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan upaya mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa masih belum optimal dan belum adanya pelaksanaan model konseling yang dapat digunakan dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan panduan konseling yang dapat menjadi pedoman bagi guru BK dalam upaya mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa.

Model konseling yang dapat mengintervensi untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa salah satunya adalah model konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi. Model konseling *cognitive behavior* membantu individu untuk melakukan perbaikan pikiran dengan menghasilkan perubahan perilaku (Corey, 2009). Terapi pendekatan kognitif perilaku ini berasumsi bahwa keyakinan, perilaku, emosi dan reaksi fisik memiliki hubungan secara timbal balik. Kemampuan kognitif memiliki pengaruh untuk membantu siswa dalam mencapai keberhasilan prestasi akademik. Model konseling *cognitive behavior* dapat mempengaruhi cara berpikir individu dalam berperilaku. Beck menjelaskan konseling *cognitive behavior* didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman individu atas keyakinan khusus dan pola perilaku individu. Harapan dari konseling ini yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi individu ke arah yang lebih baik (dalam Herawati, 2018). Dengan teknik relaksasi yang digunakan diharapkan dapat

membantu meringankan individu (siswa) yang mengalami stres karena kejenuhan belajar. Sehingga hal ini yang menjadikan alasan peneliti untuk menggunakan model konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi.

Terdapat beberapa temuan penelitian yang telah menunjukkan model konseling *cognitive behavior* efektif digunakan. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Usnaziqyah Raqfika, Awaluddin Tjalla & Indria Chanum pada tahun 2016 telah mengkonfirmasi bahwa pendekatan terapi kognitif-perilaku dengan teknik instruksi diri melalui konseling individu menunjukkan keberhasilannya menurunkan kejenuhan belajar. Penelitian Ade Putri Mayangsari pada tahun 2018 yang menunjukkan adanya pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kejenuhan belajar siswa. Kefektifan teknik relaksasi yang merupakan salah satu teknik dari konseling kognitif perilaku ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zuni Eka Khusumawati pada tahun 2014 yang mengemukakan bahwa kombinasi penerapan teknik relaksasi dan *self instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dibuktikan dari hasil penurunan skor kejenuhan belajar siswa ketika sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Seiring kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dikembangkan pada zaman sekarang. Hal ini menuntut pendidik beradaptasi dengan teknologi sehingga adanya pelaksanaan proses pembelajaran secara daring di masa pandemi covid-19 saat ini diharapkan pendidik dapat mewujudkan inovasi baru dalam melaksanakan proses pembelajaran, khususnya dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan konseling secara *online*. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Zadrian, Frischa, & Ifdil (2013) yang mencatat bahwa ditemukan sebuah pendekatan teknologi dalam pelayanan konseling melalui konseling *online*. Adapun salah satu media yang dapat digunakan untuk melaksanakan konseling *online* yaitu *website* atau situs. Media layanan konseling *online* bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan layanan konsultasi bagi peserta didik secara *online*. Media ini juga dapat mempermudah bagi konselor dan peserta didik dalam pelaksanaan konseling yang dapat diakses dimana saja. Layanan bimbingan dan konseling jika diberikan melalui media dan teknologi yang kreatif akan meningkatkan daya tarik

peserta didik dan dapat membantu jalannya proses konseling menjadi lebih efektif dan efisien.

Prosedur pelaksanaan model konseling *cognitive behavior* pada buku panduan ini mengikuti prosedur yang ditemukan oleh Beck (1976) ; J. Beck (2011) ; Shraf (2012) ; Joyce-Beaulieu & Sulkowski (2015) yang terdiri dari 3 tahapan yaitu :1) tahap awal, 2) tahap tengah, 3) tahap akhir. Terdapat beberapa teknik konseling dalam pendekatan model konseling *cognitive behavior* yaitu teknik restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, teknik latihan keterampilan sosial, teknik pemecahan masalah, teknik asertif. Adapun teknik yang akan digunakan dalam buku panduan berbasis website ini adalah teknik relaksasi. Pemilihan teknik dilakukan dengan mempertimbangkan keterkaitan teknik yang digunakan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa.





BAB II

Petunjuk Umum Pelaksanaan Konseling

1. Menentukan Peserta Kegiatan

Dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, tentu guru BK harus menetapkan peserta yang akan terlibat sebelum layanan dimulai. Pemilihan peserta kegiatan layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan berbagai cara. Untuk dapat mengikuti layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa, dalam menetapkan siswa guru BK melakukan pengukuran atau *assessment* terlebih dahulu. Pada kegiatan konseling berbasis *website* ini, *assessment* dilakukan melalui pengisian form pada *schoolgy*. Pengukuran ini diartikan untuk menetapkan siswa yang masih memiliki gejala kejenuhan belajar yang tinggi sehingga mengalami hambatan-hambatan dalam bidang belajarnya.

Pengukuran kejenuhan belajar siswa dilakukan dengan menggunakan instrumen skala kejenuhan belajar *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* atau MBI-SS yang dikembangkan oleh Schaufeli, dkk (dalam Arlinkasari, F., & Akmal, 2017). Instrumen ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang akan dijawab oleh siswa.

2. Metode, Teknik Khusus dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi berbasis *website* ini dapat dilaksanakan dalam bentuk konseling individu. Melalui metode ini upaya pemberian bantuan diberikan pada siswa secara individu. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan konseling ini meliputi: 1) ceramah, 2) diskusi dan kerja kelompok, 3) simulasi dan 4) penugasan. Teknik konseling yang digunakan pada pelaksanaan konseling berbasis *website* ini adalah teknik relaksasi.

Kegiatan konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa ini dapat dilaksanakan selama 4 kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan yang direncanakan adalah 2 kali pertemuan pada setiap minggu dengan durasi waktu pada setiap pertemuan 45 menit.

3. Penilaian Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan program konseling berbasis *website* ini dinilai dari hasil pengukuran tingkat kejenuhan belajar siswa setelah mengikuti program konseling. Keberhasilan siswa juga diperhatikan melalui hasil latihan implementasi teknik yang dilakukan serta pemantauan diri siswa selama mengikuti program kegiatan konseling, selain itu dari lembar kerja siswa serta form-form implementasi teknik konseling lainnya yang ada pada setiap pertemuan. Keberhasilan pelaksanaan konseling berbasis *website* ini akan dilihat dari perubahan tingkah laku, emosi dan pemikiran baru yang ditunjukkan siswa serta adanya perbedaan dari hasil *pretest* dan *posttest* siswa.

4. Prosedur dan langkah-langkah Konseling

Dalam pelaksanaan konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa, prosedur dan langkah-langkah yang digunakan mengikuti prosedur yang dikemukakan oleh Beck (1976) ; J. Beck (2011) ; Shraf (2012) ; Joyce-Beaulieu & Sulkowski (2015). Pelaksanaan di tahap awal dipusatkan pada usaha menciptakan hubungan konseling dan usaha identifikasi permasalahan siswa. Selanjutnya pada tahap kedua merupakan tahap implementasi teknik. Ketiga tahap akhir, tahap ini kegiatan dilakukan dengan penilaian capaian siswa, serta pemberian penguatan (*reinforcement*) terhadap keberhasilan siswa dalam berlatih dan implementasi teknik.

Pada kegiatan konseling berbasis *website* ini dilaksanakan selama 5 kali pertemuan. Berikut tahapan konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa sebagai berikut :

No	Tahap-Tahap Konseling	Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	Tahap Awal	Usaha menciptakan hubungan konseling	Sebelum melakukan kegiatan pertama pada tahap ini. Guru BK/Konselor menyampaikan kepada siswa terkait dengan tujuan pelaksanaan kegiatan konseling dan melakukan kesepakatan kontrak kegiatan dengan siswa.

			Setelah menyepakati jadwal kegiatan dengan siswa, dalam kegiatan tahap ini, Guru BK/Konselor menjalin hubungan yang baik dengan siswa dan membangun suasana yang nyaman.
		<i>Assesment</i>	Tujuan <i>assessment</i> dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami siswa. Guru BK membantu siswa mengemukakan apa yang sedang dirasakan siswa dan menggali lebih dalam informasi terkait dengan hambatan dan potensi serta faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan wawancara bersama siswa.
2	Tahap Tengah	Implementasi Teknik	Menetapkan teknik yang dipilih dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai perubahan pikiran, perasaan dan tingkah laku baru yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling. Dalam hal ini teknik yang digunakan adalah teknik relaksasi.
3	Tahap Pengakhiran	<i>Evaluasi dan Feedback</i>	Guru BK melakukan evaluasi terhadap implementasi teknik konseling yang diikuti. <i>Feedback</i> (umpan balik) adalah suatu proses yang dibutuhkan untuk memperbaiki proses konseling. Apabila proses konseling dirasa belum berhasil dan menunjukkan belum adanya

			perubahan-perubahan dari siswa, Guru BK dapat memberikan perlakuan lagi kepada siswa dan diharapkan siswa dapat memberikan respon sehingga tujuan dari kegiatan konseling dapat tercapai.
		Pemberian Penguatan (<i>Reinforcement</i>)	<i>Reinforcement</i> (Pemberian Penguatan) ini digunakan untuk membantu siswa dalam mengatur dan memperteguh perilaku siswa melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri.
		Tindak lanjut (<i>Follow Up</i>)	Kegiatan <i>Follow Up</i> (Tindak lanjut) dimaksudkan untuk mengikuti sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. .

Tabel. 01 Prosedur dan Langkah-langkah

A. Teknik Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi kognitif perilaku. Menurut Gemilang (dalam Putri Raisha J., 2020) mengemukakan bahwa relaksasi merupakan satu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh. Teknik relaksasi ini dapat digunakan untuk melatih siswa belajar mengatasi kondisi stres dan kebosanan dengan cara yang lebih sehat. Teknik relaksasi juga merupakan teknik untuk membantu siswa meringankan atau menghapus emosi dan tingkah laku yang diperkuat secara negatif seperti kecemasan, kekhawatiran yang berlebihan, kelelahan, ketakutan yang tidak masuk akal.

Dalam teknik relaksasi, siswa dilatih tentang cara-cara untuk tetap menenangkan pikiran dan mengurangi gejala-gejala kelelahan dan stress yang muncul pada organ tubuh akibat kejenuhan belajar. Seperti merasa bosan, tidak bersemangat

melakukan kegiatan belajar, emosi dan pikiran negatif yang muncul yang menimbulkan perasaan lelah pada tubuh dan kejenuhan terhadap situasi belajar.

Adapun teknik relaksasi yang dapat dilatihkan yaitu (Mujiatun,2019) :

a. Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*)

Pada relaksasi otot progresif ini, individu secara sistematis menegangkan dan merelakan setiap kelompok otot utama dalam tubuh.

b. Pernafasan diafragma (*Diaphragmatic Breathing*)

Pada relaksasi ini yaitu relaksasi pernafasan dalam.

c. Latihan fokus dan perhatian (*Attention Focusing Exercise*)

Latihan fokus dan perhatian menghasilkan relaksasi dengan mengarahkan stimulus yang netral atau menyenangkan untuk menghilangkan perhatian individu dari kecemasan.

d. Latihan relaksasi tingkah laku (*behavioral relaxation training*)

Pada latihan relaksasi tingkah laku ini, mengajarkan individu untuk merelakan setiap kelompok otot dalam tubuh dengan mengasumsikan posisi tubuh yang santai.

B. Prosedur Khusus Pelaksanaan Dan Langkah-Langkah Konseling *Cognitive Behavior Teknik Relaksasi*

Prosedur konseling *cognitive behavior* ini terdiri dari tiga tahapan yang meliputi tahap awal, tahap tengah dan tahap akhir yang ditemukan oleh Beck (1976) ; J. Beck (2011) ; Shraf (2012) ; Joyce-Beaulieu & Sulkowski (2015). Tahap awal difokuskan pada upaya menciptakan hubungan konseling dan upaya identifikasi permasalahan siswa. Tahap tengah merupakan tahap implementasi teknik. Tahap akhir meliputi kegiatan penilaian capaian siswa, serta pemberian penguatan terhadap keberhasilan siswa dalam berlatih dan implementasi teknik. Pada kegiatan konseling ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan.

Sebelum melakukan pertemuan I, langkah pertama Guru BK/Konselor membagikan panduan penggunaan *schoolology* dan membuat kesepakatan kontrak kegiatan pelaksanaan konseling melalui grup kelas untuk mengikuti konseling berbasis *website*. Selanjutnya guru BK/Konselor mengarahkan kepada siswa untuk

membuat dan mendaftar akun *schoolology* sebagai siswa. Setelah membuat dan mendaftar akun siswa serta sudah berhasil masuk pada *homeschoolology*.

1. Pertemuan I (Menciptakan Hubungan Konseling)

Setelah menyepakati kontrak kegiatan pelaksanaan konseling dan siswa sudah berhasil membuat dan mendaftar akun siswa. Selanjutnya siswa diarahkan untuk *log in* pada *schoolology*. Setelah berhasil masuk pada *homeschoolology*, siswa membuka *courses*, membuka dan mencermati pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi untuk mengetahui langkah-langkah kegiatan.

Kegiatan pada pertemuan pertama ini dimulai dengan upaya menciptakan hubungan konseling. menyampaikan tujuan kegiatan konseling. Selain itu, Guru BK/Konselor juga menjalin atau membina hubungan baik dengan siswa. Dalam kegiatan ini, Guru BK/Konselor harus mampu membangun suasana yang nyaman. Setelah siswa mencermati pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi, siswa diarahkan untuk melakukan tatap maya melalui *zoom* pada *section* yang sudah ada di pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi. Setelah kegiatan tatap maya selesai, siswa diarahkan untuk *log out* dan mengikuti kegiatan selanjutnya pada pertemuan ke II.

2. Pertemuan II (Assesment)

Tujuan dari kegiatan *assesment* adalah untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi hambatan dan potensi yang dimilikinya. Pada pertemuan II ini kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan adalah pertama siswa *log in* menggunakan akun siswa yang sudah didaftarkan, membuka *courses*, membuka dan mencermati pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi untuk mengetahui langkah-langkah kegiatan.

Langkah 1 (Pengisian Tes Awal)

Setelah berhasil *log in*, selanjutnya siswa diarahkan untuk mengisi tes awal kejenuhan belajar yang sudah disediakan pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi. Tes ini wajib diisi oleh siswa sesuai dengan keadaan siswa saat ini untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar yang siswa alami.

Langkah 2 (Diskusi Tes Awal)

Setelah pengisian tes awal, guru BK/Konselor melaksanakan diskusi tes awal kejenuhan belajar pada *section* yang sudah disediakan di pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi. Forum diskusi ini dapat membantu siswa dalam mengidentifikasi hambatan dan potensi yang dimilikinya melalui pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.

Pada pertemuan kedua ini guru BK/Konselor bertugas untuk menemukan hambatan dan potensi dalam diri siswa. Guru BK/Konselor menjelaskan kembali hambatan dan potensi yang ditemukan kepada siswa sehingga hal ini membantu siswa dalam mengidentifikasi hambatan dan potensi yang dimiliki serta faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar. Setelah siswa mampu mengidentifikasi hal tersebut, guru BK bertugas untuk memandu siswa menetapkan hambatan mana yang harus diprioritasnya. Dalam hal ini terkait dengan kejenuhan belajar siswa.

Setelah kegiatan tersebut selesai, siswa diarahkan untuk *log out* kembali dan mengikuti kegiatan pada pertemuan selanjutnya yaitu pertemuan ke III. Kegiatan di pertemuan ke III adalah implementasi teknik.

3. Pertemuan III (Implementasi Teknik)

Pada pelaksanaan teknik relaksasi di pertemuan ke III ini, siswa *log in* terlebih dahulu menggunakan akun siswa, membuka *courses*, membuka pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi dan memilih perintah pada latihan teknik relaksasi.

Langkah 1 (Mencermati Hal-hal yang harus diperhatikan sebelum menonton video latihan teknik)

Sebelum pelaksanaan latihan teknik terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan yang dapat dilihat pada tampilan *section* latihan teknik relaksasi yaitu terdiri dari:

- a. Siswa diminta menghindari suatu gerakan yang membuat dirinya sakit atau tidak nyaman.
- b. Latihan relaksasi harus dilatih dan dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang optimal saat konseling dan di luar sesi konseling.

Langkah 2 (Video Latihan Teknik Relaksasi)

Setelah siswa diarahkan untuk latihan teknik relaksasi dengan menonton video yang sudah disediakan di *section* latihan teknik relaksasi yang ada di pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi. Latihan teknik relaksasi dilakukan secara mandiri dan siswa diminta untuk melaksanakan pengulangan teknik di luar sesi konseling.

Setelah itu, selesai menonton video latihan teknik relaksasi pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi, siswa diarahkan untuk *log out* dan mengikuti kegiatan pada pertemuan ke IV.

4. Pertemuan IV (Evaluasi dan *Feedback*)

Pada pertemuan ke IV ini siswa *log in* terlebih dahulu, membuka *courses*, membuka pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi.

Langkah 1 (Pengisian Form Refleksi Diri)

Setelah siswa melaksanakan latihan teknik relaksasi, selanjutnya siswa mengisi form refleksi diri sebagai kegiatan evaluasi dan *feedback* pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi. *Feedback* adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui sesuatu yang diperoleh siswa selama proses konseling berlangsung. *Feedback* dilakukan dengan melalui *messaging*. Siswa diminta untuk menuliskan apa yang sudah didapatkan selama proses konseling berlangsung.

Setelah itu, selesai mengisi form refleksi diri pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi, siswa diarahkan untuk *log out* dan mengikuti kegiatan pada pertemuan ke V.

5. Pertemuan ke V (*Reinforcement* dan *Follow Up*)

Setelah pertemuan ke IV selesai, Guru BK dapat memberikan penguatan (*reinforcement*) yang dapat dilakukan melalui grup kelas untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Guru BK menjelaskan terkait dengan *reinforcement* dimana dilakukan berdasarkan hasil yang didapat. Guru BK menjelaskan bahwa apabila hasil yang diperoleh siswa baik maka dapat memberikan penghargaan karena telah berhasil melewati treatment pada proses konseling. Jika hasil yang diperoleh siswa

mengalami peningkatan dalam belajarnya dan dapat mengurangi kejenuhan belajar, maka Guru BK memberikan penghargaan berupa motivasi atau hadiah kepada siswa dan melanjutkan ke tahap konseling selanjutnya dengan catatan siswa tetap menjalankan pemantauan kembali terhadap dirinya.

Pada pertemuan ke V ini siswa *log in* terlebih dahulu, membuka *courses*, membuka pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi.

Langkah 1 : (Pengisian Form Progres Diri)

Setelah pengisian form refleksi diri dan guru BK memberikan penguatan dilanjutkan kegiatan *follow up* dengan mengisi form progres diri yang disediakan di pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi. Kegiatan *follow up* bertujuan untuk menilai perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli untuk ditindaklanjuti kedepannya. Jika perubahan yang terjadi sesuai tujuan yang diharapkan maka konselor meminta konseli untuk konsisten dalam menjaga perubahan positif tersebut. Jika tidak terjadi perubahan yang diharapkan, maka guru BK/Konselor dapat memberikan pengulangan teknik atau memilih alternatif teknik konseling yang lain.

Langkah 2 (Pengisian Tes Akhir)

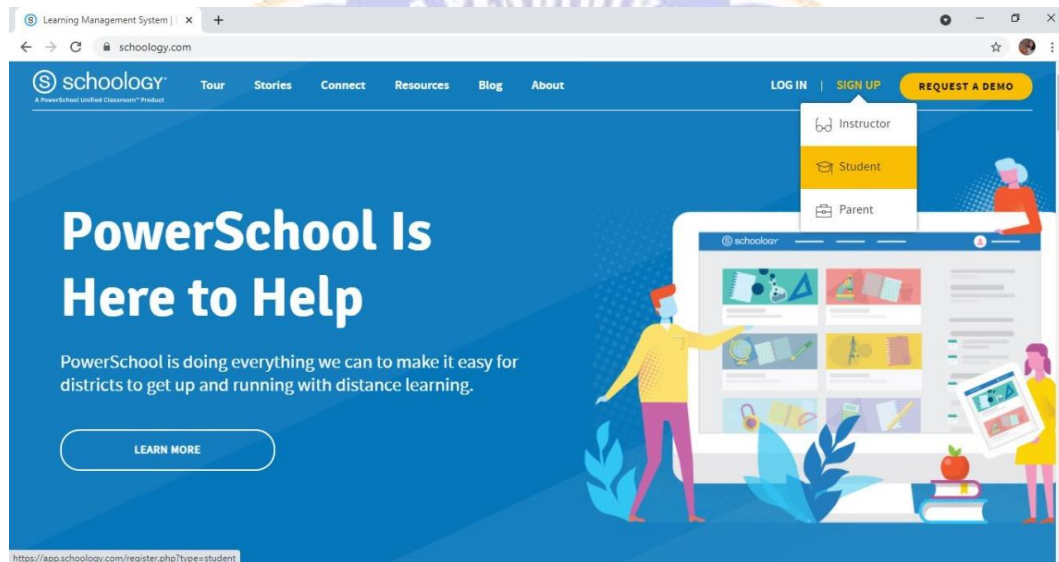
Setelah mengisi form progres diri, siswa diarahkan untuk mengikuti tes akhir kejenuhan belajar. Tes kejenuhan belajar dapat diakses pada penutupan di pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi. Tes akhir ini harus diisi sebagai tanda berakhirnya pertemuan kegiatan konseling berbasis *website*.

Setelah itu, selesai mengikuti tes akhir pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi, siswa diarahkan untuk *log out*. Dengan begitu seluruh kegiatan konseling berbasis *website* telah selesai. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan konseling ini, siswa dapat merasakan perubahan-perubahan yang lebih baik pada pola pikir dan perilakunya.

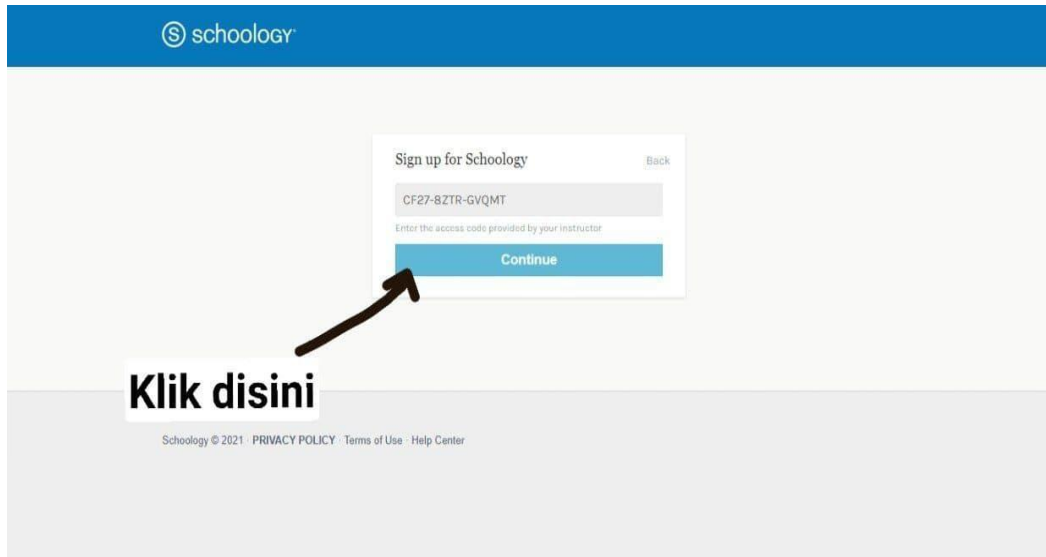
BAB III

Petunjuk Penggunaan Schoology

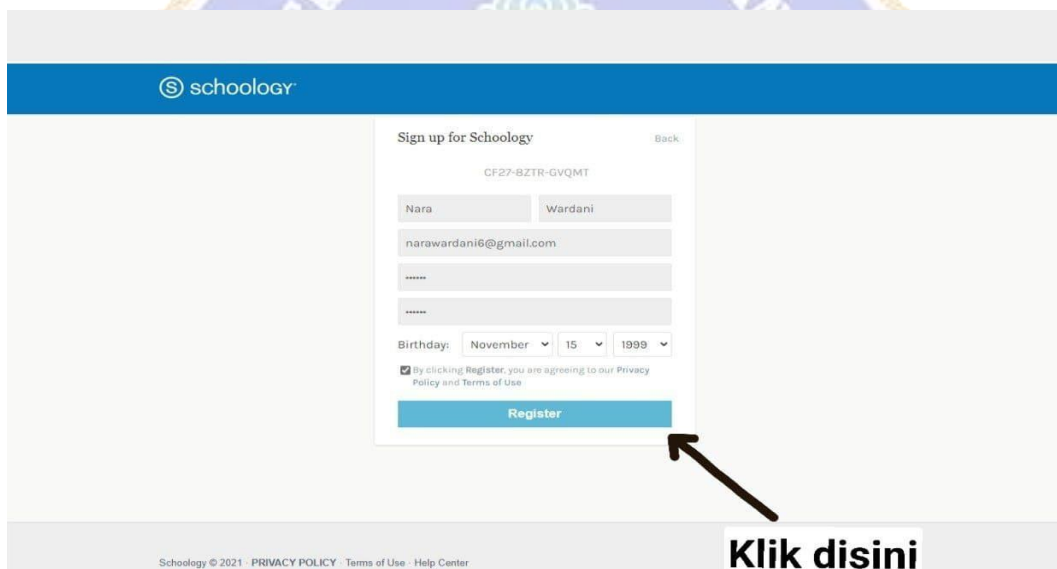
1. Sebelum melakukan kegiatan konseling berbasis *website schoology*, guru BK membuat kesepakatan waktu terlebih dahulu dengan siswa mengenai jadwal kegiatan konseling serta membagikan buku panduan penggunaan *schoology* melalui grup kelas.
2. Selanjutnya, silahkan siswa kunjungi *Schoology.com* kemudian pilih *Sign Up* sebagai student untuk membuat dan mendaftarkan akun.



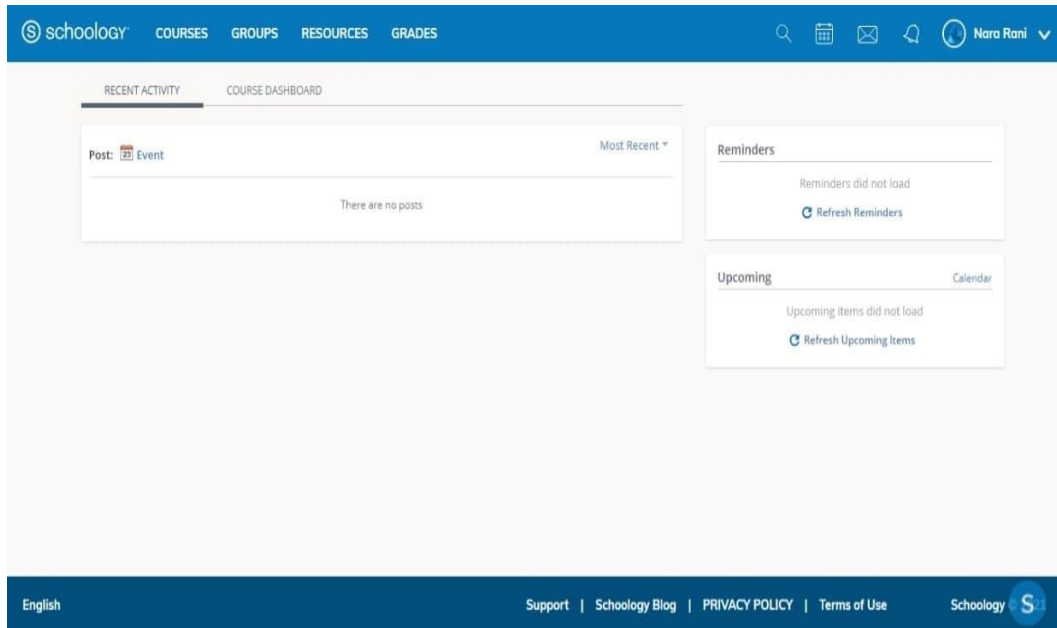
3. Masukkan *Access Code CF27-8ZTR-GVQMT* dan klik *continue*



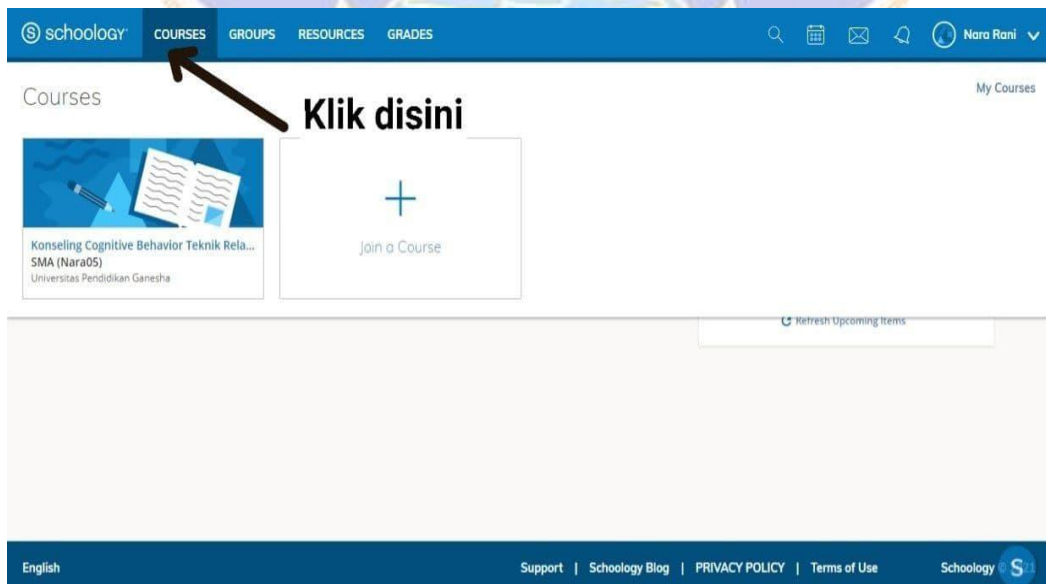
4. Setelah berhasil mengakses kode, silahkan siswa isi identitas diri dan siapkan *email* serta *password*. Untuk pengisian identitas diri dimohon menggunakan nama asli siswa. Selanjutnya centang *Privacy and Policy* dan klik *Register*.



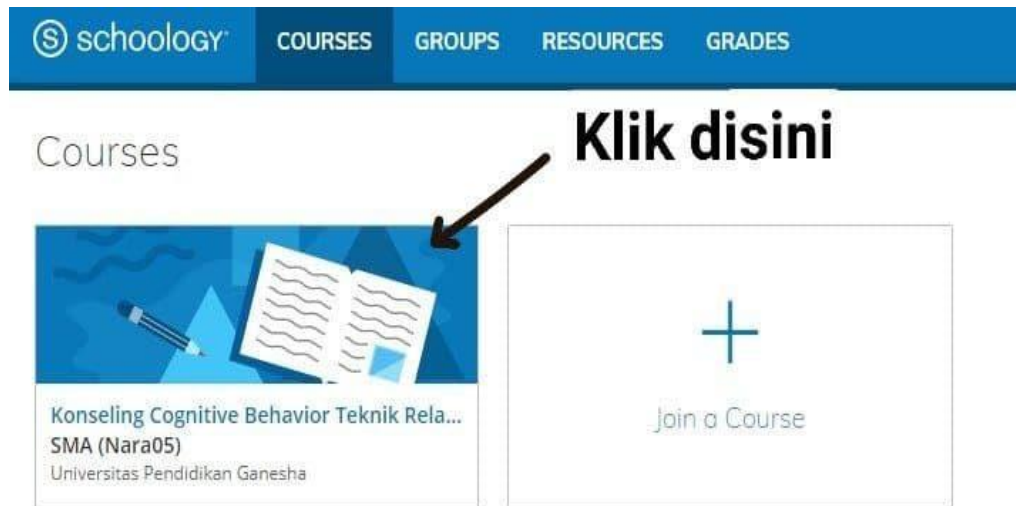
5. Tampilan *homeschoology* jika sudah berhasil *Sign Up*



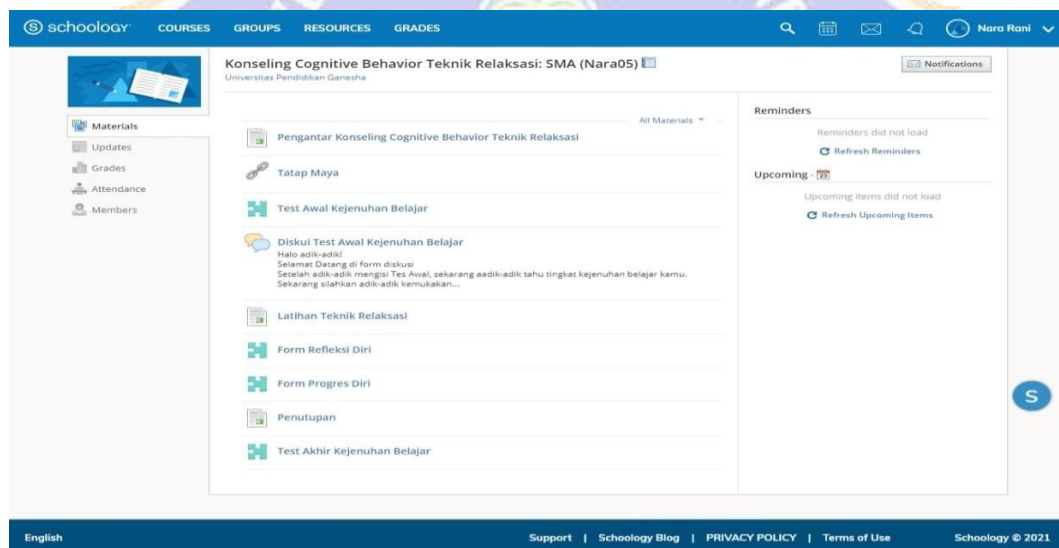
6. Setelah siswa berhasil *Sign Up*, silahkan siswa klik *Course* seperti yang ditunjukkan arah panah di bawah ini :



7. Selanjutnya klik *Konseling Cognitive Behavior Teknik Relaksasi SMA (Nara05)*



8. Setelah klik *Konseling Cognitive Behavior Teknik Relaksasi SMA (Nara05)*, maka akan muncul berbagai *section* kegiatan konseling yang akan dilakukan siswa. Lihat gambar di bawah ini :



9. Silahkan klik *Pengantar Konseling Cognitive Behavior Teknik Relaksasi*. Pada *Pengantar* ini sudah terdapat langkah-langkah untuk mengikuti kegiatan konseling berbasis *website* dari tahap awal hingga akhir. Siswa silahkan mencermati langkah-langkah pada *pengantar konseling cognitive behavior teknik relaksasi*.

The screenshot shows the Schoology interface for a course titled "Konseling Cognitive Behavior Teknik Relaksasi: SMA (Nara05)" at Universitas Pendidikan Ganesha. The course materials list includes:

- Pengantar Konseling Cognitive Behavior Teknik Relaksasi (highlighted with a red arrow and the text "Klik disini")
- Latihan Teknik Relaksasi
- Form Refleksi Diri
- Form Progres Diri
- Penutupan
- Test Akhir Kejenuhan Belajar

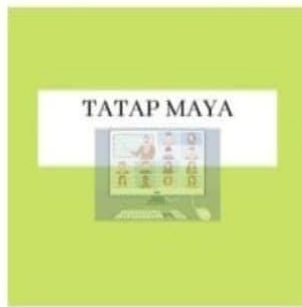
The right sidebar shows "Reminders" and "Upcoming" sections, both indicating that items did not load and providing a "Refresh" button. The footer contains "English", "Support | Schoology Blog | PRIVACY POLICY | Terms of Use", and "Schoology © 2021".

Setelah klik Pengantar Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi, maka akan muncul tampilan seperti di bawah ini :



kegiatan konseling sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Siswa bisa *log in* dan *log out* pada setiap sesi pertemuan selanjutnya. Seluruh tahapan pada kegiatan konseling akan tersedia pada Pengantar Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi tersebut.

11. Pada pertemuan I, silahkan siswa *log in* terlebih dahulu dengan akun siswa yang sudah didaftarkan. Silahkan siswa melakukan tatap maya melalui zoom sebagai awal pertemuan. Tatap maya bertujuan untuk membangun hubungan baik antara guru BK/Konselor dengan siswa. Silahkan siswa klik gambar seperti di bawah ini untuk masuk pada *link* yang dilakukan melalui zoom. Ikuti kegiatan tatap maya hingga selesai.



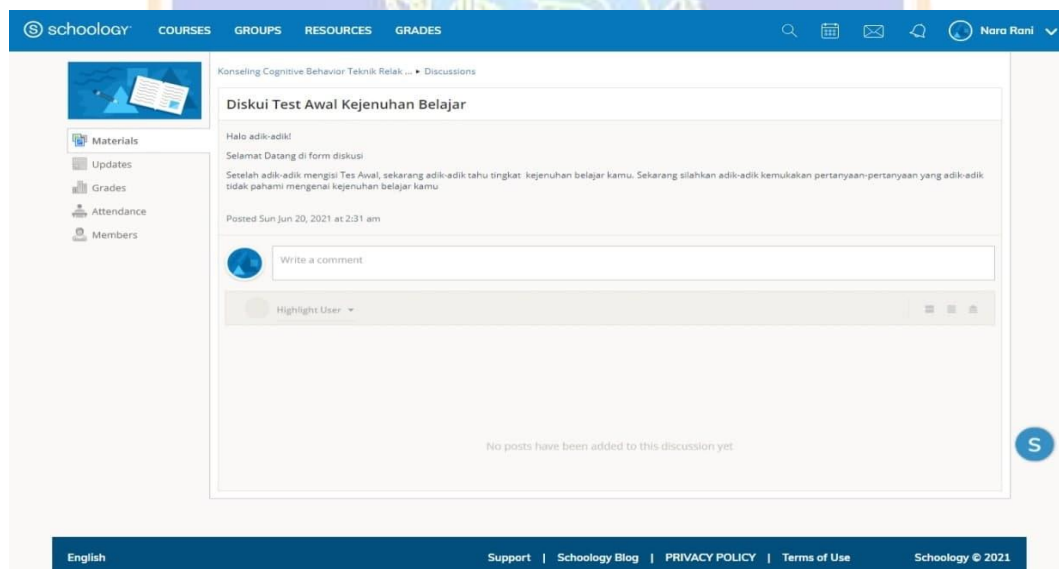
12. Setelah selesai melaksanakan tatap maya, siswa bisa *log out* dan mengikuti kegiatan selanjutnya pada pertemuan III.
13. Pada pertemuan ke II, silahkan siswa *log in* terlebih dahulu. Setelah siswa berhasil *Log in*, silahkan siswa mengisi tes awal kejenuhan belajar dengan mengisi *form* kejenuhan belajar pada Pengantar Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi yang sudah ada dengan cara klik pada gambar seperti di bawah ini:



14. Setelah siswa mengisi form tes awal kejenuhan belajar. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk mengikuti diskusi tes awal kejenuhan belajar melalui room diskusi yang disediakan di pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi dengan klik gambar diskusi tes awal kejenuhan belajar seperti di bawah ini. Guru BK dan siswa melakukan diskusi apabila terdapat hal-hal yang belum dipahami pada tahap ini.



15. Setelah klik gambar, maka akan muncul tampilan seperti di bawah ini untuk melakukan diskusi tes awal kejenuhan belajar.



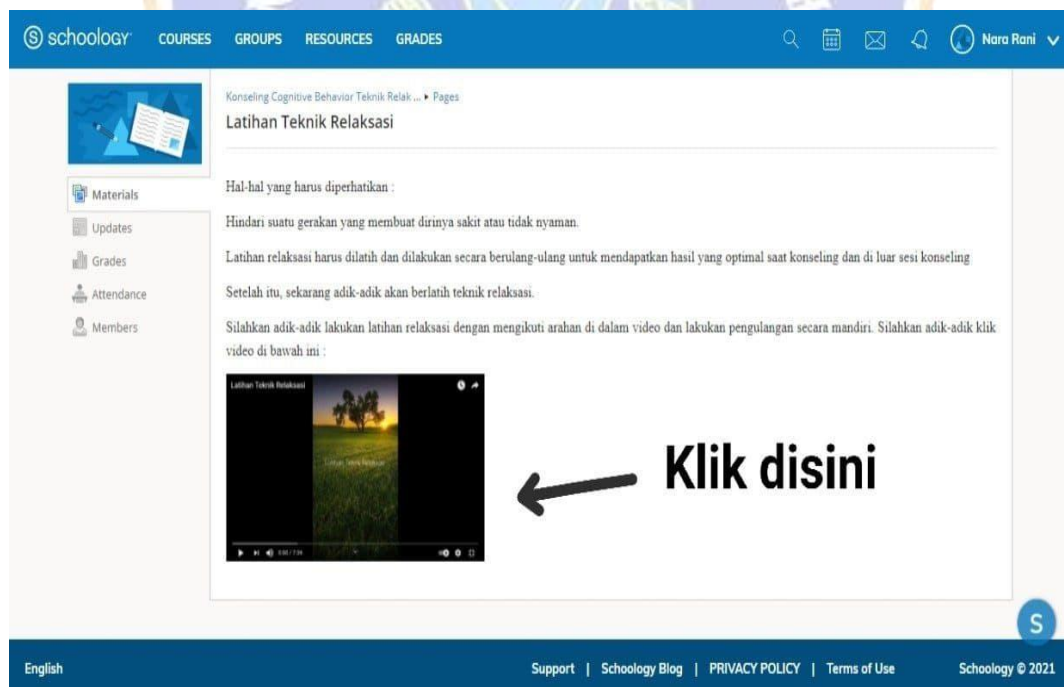
16. Setelah selesai diskusi tes awal, siswa bisa *log out* dan mengikuti kegiatan selanjutnya pada pertemuan III.

17. Pada pertemuan ke III, siswa *log in* terlebih dahulu. Setelah siswa berhasil *Log in*, silahkan siswa mengikuti latihan teknik relaksasi dengan cara klik gambar latihan teknik relaksasi pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik

relaksasi seperti di bawah ini: Sebelum menonton dan melakukan latihan teknik relaksasi, siswa diarahkan untuk membaca dan mencermati hal-hal yang harus diperhatikan terlebih dahulu.



18. Setelah klik gambar di atas, maka akan muncul tampilan seperti di bawah ini. Siswa melakukan latihan teknik dengan klik gambar untuk menonton video latihan. Latihan ini dilakukan secara mandiri dan diulangi di luar sesi konseling.



The screenshot shows a Schoology interface. The top navigation bar includes 'schoology', 'COURSES', 'GROUPS', 'RESOURCES', and 'GRADES'. The user's name 'Nara Rani' is visible in the top right. The main content area is titled 'Latihan Teknik Relaksasi' and contains the following text:

Hal-hal yang harus diperhatikan :

Hindari suatu gerakan yang membuat dirinya sakit atau tidak nyaman.

Latihan relaksasi harus dilatih dan dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang optimal saat konseling dan di luar sesi konseling

Setelah itu, sekarang adik-adik akan berlatih teknik relaksasi.

Silahkan adik-adik lakukan latihan relaksasi dengan mengikuti arahan di dalam video dan lakukan pengulangan secara mandiri. Silahkan adik-adik klik video di bawah ini :

Below the text is a video player showing a landscape scene. A large black arrow points to the video player with the text 'Klik disini'.

19. Setelah selesai melaksanakan latihan teknik relaksasi, siswa bisa *log out* dan mengikuti kegiatan selanjutnya pada pertemuan IV.

20. Pada pertemuan ke IV, setelah siswa melaksanakan pengulangan teknik di luar sesi konseling. Pertama siswa *log in* terlebih dahulu. Setelah siswa berhasil *Log in*, siswa diarahkan untuk mengisi form refleksi diri di pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi dengan cara klik gambar form refleksi diri seperti di bawah ini.



21. Setelah pengisian pada form refleksi diri, siswa bisa *log out* dan *log out* dan mengikuti kegiatan selanjutnya pada pertemuan V.

22. Pada pertemuan ke V, siswa *log in* terlebih dahulu. Setelah siswa berhasil *Log in*, siswa diarahkan untuk mengisi form progress diri dengan klik gambar form progres diri seperti di bawah ini pada pengantar konseling *cognitive behavior* teknik relaksasi.



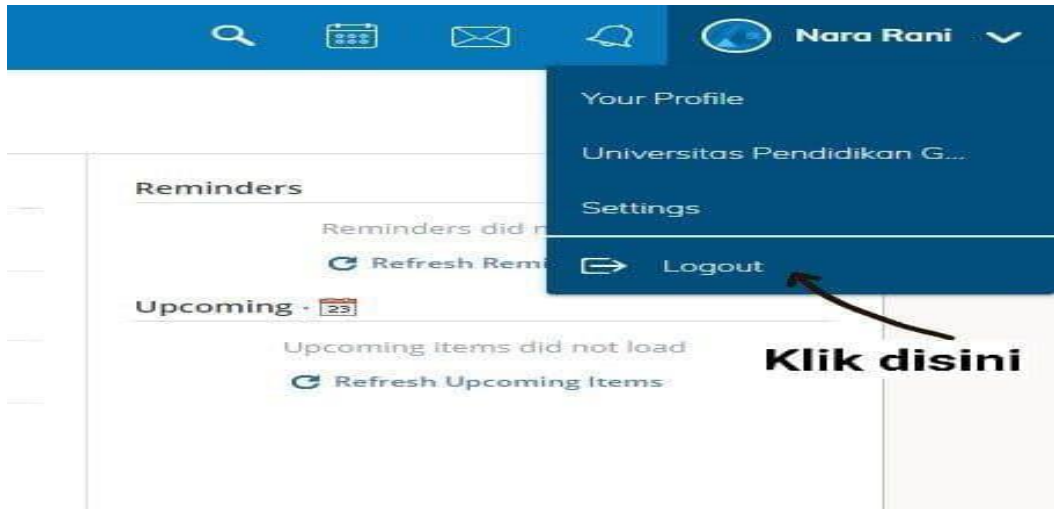
23. Setelah pengisian pada form progres diri, siswa diarahkan untuk klik gambar penutupan. Di dalam penutupan terdapat tes akhir yang harus diisi oleh siswa untuk mengakhiri kegiatan konseling. Pengisian tes akhir dilakukan dengan klik pada gambar tes akhir kejenuhan belajar.



24. Setelah klik gambar di atas, maka akan muncul tampilan seperti di bawah ini. Siswa diarahkan untuk mengisi form tes akhir kejenuhan belajar dengan klik pada gambar.

English Support | Schoology Blog | PRIVACY POLICY | Terms of Use Schoology S

25. Setelah selesai mengisi tes akhir, siswa kembali pada halaman awal *courses*. Setelah siswa menyelesaikan seluruh kegiatan konseling mulai dari awal hingga penutupan dan Tes Akhir selesai. Setelah itu siswa dapat *Log Out* dari *Schoology*. Kegiatan ini menandakan bahwa konseling berbasis *website* sudah selesai. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan konseling ini, siswa dapat merasakan perubahan-perubahan yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–102.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. 519.
- Iskandar, A. H. (2017). *Penggunaan Konseling Kreatif dalam Bingkai Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa*.
- Jaya, P. R. (2021). *PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DI SELA Pengerjaan TUGAS OLEH MAHASISWA DI MASA COVID-19 APPLICATION OF RELAXTION TECHNIQUES IN BETWEEN STUDENT WORK DURING THE COVID-19 PANDEMIC Putri Raisha Jaya*. 1(November).
- Joyce-Beaulieu, D., & Sulkowski, M. L. (2015). *Cognitive Behavioral Therapy in K–12 School Settings*. New York: Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826196392>
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 1–10.
- Nikodijevic, A., Andjelkovic-Labrovic, J., & Djokovic, A. (2012). Academic Burnout Among Students at Faculty of Organizational Sciences. *Management - Journal for Theory and Practice of Management*, 17(64), 47–54. <https://doi.org/10.7595/management.fon.2012.0019>
- Raqfika, U., Tjalla, A., & Chanum, I. (2016). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa (Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 126. <https://doi.org/10.21009/insight.051.18>

Lampiran 07. Dokumentasi Kegiatan

Zoom Meeting
Recording...

Participants (14)

Find a participant

- Niputu Bella (Host, me)
- AJ Alfiatul Janah
- LA Lutvi amelia
- NW Nara Wardani
- VD Vella diah
- Y yohana
- AF Aditya Firman Saputra
- AK Afrel Kirana
- C Citra
- DA Dwi adi Putra
- D Dwsptn
- ID Intan Dias Astari...
- MB Moch. Bagus Tirta Samudra
- M Monica

Invite Mute All

Type here to search

28°C Hujan ringan 1:37 AM 7/7/2021

Zoom Meeting
Recording... Remaining Meeting Time: 06:08 | Upgrade to Pro

Participants (14)

Find a participant

- Niputu Bella (Host, me)
- AK Afrel Kirana Mute More >
- NW Nara Wardani
- R9 Redmi 9
- D Dioo
- LA Lutvi amelia
- AF Aditya Firman Saputra
- AJ Alfiatul Janah
- DA Dwi adi Putra
- D Dwsptn
- ID Intan Dias
- MD Monica dwi pangestuti
- Y yohana
- 19CBosJRkMvNd_902SAA...

Invite Mute All

Type here to search

29°C Hujan ringan 1:23 AM 7/7/2021