

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

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Bimbingan Konseling



Oleh

Nara Wisnu Wardani

NIM 1711011024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2021**

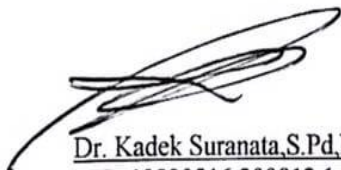
SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS-TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN
BIMBINGAN KONSELING**

Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,



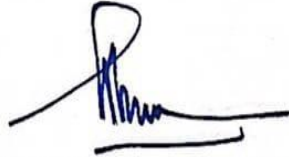
Dr. Kadek Suranata, S.Pd, M.Pd., Kons
NIP. 19820816 200812 1 002



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19920216 201903 2 021

Skripsi oleh Nara Wisnu Wardani ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 28 Juli 2021

Dewan Penguji,



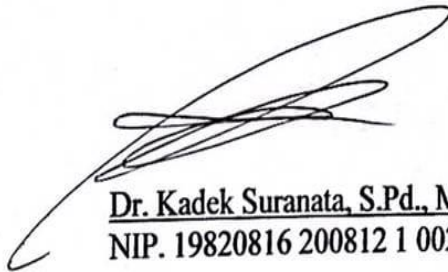
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
NIP. 19570303 198303 2 001

(Ketua)



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

(Anggota)



Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 19820816 200812 1 002

(Anggota)



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19920216 201903 2 021

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.

Pada:


Hari : Rabu

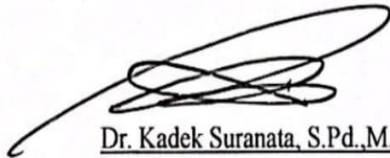
Tanggal : 28 Juli 2021

Mengetahui,

Ketua Ujian,


Sekretaris Ujian,


Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19710815 200112 1 001


Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 19820816 200812 1 002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan


Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 19591231 198403 1 009

PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 17 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Nara Wisnu Wardani

NIM 1711011024

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih serta penghargaan yang setulusnya kepada :

1. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan sesuai rencana.
2. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi yang telah diberikan selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan studi.
3. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, serta arahan yang berharga bagi penulis.
6. H. Mohamad Rosid, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tegaldlimo yang memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Tegaldlimo yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi.
8. Seluruh siswa-siswi SMA Negeri 1 Tegaldlimo yang membantu serta berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan penulis di sekolah.

9. Bapak Jemiran dan Mamak Katiyem tercinta, saudara tersayang Mas Wayan Wasiyanto yang tidak pernah berhenti berdoa dan memberikan bimbingan, semangat yang luar biasa, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
10. Para sahabat Ming Evi, Hana, Oci, Bella dan teman-teman seperjuangan mahasiswa BK angkatan 2017 yang telah senantiasa memotivasi, memberikan semangat dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi.
11. Terima kasih kepada I Kadek Yoga Aditya yang selalu membantu, memberikan semangat, menemani dengan sabar kepada penulis serta sama-sama berjuang dalam proses penyusunan skripsi hingga selesai tepat waktu.
12. Pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu atas peran serta dan dukungannya dalam penyelesaian skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas kebaikan dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terkandung dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 17 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	HALAMAN
LEMBAR LOGO	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN PERUMUSAN HIPOTESIS	9
2.1. Kajian Teori	9
2.2. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	22
2.3. Kerangka Konsep Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1. Rancangan Penelitian	27

3.2. Prosedur Penelitian	28
3.3. Subjek Penelitian	32
3.4. Identifikasi Variabel	33
3.5. Definisi Operasional Variabel.....	33
3.6. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	34
3.7. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Hasil Penelitian	42
4.1.1 Hasil Pengembangan Produk	42
4.1.2 Hasil Analisis Validitas Pakar.....	47
4.1.3 Hasil Revisi Produk	52
4.1.4 Hasil Analisis Efektivitas Panduan	53
4.1.4 Hasil Tanggapan Siswa	57
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	60
4.3 Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP	65
5.1. Rangkuman	65
5.2. Kesimpulan	68
5.3. Saran	69
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Lembar Validasi Pakar	36
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar	36
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Angket Respon	38
Tabel 4.1 Visualisasi Buku Panduan Konseling <i>Cognitive Behavior</i> Teknik Relaksasi	44
Tabel 4.2 Nama dan Kualifikasi Pakar	47
Tabel 4.3 Kriteria Penggolongan Judges	48
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Indeks CVR	48
Tabel 4.5 Masukan Ahli dan Revisi	52
Tabel 4.6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	56
Tabel 4.10 Hasil Tanggapan Siswa	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konsep Berpikir	25
Gambar 3.1 Bagan Prosedur Pengembangan	32
Gambar 4.1 Grafik Nilai Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	53





DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Ijin Penelitian	71
Lampiran 02. Uji Pakar Buku Panduan	72
Lampiran 03. Kuesioner Kejenuhan Belajar Siswa	84
Lampiran 04. Hasil Penilaian Uji Coba Buku Panduan Konseling <i>Cognitive Behavior</i> Teknik Relaksasi Berbasis <i>Website</i> Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA	87
Lampiran 05. Hasil <i>Output</i> Perhitungan Uji Coba Efektivitas Buku Panduan Konseling <i>Cognitive Behavior</i> Teknik Relaksasi Berbasis <i>Website</i> Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA	88
Lampiran 06. Buku Panduan Konseling <i>Cognitive Behavior</i> Teknik Relaksasi Berbasis <i>Website</i> Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA	91
Lampiran 07. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	119

