

**PENGARUH LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK
RELAKSASI TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA
KELAS X IPA 1 MAN 1 SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh :
Tri Jumiatus

Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Slamet Riyadi
Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 1 di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018, yang berjumlah 32 siswa. Dari jumlah anggota populasi tersebut semuanya digunakan sebagai sampel. Dengan demikian teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling (sampling jenuh). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket, observasi dan dokumentasi. Metode angket dipergunakan untuk mengumpulkan data tentang kejenuhan belajar, metode observasi dipergunakan untuk mengetahui ciri-ciri kejenuhan belajar, sedangkan metode dokumentasi dipergunakan untuk memperoleh data kegiatan selama penelitian. Teknik analisis data dengan t-tes.

Berdasarkan dari analisis data dengan t-tes, dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi terhadap kejenuhan belajar pada siswa kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018. Ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 11,459$ dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan $d.b = (N-1) = (32-1) = 31$ dalam taraf signifikansi 5% dan 1%. Jadi dapat disimpulkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $2,040 < 11,459 > 2,744$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi terhadap kejenuhan belajar pada siswa kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018” terbukti kebenarannya pada taraf signifikansi 5% dan 1%.

Kata kunci : Penguasaan konten, Relaksasi, Kejenuhan belajar

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, Bangsa, dan Negara, pengertian pendidikan menurut UU No. 20 Tahun 2003. Dari pengertian di atas dapat dikatakan pendidikan merupakan langkah yang di tempuh untuk mengoptimalkan setiap perkembangan potensi yang dimiliki oleh siswa. Baik dari aspek kognitif, afektif, ataupun psikomotorik. Dan juga pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yang dapat berguna bagi kemajuan Bangsa dan Negara. Oleh sebab itu kualitas pendidikan adalah hal yang sangat penting dan harus dikembangkan guna meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas pendidikan ialah proses belajar. Dimana belajar adalah proses usaha yang dilakukan seorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2013:2). Sedangkan proses belajar dapat diartikan sebagai tahapan perubahan perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sering kali siswa mengalami masalah salah satunya yaitu kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar adalah keadaan dimana siswa dalam proses belajar akan merasa telah memubazirkan usahanya (Muhibbin Syah, 2012: 162). Siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh

dari belajar tidak ada kemajuan. Proses belajar akan menjadi sia-sia karena siswa tidak mampu lagi untuk merespon informasi yang disampaikan oleh guru. Sebaliknya jika siswa tidak mengalami kejenuhan belajar siswa akan mampu menerima atau merespon informasi yang disampaikan oleh guru dengan baik. Hal ini sangatlah mempengaruhi hasil belajar siswa disekolah.

Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Maka pemilihan strategi pembelajaran harus disesuaikan dengan keadaan siswa tersebut. Oleh karena itu penting bagi seorang guru untuk mengaplikasikan kegiatan belajar yang menarik di kelas dan menggunakan metode pembelajaran yang tepat sehingga dapat menimbulkan perasaan rileks dan nyaman sehingga mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 11 September 2017 sampai 11 Desember 2017 saat kegiatan magang menunjukkan bahwa siswa kelas X IPA 1 MAN I Surakarta tahun pelajaran 2017/2018 mengalami tingkat kejenuhan belajar yang cukup tinggi yaitu sebesar 50% dari 32 siswa. Hal ini disebabkan karena lamanya proses pembelajaran yang berjalan secara monoton ditambah dengan kegiatan lain seperti les dan ekstrakurikuler serta tidak adanya tindakan yang digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Dampak negatif yang muncul akibat kejenuhan belajar pada siswa adalah malas saat belajar di kelas, tidak memperhatikan saat pembelajaran berlangsung dan juga tidur saat jam pembelajaran di kelas.

Salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar ialah dengan pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi. Layanan beserta teknik tersebut dapat menjadi pilihan yang dapat digunakan oleh guru untuk melangsungkan kegiatan pembelajaran. Menurut Prayitno (2012: 89) layanan penguasaan konten adalah layanan berupa bantuan kepada individu (sendiri-

sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Sedangkan relaksasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk membebaskan mental dan fisik dari segala macam hal yang menyebabkan adanya suatu ketegangan.

Penggunaan layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi dinilai efektif untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar siswa, karena layanan penguasaan konten bertujuan agar siswa mampu menguasai aspek-aspek konten (kemampuan atau kompetensi) tertentu secara terintegrasi. Sedangkan teknik relaksasi dapat diggunakan sebagai sarana untuk memecah kejenuhan yang ada pada siswa. Maka dari itu diharapkan melalui penelitian dengan pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi dapat menjadikan siswa lebih bersemangat dan dapat memupuk kekreativitasan sehingga mendapatkan prestasi yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. 50% siswa kelas X IPA 1 mengalami kejenuhan belajar.
2. Belum adanya kegiatan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.
3. Metode pembelajaran yang diberikan kepada siswa kurang bervariasi, sehingga kurang menarik dan menimbulkan perasaan jenuh pada siswa.
4. Rendahnya prestasi belajar siswa yang diakibatkan karena adanya kejenuhan dalam belajar.

Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibatasi masalahnya pada “Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018 ?”

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya pada layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi terhadap kejenuhan belajar siswa.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan guru dalam hal mengurangi kejenuhan belajar menggunakan layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi.
- b. Bagi siswa
Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar dalam mengikuti layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi.
- c. Bagi guru Bimbingan dan Konseling
Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan bahan acuan dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan teknik relaksasi melalui layanan penguasaan konten.
- d. Bagi guru mata pelajaran
Dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam proses pembelajaran, agar lebih bervariasi, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan belajar.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

3. Tempat Penelitian
Penelitian ini dilaksanakan di MAN I Surakarta.
4. Waktu Penelitian
Pelaksanaan penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2018.

Bentuk dan Strategi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental kuantitatif, maksudnya

adalah metode penelitian yang digunakan untuk menyelidiki pengaruh suatu perlakuan terhadap sesuatu hal dalam kondisi yang belum pasti. (Sugiyono,2015:72). Penelitian ini digunakan untuk menyelidiki pengaruh layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi terhadap kejenuhan belajar. Penelitian ini menggunakan rancangan Pra-Eksprimen dengan jenis pretest-posttest kelompok tunggal (*The One Group Pratest Posttest*).

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan angket tentang “Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Populasi, Sampel, dan Sampling

4. Populasi

Secara umum, populasi diartikan seluruh anggota kelompok yang sudah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, obyek atau kejadian (Samsudi, 2009:40). Sedangkan menurut Sugiyono (2012:119) menerangkan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2013: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 1 di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018, yang berjumlah 32 siswa.

5. Sampel

Menurut Samsudi (2009:40) menjelaskan bahwa sampel adalah kelompok kecil yang diambil dari lingkungan populasi dan kemudian diobservasi atau dilakukan penelitian.

Sedangkan menurut Sugiyono (2012:120) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 1 di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 32 siswa.

6. Sampling

Menurut Sugiyono (2012:121) teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah termasuk jenis *nonprobability sampling*, dan termasuk dalam jenis sampel jenuh. Dimana sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek dari penelitian yang dipelajari dan dicari informasinya kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2014:64) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel, yakni:

1. Variabel Independen atau variabel bebas

Merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel Dependen atau variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen atau variabel bebas adalah Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Relaksasi.

2. Variabel Dependen atau variabel terikat

Merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat,

karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini sebagai variabel dependen atau variabel terikat adalah kejenuhan belajar siswa.

Teknik Pengumpulan Data

4. Angket

Angket adalah salah satu alat pengumpul data dalam asesmen nontes, berupa serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang diajukan kepada responden. (Komalasari, Wahyuni, Karsih. 2011:81).

Jenis-Jenis angket menurut bentuknya dibagi menjadi 2 antara lain:

a. Angket terbuka

Angket terbuka adalah memberi kebebasan kepada responden untuk menjawab sendiri terhadap pertanyaannya.

b. Angket tertutup

Angket tertutup adalah bentuk angket yang menghendaki sasaran atau responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan.

Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan berupa pertanyaan tertutup dengan penyampaian secara langsung.

5. Observasi

Menurut Samsudi (2009:101) observasi adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan.

Dalam penelitian ini, di gunakan teknik observasi non partisipan terhadap kejenuhan belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran.

6. Dokumentasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:231) dokumentasi adalah suatu laporan tertulis dari suatu peristiwa yang isinya terdiri dari penjelasan terhadap peristiwa itu dan ditulis dengan sengaja untuk menyimpan atau

merumuskan keterangan mengenai peristiwa tersebut.

Dalam penelitian ini dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kejenuhan belajar siswa.

Uji Coba Instrumen

2. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahian suatu instrumen (Suharsmi Arikunto, 2013: 211). Pengujian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah instrumen dalam pengukuran variabel dapat digunakan untuk mengukur secara cermat mengenai topik yang dibahas. Setelah kuesioner disebar oleh peneliti dan dijawab oleh responden maka hasilnya dianalisis untuk menguji validitas butir soal tersebut.

Untuk menguji validitas instrumen dalam penelitian ini digunakan rumus *Product Moment* Angka Kasar sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = Jumlah sampel

X = Nilai total atribut

Y = Nilai dari variabel

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. (Suharsimi Arikunto, 2013:221). Untuk menguji reliabilitas dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* Angka Kasar yang

dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2013:213) sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Kemudian dimasukkan ke dalam rumus *Spearman-Brown* sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{2r_{1/2}^{1/2}}{1 + r_{1/2}^{1/2}}$$

Dimana :

r_{11} = koefisiensi reliabilitas yang sudah disesuaikan

$r_{1/2}^{1/2}$ = korelasi antara skor-skor setiap belahan tes

Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Antara = 0,800 – 1,00 = Sangat tinggi

Antara = 0,600 – 0,800 = Tinggi

Antara = 0,400 – 0,600 = Sedang

Antara = 0,200 – 0,400 = Rendah

Antara = 0,00 – 0,200 = Rendah sekali

Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2012:199) dalam penelitian kuantitatif analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Setelah data-data yang diperlukan terkumpul maka dilakukan analisis data. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan analisis dengan rumus statistic t-tes sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2013 : 349)

Keterangan :

t = t-tes

MD = *mean differences* atau perbedaan dua mean

$\sum d$ = deviasi individual dari MD

N = Jumlah subyek

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

4. Deskripsi Hasil Angket Kejenuhan Belajar Sebelum Pemberian Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi

Hasil tabulasi data angket kejenuhan belajar sebelum pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi pada siswa kelas X IPA I MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018, diperoleh hasil dari tabulasi angket sebagai berikut, nilai tertinggi 119 dan nilai terendah 89, dengan nilai Mean =103,8; Median =108,4; Modus = 107,75; dan Standart Deviasi = 6,36

5. Deskripsi Pemberian Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi

- Pelaksanaan treatment atau pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi pertama di lakukan hari Sabtu, 10 Maret 2018 pada pukul 07.15-07.45. Dalam pemberian layanan ini menggunakan metode pelayanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi dimana siswa belajar tentang apa itu kejenuhan belajar dan cara mengatasinya.
- Pelaksanaan treatment atau pemberian layanan penguasaan konten yang kedua di laksanakan pada hari Jum,at, 16 Maret 2018 pukul 07.00-07.45. Dalam

pertemuan kedua ini peneliti memberikan pengarahannya berupa latihan tindakan relaksasi dengan bantuan video dan suara yang dapat mempermudah siswa merasa rileks.

- Pelaksanaan treatment atau pemberian layanan yang ketiga di laksanakan pada hari Sabtu, 24 Maret 2018 pukul 07.00-07.45. Dalam pemberian layanan ini menggunakan teknik relaksasi dengan panduan peneliti sebagai langkah belajar untuk relaksasi.
- Pelaksanaan treatment atau pemberian layanan yang keempat di laksanakan pada hari Sabtu tanggal 31 Maret 2018 pukul 09.45 -10.30. Dalam pemberian layanan penguasaan konten yang keempat menggunakan teknik relaksasi di mana siswa dapat mempraktekan dengan mandiri teknik relaksasi di dalam kelas.

6. Deskripsi Hasil Angket Kejenuhan Belajar Sesudah Pemberian Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi

Dari hasil tabulasi data angket kejenuhan belajar sesudah pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi pada siswa kelas X IPA I MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018, diperoleh hasil dari tabulasi angket sebagai berikut, nilai tertinggi 107 dan nilai terendah 83, dengan nilai Mean =94,8; Median =95,5; Modus = 96,9; dan Standart Deviasi = 5,58

Pengujian Hipotesis

Dari hasil analisis data yang dilakukan menggunakan t-tes diperoleh hasil nilai t sebesar 11,459. Selanjutnya nilai t_{hitung} tersebut di konsultasikan dengan t_{tabel} dengan d.b = (N-1) = (32-1) = 31 pada taraf signifikansi 5% = 2,040 dan

1% = 2,744. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil $t_{hitung} = 11,459$ lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% = 2,040 dan 1% = 2,744.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa Hipotesis 0 atau nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak Adanya Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018” ditolak dan Hipotesis Kerja atau alternative (H_a) yang diajukan menyatakan “Ada Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018” diterima kebenarannya, pada taraf signifikansi 5% dan 1%.

Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas dapat diterima dengan baik, Hipotesis 0 atau nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak Ada Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018” ditolak dan Hipotesis Kerja atau alternative (H_a) yang diajukan menyatakan “Ada Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018” diterima kebenarannya, pada taraf signifikansi 5% dan 1%. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi dapat membantu dan memberikan pengaruh terhadap kejenuhan belajar yang terjadi di kelas X IPA 1 MAN I Surakarta.

Dimana pada penelitian ini, populasi yang digunakan sebanyak dua kelas yaitu kelas X IPA 2 dan X IPA I, dengan satu kelas diantaranya yakni kelas X IPA 2 sebagai kelas uji coba dan kelas

lainnya yaitu kelas X IPA I dijadikan sebagai kelas penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa kelas X IPA 1 MAN I Surakarta dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan hasil observasi awal, terlihat siswa kelas X IPA I mengalami tingkat kejenuhan belajar yang tinggi, yang disebabkan padatnya jadwal belajar dari siswa-siswa tersebut. Terlihat dari beberapa siswa yang kurang bisa berkonsentrasi di kelas dan juga yang merasa lelah sehingga mereka tertidur saat jam pelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terhadap siswa kelas X IPA 1 MAN I Surakarta, ada cara yang dilakukan siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dirasakan dalam kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung, seperti bercanda dengan teman dan bermain game. Tetapi hal tersebut merupakan cara yang cenderung negatife untuk terus dilakukan oleh siswa kelas X IPA 1 MAN I Surakarta tersebut, ada juga siswa yang mengatasi kejenuhan belajrannya dengan hal-hal yang bersifat positif, seperti membaca buku. Kejenuhan belajar akan mengakibatkan siswa merasa apa yang telah ia lakukan seperti belajar tidak membuahkan hasil dan siswa akan merasa usahanya sia-sia.

Selain itu, kejenuhan belajar diri siswa dapat dikurangi apabila diberikan penanganan yang sesuai oleh orang-orang yang ada disekitar siswa dan siswa itu sendiri. Salah satunya guru Bimbingan dan Konseling yaitu melalui pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi. Melalui layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi siswa dapat :

4. Memperoleh informasi yang berharga tentang cara mengatasi kejenuhan belajar.
5. Membangkitkan motivasi dan semangat siswa untuk terus berusaha menghilangkan rasa jenuh yang terjadi.
6. Mengatasi masalah kejenuhan yang terjadi secara mengatasi mandiri.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, dirasa masih banyak memiliki kekurangannya, antara lain :

4. Keterbatasan waktu, dimana penelitian di lakukan secara singkat, sehingga dirasa kurang maksimal dalam penggunaan berbagai macam teknik atau metode untuk memperoleh data yang akan di gunakan dalam penelitian ini.
5. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini bersifat statistik, sehingga berdampak pada hasil analisis yang diperoleh berbentuk angka.
6. Tidak dapat sepenuhnya mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin muncul dan mempengaruhi kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan t-tes diperoleh hasil nilai t sebesar 11,459 (Lampiran 15). Selanjutnya nilai t_{hitung} tersebut di konsultasikan dengan t_{tabel} dengan $d.b = (N-1) = (32-1) = 31$ pada taraf signifikansi 5% = 2,040 dan 1% = 2,744. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil $t_{hitung} = 11,459$ lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% = 2,040 dan 1% = 2,744. Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa Hipotesis 0 atau nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak Adanya Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018” ditolak dan Hipotesis Kerja atau alternative (H_a) yang diajukan menyatakan “Ada Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1

Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018” diterima kebenarannya, pada taraf signifikansi 5% dan 1%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah
Hendaknya pihak sekolah serta guru bimbingan dan konseling berkerjasama dengan seksama untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan memberikan layanan penguasaan konten melalui teknik relaksasi secara berkelanjutan dan bertahap.
2. Kepada Guru
Hendaknya guru bimbingan dan konseling memberikan layanan bimbingan dan motivasi kepada peserta didik secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar, agar permasalahan terkait kejenuhan belajar siswa dapat di hindari dan di hilangkan. Sehingga proses kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan optimal.
3. Kepada Siswa
Hendaknya siswa lebih aktif menerapkan kegiatan layanan penguasaan konten teknik relaksasi agar permasalahan yang terkait kejenuhan belajar peserta didik dapat teratasi dengan baik dan dapat memaksimalkan proses belajar.
4. Kepada Orang Tua Siswa
Diharapkan bagi orang tua peserta didik agar dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan tehnik relaksasi di sekolah dengan mengawasi, memantau dan memotivasi putra-putrinya dalam upaya menurunkan kebiasaan kejenuhan belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gantina Komalasari, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: Indeks.
- Muhibbin Syah. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor FIP-UNP.
- Samsudi. 2009. *Desain Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES Press.
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.