

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI  
UNTUK MENGATASI BURNOUT BELAJAR SISWA**

**SKRIPSI**



Eka Indah Purwahyuningrum  
NIM 185000010

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI  
UNTUK MENGATASI BURNOUT BELAJAR SISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Eka Indah Purwahyuningrum  
NIM 185000010

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi : Eka Indah Purwahyuningrum  
NIM 185000010



Judul Skripsi : Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Burnout  
Belajar Siswa

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 10 Februari 2022

Mengetahui,

Kaprodi  
Bimbingan dan Konseling,



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.  
NIDN. 0728126701

Pembimbing,


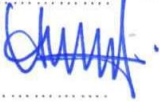



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.  
NIDN. 0728126701

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Eka Indah Putwahyuningrum dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Burnout Belajar Siswa telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Februari 2022

Dewan Penguji:

- |                                    |         |   |
|------------------------------------|---------|---|
| 1. Dr. Mudhar, S.Pd., M.Psi        | Ketua   |  |
| 2. Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd | Anggota |  |
| 3. Ayong Lianawati, SPd., M.Pd     | Anggota |  |

Mengesahkan

Dekan FPP



Dr. Santika Renuka Hadi, M.Kes.

NIP. 196702091992031002

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.

NIDN: 0728126701

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Burnout Siswa” tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Strata Satu Pendidikan Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan meluangkan waktu serta tenaga dalam penyelesaian skripsi ini dan serta khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi
3. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. sebagai dosen pembimbing yang tak pernah lelah memberi bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
5. Segenap Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseing yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah serta seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Orang tua penulis yang selalu mendukung penuh kebutuhan finansial dan mendoakan di setiap perjalanan hidup penulis.
7. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan motivasi selama pengerjaan skripsi ini

8. Semua siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian penulis
9. Guru BK SMA Negeri 1 Krian yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian
10. Teman-teman angkatan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling.
11. Teman-teman seperjuangan bimbingan skripsi
12. Sahabat-sahabat lainnya yang telah memberikan banyak motivasi.
13. Terima kasih penulis juga untuk semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan keberkahan dari Tuhan Yang Maha Esa. Dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, karena keterbatasan pengetahuan yang saya miliki. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, 3 Februari 2022

Penulis

Eka Indah Purwahyuningrum

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Variabel Penelitian .....	5
E. Manfaat penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Pengertian Burnout.....	9
2. Pengertian Burnout Belajar .....	10
3. Karakteristik Burnout Belajar .....	11

4. Faktor Penyebab Burnout Belajar .....	12
5. Proses Terbentuknya Burnout Belajar .....	13
6. Aspek Burnout Belajar .....	14
7. Dampak Burnout Belajar .....	15
8. Cara Mengatasi Burnout Belajar .....	16
B. Konsep Teknik Releksasi .....	16
1. Pengertian Relaksasi .....	16
2. Manfaat Teknik Relaksasi .....	17
3. Jenis – Jenis Relaksasi .....	18
4. Tujuan Teknik Relaksasi .....	19
5. Aplikasi Teknik Relaksasi .....	20
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	22
D. Kerangka Konseptual .....	22
E. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Rancangan penelitian .....	25
B. Definsi Operasional Variabel Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D. Metode Pegumpulan Data .....	30
E. Uji Validitas dan Reabilitas .....	31
F. Proses Eksperimen .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Hasil Uji Hipotesis .....	41
C. Pembahasan .....	42



<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Indah Purwahyuningrum  
NIM : 1850000010  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Eka Indah Purwahyuningrum