

ABSTRAK

Ernani, Elly. 2019. Pengaruh Strategi Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Kata Kunci: *Strategi Relaksasi, Kejemuhan, Konseling Kelompok*

Penelitian yang dilakukan di SMPNegeri 1 Gedangan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh strategi relaksasi dalam konseling kelompok terhadap kejemuhan belajar. Kejemuhan belajar adalah suatu permasalahan yang terjadi pada siswa dan harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam upaya mengatasi kejemuhan belajar siswa.

Pelaksanaan strategi relaksasi dalam konseling kelompok adalah satu strategi yang diberikan secara kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan prilaku yang diinginkan dengan mengurangi kejemuhan belajar pada siswa. Terdapat perubahan skor dari pre-test ke post-test pada setiap konseli antara 25% hingga 40%. Hal ini berarti bahwa treatment yang telah diberikan mampu membuat perubahan pada siswa yang mengarah pada hal yang lebih baik.

ABSTRACT

Ernani, Elly. 2019. The Effect of Relaxation Strategies in Group Counseling on Study Saturation of Class VIII Students of State Middle School 1 Gedangan. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya.

Keywords: *Relaxation Strategy, Learning Saturation, Group Counseling.*

The research conducted at SMP Negeri 1 Gedangan can be concluded that there is an influence of relaxation strategies in group counseling on learning saturation. Saturation of learning is a problem that occurs in students and must get treatment, both handling of students themselves, families, and the school environment. In the school environment guidance and counseling teachers have an important role in an effort to overcome student learning saturation.

Implementation of relaxation strategies in group counseling is a strategy that is given in groups by utilizing group dynamics to get the desired behavior by reducing learning saturation in students. The purpose of this study was to determine the significance of the effect of relaxation strategies in group counseling on decreasing learning saturation of class VIII students of SMP Negeri 1 Gedangan using non-parametric statistics with the Wilcoxon test on SPSS for Windows version 25.0

The results of the study conducted during 3 meetings can be concluded that there is a change from pre-test to post-test in each counselee between 25% to 40%. This means that the treatment that has been given is able to make changes to students to lead to better things.