

## ABSTRAK

Purwahyuningrum, Eka, Indah. 2022. Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Burnout Belajar Siswa. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Burnout Belajar, Siswa.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena burnout belajar pada siswa ialah fenomena yang banyak berlangsung didunia pembelajaran. Tekanan akademik serta prestasi jangka panjang siswa dalam proses pembelajaran mereka bisa jadi salah satu pemicu terbentuknya burnout pada siswa. Burnout ini bisa mengurangi motivasi belajar siswa. Ketika burnout belajar tidak ditangani dengan baik ini hendak berakibat kurang baik. Semenjak kasus Covid-19 pertama di Wuhan kenaikan kasus COVID- 19 di China setiap hari. Cepatnya penyebaran virus ini serta korban positif yang semakin meningkat membuat Presiden Joko Widodo menetapkan wabah virus Corona COVID- 19 ini sebagai musibah nasional. Sebagian ketentuan serta kebijakan terus dilakukan untuk menekan penyebaran serta memutus mata rantai virus ini. Aktivitas pendidikan di sekolah serta universitas di seluruh Indonesia dihentikan, sebagaimana tertuang dalam Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang dilakukan untuk mendapat data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode utama penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan pre eksperimental design dengan menggunakan The one group pretest-posttest design. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Krian dengan jumlah

34 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala pengukuran dengan menggunakan kuesioner. Menggunakan metode analisis data nonparametrik sesuai dengan judul penelitian yaitu “Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Burnout Belajar Siswa”. Digunakan dengan uji wilcoxon menggunakan aplikasi *SPSS Versi 25*.

Dari hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai  $Z = -2.060$  dan  $\text{Sig (P)} = 0,039$  yang berarti  $\text{Sig (P)} < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh layanan teknik relaksasi terhadap burnout belajar siswa” menggunakan teknik relaksasi dalam konseling kelompok dapat menurunkan burnout belajar siswa.

## ABSTRACT

Purwahyuningrum, Eka, Indah. 2022. Application of Relaxation Techniques to Overcome Student Learning Burnout. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Mudhar, S. Psi., M. Si.

Keywords: Relaxation Techniques, Learning Burnout, Students.

This research is motivated by the phenomenon of Burnout learning in students is a phenomenon that takes place a lot in the world of learning. Academic pressure and students' long-term achievement in their learning process can be one of the triggers for the formation of student bouts. This Burnout can reduce students' learning motivation. When a learning brunch is not handled properly it will have a bad effect. Since the first Covid-19 case in Wuhan, the number of COVID-19 cases in China has increased every day. The rapid spread of this virus and the increasing number of positive victims have made President Joko Widodo declare the Corona COVID-19 virus outbreak a national disaster. Some provisions and policies continue to be implemented to suppress the spread and break the chain of this virus. Educational activities at schools and universities throughout Indonesia have been suspended, as stated in the Circular Letter of the Minister of Education and Culture Number 4 of 2020 concerning the Implementation of Educational Policies in Emergency Periods.

The research method is a scientific method used to obtain data with certain purposes and uses. The main method of this research uses quantitative research methods. This study uses a pre-experimental design approach using the one group pretest-posttest design. The research subjects were students of class X SMA Negeri 1

Krian with a total of 34 students. The data collection method used is a measurement scale using a questionnaire. Using nonparametric data analysis methods in accordance with the title of the study, namely "Application of Relaxation Techniques to Overcome Student Learning Burnouts". Used with wilcoxon test using spss app version 25.

From the results of data analysis using the Wilcoxon test, the value of  $Z = -2.060$  and  $\text{Sig (P)} = 0.039$  which means  $\text{Sig (P)} < 0.05$ , so it can be concluded that the hypothesis in this study is "There is an effect of relaxation technique services on student learning burnouts. "Using relaxation techniques in group counseling can reduce student learning bouts.