Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsini.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta. PT. Rineka Cipta.

Azwar, Saifudin. 2016. Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gemilang, Jingga. 2013.*Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books

Hakim, Thursan.2004.*Belajar Secara Efektif*.Jakarta:Puspa Swara.

Lubis, Lumongga N. 2014. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana

Lubis, Lumongga N & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana

Pemerintah Indonesia. 2003. Undang-undang No.20 Tahun 2003 Pasal 1 yang Mengatur Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2003. Sekretariat Negara. Jakarta

Pemerintah Indonesia. 2003. Undang-undang No.20 Tahun 2003 Pasal 3 yang Mengatur Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2003. Sekretariat Negara. Jakarta

Resti, Bil Indriana.2014.*Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma*.Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol.2, No.1 ISSN:2301-8267.

Rohman, Agus M. 2018. *Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School.* Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.Surabaya

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suranata, Kadek. 2013. *Konseling Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*.Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

Sujarwo & Diana Septi Purnama.2014.*Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa Sma Yang Mengalami Kejenuhan Belajar(Brunout).* Universitas Negeri Yogyakarta.

Syah, Muhibbin.2013.*Psikologi Belajar.Jakarta*:PT.Raja Grafindo Persada.

Zuni Eka K & Elisabeth Christiana.2014.P*enerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Intruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*.Jurnal BK Unesa,05(01),1-10.

Lampiran1: Format Revisi Skripsi

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Surabaya, Telp. (031) 5053127
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Surabaya, Telp. (031) 8281182

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Elly Ernani
NIM : 155000079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian Skripsi : 12 Februari 2019
Judul Skripsi :
Pengaruh Strategi Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan
Penguji I : Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd.
Penguji II : Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Pada bab I definisi operasional variabel ditulis kembali definisinya, dan ditambah indicator		
2	Rumusan masalah ditulis ulang "ada pengaruh"		
3	Kesimpulan disingkat		
4	Di hipotesa ada 2 Ha dan H_0		
5	Pada kesimpulan diberi ada pengaruh strategi terhadap kejenuhan belajar.		
6	Diuraikan beberapa treatment, pada treatment ke 5 ditulis skor dan perubahan skornya		

Batas waktu revisi skripsi: 2(dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I
(Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd)
NIDN. 88645216

Dosen Penguji II
(Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.)
NIDN. 0730086902

Lampiran 2: Berita Acara

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127 Fax (031) 5053127 Surabaya 60245
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182 Surabaya 60234
http://fkip.unipasby.ac.id/

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Elly Ernani
Nim : 155000079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi :Pengaruh Strategi Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	24-07-2018	Mengajukan Judul dan Blue Print	
2	10-08-2018	Pengumpulan bab I,dan II	
3	25-08-2018	Revisi Bab I, II, dan III	
4	31-08-2018	ACC Bab I dan Bab II	
5	01-09-2018	Pengumpulan Bab III	
6	06-09-2018	Revisi Bab III	
7	04-01-2019	ACC Bab III	
8	10-01-2019	Pengumpulan Bab VI dan V	
9	14-01-2019	Revisi Bab IV dan Bab V	
10	20-01-2019	ACC Bab IV dan Bab V	
11	24-01-2019	Pengumpulan Bab I-V	
12	26-01-2019	ACC Dosen Pembimbing Bab I-V	

Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 27 Januari 2019

Mengetahui
Dekan FKIP

(Dr. Suhar, S.H., M.Si)
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

(Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.)
NIDN 0730086902

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234
Website : http://fkip.unipasby.ac.id

Unggul Surabaya

Nomor : 449/Ak.2/FKIP/X/2018 — 19 Oktober 2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMPN 1 Gedangan
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMPN 1 Gedangan Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama	:	Elly Ernani
NIM	:	155000079
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	:	Pengaruh Strategi Relaksasi dalam Konseling Kelompok terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan
Waktu penelitian	:	20 Oktober 2018 s/d 20 Januari 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Suhari, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :
1. *Wakil Dekan I*
2. *Kaprodi*

Lampiran 3: Surat Izin Penelitian

Lampiran 4: Surat Persetujuan Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 GEDANGANS
Jl. Rajawali No. 53 Kode Pos : 61254
Telephon (031) 8912842 Fax. (031) 8012410
e-mail: smpn1gedangan@gmail.com fb.Spen saged

Tanggal, 5 Nopember 2018

Nomor : 422/ 615 /438.5.1.1.39/2018
Lamp :
Hal : Pemberian Ijin Penelitian

Kepada
Yth: Dekan Universitas Adi Buana
Jln. Dukuh Menanggal XII
Di
SURABAYA

Menindaklanjuti Surat Permohonan Ijin Penelitian Nomor : 449/Ak.2/FKIP/X/2018 tanggal, 19 Oktober 2018 dalam rangka tugas akhir mahasiswa :

Nama	: ELLY ERNANI
NIM	: 155000079
Program studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Pengaruh Strategi Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP N 1 Gedangan
Waktu Penelian	: 20 Oktober s/d 20 Januari 2019

Kami menerima dan mengijinkan mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Gedangan

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih

Kepala Sekolah,

SMPN 1 GEDANGAN

Dra. MARYATI. M.Pd.
NIP. 196203131988032008

Lampiran 5: Verbatim

Pertemuan 1

Konseli / Konselor	Percakapan	Tahapan Konseling
Konselor	Assalamulaikum....	Rapport
Anggota konseli	Waalaikumsalam....	Rapport
Konselor	Apa kabarnya semua...?	Rapport
Anggota Konseli	Baik bu...	
Konselor	Apa duduknya sudah nyaman semuanya?	Rapport
Anggota Konseli	Sudah....	
Konselor	Baik, sebelumnya kita perkenalan dulu ya? Silahkan diperkenalkan diri kalian tapi dengan cara lempar bulpoint. Jadi saat kalian yang saya tunjuk untuk memperkenalkan diri kalian sebutkan nama kalian dan cita-cita kalian, selanjutnya tunjuk teman kalian dengan memberikan bulpoin ini secara bergiliran. Bisa di pahami?	Rapport
Anggota Konseli	Paham bu...	

Konselor	Baik sy mulai ya... (sambil menunjuk 1 konseli untuk memulai perkenalan)	Rapport	
Konseli G	Perkenalkan nama saya G, cita-cita saya ingin menjadi Polisi bu		
Konselor	Baaik sekali, selanjutnya...		
Konseli H	Perkenalkan nama saya H, cita-cita saya pingin jadi Pengusaha		
Konselor	Iya Bagus, selanjutnya...	Rapport	
Konseli I	Perkenalkan nama sy I, saya bercita-cita perawat		
Konselor	Perawat, biar bisa nyuntik ya? Hehe, selanjutnya....	Rapport	
Konseli I	Iya Bu hehe		
Konselor	Bagus bagus, lanjut...		
Konseli D	Perkenalkan nama saya D, saya ingin jadi Pemain sepak bola		
Konselor	Pemain sepak bola, mau jadi Atlet ya?	Restatement	
Konseli D	Iya bu		
Konselor	Bagus sekali mas, selanjutnya...		
Konseli E	Perkenalkan nama saya E, cita-cita saya pingin jadi guru		
Konselor	Baik, saya ulangi untuk mas G pingin jadi polisi, untuk mas H pingin jadi pengusaha, untuk mbk I		

	pingin jadi perawat, untuk mbk E pingin jadi guru dan mas D pingin jadi atlet ya. Sangat bangus sekali cita-cita kalian semua sangat baik dan mulia, semoga cita-cita kalian semua bisa tercapai. Amin		
Anggota Konseli	Aminnn.....		
Konselor	Baik, semua sudah memperkenalkan diri ya, apa ada yang tahu maksud dari kita berkumpul disini?		
Anggota Konseli	Tidak tahu bu...		
Konselor	Baik saya akan menjelasakan, maksud dari kita semua berkumpul disini, jadi kita berkumpul disini untuk melaksanakan konseling kelompok. Ada yang tau apa itu konseling kelompok? Apa ada yang pernah mngikuti?	Structuring	
Konseli D	Iya di konseling tapi bareng-bareng gitu ya bu?		
Konselor	Hmmm bisa, apa ada yang lain ?		
Konseli G	Ya nggak tau bu gak		

	pernah juga..		
Konselor	Baik, saya akan menjelaskan apa itu konseling kelompok itu. Jadi konseling kelompok itu adalah pemberian bantuan kepada konseli dengan cara berkelompok dalam menyelesaikan permasalahan yang harus segera di selesaikan bersama-sama. Dalam konseling kelompok juga ada beberapa asas, diantaranya yaitu asas kerahasian, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kenormatifan. Dimana asas kerahasiaan ialah dimana kita semua sebagai kelompok harus bisa merahasiakan semua yang ada dalam kelompok. Asas kesukarelaan dimana asas ini yaitu dimana setiap anggota datang dengan sukarela tanpa ada paksaan dari	Structuring	

	siapapun. Asas keterbukaan yaitu dimana kita harus bisa terbuka dalam setiap mengutarakan apapun yang menjadi masalah tanpa merahasiakannya. Asas kenormatifan yaitu asas dimana kita harus saling menghargai pendapat dari setiap anggota dan dapat menerima pendapat dari anggota lain. Bisa dipahami?		
Anggota Konseli	Bisa bu....		
Konselor	Waktu konseling kita 45 menit sesuai jam BK ya. Apabila waktu sudah berakhir, kita lanjutkan di pertemuan minggu depan ya... Apa ada yang ditanyakan?	Structuring	
Anggota Konseli	Nggak bu...		
Konselor	Baik, sesuai dari hasil angket kejenuhan belajar yang saya sebar minggu lalu. Saya menunjuk kalian ber 5 dengan nilai	Structuring	

	tertinggi untuk melakukan konseling kelompok		
Konseli D	Oh gitu itu kok bisa tau ya bu.		
Konselor	Kok bisa tau? Maksudnya gimana ? bisa di ulangi?	Restatement	
Konseli D	Ya bisa tau kalo punya masalah		
Konselor	Hmmm, ya kan saya sedang penelitian jadi saya meneliti kalian dan supaya saya tahu hasil dari penelitian yg saya lakukan..		
Konseli G	Hebat ya bisa aja...		
Konselor	Ya apapun itu bisa di lakukan asal ada niat pasti bisa. Belajar belajar dan belajar terus supaya bisa.		
Konseli H	Iya bu bener, tapi kadang males belajar bu hahaha		
Konseli D	Ya bener bu... lama-lama belajar itu jenuh bu....		
Konselor	Jenuh dan malas ? Nah itu, apa sih yang bikin malas sama jenuh belajar disekolah itu? Semua harus jawab dan gak boleh sama! (sambil menunjuk konseli)	Restatement	
Konseli D	Ya.... (Bel berbunyi jam		

	berakhir)		
Konselor	Hmmm, baik sudah bel dan pertemuan kita harus berakhir, kita lanjutkan di pertemuan minggu depan yaa?	Termination	
Konseli G	Ya bu, jumat depan ya bu?		
Konselor	Iya jumat kemarin, ya jumat minggu depan lah kita adakan pertemuan lagi ya hehe		
Anggota Konseli	Bisa aja bu, Iya siap bu....		
Konselor	Baik, saya akhiri pertemuan kita hari ini. Terimakasih banyak	Termination	
Anggota Konseli	Iya bu, sama-sama Assalamualaikum.....		
Konselor	Iya, waalaikumsalam.....	Termination	

Pertemuan ke 2

Konseli / **Konselor**	**Percakapan**	**Tahapan Konseling**	**Keterampilan Dasar Konseling**
Konselor	Assalamulaikum wr wb....	Rapport/	Opening
Anggota konseli	Waalaikumsalam....	Rapport	Opening
Konselor	Apa kabarnya semua...?	Rapport	Opening

Anggota Konseli	Baik bu...		
Konselor	Apa duduknya sudah nyaman semuanya?	Rapport	Pertanyaan terbuka
Anggota Konseli	Sudah....		
Konselor	Baik, hari ini kita pertemuan ke 2 ya... melanjutkan minggu kemarin ya...	Rapport	Topik netral
Anggota Konseli	Ya bu...		
Konselor	Baik kita mulai yaa.... apa ada yang masih ingat samapai mana pembahasan minggu lalu?		Lead & pertanyaan terbuka
KonseliI	Jenuh belajar di sekolah bu...		
Konselor	Nah yang lain sudah ingat apa belum...?		Pertanyaan terbuka
Konseli H	Iya itu bu, hahaha		
Konselor	Iya, kita lanjut lagi yaa....		Pertanyaan tertutup
Konseli I	Iya bu....		
Konselor	Baik, skrg apa sih	Rapport	Pertanyaan

	yg bikin kalian itu jenuh ketika belajar disekolah? Tapi sebelum nya apa kalian tau apa itu jenuh?		terbuka
KonseliE	Jenuh itu ya bosan bu haha...		
Konselor	Iya boleh, ada yang lain?		
Konseli D	Jenuh ya gitu-gitu aja bu mangkanya bosan hehe		
Konselor	Oh iya baik bagus bagus, lalu apa sih yg bikin kalian jenuh waktu belajar di sekolah itu? (sambil menunjuk salah satu siswa)		Lead
Konseli D	Iyabanyak bu, kalo sy itu sy kurang percaya diri gitu bu. Jadi kalau misal ada kelompokan gitu sy diam aja bu sampek ada yg milih saya jadi		

	kelompok. Mangkanya saya cepat bosan bu ketika pelajaran dikelas.		
Konselor	Oh gitu iya... yang lainnya bagaimana? Ayo(sambil menunjuk siswa)		Lead
KonseliG	Saya jarang masuk sekolah bu mangkanya teman-teman juga gimana gitu sama saya.		
Konselor	Jarang masuk? Kenapa memang kok jarang masuk sekolah?	Restatement	Pertanyaan terbuka
Konseli G	Ya gapapa bu masak sekolah terus ya bosen hehehe		
Konselor	Hmm, kamu itu ya... ayo selanjutnya (sambil menunjuk siswa)	Attending	Lead
Konseli I	Saya gak punya		

	temen bu di kelas jadi ya ngapain di kelas saya jadi gak semangat belajar bu kalau di kelas.		
Konselor	Harus tetap semangat ya.. ayo yang lain...	Reassurance	
KonseliE	Saya main game bu, kalo main game gak jenuh bu hehehe		
Konselor	Hmmm, selanjutnya... (sambil menunjuk siswa)		Lead
KonseliH	Di kelas itu ada masa lalu saya bu jadi ya gitu bu heheh		
Konselor	Gitu ya, baik dari semua alasan mengapa kalian semua merasakan kejenuhan dalam belajar di sekolah tapi tetap kalian harus bisa mengurangi kejenuhan dalam		Lead& pertanyaan terbuka

	diri kalian masing-masing supaya pada saat belajar kalian fresh dan senang dalam memulai pembelajan di kelas dan mendapat prestasi belajar yang memuaskan.		
Anggota Konseli	Iya bu....		
Konselor	Tapi pernah tidak kalian mencoba mengurangi jenuh atau bosan ketika belajar di kelas?		Pertanyaan Tertutup
Konseli H	Ya kalau saya, cuci muka bu biar seger lagi		
KonseliI	Kalalu saya minum biasanya bu		
Konseli D	Saya keluar kelas cari udara segar dulu biasanya hahaha		
Konseli G	Saya ya jajan bu di kantin beli es seger...		

KonseliE	Iya bu saya paling ijin ke kamar mandi bu..		
Konselor	Sangat baik kalian sudah ada usaha buat menghilangkan kejenuhan dengan cara kalian masing-masing. Disini saya akan membantu kalian untuk mengurangi jenuh dengan melakukan satu treatmen yaitu relaksasi. Ada yang tau relaksasi?	Acceptance	Pertanyaan terbuka
Konseli D	Biar rilek ya bu		
Konseli G	Biar santai ya bu kayak di pantai hahaha		
Konselor	Iya saya akan menjelaskan apa itu releksasi dan apa tujuan dari relaksasi.		Lead
Anggota Konseli	Iya bu...		
Konselor	Baik,relaksasi		Lead

	yaitu suatu startegi dalam konseling yang berupa gerakan-gerakan yang sistematis dan terstruktur mulai dari gerakan tangan sampai kaki untuk merileksasikan anggota badan dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rilek, normal dan terkontrol. Relaksasi juga merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam		

	mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu Tujuan rileksasi digunakan untuk mengajarkan konseli bagaimana merileksasikan otot, merileksasikan mental, mengurangi kecemasan, selain itu juga mengontrol stres dan menjaga pikiran saat cemas. Paham? Ada yang di tanyakan?		
Anggota Konseli	Paham bu...		
Konselor	Baik saya akan memulai relaksasi dengan prosedur dan saya akan memimpin prosedurnya.		Lead
Anggota Konseli	Iya bu..		

Konselor	Sebelumnya melakukan prosedur relaksasi, silahkan kaliah menyamankan posisi duduk kalian. Lepas dan taruh semua barang yang ada pada diri kalian seperti jam tangan dll. Saya akan memutar musik yang menenangkan kalian agar kalian merasa nyaman dan lebih santai.		Lead
Anggota Konseli	Iya bu... (tidak lama bel berbunyi dan konseling berakhir) Yaaaahhhh sudah bel bu....		
Konselor	Iya kita sambung lagi di pertemuan minggu depan	Termination	Lead

	yaa..		
Anggota Konseli	Ya bu, lanjut aja buuu....		
Konselor	Nggak boleh jam BK sudah habis, kita bertemu lagi jumat depan yaa?	Attending	
Anggota Konseli	Halaaaaaah.... Iya buuu....		
Konselor	Baik saya akhiri pertemuan kita hari ini, terimakasih banyak semuaanyaaa.... Saya tutup assalamualaikum wr wb...	Termination	
Anggota Konseli	Waalaikumsalam wr wb....		

Pertemuan ke 3

Konseli / **Konselor**	**Percakapan**	**Tahapan Konseling**	**Keterampilan Dasar Konseling**
Konselor	Assalamulaikum....	Rapport	Opening
Anggota konseli	Waalaikumsalam... .	Rapport	Opening
Konselor	Apa kabarnya	Rapport	Pertanyaan

	semua di pertemuan ke 3 kita...?		terbuka
Anggota Konseli	Baik bu...		
Konselor	Apa duduknya sudah nyaman?	Rapport	Pertanyaan terbuka
Anggota Konseli	Sudah....		
Konselor	Baik, kita hari ini akan melanjutkan pertemuan minggu lalu ya..	Rapport	
Anggota Konseli	Iya bu....		
Konselor	Hari ini kita akan melakukan prosedur relaksasi, sebelumnya silahkan kalian mencari posisi yang paling nyaman.		Lead
Anggota Konseli	Iya bu (sambil menyamankan posisi duduknya masing-masing)		
Konselor	Saya akaan memutar musik untuk membantu		Lead

	kalian agar semakin nyaman dan silahkan lepaskan semua yang melekat di tubuh kalian seperti jam tangan dll.		
Anggota Konseli	Iy buuu...		
Konselor	Apakah sudah nyaman dan apa sudah siap?		Pertanyaan tertutup
Anggota Konseli	Sudah siap bu...		
Konselor	Baik, dengarkan dengan seksama dan ikuti setiap intruksi dari saya..	Lead	Topik Netral
Anggota Konseli	Iya buuu		
Konselor	Kita mulai (sambil memutar musik)		Lead
Konseli	(semua konseli diam)		

Konselor	1. Tarik nafas dalam-dalam dan tahan selama 10 detik kemudian lepaskan. Biarkan lengan anda dalam posisi di atas paha atas lepas begitu saja. 2. Angkat tangan anda kira-kira seperuh sofa (atau pada sandaran kursi) kemudian bernafaslah secara normal. Letakkan tangan anda di atas kursi. 3. Sekarang pegang lengan anda lalu kepalkan dengan kuat. Rasakan ketegangannya dalam hitungan sampai tiga dan pada hitungan yang ketiga letakkan tangan anda. 1...2...3...angkat tangan anda kembali 4. Angkat tangan		Lead

	anda kembali, tekuk jemari anda ke belakang ke arah lain. Sekarang letakkan tangan anda dan tenanglah. 5. Angkat tangan anda sekarang, letakkan kemudian rileks 6. Angkat tangan anda sekali lagi, tapi saat ini tepukan tangan anda dan rilek 7. Angkat tangan anda. Rireks 8. Naikan tangan anda di atas kursi dan tengakan otot bisep anda sampai bergetar. Bernafaslah normal, lepaskan tangan anda dan rileks 9. Sekarang rentangkan lengan anda dan tegangkan otot bisep anda. Yakinlah bahwa		

	anda bernafas normal setelah itu rilek 10. Lengkungkan pundak anda ke belakang, tahan dan yakinlah lengan anda rilek 11. Bungkukkan pundak anda ke depan, tahan dan yakinlah lengan anda rilek 12. Putar kepala anda ke kanan, tegangkan leher anda lalu rilek dan kembali ke posisi pertama 13. Putar kepala anda ke kiri, tengangkan leher anda lalu rilek dan kembali ke posisi pertama 14. Bongkokkan kepala sediki ke belakang, tahan lalu kembali keposisi semula 15. Tundukkan kepala ke bawah sampai hampir menyentuh		

	dagu menyentuh dada, tahan kemudian rilek dan kembali ke posisi semula 16. Buka mulut dan lebar-lebar kemudian rilek 17. Tegangkan bibirmu dengancara menutup mulut anda kemudian rilek 18. Letakkan lidah anda pada langit-langit mulut, tekan dengan keras biarkan lidah anda kembali ke posisi semula dan rasakan perasaan tenang 19. Letakkan lidah anda di bagian dasar mulut, tekankan bawah putarkan lidah anda kembali ke posisi semula dan rasakan perasaan tenang 20. Dudukkan di sebelah sana		

	kemudian rilek dan jangan memikirkan apapun 21. Untuk mengontrol emosi anda dapat bernyanyi dengan nada tinggi, tidak terlalu keras. Mulailah bernyanyi. Tahan pada nada tinggi kemudian rilek 22. Menyanyilah dengan nada sedang dan buatlah pita suara anda tegang kembali lalu rilek 23. Menyanyilah dengan nada rendah dan buatlah pita suara anda tegang kembali kemudian rilek 24. Sekarang pejamkan mata anda erat-erat lalu bernafaslah normal kemudian rilek. 25. Biarkan mata anda rilek dan biarkan		

	mulut anda sedikit terbuka 26. Buka mata anda lebar-lebar, tahan kemudian rilek 27. Kerutkan dahi anda sebisa mungkin, tahan kemudian rilek 28. Tarik nafas dalam-dalam, tahan, hembuskan keluar kemudian rilek 29. Banyangkan bahwa ada sebuah beban berat menarik seluruh otot anda sehingga membuatnya lembek setelah itu rilek 30. Tarik otot-otot perut bersamaan lalu rilek 31. Tegangkan otot-otot anda seolah-olah anda pegulat profesional. Buatlah otot perut anda mengeras kemudian rilek 32. Keraskan otot		

	pantat anda. Tahan kemudian rilek 33. Sekarang kita beralih ke bagian atas dari tubuh anda yang tegang kemudian rilek 34. Pertahankan keadaan rilek ini, angkat kedua kaki anda kemudian rilek 35. Tekuk kaki bagian belakang sehingga ujung jari kaki mengarah ke muka anda dan rilek 36. Tekuk kaki anda ke arah lain tubuh anda tidak terlalu jauh rasakan ketegangannya, kemudian rilek 37. Rilek. Sekarang lengkungkan jari kakimu bersamaan sekuat mungkin dan rilek 38. Prosedur rileksasi formal ini telah lengkap. Sekarang		

	perhatikan tubuh anda dari ujung kaki sampai kepala bahwa setiap otot dalam keadaan rilek. Silahkan buka mata kalian, bagaimana perasaan kalian setelah melakukan prosedur relaksasi tadi? Teeeet.... (bel berbunyi) dan berakhir pertemuan kita ya		
Anggota Konseli	Halaaaaah.....		
Konseli G	Lanjut aja bu...		
Konselor	Iya kita lanjut		

	minggu depan yaa...		
Anggota konseli	Iya bu.....		
Konselor	Baik ibu, akhiri wassalamualaikum wr.. wb...		
Anggota konseli	Waalaikumsalam.....		

Pertemuan ke 4

Konseli / Konselor	**Percakapan**	**Tahapan Konseling**	**Keterampilan Dasar Konseling**
Konselor	Assalamulaikum wr wb....	Rapport/	Opening
Anggota konseli	Waalaikumsalam.....	Rapport	Opening
Konselor	Apa kabarnya semua...?	Rapport	Opening
Anggota Konseli	Baik bu...		
Konselor	Apa duduknya sudah nyaman semuanya?	Rapport	Pertanyaan terbuka
Anggota Konseli	Sudah....		
Konselor	Baik, hari ini kita pertemuan ke 4 ya... melanjutkan	Rapport	Topik netral

	minggu kemarin ya...		
Anggota Konseli	Ya bu...		
Konselor	Baik kita mulai yaa.... apa ada yang masih ingat samapai mana pembahasan minggu lalu?		Lead & pertanyaan terbuka
Konseli I	Kemarin kita relaksasi bu		
Konselor	Ohiya masih ingat ya ternyata...		Pertanyaan terbuka
Konseli H	Iya ingat bu...		
Konselor	Iya, kita lanjut lagi yaa....		Pertanyaan tertutup
Konseli I	Iya bu....		
Konselor	Bagaimana sih perasaan kalian waktu kita melakukan treatment kemarin?	Rapport	Pertanyaan terbuka
Konseli G	Enak bu sy mau tidur rasanya heheh		
Konseli I	Tenang gitu bu rasanya...		
Konselor	Yang lainnya		Refleksi of

	bagaimana perasaannya?		feeling
Konseli E	Iya jadi seger bu		
Konseli H	Jadi enteng bu di badan...		
Konseli D	Jadi segar bugar bu enak hahaha		
Konselor	Baik, saya harap kalian semua dapat melakukan prosedur ini ketika kalian mulai merasa jenuh	Attending	Lead
Anggota Konseli	Ya bu		
Konseli D	Besok-besok saya cobanya bu heheh		
Konselor	Baik, saya harap kalian sudah bisa mengontrol jenuh dalam diri kalian sendiri. Setelah ini saya akan membagikan kalian angket dan kalian isi sesuai dengan petunjuknya.	Refleksi of mean	Pertanyaan Terbuka
Konselor	Membagikan instrumen		

	posttest		
Anggota Konseli	(mengerjakan)		Silence
Konselor	(Sekitar 10 menit bel berbunyi)		
Anggota Konseli	Sudah selesai buu....		
Konselor	Iya kumpulkan ya.. Baik, bel sudah berbunyi berakhir sudah pertemuan kita. Ibu ucapkan terimakasih banyak dan semoga kalian makin rajin belajaranya dan sukses selalu.	Termination	Advice
Anggota Konseli	Iya bu, sama-sama		
Konseli I	Iya bu semoga ibu juga sukses kuliahnya. amin		
Konselor	Amiiiiin... terimakasih.... Baik saya akhiri, assalamualaikum wr wb....		
Anggota	Waalaikumsalam	Termination	

Konseli	wr wb		

Pertemuan ke 5

Konseli / Konselor	Percakapan	Tahapan Konseling	Keterampilan Dasar Konseling
Konselor	Assalamulaikum wr wb....	Rapport/	Opening
Anggota konseli	Waalaikumsalam....	Rapport	Opening
Konselor	Apa kabarnya semua...?	Rapport	Opening
Anggota Konseli	Baik bu...		
Konselor	Apa duduknya sudah nyaman semuanya?	Rapport	Pertanyaan terbuka
Anggota Konseli	Sudah....		
Konselor	Baik, hari ini kita pertemuan ke 5 ya... melanjutkan minggu kemarin ya...	Rapport	Topik netral
Anggota Konseli	Ya bu...		
Konselor	Baik kita mulai yaa.... apa ada yang masih ingat		Lead & pertanyaan terbuka

	samapai mana pembahasan minggu lalu?		
Anggota Konseli	Kemarin ngisi soal bu..		
Konselor	Ohiya masih ingat ya ternyata...		Pertanyaan terbuka
Konseli D	Iya ingat bu...		
Konselor	Iya, kita lanjut lagi yaa....		Pertanyaan tertutup
Konseli I	Iya bu....		
Konselor	Sebelum saya menyimpulkan pertemuan kita diawal sampai hari ini, saya ingin bertanya sama kalian semua. Bagaimana sih kesan kalian semua dari awal kita melakukan konseling kelompok?	Rapport	Pertanyaan terbuka
Konseli G	Seru bu...		
Konseli E	Jadi bisa paham bu gimana proses konseling itu		
Konselor	Yang lainnya bagaimana kesannya?		Refleksi of content

Konseli I	Iya jadi dapat pelajaran baru bu..		
Konseli H	Iya bu		
Konseli D	Jadi punya pengalaman baru bu…		
Konselor	Baik, saya harap kita semua dapat mengambil kebaikan dari setiap pertemuan kita ya?	Attending	Lead
Anggota Konseli	Ya bu		
Konseli H	Pasti buuu….		
Konselor	Saya ucapkan banyak terimakasih kepada kalian semua yang selalu bisa hadir dan membantu saya dalam melakukan semuanya dari awal sampai sekarang. Kalian semua aktif dalam konseling	Refleksi of mean	Pertanyaan Terbuka

	kelompok kita ini sehingga konseling kita dari awal pertemuan hingga hari ini bisa berjalan lancar.		
Anggota Konseli	Iya bu sama-sama		
Anggota Konseli	Sudah selesai buu....		
Konselor	Berakhir sudah pertemuan kita hari ini dan tidak menunggu bel hehehe..... Ibu ucapkan terimakasih banyak dan semoga kalian makin rajin belajaranya dan sukses selalu.	Termination	Advice
Anggota Konseli	Yaaa.... kurang bu.... Iya bu, sama-sama		
Konseli I	Iya bu semoga ibu juga sukses kuliahnya. amin		

Konselor	Amiiiiin... terimakasih.... Baik saya akhiri, assalamualaikum wr wb....		
Anggota Konseli	Waalaikumsalam wr wb	Termination	

Lampiran 6: Matriks

Matrik Penelitian Kuantitatif

Judul: Pengaruh Strategi Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan

NO	RUMUSAN MASALAH	KONSEP	VARIABEL	INDIKATOR & SUB INDIKATOR VARIABEL	HIPOTESIS	METODE	
						POPULASI SAMPEL	PE MN
1.	Apakah penggunaan strategi relaksasi dalam konseling keluarga terhadap kejenuhan belajar	Strategi relaksasi ketika dilakukan dalam konseling kelompok dimana anggota kelompo	1. Variabel bebas yaitu Strategi Relaksasi dalam konseling kelomp	Kelelahan emosional **<u>Indikator:</u>** 1. Perasaan lelah 2. Beban pikiran yang	Adanya pengaruh penggunaan strategi relaksasi dalam konseling	**Populasi:** Popolasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII F SMP	Pen ulan dila den men an a kej pad sisw den ska

	siswa?	k tidak hanya berdiskusi ataupun membahas permasalahan masing-masing, melainkan anggota kelompok juga melakukaan tindakan yaitu dengan melakukan setiap prosedur berupa gerakan relaksasi yang dipimpin oleh pemimpin kelompok.	ok 2. Variabel terikat yaitu kejenuhan belajar siswa	berat Kelelahan fisik **<u>Indikator:</u>** 1. Melemahnya anggota tubuh Kelelahan Kognitif Indikator: 1. Sulit berkonsentrasi 2. Sulit untuk menerima pembelajaran Kehilangan motivasi **<u>Indikator:</u>** 1. Hilangnya semangat dalam	kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa	Negeri 1 Gedangan **Sampel:** Sampel dalam penelitian ini yaitu 5 siswa kelas VIII F yang diambil dari data siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi	like

				diri 2. Tidak ada gairah dalam belajar			