

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Dari penelitian serta hasil pengumpulan data yang telah didapatkan peneliti, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi tingkat kejenuhan siswa SMKT Darul Ulum Bandungharjo sebelum diberikan treatment (perlakuan), siswa memiliki skor tingkat kejenuhan belajar dengan rata-rata 86,7. Sebagian siswa mengaku bahwa selama ini mereka sulit focus dengan pembelajaran karena lesu, mengalami gangguan makan, Mudah sakit, sulit tidur. Hal ini menyebabkan menurunnya motivasi belajar siswa.
2. Setelah diberikan layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi, siswa memiliki skor tingkat kejenuhan yang lebih rendah dengan skor rata-rata 76,3. Relaksasi memberikan keadaan yang nyaman dan rileks sehingga siswa lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Hal ini dibuktikan dengan kejenuhan belajar peserta didik yang muncul pada diri peserta didik sudah mulai tidak tampak serta adanya perubahan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya seperti jika sebelum dilakukan perlakuan/treatment ada murid yang sering tidur dikelas maka sesudah perlakuan/treatment tidak ada lagi yang tidur dikelas, aktif bertanya pada guru ketika ada pelajaran yang tidak dimengerti, selain itu siswa sudah mulai aktif menjawab pertanyaan yang diberikan guru..
3. Dari Hasil Uji T-test menggunakan program SPSS versi 16 didapatkan hasil t_{hitung} sebesar $46,377 > t_{tabel}$ 1,711, Berdasarkan hasil dari perhitungan uji-t maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi di smkt darul ulum bandungharjo dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Keefektivan relaksasi juga tidak lepas dari tahapan-tahapan konseling kelompok behavioral yang diberikan karena siswa dapat mempelajari perilaku yang lebih tepat untuk mengatasi kejenuhan belajar serta dapat saling bertukar pikiran untuk memecahkan masalah. Oleh karena itu pemberian layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi dapat diterapkan sebagai salah satu alternative untuk menurunkan tingkat kejenuhan siswa.

B. Saran-saran

Hasil pembahasan ini didapatkan fakta yaitu dengan adanya perubahan dari siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi dengan motivasi belajar yang rendah mengalami perubahan tingkah laku yang lebih positif setelah adanya pemberian layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi. Maka terdapat beberapa pendapat yang dapat dipakai sebagai evaluasi yaitu:

1. Untuk peserta didik yang telah diberikan treatment (perlakuan) layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi agar dapat mempertahankan hasil dari pelaksanaan teknik relaksasi sebagai upaya pencegahan maupun alternative cara mengatasi kejenuhan belajar.
2. Untuk guru bimbingan konseling kiranya dapat melaksanakan dan mengembangkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi di SMKT Darul Ulum Bandungharjo agar dapat mengurangi kejenuhan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran.
3. Untuk peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa agar dapat menggunakan subjek yang berbeda, dengan mempertimbangkan teknik lain dan memperluas variabel.