

Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*) Siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba

Application of Relaxation Techniques to Reduce Student Learning Burnout at SMA Negeri 10 Bulukumba

Dela Rukmala^{1*}, Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd², Nur Fadhilah Umar, S.Pd, M.Pd³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: delarukmala@gmail.com

Abstrak

Dela Rukmala, 2022. Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*) Siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba. Dibimbing oleh Bapak Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Ibu Nur Fadhilah Umar, S.Pd, M.Pd. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*) Siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba?, (2) Bagaimana gambaran penerapan teknik relaksasi pada siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba?, (3) Apakah penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba?. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Design* dan menggunakan desain A-B-A. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas XII MIPA 4 di SMA Negeri 10 Bulukumba yang mengalami kejenuhan belajar (*learning burnout*). teknik pengumpulan data menggunakan instrumen observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa sebelum diberikan intervensi berupa teknik relaksasi berada pada kategori tinggi. (2) Pelaksanaan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan, selama pelaksanaan penelitian siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang baik. (3) Penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*), Relaksasi

Abstract

Dela Rukmala, 2022. *Application of Relaxation Techniques to Reduce Student Learning Burnout at SMA Negeri 10 Bulukumba. Essay.* Departement of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education. State University of Makassar (supervised by Dr. Abdullah Pandang, M.Pd and Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd)

This study examines the application of relaxation techniques to reduce student learning burnout at SMA Negeri 10 Bulukumba. The problems in this study are: (1) What is the description of the learning burnout behavior of students at SMA Negeri 10 Bulukumba?, (2) How is the description of the application of relaxation techniques to students at SMA Negeri 10 Bulukumba?, (3) Can the application of relaxation techniques reduce the learning burnout behavior of students at SMA Negeri 10 Bulukumba?. The method in this research is quantitative with the type of research is *Single Subject Design* and uses the A-B-A design. The subjects of this study were two students of class XII MIPA 4 at SMA Negeri 10 Bulukumba who experienced learning burnout. data collection techniques using observation instruments. Data analysis used descriptive statistical analysis. The results showed that: (1) The level of learning burnout behavior of students before being given an intervention in the form of relaxation techniques was in the high category. (2) The implementation of relaxation techniques to reduce learning burnout of students at SMA Negeri 10 Bulukumba was carried out for 5 meetings, during the implementation of the research students showed a good level of participation. (3) The application of relaxation techniques can reduce the learning burnout behavior of students at SMA Negeri 10 Bulukumba.

Keywords: Learning Burnout, Relaxation Techniques.

1. PENDAHULUAN

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik. Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Slameto, 2003: 2).

Parnawi (2019), mengungkapkan definisi belajar sebagai kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dapat disimpulkan pengertian belajar adalah suatu kegiatan untuk memperoleh tingkah laku baru ke arah yang lebih baik, seperti peningkatan kualitas dan kuantitas perilaku, kebiasaan, pemahaman, hingga daya pikir.

Belajar bagi seorang siswa sudah menjadi tanggung jawab yang harus dilakukan. Mempelajari beragam mata pelajaran tentunya sudah hal biasa bagi siswa. Belajar setiap hari dengan waktu yang sama akan menimbulkan kejenuhan belajar (*learning burnout*). Kejenuhan belajar (*learning burnout*) adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar, yang mana akibat serius dari masalah tersebut adalah lemahnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.

Kejenuhan sebagai kondisi emosional seseorang yang merasa lelah secara mental dan fisik akibat tuntutan pekerjaan atau belajar yang meningkat. Khusumawati & Christiana (2014), menyatakan gejala-gejala yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar (*learning burnout*) diantaranya: siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, kurang termotivasi, timbul rasa bosan, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut dapat dinyatakan bahwa siswa sedang mengalami kejenuhan belajar (*learning burnout*).

Sutjipto (Adawiyah, 2013) mendefinisikan *burnout* sebagai wujud dari perubahan kondisi psikologis berupa kelelahan fisik (*physical exhaustion*), kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), dan kelelahan mental (*mental exhaustion*). Menurut Agustina (2019: 97), kejenuhan belajar (*learning burnout*) merupakan suatu kondisi mental saat seseorang mengalami rasa lelah dan bosan untuk melakukan

aktivitas belajar yang akhirnya menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat atau merasa hidup tidak bergairah. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar (*learning burnout*) merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak mengalami kemajuan. Kejenuhan belajar (*learning burnout*) justru mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar (Sutarjo dkk, 2014).

Menurut Rahmawati, dkk (2018: 176), faktor penyebab kejenuhan belajar (*learning burnout*) terdiri atas faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik, metode mengajar guru yang cenderung monoton, kurangnya dukungan sosial dari orang tua maupun guru, serta tugas-tugas yang diberikan bersifat monoton. Adapun faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kondisi fisik maupun psikis.

Masalah kejenuhan belajar (*learning burnout*) ini dialami oleh DK dan DM yang merupakan siswa kelas XII di SMA Negeri 10 Bulukumba. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK yang mengatakan bahwa siswa merasa malas untuk mengikuti pelajaran, siswa merasa tugas-tugas yang dikerjakan tidak mendatangkan hasil. Wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran mengatakan bahwa siswa jarang memperhatikan pelajaran, tidak aktif di dalam kelas, selalu terlihat kelelahan dan mengantuk. Adapun hasil wawancara dengan siswa DK dan DM, bahwa siswa merasa jenuh belajar saat guru menjelaskan terlalu lama, yang mengakibatkan otot menjadi tegang, menjadi mudah lelah, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi maka perlu adanya usaha untuk mengurangi kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa, agar siswa memiliki kembali semangat belajar yang tinggi hingga mampu meraih hasil yang maksimal. Kejenuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami siswa disebabkan oleh ketegangan-ketegangan yang berlangsung secara terus menerus dalam waktu yang lama membuat siswa menjadi tidak rileks. Kejenuhan belajar (*learning burnout*) ditandai dengan reaksi fisik diantaranya: tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru; sulit berkonsentrasi; hingga merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Untuk mengurangi ketegangan-ketegangan tersebut maka diberikan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya agar siswa dapat kembali ke keadaan rileks, jika siswa sudah merasa rileks maka kejenuhan belajar (*learning burnout*) akan berkurang, ditandai dengan

subjek memperhatikan guru saat belajar, tidak mengobrol dengan teman saat belajar, fokus saat pembelajaran berlangsung, mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru, dan berkonsentrasi saat belajar.

Pendekatan behavioral sebagai salah satu pendekatan yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Pendekatan behavioral memiliki model perilaku ABC atau *Antecedent – Behavior – Consequence*. *Antecedent* dapat dikatakan sebagai pemicu suatu perilaku atau sebab seseorang berperilaku demikian, dalam penelitian ini *Antecedent* yaitu ketegangan yang dialami oleh subjek secara terus menerus. *Behavior* adalah tingkah laku yang diperlihatkan subjek yaitu kejenuhan belajar (*learning burnout*). *Consequence* ialah sesuatu yang mengikuti perilaku atau akibat dari perilaku yang dilakukan, dalam penelitian ini *Consequence* tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru; sulit berkonsentrasi; merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung.

Pendekatan Behavioral memiliki berbagai teknik salah satunya yaitu teknik relaksasi otot progresif. Goldfried & Davidson (Aryani, 2016: 100) mengemukakan relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Teknik relaksasi otot progresif digunakan karena kejenuhan belajar (*learning burnout*) mengakibatkan siswa mengalami ketegangan-ketegangan yang menghambat proses belajar, dengan teknik relaksasi otot progresif akan membuat siswa menjadi rileks dalam belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khusumawati & Christiana, (2014) menunjukkan hasil kejenuhan belajar pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas berkurang dengan diterapkannya kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction*. Penelitian lain mengenai penanganan kejenuhan belajar (*learning burnout*) yang dilakukan oleh Latuconsina, (2020) yaitu "Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa", hasil penelitian mengatakan bahwa teknik relaksasi efektif digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar (*learning burnout*).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi dalam hal ini untuk mengurangi kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*)

Pines & Aronson (Slivar, 2001) mendefinisikan *burnout as a state of physical, emotional and mental exhaustion that results from long-term involvement with people in situations that are emotionally demanding*, kejenuhan merupakan sebuah keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut secara emosional.

Maslach (Sutarjo dkk, 2014) mengartikan *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional, dan mental. Cirinya seperti adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, konsep diri yang negatif terhadap tugas-tugas pelajaran, apatis terhadap pelajaran, berkurangnya antusias untuk belajar, serta putus asa dan merasa tidak berdaya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan pengertian kejenuhan belajar (*learning burnout*) adalah suatu keadaan kelelahan mental, emosional, dan fisik yang berakibat pada berkurangnya motivasi untuk belajar, merasa putus asa, hingga kehilangan minat untuk belajar. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar (*learning burnout*) merasa seakan-akan pengetahuan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Kejenuhan belajar (*burnout learning*) berdampak sangat buruk bagi perkembangan siswa karena memengaruhi banyak hal, baik dari segi mental, psikis, hingga dari segi fisik siswa.

2.2. Aspek Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*)

Kejenuhan belajar (*learning burnout*) berdasarkan aspek perilaku. Aspek ini merujuk pada keadaan dimana subjek merasa lelah secara fisik yang ditandai dengan perilaku-perilaku diantaranya subjek tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru; sulit berkonsentrasi; merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung.

2.3. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*)

Kejenuhan belajar (*learning burnout*) disebabkan oleh ketegangan-ketegangan yang berlangsung secara terus menerus akibat adanya tuntutan-tuntutan belajar dan tugas yang banyak.

Slivar (Vitasari, 2016) menyebutkan beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya *burnout* di sekolah, yaitu:

1. Adanya tuntutan dari sekolah untuk siswa yang

mengharuskan tercapainya hasil yang baik, dengan sekolah membebani siswa dengan tugas-tugas, sehingga membuat siswa menjadi terbebani.

2. Kurangnya ruang untuk siswa mengasah kreativitas dan pengetahuan tentang pengambilan keputusan serta pemecahan masalah (*problem solving*). hal ini menjadikan siswa enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
3. kurangnya penghargaan yang diberikan untuk siswa. Sebuah penghargaan dapat memotivasi serta memunculkan perasaan bangga atas hasil yang telah dicapai.
4. Kurangnya hubungan interpersonal serta adanya konflik yang terjadi antara siswa dengan teman sebaya maupun siswa dengan guru sehingga jika terjadi masalah akan sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
5. Besarnya harapan orang tua untuk anak-anaknya serta ekspektasi anggota keluarga yang tinggi terhadap siswa membuat para siswa menjadi takut gagal. Selain itu kritikan dan hukuman yang akan diterima siswa bila melakukan kesalahan. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
6. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

2.4. Pengertian Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang Psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Teknik ini disebutnya relaksasi progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Jacobson berpendapat bahwa semua bentuk ketegangan termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot (Hamzah dkk, 2017).

Chaplin (Sutarjo dkk, 2014) memberikan pengertian bahwa relaksasi adalah “kembaliannya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi, atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat”.

Menurut Cornier & Cornier (Sutarjo dkk, 2014) mengartikan relaksasi (otot) sebagai usaha individu untuk relaks dengan menjadikan individu sadar akan perasaan relaks kelompok otot utama seperti tangan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, sampai kaki. Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan relaks tersebut dapat memengaruhi kesehatan individu.

2.5. Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi bertujuan untuk membantu siswa melepaskan ketegangan yang dialami. Siswa akan merasakan tegang jika menghadapi kejadian tertentu, seperti ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kegembiraan dan kesusahan. Rickard mengatakan relaksasi dilakukan berdasarkan pada asumsi bahwa siswa dapat secara sadar untuk belajar merilekskan ketegangannya melalui suatu cara yang sistematis (Aryani, 2016: 99).

Goldfried & Davidson (Aryani, 2016: 100) mengemukakan relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam relaksasi otot ini, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu kemudian mengendorkannya. Sebelum dikendorkan, penting dirasakan ketegangan tersebut sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dengan yang lemas (Nursalim, 2005: 84). Termasuk dalam relaksasi otot adalah sebagai berikut:

1. *Relaxation via tension-relaxation*

Metode ini digunakan individu agar dapat merasakan perbedaan antara saat-saat otot tubuhnya tegang dan saat otot dalam keadaan lemas. Individu juga dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang tersebut sehingga dapat mencapai keadaan rileks. Otot yang dilatih dalam metode ini adalah otot lengan, tangan, biceps, bahu, leher, wajah, perut, sampai kaki.

2. *Relaxation via letting go*

Metode ini merupakan tahap berikutnya dari latihan *relaxation via tension-relaxation*, latihan ini untuk lebih memperdalam dan menyadari relaksasi. Pada metode ini, individu diharapkan dapat lebih peka terhadap ketegangan dan mampu mengurangi ketegangan.

3. *Differential relaxation*

Relaksasi diferensial merupakan salah satu penerapan keterampilan relaksasi progresif. Dalam pelatihan relaksasi diferensial ini individu tidak hanya menyadari kelompok otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu saja, tetapi juga mengidentifikasi dan lebih menyadari otot-otot yang tidak perlu diberikan relaksasi. Dalam relaksasi otot, individu akan diberi kesempatan untuk mempelajari cara menegangkan sekelompok otot tertentu, kemudian melepaskan ketegangan itu. Bila individu sudah dapat merasakan keduanya, konseli mulai belajar membedakan sensasi pada saat otot dalam keadaan tegang dan rileks.

Kazdin (Aryani, 2016: 102) mengatakan individu harus belajar satu-persatu gerakan relaksasi yang diperlukan melalui petunjuk instruktur. Jika setiap gerakan mampu dikuasai dengan baik, maka relaksasi dapat dilakukan sehingga menghasilkan kondisi rileks

yang lebih dalam.

2.6. Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Banyak ahli yang berpendapat mengenai manfaat dari penggunaan relaksasi, Khusumawati & Christiana (2014), berpendapat relaksasi dapat membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur lebih nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

Burn dikutip oleh Beech, 1982 (Nursalim dkk, 2005: 83) mengemukakan manfaat relaksasi sebagai berikut:

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. Mengurangi tingkat kecemasan.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan.
5. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan fisik.
6. Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
7. Kesadaran diri tentang fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
8. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
9. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stress.
10. Meningkatkan hubungan interpersonal.

2.7. Langkah-Langkah Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Cornier & Cornier mengatakan bahwa relaksasi adalah latihan tubuh yang sistematis, berikut adalah langkah-langkah penerapan relaksasi otot (Ningsih, 2016).

1. Rasional

Pada tahap rasionalisasi, konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan siswa dalam menggunakan strategi ini.

2. Instruksi tentang pakaian

Sebelum dilaksanakan relaksasi, siswa diberi petunjuk tentang pakaian yang layak digunakan pada saat relaksasi diberikan. Siswa hendaknya menggunakan baju yang longgar dan nyaman digunakan oleh siswa agar tidak mengganggu selama relaksasi berlangsung. Jika siswa memakai kontak lens sebaiknya dilepaskan dan mengganti dengan kacamata biasa, karena jika memakai kontak lens akan merasa tidak nyaman saat memejamkan mata.

3. Menciptakan lingkungan yang nyaman

Lingkungan yang nyaman diperlukan agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan hendaknya tenang dan bebas dari suara yang mengganggu proses relaksasi seperti dering telepon, suara TV, radio, suara bising kendaraan, maupun lalu lalang anak-anak.

4. Konselor memberi contoh relaksasi

Sebelum relaksasi dimulai, konselor memberi contoh secara singkat beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi. Konselor dapat memulainya dengan tangan kiri atau tangan kanan; kemudian mengepalkan tangan, lalu mengendurkannya dan membuka jari-jarinya; kepalkan dan kendurkan lagi jari-jari tangan lainnya; bengkokkan kedua pergelangan dan kendurkan; angkat bahu dan kendurkan lagi. Demonstrasi dapat dilanjutkan dengan latihan otot selanjutnya. Demonstrasi yang dilakukan lebih cepat daripada relaksasi yang akan dilakukan siswa. Demonstrasi dilakukan untuk memberi contoh perbedaan antara tegangan dan relaksasi.

5. Instruksi-instruksi tentang relaksasi otot

Ketika memberi instruksi latihan relaksasi, suara konselor berbentuk percakapan bukan dramatisasi. Konselor membacakan instruksi relaksasi kepada siswa, kemudia menginstruksikan kepada siswa untuk merasa nyaman, menutup mata, dan mendengarkan instruksi.

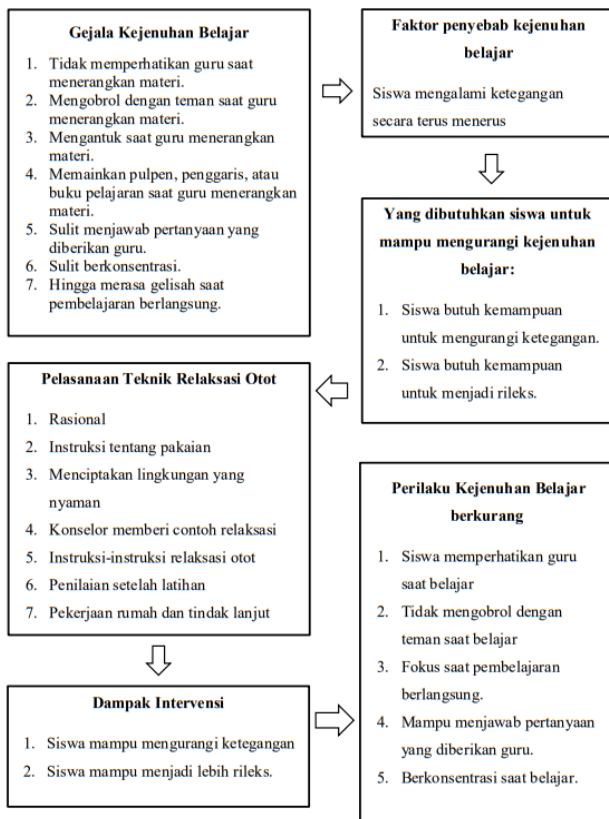
6. Penilaian setelah latihan

Konselor menanyakan kepada siswa tentang sesi latihan relaksasi, mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan siswa mengalaminya.

7. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor menugaskan pekerjaan rumah, tujuannya agar siswa secara mandiri mempraktikkan relaksasi yang telah dilakukan di rumah. Di samping itu konselor juga mengatur sesi tindak lanjut.

2.8. Kerangka Pikir



3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Design*, menggunakan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Single Subject Design* biasanya digunakan dalam penelitian tentang perubahan tingkah laku yang timbul akibat adanya intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Sunanto dkk, (2005:12) menjelaskan, dalam proses penelitian *single subject*, ada empat kegiatan utama yang perlu dilakukan, yaitu mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan dalam bentuk perilaku (*behavioral objective*) yang teramati dan terukur; menentukan tingkatan perilaku yang akan diubah sebelum intervensi diberikan; memberikan intervensi; melaksanakan tindak lanjut (*follow up*) untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku yang terjadi menetap atau hanya bersifat sementara. Pada penelitian *single subject*, perilaku yang diubah disebut perilaku sasaran atau *target behavior*

3.2. Desain dan Prosedur Penelitian

Desain penelitian yang digunakan ialah A-B-A dan melibatkan dua orang siswa. Desain A-B-A

merupakan salah satu pengembangan dari desain A-B, pada desain A-B-A ini telah menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat antara variabel terikat dan variabel bebas. (Pandang & Anas, 2019: 96).

Menurut Pandang & Anas (2019), prosedur dasar dalam desain A-B-A ini yaitu awalnya *target behavior* diukur secara berkelanjutan pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu kemudian pada kondisi intervensi (B). setelah pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada kondisi *baseline* kedua (A2) diberikan. Hal tersebut dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi, sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk lebih jelasnya, struktur dasar desain A-B-A adalah seperti grafik berikut:

Prosedur Penelitian

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini mulai dari perlakuan objek penelitian, pengukuran berkelanjutan (A1), perlakuan berupa teknik (B), dan pengukuran pada *baseline* kedua (A2) sebagai berikut :

a. Tahap awal

Tahap awal yang harus dilakukan dalam penelitian ini adalah mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dan berhubungan dengan proses eksperimen. Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) Tahap persiapan
 - a) Menentukan subjek penelitian yang akan diberikan intervensi oleh peneliti yaitu siswa yang terindikasi mengalami masalah kejuhan belajar (*learning burnout*) di kelas XII.
 - b) Menyusun rencana dan menjalin kerjasama dengan guru mata pelajaran dan guru BK dalam mempersiapkan perlakuan mengenai waktu dan proses pemberian perlakuan.
 - c) Menyiapkan instrumen observasi yang akan digunakan dalam proses penelitian.

2) Tahap baseline A1

Baseline A1 dilakukan untuk mengetahui gambaran perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) pada proses pembelajaran di dalam kelas sebelum diberikan perlakuan (intervensi) dengan menggunakan teknik relaksasi. Tahap ini dilakukan sebanyak 3 kali dengan tujuan untuk mendapatkan hasil data yang stabil.

b. Tahap perlakuan (intervensi)

Tahap intervensi dilakukan setelah tahap baseline A1, intervensi dilakukan dengan cara pemberian teknik relaksasi di ruang BK selama 5 kali pertemuan. Adapun langkah-langkah pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan proses penelitian seperti menyiapkan ruang konseling yang nyaman bagi siswa, menyiapkan lembar komitmen, lembar kerja, dan lembar observasi.
- 2) Peneliti melaksanakan konseling kelompok dengan 2 orang siswa sesuai dengan masalah perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) dengan menggunakan teknik relaksasi yang dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan.
- 3) Peneliti mengisi instrumen observasi sesuai dengan perilaku siswa pada saat pembelajaran
- 4) Peneliti mengikuti proses pembelajaran siswa hingga selesai agar proses penelitian dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan data yang real berdasarkan dari lapangan.
- 5) Menilai perilaku siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketika indikator perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa semakin hari semakin berkurang jumlah ceklisnya, maka penelitian dianggap berhasil pada tahap tersebut.

c. Tahap akhir (Baseline A2)

Tahap terakhir dalam proses penelitian ini adalah tahap baseline A2 yaitu pengulangan tahap awal atau tahap baseline A1, dengan tujuan sebagai evaluasi guna melihat pengaruh pemberian intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Hasil dari tahap akhir ini akan terlihat apakah penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa dengan membandingkan hasil penelitian pada fase baseline A1, fase intervensi, dan fase baseline A2.

3.3. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik relaksasi otot progresif sebagai variabel bebas (X) atau yang memengaruhi (*independent variable*) dan kejenuhan belajar (*learning burnout*) sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang dikaji. Secara operasional, definisi variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*)

Kejenuhan belajar (*learning burnout*) merupakan ketidakmampuan individu dalam mengatasi ketegangan-ketegangan yang dialami secara terus menerus, ditandai dengan reaksi fisik seperti: subjek

tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru; sulit berkonsentrasi; merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) ini dapat dikatakan berkurang jika siswa sudah memperhatikan guru saat belajar, tidak mengobrol dengan teman saat belajar, fokus saat pembelajaran berlangsung, mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru, dan berkonsentrasi saat belajar.

b. Teknik Relaksasi Otot Progresif

Teknik relaksasi otot progresif merupakan gerakan-gerakan tubuh secara sistematis yang berguna untuk mengurangi ketegangan-ketegangan yang terjadi secara terus menerus dengan cara melemaskan otot-otot badan. Adapun langkah-langkah teknik relaksasi otot progresif yaitu: (1) rasional, (2) instruksi tentang pakaian, (3) menciptakan lingkungan yang nyaman, (4) konselor memberi contoh relaksasi, (5) instruksi-instruksi tentang relaksasi otot, (6) penilaian setelah latihan, (7) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

3.4. Subject dan Tempat Penelitian

1. Subjek

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrument aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subjek penelitian merupakan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil wawancara tersebut ditetapkan siswa teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar (*learning burnout*) dengan dua orang subjek penelitian yang berinisial DK dan DM yang merupakan siswa kelas XII di SMA Negeri 10 Bulukumba.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Bulukumba yang berlokasi di jl. Pendidikan, Desa Bontobangun, Kecamatan Rilau Ale, Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan.

3.5. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

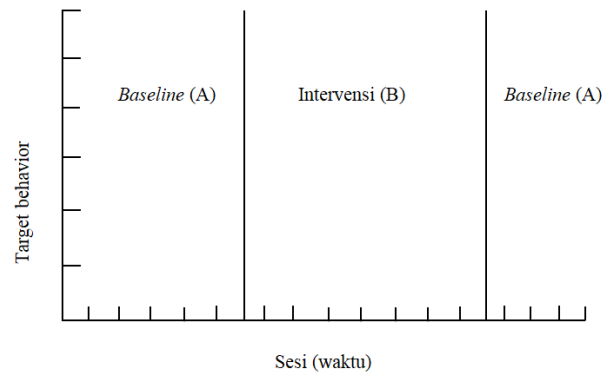
Teknik observasi digunakan untuk mencatat target-target perilaku dari pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba. Observasi ini dilakukan oleh peneliti pada mata pelajaran matematika, biologi, dan bahasa inggris. Adapun aspek-

aspek yang diobservasi ialah: siswa tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru; sulit berkonsentrasi; merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Pengolahan dan analisis data merupakan tahap akhir sebelum pengambilan kesimpulan. Menurut Sunanto (2006:21) mengatakan bahwa “penelitian dengan *Single Subject Research* (SSR) yaitu penelitian menggunakan desain eksperimen untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap perubahan tingkah laku”. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif guna mendapatkan gambaran mengenai keadaan konseli setelah diberikan intervensi/*treatment*. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif. Sugiono (2010:207) menjelaskan bahwa “statistik deskriptif merupakan statistik yang dipergunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi ataupun dibuat-buat”. Dijelaskan pula bahwa dalam statistik deskriptif menggunakan penyajian data dalam bentuk grafik, tabel, diagram lingkaran, pictogram, pengukuran tendensi sentral, dan perhitungan persentasi. Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang penyajian datanya menggunakan tabel dan grafik untuk mengetahui perubahan kemampuan membaca permulaan pada subjek. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, karena grafik dapat menunjukkan frekuensi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa dari awal dan dapat menggambarkan perubahan data dari setiap sesi waktu.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis dalam kondisi. Menurut Sunanto (2006 : 68-72) menjelaskan bahwa analisis dalam kondisi yaitu analisis perubahan dalam suatu kondisi, misal kondisi *baseline* atau kondisi intervensi yang terdiri dari: (1) panjang kondisi, (2) kecenderungan arah, (3) tingkat stabilitas dan rentang, (4) tingkat perubahan, (5) jejak data. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:



(Sunanto dkk, 2005: 59)

1. Panjang kondisi

Panjang kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data poin yang harus ada pada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan.

2. Kecenderungan arah

Kecenderungan arah grafik (trend) menunjukkan perubahan pada setiap path (jejak) dari sesi ke sesi (waktu ke waktu). Ada tiga macam kecenderungan arah grafik (trend) yaitu meningkat, mendatar, menurun. Untuk menentukan kecenderungan arah pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *split-middle* yaitu menentukan arah grafik berdasarkan media data point nilai ordinatnya.

3. Tingkat stabilitas dan Rentang

Tingkat kestabilan data dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya data yang berada di dalam rentang 85% 90% di atas dan di bawah mean. Jika sebanyak 85% data atau lebih data berada pada 85% di atas dan di bawah mean, maka data tersebut dapat dikatakan stabil. Dalam penelitian ini, kriteria stabilitas 15%. Adapun komponen-komponen yang dianalisis dalam kecenderungan stabilitas yaitu dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Menghitung rentang stabilitas	Skor tertinggi × kriteria stabilitas 15%
Menghitung mean level	Jumlah semua data : banyaknya data
Menghitung batas atas	Mean level + ½ rentang stabilitas
Menghitung batas bawah	Mean level - ½ rentang stabilitas
Menentukan persentase stabilitas	Banyaknya data poin yang ada di dalam rentang : banyaknya data poin

4. Tingkat perubahan

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan data antara dua data. Tingkat perubahan merupakan selisih atau perbandingan antara data pertama dan data terakhir.

5. Jejak data

Jejak data merupakan perubahan dari data satu ke data yang lain dalam suatu kondisi. Perubahan data

yang satu ke data berikutnya dapat terjadi dengan tiga kemungkinan yaitu meningkat, menurun, dan mendatar. Masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya.

4. HASIL PENELITIAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Bulukumba yang beralamat di jl. Pendidikan, Desa Bontobangun, Kecamatan Rilau Ale, Kabupaten Bulukumba. Penelitian ini telah dilaksanakan terhadap 2 orang subjek yaitu DK dan DM yang mengalami perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) yang tinggi di SMA Negeri 10 Bulukumba. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 November 2021 – 2 Desember 2021. Penelitian ini menggunakan teknik relaksasi sebagai intervensi yang diberikan untuk mengurangi kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR). Desain penelitian yang digunakan adalah A-B-A, data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan nilai mean dan persentase, dan ditampilkan dalam analisis visual (grafis). Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada *baseline* (A1), pada saat intervensi (B), dan pada saat *baseline* (A2). Target behaviour dalam penelitian ini adalah berkurangnya perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa.

1. Gambaran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi baseline A1

a. Pertemuan pertama

Pertemuan pertama gambaran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada baseline A1. Kegiatan ini berlangsung pada hari senin, 8 November 2021 di dalam ruang kelas XII MIPA 4 pada mata pelajaran biologi dengan menggunakan metode observasi yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk melihat tingkat perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa.

Hasil observasi terhadap siswa DK yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru; hingga sulit berkonsentrasi. Nilai rata-rata yang

diperoleh siswa DK dari 7 indikator yaitu 6, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami siswa DK tergolong tinggi.

Hasil observasi terhadap siswa DM yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru; sulit berkonsentrasi; hingga merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa DM dari 7 indikator yaitu 6, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami siswa DM tergolong tinggi.

b. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua gambaran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada baseline A1 berlangsung pada hari rabu, 10 November 2021 di dalam ruang kelas XII MIPA 4 pada mata pelajaran Matematika dengan menggunakan metode observasi yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk melihat tingkat perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa.

Hasil observasi terhadap siswa DK yang diperoleh dari pertemuan kedua ini yaitu perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru; sulit berkonsentrasi; hingga merasa gelisah saat pembelajaran sedang berlangsung. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa DK dari 7 indikator yaitu 7, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami siswa DK tergolong tinggi.

Hasil observasi terhadap siswa DM yang diperoleh dari pertemuan kedua ini yaitu perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi, mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi, mengantuk saat guru menerangkan materi, sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru, sulit berkonsentrasi, hingga merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa DM dari 7 indikator yaitu 6, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku

kejuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami siswa DM tergolong tinggi.

c. Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga gambaran perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada baseline A1 berlangsung pada hari Jumat, 12 November 2021 di dalam ruang kelas XII MIPA 4 pada mata pelajaran Bahasa Inggris dengan menggunakan metode observasi yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk melihat tingkat perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa.

Hasil observasi terhadap siswa DK yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi, mengantuk saat guru menerangkan materi, memainkan pulpen; penggaris; atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi, sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru, sulit berkonsentrasi, hingga merasa gelisah saat pembelajaran sedang berlangsung. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa DK dari 7 indikator yaitu 6, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami siswa DK tergolong tinggi sehingga perlu diberikan intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif.

Hasil observasi terhadap siswa DM yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi, mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi, mengantuk saat guru menerangkan materi, memainkan pulpen; penggaris; atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi, sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru, sulit berkonsentrasi. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa DM dari 7 indikator yaitu 6, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) yang dialami siswa DM tergolong tinggi sehingga perlu diberikan intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif. Dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh pada baseline A1 yaitu siswa DK dan siswa DM tergolong memiliki perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) yang tinggi.

a. Analisis dalam kondisi siswa DK dan DM pada kondisi baseline A1

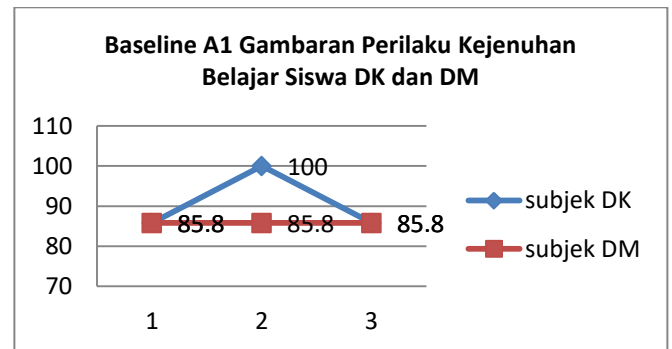
Analisis baseline A1 adalah analisis yang dilakukan untuk perubahan data dari hasil observasi yang dilakukan terhadap perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa sebelum diberikan intervensi. Berikut tabel hasil pengukuran perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi baseline

A1:

Tabel 4.1. Data Hasil Pengukuran Perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi baseline A1

Sesi	Skor Maksimal	Skor		Nilai	
		DK	DM	DK	DM
<i>Baseline A1</i>					
1	7	6	6	85.8	85.8
2	7	7	6	100	85.8
3	7	6	6	85.8	85.8

Untuk melihat lebih jelas gambaran perubahan yang terjadi pada tabel diatas, maka dibuatkan grafik sebagai berikut:



Gambar 4.1 grafik perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi baseline A1

Adapun komponen yang dianalisis pada kondisi baseline A1 sebagai berikut:

1) Panjang kondisi

Panjang kondisi adalah banyaknya data dalam kondisi yang juga menggambarkan banyaknya sesi dalam kondisi tersebut. Dengan demikian, pada tabel di bawah ini digambarkan bahwa panjang kondisi hasil pengukuran tingkat perilaku kejuhan belajar siswa pada baseline A1 yaitu sebagai berikut:

tabel 4. 2 data panjang kondisi hasil observasi perilaku kejuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi baseline A1

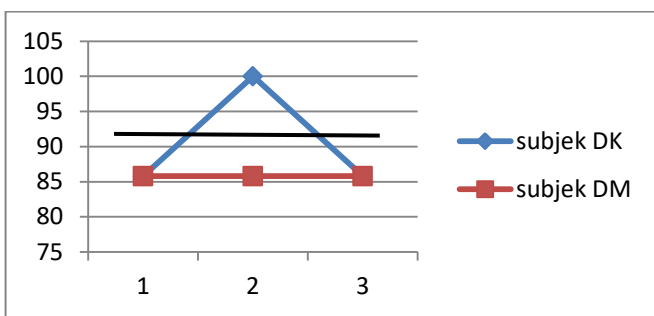
Subjek Penelitian	DK	DM
Kondisi (Fase)	Baseline A1	Baseline A1
Panjang Kondisi	3	3

Panjang kondisi yang terdapat dalam tabel diatas menunjukkan banyaknya sesi pada kondisi baseline A1 yaitu sebanyak 3 sesi. Artinya pengukuran kejuhan

belajar siswa sebelum diberikan intervensi pada subjek DK dan DM dilakukan sebanyak 3 kali. Data yang diperoleh dari pengukuran sesi pertama sampai sesi ketiga meningkat sehingga pengukuran baseline A1 dapat dilanjutkan ke fase intervensi.

2) Estimasi kecenderungan arah

Estimasi kecenderungan arah dilakukan untuk melihat perilaku kejenuhan belajar siswa yang digambarkan dengan garis naik, sejajar, atau turun dengan menggunakan metode belah tengah (*split middle*) dengan menentukan kecenderungan arah grafik berdasarkan medium data poin nilai ordinatnya. Berikut grafik kecenderungan arah pada kondisi baseline A1:



gambar 4.2 grafik kecenderungan arah hasil pengukuran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi baseline A1

Pada subjek DK kondisi baseline A1 dari sesi pertama hingga sesi ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu 6/7/6 dengan menarik garis lurus pada grafik di fase baseline A1, diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung stabil (=). Sementara subjek DM pada baseline A1 dari sesi pertama hingga sesi ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu 6/6/6 dengan menarik garis lurus pada grafik di fase baseline A1, diketahui bahwa kecenderungan arahnya juga cenderung stabil (=). Estimasi kecenderungan arah dimasukkan dalam tabel sebagai berikut:

tabel 4. 3 estimasi kecenderungan arah hasil pengukuran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi baseline A1

Subjek	DK	DM
Kondisi	A1	A1
Estimasi kecenderungan arah	— =	— =

3) Tingkat stabilitas dan rentannng

Menentukan level stabilitas pada kondisi baseline A1, dalam hal ini menggunakan kriteria stabilitas 15%, maka perhitungannya sebagai berikut:

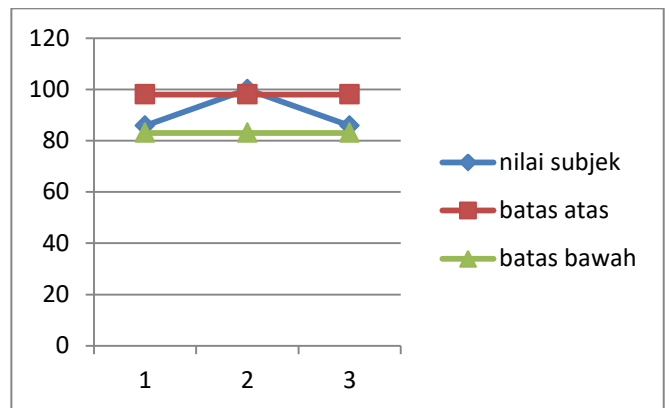
a) Siswa DK kondisi baseline A1

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk siswa DK pada kondisi baseline A1 sebagai berikut:

tabel 4. 4 data kecenderungan stabilitas siswa DK pada kondisi baseline A1

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	100
2.	Mean Level	90.5
3.	Batas Atas	98
4.	Batas Bawah	83
5.	Persentase stabilitas	66%

Untuk melihat cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) data perilaku kejenuhan belajar siswa DK pada kondisi baseline A1, maka dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



Gambar 4.3 grafik kecenderungan stabilitas kondisi baseline A1 siswa DK

Hasil pengukuran kecenderungan stabilitas tingkat perilaku kejenuhan belajar siswa DK adalah 66% artinya data yang diperoleh variable, tetapi dapat diberikan intervensi (B) karena tidak ada perubahan terhadap perilaku kejenuhan belajarnya.

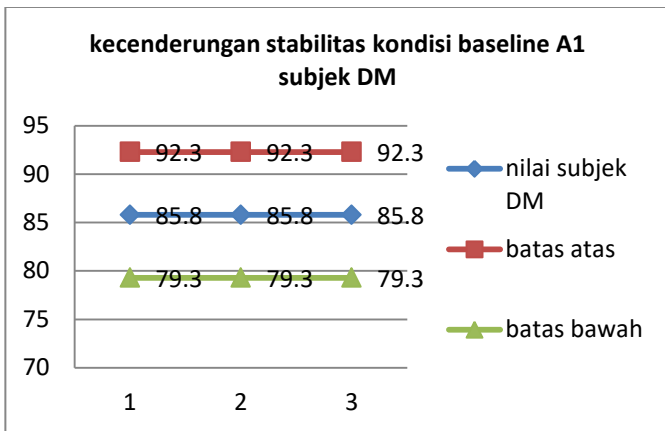
b) Siswa DM kondisi baseline A1

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk siswa DM pada kondisi baseline A1 sebagai berikut:

tabel 4. 5 data kecenderungan stabilitas siswa DM pada kondisi baseline A1

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	12.8
2.	Mean Level	85.8
3.	Batas Atas	92.3
4.	Batas Bawah	79.3
5.	Persentase stabilitas	100%

Untuk melihat cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) data perilaku kejenuhan belajar subjek DM pada kondisi baseline A1 subjek, maka dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



Gambar 4.4 grafik kecenderungan stabilitas kondisi baseline A1 siswa DM

Hasil pengukuran kecenderungan stabilitas perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DM adalah 100%, artinya data yang diperoleh stabil, maka dapat dilanjutkan ke fase intervensi.

4) Tingkat Perubahan Level

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan data antara dua data. Tingkat perubahan merupakan selisih atau perbandingan antara data pertama dan data terakhir, kemudian menentukan arah: membaik (+) memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek DK pada baseline A1 di hari pertama yaitu 6 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 6. Hal ini menandakan bahwa perilaku kejenuhan belajar subjek DK tidak ada perubahan (=). Sementara pada subjek DM, data hasil pengukuran tingkat perilaku kejenuhan belajar pada baseline A1 di hari pertama yaitu 6 dan hasil pengukuran hari terakhir yaitu 6. Hal ini berarti perilaku kejenuhan belajar subjek DM tidak ada perubahan (=). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

tabel 4. 6 hasil perhitungan perubahan level perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) pada kondisi baseline A1

Subjek	DK	DM
Kondisi	A1	A1
Tingkat perubahan level	6 – 6 (0)	6 – 6 (0)

5) Jejak data

Jejak data merupakan perubahan data satu ke data lain dalam suatu kondisi dengan tiga kemungkinan yaitu meningkat, menurun, dan mendatar. Berikut dapat dimasukkan pada table seperti di bawah ini:

tabel 4. 7 kecenderungan jejak data perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) pada kondisi baseline A1

Subjek	DK	DM
Kondisi	A1	A1
Jejak data	=	=

2. Gambaran penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi perilaku kejenuhan belajar (*Learning Burnout*) pada kondisi intervensi (B)

a. Pertemuan keempat: pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif

Kegiatan ini berlangsung pada hari senin, 15 November 2021 di ruang BK SMA Negeri 10 Bulukumba. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah pengenalan, rasionalisasi kegiatan, identifikasi masalah dengan monitoring diri, dan menentukan data awal perilaku yang ingin diubah.

- 1) Peneliti memulai sesi ini dengan pengenalan nama dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik dengan konseli (*raport*) yang menjadi subjek penelitian.
- 2) Peneliti dan subjek melakukan kontrak waktu yaitu seberapa lama waktu yang akan digunakan dalam proses konseling pada sesi ini, peneliti juga menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan.
- 3) Peneliti kemudian meminta subjek membaca dan mengisi lembar komitmen sebagai tanda bahwa subjek siap mengikuti kegiatan.
- 4) Peneliti memberikan lembar kerja pertama kepada subjek, lembar kerja pertama digunakan untuk mendeskripsikan seberapa sering perilaku kejenuhan belajar tersebut dirasakan oleh subjek.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah gambaran perilaku subjek DK ditandai dengan gejala Tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; Mengantuk saat guru menerangkan materi; Memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; Sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru; Sulit berkonsentrasi; Merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 6, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek DK masih seperti pada

kondisi baseline A1. Adapun subjek DM mengalami masalah kejenuhan belajar yang ditandai dengan gejala tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru; sulit berkonsentrasi; merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 5, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek DM menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan kondisi baseline A1.

b. Pertemuan kelima: intervensi fase kedua

Kegiatan ini berlangsung pada hari Selasa, 16 November 2021 di ruang BK SMA Negeri 10 Bulukumba. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah penjelasan dan penerapan teknik relaksasi otot duduk untuk mengurangi kejenuhan belajar. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) Peneliti meminta subjek untuk mengumpulkan LKPD yang telah dibagikan pada pertemuan pertama yaitu lembar monitoring perilaku dan masalah kejenuhan belajar yang sering dialami oleh subjek.
- 2) Peneliti menjelaskan serta mempraktikkan teknik relaksasi otot duduk kepada subjek, selanjutnya subjek mempraktikkan sendiri relaksasi otot duduk sesuai arahan konseli.
- 3) Peneliti dan subjek melakukan curah pendapat untuk mengetahui bagian otot mana saja yang sulit atau bahkan mudah untuk dirilekskan.
- 4) Peneliti memberikan lembar kerja kedua kepada subjek, lembar kerja ini digunakan untuk menentukan target perilaku sasaran.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan kedua ini yaitu gambaran perilaku kejenuhan belajar subjek DK dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi, mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi, sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru, sulit berkonsentrasi. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 4, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase pertama di kondisi intervensi. Adapun gambaran kejenuhan belajar subjek DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti Tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi, sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru, sulit berkonsentrasi, merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 4, hal ini menunjukkan bahwa tingkat

perilaku kejenuhan belajar subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase pertama di kondisi intervensi.

c. Pertemuan keenam: intervensi fase ketiga

Kegiatan ini berlangsung pada hari Rabu, 17 November 2021 di ruang BK SMA Negeri 10 Bulukumba. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah penjelasan dan penerapan teknik relaksasi otot berbaring untuk mengurangi kejenuhan belajar. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) Peneliti meminta subjek untuk mengumpulkan LKPD yang telah dibagikan pada pertemuan kedua yaitu lembar monitoring perilaku dan target perilaku sasaran subjek.
- 2) Peneliti menjelaskan serta mempraktikkan teknik relaksasi otot berbaring kepada subjek, selanjutnya subjek mempraktikkan sendiri relaksasi otot berbaring sesuai arahan konseli.
- 3) Peneliti dan subjek melakukan curah pendapat untuk mengetahui bagian otot berbaring mana saja yang sulit atau bahkan mudah untuk dirilekskan.
- 4) Peneliti memberikan lembar kerja ketiga kepada subjek, lembar kerja ini digunakan untuk mengetahui perasaan subjek setelah melakukan relaksasi dan masalah kejenuhan belajar yang masih dialami subjek.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu gambaran perilaku kejenuhan belajar subjek DK dapat dilihat dari gejala-gejala seperti mengantuk saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan guru, sulit berkonsentrasi, merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 4, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase kedua di kondisi intervensi. Adapun gambaran kejenuhan belajar subjek DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit berkonsentrasi; dan merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 3, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek DM menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase kedua di kondisi intervensi.

d. Pertemuan ketujuh: intervensi fase keempat

Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 18 November 2021 di ruang BK SMA Negeri 10 Bulukumba. Topik pembahasan pada pertemuan ini

ialah penjelasan dan penerapan teknik relaksasi otot pernafasan untuk mengurangi kejenuhan belajar. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) Peneliti meminta subjek untuk mengumpulkan LKPD yang telah dibagikan pada pertemuan ketiga berupa lembar monitoring perilaku.
- 2) Peneliti menjelaskan serta mempraktikkan teknik relaksasi otot pernafasan kepada subjek, selanjutnya subjek mempraktikkan sendiri relaksasi otot pernafasan sesuai arahan konseli.
- 3) Peneliti dan subjek melakukan curah pendapat untuk mengetahui bagian otot pernafasan mana saja yang sulit atau bahkan mudah untuk dirilekskan.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu gambaran perilaku kejenuhan belajar subjek DK dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi, sulit berkonsentrasi dan merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 3, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase sebelumnya di kondisi intervensi. Adapun gambaran kejenuhan belajar subjek DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit berkonsentrasi; dan merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 3, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase sebelumnya di kondisi intervensi.

e. Pertemuan kedelapan: evaluasi

Kegiatan ini berlangsung pada hari jumat, 19 November 2021 di ruang BK SMA Negeri 10 Bulukumba. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah evaluasi proses konseling yang telah dilakukan. Adapun rincian kegiatan yaitu sebagai berikut:

- 1) Subjek diminta untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat. Subjek juga diminta untuk melihat hasil lembar monitoring perilaku dari awal pertemuan hingga saat ini, hal ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.
- 2) Subjek diminta menceritakan proses selama menjalankan relaksasi otot baik pada saat pemberian layanan maupun saat di rumah, subjek

juga diminta untuk menceritakan hambatan yang mereka alami.

- 3) Peneliti memberikan motivasi agar subjek tetap mempertahankan perilaku yang telah ia capai.
- 4) Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kerjasama yang baik selama menjalankan kegiatan ini.

Hasil dari pertemuan ini baik subjek DK maupun DM sudah mengalami penurunan kejenuhan belajar yang signifikan. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu gambaran perilaku kejenuhan belajar subjek DK dapat dilihat dari gejala-gejala mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi dan merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 2. Adapun gambaran kejenuhan belajar subjek DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti mengantuk saat guru menerangkan materi, merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 2, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase sebelumnya di kondisi intervensi.

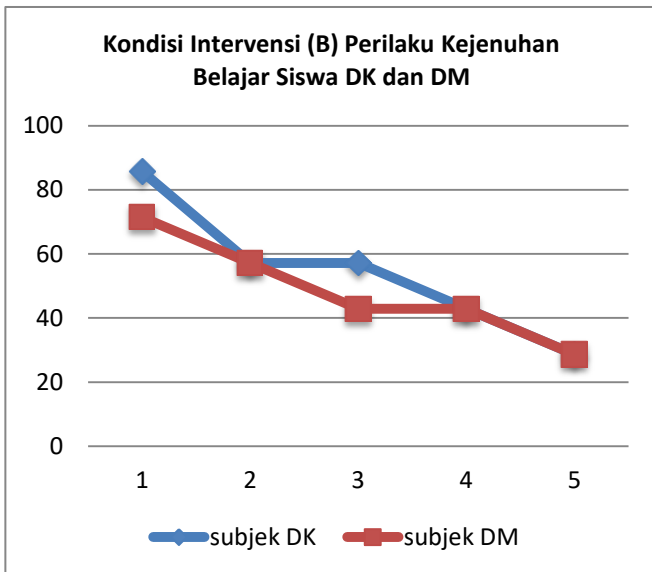
a. Analisis dalam kondisi intervensi (B) siswa DK dan DM

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada kondisi intervensi (B) sebanyak 5 sesi dijabarkan bahwa perilaku kejenuhan belajar subjek mengalami penurunan. Hal tersebut dapat dilihat dari indikator-indikator perilaku kejenuhan belajar yang semakin lama semakin berkurang, meskipun terdapat beberapa indikator kejenuhan belajar yang masih dilakukan subjek. Namun kesimpulan yang dapat diperoleh pada kondisi intervensi (B) yaitu perilaku kejenuhan belajar subjek mengalami penurunan dibanding pada kondisi Baseline A1. Adapun data hasil intervensi (B) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

tabel 4. 8 data hasil observasi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi intervensi (B)

Sesi	Skor Maksimal	Skor		Nilai	
		DK	DM	DK	DM
4	7	6	5	85.8	71.5
5	7	4	4	57.2	57.2
6	7	4	3	57.2	42.9
7	7	3	3	42.9	42.9
8	7	2	2	28.6	28.6

Untuk melihat lebih jelas perubahan yang terjadi terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa DK dan DM pada kondisi intervensi (B), maka data diatas dibuatkan grafik sebagai berikut:



Gambar 4.5 grafik hasil observasi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi intervensi (B)

Adapun komponen-komponen yang akan dianalisis pada kondisi intervensi (B) adalah sebagai berikut:

1) Panjang kondisi

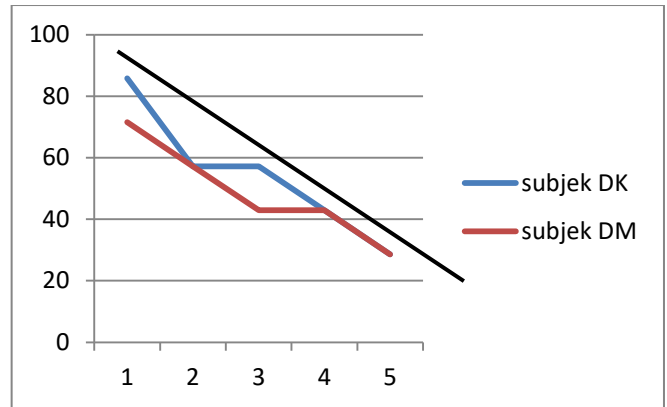
Panjang kondisi adalah banyaknya data yang menunjukkan sesi dalam setiap kondisi. Secara visual panjang kondisi intervensi (B) dapat dilihat pada tabel berikut:

tabel 4. 9 data panjang kondisi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi intervensi (B)

kondisi	Intervensi (B)	
	DK	DM
subjek	DK	DM
Panjang Kondisi	5	5

2) Estimasi kecenderungan arah

Kecenderungan arah merupakan gambaran perilaku yang dilakukan subjek terhadap perubahan data dari sesi ke sesi berikutnya. Dalam penelitian ini kecenderungan arah yang digunakan yaitu menggunakan metode belah tengah (*split middle*). Untuk melihat bagaimana gambaran kecenderungan arah pada *baseline* (B) yaitu digambarkan sebagai berikut



Gambar 4.6 grafik kecenderungan arah hasil pengukuran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada *baseline* (B)

Berdasarkan grafik diatas, estimasi kecenderungan arah siswa DK ditandai dengan garis berwarna biru dan estimasi kecenderungan arah siswa DM ditandai dengan garis merah. Pada *baseline* (B) dari sesi pertama hingga sesi kelima, kecenderungan arahnya menurun dengan data hasil pengukuran yang didapatkan yaitu pada siswa DK 6/4/4/3/2 dan siswa DM 5/4/3/3/2, dengan data yang didapatkan mengartikan bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar siswa DK dan DM mengalami penurunan setelah diberikannya intervensi. Estimasi kecenderungan arah dapat dimasukkan ke dalam tabel sebagai berikut:

tabel 4. 10 data estimasi kecenderungan arah perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi intervensi (B)

Kondisi	Intervensi (B)	
	DK	DM
Siswa	DK	DM
Estimasi kecenderungan arah	↘ (+)	↘ (+)

3) Tingkat stabilitas dan rentang

Untuk menentukan kecenderungan stabilitas tingkat perilaku kejenuhan belajar siswa pada kondisi intervensi (B) digunakan kriteria stabilitas sebesar 15%. Presentasi stabilitas sebesar 85-100% dikatakan stabil, sedangkan jika diperoleh angka dibawah stabilitas maka dikatakan tidak stabil atau verbal (Sunanto, 2005).

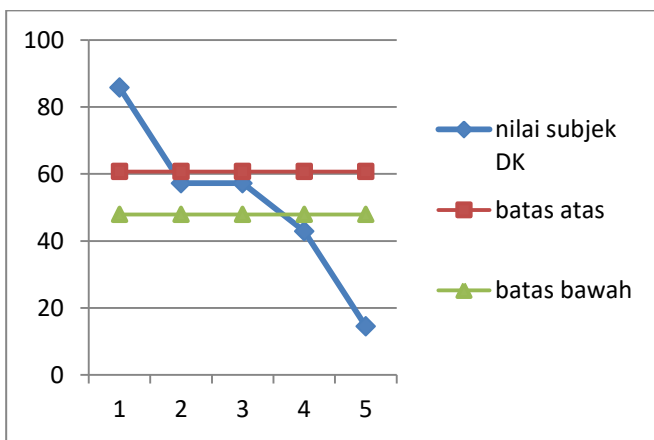
a) Siswa DK pada kondisi intervensi (B)

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk kondisi intervensi (B) pada siswa DK adalah sebagai berikut:

tabel 4. 11 hasil perhitungan kecenderungan stabilitas siswa DK pada kondisi intervensi (B)

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	12.8
2.	Mean Level	54.3
3.	Batas Atas	60.7
4.	Batas Bawah	47.9
5.	Persentase stabilitas	40%

Untuk melihat cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) data perilaku kejenuhan belajar siswa DK pada kondisi intervensi (B), maka dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



Gambar 4. 7 grafik kecenderungan stabilitas siswa DK pada kondisi intervensi (B)

Hasil perhitungan pada perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK diperoleh sebesar 40%, artinya data variabel tidak stabil, namun telah menunjukkan penurunan sehingga kondisi ini telah memungkinkan untuk dilanjutkan pada kondisi baseline A2 atau sebagai fase kontrol.

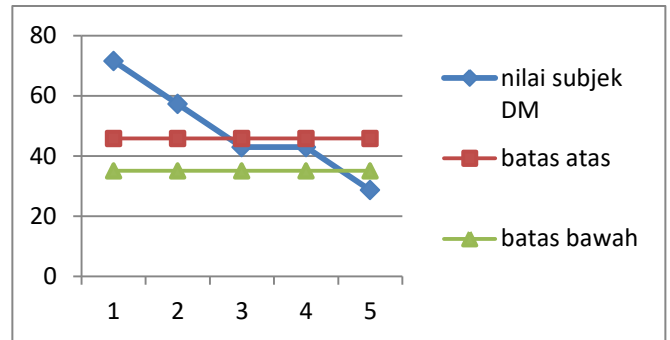
b) Siswa DM pada kondisi intervensi (B)

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk kondisi intervensi (B) sebagai berikut:

tabel 4. 12 hasil perhitungan kecenderungan stabilitas siswa DM pada kondisi intervensi (B)

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	10.72
2.	Mean Level	40.4
3.	Batas Atas	45.76
4.	Batas Bawah	35.04
5.	Persentase stabilitas	40%

Untuk melihat cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) data perilaku kejenuhan belajar subjek DM pada kondisi intervensi (B), maka dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



Gambar 4.8 grafik kecenderungan stabilitas siswa DM pada kondisi intervensi (B)

Hasil perhitungan pada kondisi intervensi (B) tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek DM diperoleh sebesar 40%, artinya data variabel, namun telah menunjukkan peningkatan sehingga kondisi ini telah memungkinkan untuk dilanjutkan pada kondisi baseline A2 atau sebagai fase kontrol.

4) Tingkat perubahan level

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan data antara dua data. Tingkat perubahan merupakan selisih atau perbandingan antara data pertama dan data terakhir, kemudian menentukan arah: membaik (+) memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat perilaku kejenuhan belajar siswa DK pada intervensi (B) di hari pertama yaitu 6 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 2. Hal ini menandakan bahwa perilaku kejenuhan belajar siswa DK membaik (+). Sementara pada siswa DM, data hasil pengukuran tingkat perilaku kejenuhan belajar pada intervensi (B) di hari pertama yaitu 5 dan hasil pengukuran hari terakhir yaitu 2. Hal ini berarti perilaku kejenuhan belajar siswa DM membaik (+). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

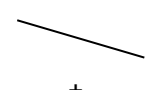
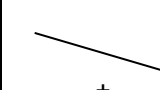
tabel 4. 13 hasil perhitungan perubahan level perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi intervensi (B)

Siswa	DK	DM
Kondisi	Intervensi (B)	Intervensi (B)
Tingkat perubahan level	6-2 (+4)	5-2 (+3)

5) Jejak data

Jejak data merupakan perubahan data satu ke data lain dalam suatu kondisi dengan tiga kemungkinan yaitu meningkat, menurun, dan mendatar. Berikut dapat dimasukkan pada tabel seperti di bawah ini:

tabel 4. 14 kecenderungan jejak data perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi intervensi (B)

Siswa	DK	DM
Kondisi	Baseline (B)	Baseline (B)
Jejak data	 +	 +

3. Gambaran perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada baseline A2

Setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif diketahui bahwa tingkat perilaku kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan dibanding sebelum diberikan intervensi (B). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 3 kali pengukuran pada tanggal 19 November – 24 November 2021, siswa DK dan DM berhasil mengurangi perilaku kejenuhan belajarnya.

Hasil observasi pada Baseline A2, observasi kesembilan, kesepuluh, dan kesebelas siswa DK sama-sama memperoleh skor 1. Sementara siswa DM pada observasi kesembilan memperoleh 2 skor, lalu observasi kesepuluh dan sebelas sama-sama memperoleh 1 skor. Di bawah ini merupakan hasil analisis siswa DK dan DM pada kondisi baseline A2:

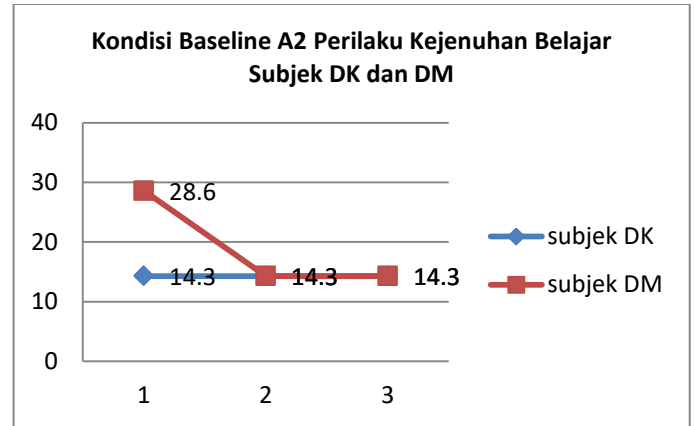
a. Analisis dalam Kondisi Baseline A2 pada Siswa DK dan DM

Analisis dalam kondisi baseline A2 merupakan analisis yang dilakukan untuk melihat perubahan data dalam suatu kondisi yaitu baseline A2. Adapun data hasil baseline A2 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

tabel 4. 15 data hasil observasi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi baseline A2

Sesi	Skor Maksimal	Skor		Nilai	
		DK	DM	DK	DM
<i>Baseline A2</i>					
9	7	1	2	14.3	28.6
10	7	1	1	14.3	14.3
11	7	1	1	14.3	14.3

Untuk melihat lebih jelas perubahan yang terjadi terhadap perilaku kejenuhan belajar siswa DK dan DM pada kondisi baseline A2, maka data dapat dibuatkan grafik seperti berikut:



Gambar 4.9 grafik hasil observasi tingkat perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi baseline A2

1) Panjang kondisi

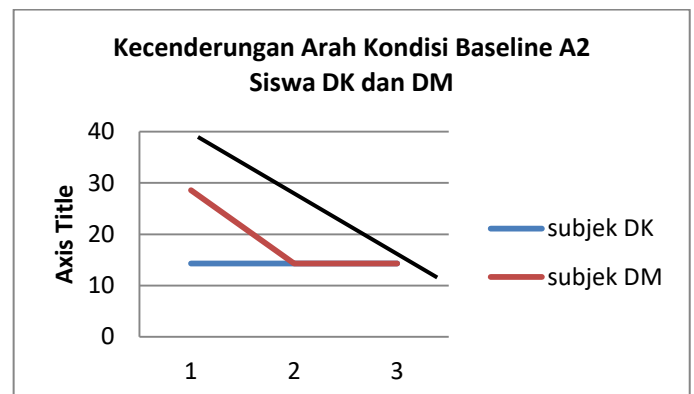
Panjang kondisi adalah banyaknya data yang menunjukkan sesi dalam setiap kondisi. Secara visual panjang kondisi baseline A2 dapat dilihat pada tabel berikut:

tabel 4. 16 data panjang kondisi perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada baseline A2

kondisi	Baseline A2	
	DK	DM
Panjang Kondisi	3	3

2) Estimasi kecenderungan arah

Kecenderungan arah dilakukan untuk melihat tingkat kejenuhan belajar subjek digambarkan dengan garis naik, sejajar, atau turun, dengan menggunakan metode belah tengah (*split middle*). Kecenderungan arah pada setiap kondisi dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



Gambar 4.10 grafik kecenderungan arah perilaku

kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi baseline A2

Berdasarkan grafik di atas, estimasi kecenderungan arah siswa DK ditandai dengan garis berwarna biru dan estimasi kecenderungan arah siswa DM ditandai dengan garis warna merah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar pada siswa DK maupun siswa DM mengalami penurunan setelah diberikan intervensi, artinya tingkat kejenuhan belajar pada siswa DK maupun DM mengalami perubahan yang positif. Estimasi kecenderungan arah dapat dimasukkan dalam tabel berikut:

tabel 4. 17 data estimasi kecenderungan arah perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK dan DM pada kondisi baseline A2

Kondisi	Baseline A2	
	DK	DM
Estimasi kecenderungan arah	— (=)	— (+)

3) Tingkat stabilitas dan rentang

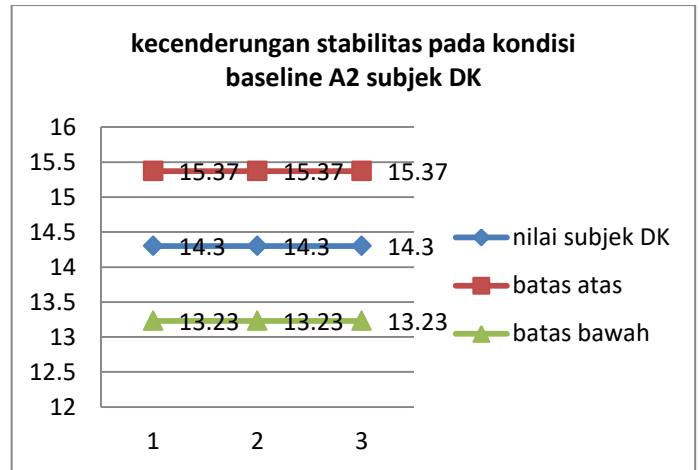
Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk kondisi intervensi (B) sebagai berikut:

a) Siswa DK pada kondisi baseline A2

tabel 4. 18 data kecenderungan stabilitas siswa DK pada kondisi baseline A2

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	2.1
2.	Mean Level	14.3
3.	Batas Atas	15.3
4.	Batas Bawah	13.2
5.	Persentase stabilitas	100%

Untuk melihat cenderung stabil atau variabel data perilaku kejenuhan belajar siswa DK pada kondisi baseline A2, maka dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



Gambar 4.11 grafik kecenderungan stabilitas siswa DK pada kondisi baseline A2

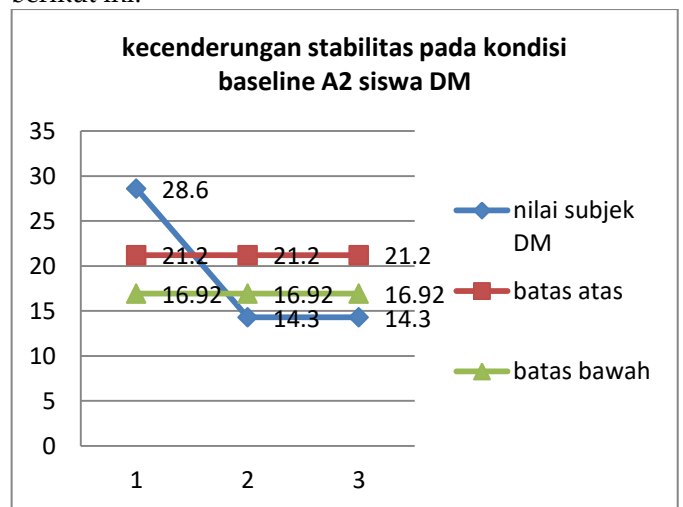
Hasil perhitungan pada kondisi baseline A2 perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK diperoleh sebesar 100%, artinya data variabel stabil.

b) Siswa DM pada kondisi baseline A2

tabel 4. 19 data kecenderungan stabilitas siswa DM pada kondisi baseline A2

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	4.3
2.	Mean Level	19.06
3.	Batas Atas	21.2
4.	Batas Bawah	16.9
5.	Persentase stabilitas	0%

Untuk melihat cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) data perilaku kejenuhan belajar siswa DM pada kondisi baseline A2, maka dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



Gambar 4.12 grafik kecenderungan stabilitas siswa DM pada kondisi baseline A2

Hasil perhitungan pada kondisi baseline A2 perilaku kejenuhan belajar siswa DM diperoleh sebesar 0%, artinya data variable, namun telah menunjukkan adanya pengurangan perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*).

c) Tingkat perubahan level

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan data antara dua data. Tingkat perubahan merupakan selisih atau perbandingan antara data pertama dan data terakhir, kemudian menentukan arah: membaik (+) memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat perilaku kejenuhan belajar siswa DK pada kondisi baseline A2 di hari pertama yaitu 1 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 1. Hal ini menandakan bahwa perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DK membaik (+). Sementara pada siswa DM, data hasil pengukuran tingkat perilaku kejenuhan belajar pada kondisi baseline A2 di hari pertama yaitu 2 dan hasil pengukuran hari terakhir yaitu 1. Hal ini berarti perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa DM juga membaik (+). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

tabel 4. 20 hasil perhitungan perubahan level perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi baseline A2

Siswa	DK	DM
Kondisi	Baseline A2	Baseline A2
Tingkat perubahan level	1-1 (0)	2-1 (+1)

d) Jejak data

Jejak data merupakan perubahan data satu ke data lain dalam suatu kondisi dengan tiga kemungkinan yaitu meningkat, menurun, dan mendatar. Berikut dapat dimasukkan pada tabel seperti di bawah ini:

tabel 4. 21 kecenderungan jejak data perilaku kejenuhan belajar (*learning burnout*) siswa pada kondisi baseline A2

Subjek	DK	DM
Kondisi	Intervensi A2	Intervensi A2
Jejak data	+	+

4.2. Pembahasan Penelitian

Kejenuhan belajar yang dialami siswa disebabkan oleh ketegangan-ketegangan yang berlangsung secara terus menerus akibat tuntutan belajar yang meningkat. Setiap harinya siswa melakukan proses belajar dan harus duduk berjam-jam. Hal ini yang menjadi penyebab ketegangan yang dialami oleh siswa, yang akhirnya berdampak pada

proses belajarnya di dalam ruang kelas, terkhusus pada mata pelajaran biologi, matematika, dan bahasa Inggris yang biasanya dipelajari 2 kali dalam seminggu. Jenuh belajar menyebabkan siswa tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; menjadi kesulitan menjawab pertanyaan yang diberikan guru; menjadi sulit berkonsentrasi; hingga merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung.

Karena permasalahan ini akhirnya diberikan intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat membuat siswa menjadi lebih relaks dengan dilatihnya kelompok otot seperti tangan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, sampai kaki. Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan relaks tersebut dapat memengaruhi kesehatan siswa. Sesuai dengan pendapat Khusumawati & Christiana (2014), yang mengatakan bahwa relaksasi dapat membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur lebih nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap pengetahuan. Berikut penjelasan lebih lanjut pada masing-masing subjek:

1. Subjek DK

Pada kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek DK dan mendapatkan hasil tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek DK berada pada kategori tinggi. Hasil observasi yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa perilaku kejenuhan belajar subjek DK dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru; sulit berkonsentrasi; merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung.

Gejala kejenuhan yang peneliti sebutkan di atas dialami oleh subjek DK dan berada pada kategori tinggi, dan ini terjadi pada tiga kali pengukuran perilaku kejenuhan dengan pedoman observasi. Gejala kejenuhan yang muncul ini sesuai dengan dasar teori yang peneliti kemukakan pada bab sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Khusumawati & Christiana (2014), menyatakan gejala-gejala yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar diantaranya: siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, kurang bersemangat dalam

mengikuti kegiatan belajar mengajar, kurang termotivasi, timbul rasa bosan, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Gejala yang peneliti dapatkan pada subjek DK merupakan benar-benar gejala kejenuhan yang harus ditangani agar hal tersebut tidak berlanjut dan tidak mengganggu aktivitas belajar.

Melihat permasalahan tersebut, peneliti melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu tahap intervensi (baseline B). Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak lima kali. Tahap pertama kondisi intervensi, peneliti berupaya membangun *rapport* dengan siswa yang kemudian dilanjutkan dengan monitoring diri dengan mengisi LKPD pertama agar konseli dapat mengetahui perilaku yang tidak tepat, masalah kejenuhan belajar yang dialami dan seberapa sering perilaku tersebut muncul. Selanjutnya, siswa menerapkan teknik relaksasi otot duduk, relaksasi otot berbaring, relaksasi otot pernafasan dan melakukan curah pendapat untuk mengetahui bagian otot mana yang sulit atau mudah dirilekskan.

Subjek DK yang mengalami kejenuhan belajar tinggi perlahan-lahan berkurang setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi. Penurunan yang terjadi pada subjek DK dapat dilihat dari grafik A-B, hal tersebut karena teknik relaksasi yang digunakan dapat membantu subjek untuk mengubah perilaku yang tidak tepat untuk menghasilkan perilaku baru. Namun pengukuran akan kembali dilanjutkan pada kondisi baseline A2 yang bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran perilaku kejenuhan belajar siswa setelah diberikan intervensi.

Pada kondisi baseline A2 kembali dilakukan pengukuran untuk melihat gambaran perilaku kejenuhan belajar subjek DK sebanyak 3 kali pengukuran sebagai fase control dan didapatkan hasil perilaku kejenuhan belajar siswa yang berkurang. dapat disimpulkan bahwa subjek DK mampu mengurangi perilaku kejenuhan belajar yang dilakukan dari awalnya tinggi hingga berkurang.

2. Subjek DM

Pada kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek DM dan mendapatkan hasil tingkat perilaku kejenuhan belajar subjek DM berada pada kategori tinggi. Hasil observasi yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa perilaku kejenuhan belajar subjek DM dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi; mengobrol dengan teman saat guru menerangkan materi; mengantuk saat guru menerangkan materi; memainkan pulpen, penggaris, atau buku pelajaran saat

guru menerangkan materi; sulit menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru; sulit berkonsentrasi; merasa gelisah saat pembelajaran berlangsung.

Melihat permasalahan tersebut, peneliti melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu tahap intervensi (baseline B). Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak lima kali. Tahap pertama kondisi intervensi, peneliti berupaya membangun *rapport* dengan siswa yang kemudian dilanjutkan dengan monitoring diri dengan mengisi LKPD pertama agar konseli dapat mengetahui perilaku yang tidak tepat, masalah kejenuhan belajar yang dialami dan seberapa sering perilaku tersebut muncul. Selanjutnya, siswa menerapkan teknik relaksasi otot duduk, relaksasi otot berbaring, relaksasi otot pernafasan dan melakukan curah pendapat untuk mengetahui bagian otot mana yang sulit atau mudah dirilekskan.

Subjek DM yang mengalami kejenuhan belajar tinggi perlahan-lahan berkurang setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi. Penurunan yang terjadi pada subjek DK dapat dilihat dari grafik A-B, hal tersebut karena teknik relaksasi yang digunakan dapat membantu subjek untuk mengubah perilaku yang tidak tepat untuk menghasilkan perilaku baru. Namun pengukuran akan kembali dilanjutkan pada kondisi baseline A2 yang bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran perilaku kejenuhan belajar siswa setelah diberikan intervensi.

Pada kondisi baseline A2 kembali dilakukan pengukuran untuk melihat gambaran perilaku kejenuhan belajar subjek DM sebanyak 3 kali pengukuran sebagai fase control dan didapatkan hasil perilaku kejenuhan belajar siswa yang berkurang. dapat disimpulkan bahwa subjek DM mampu mengurangi perilaku kejenuhan belajar yang dilakukan dari awalnya tinggi hingga berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik relaksasi memberikan pengaruh positif dalam mengurangi perilaku kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba. Dengan memikian penerapan teknik relaksasi efektif digunakan untuk mengurangi perilaku kejenuhan belajar.

5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kejenuhan belajar pada subjek DK dan DM pada baseline A1 (sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi) berada pada kategori tinggi, namun setelah diberi perlakuan yaitu teknik relaksasi,

- tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada subjek DK dan DM dilaksanakan sebanyak lima tahap dalam sebelas kali pertemuan dan berjalan sesuai scenario, dan selama pelaksanaan intervensi, subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
 3. Perolehan skor kejenuhan belajar subjek DK dan DM pada baseline A2 menunjukkan penurunan bila dibandingkan dengan baseline A1. Dengan demikian disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. A. R. 2013. Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 2, No. 2, Mei 2013, h. 99-107.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. 2019. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4, No. 1, Maret 2019, h. 96-102.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Hamzah, Dwi, Y., P., S. & Imam, T. 2017. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religious untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 6, No. 1, Juni 2017, h. 7-12, (Online) <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Khusumawati, Z., E., & Christiana, E. 2014. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 05, No. 01, h. 1-10.
- Latuconsina, M., D. 2020. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Jambura Guidance and Counseling Journal*. Vol. 1, No. 2, November 2020, h. 72-82.
- Ningsih, F. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nursalim, M., dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pandang, A & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap Demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Parnawi, A. 2019. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Deepublish
- Rahmawati, Sholih, & Wibowo, B., Y. 2018. Pengembangan Media PARAS (Paduan Audio Relaksasi Autogenin Sederhana) Sebagai Upaya Menurunkan Burnout Study. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3, No. 2, h. 174-190.
- Slivar, Branko. 2001. The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V., W. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sunanto, J. Takeuchi, K. & Nakata, H. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Jepang: CRICED University of Tsukuba.
- Sutarjo, I., E. Arum, D., WMP. & Suarni, N., K. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No. 1 (Online) <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJBK/article/viewFile/3740/2995> Diakses pada 19 Februari 2021.
- Vitasari, Ita. 2016. Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5, No. 7.