

## EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS XI (TKJ) DI SMK NEGERI 5 JEMBER

Intan Asti Nuriya Juwardani<sup>1,a)</sup>, Nasruliyah Hikmatul Magfiroh<sup>2)</sup>, Mudafiatun Isriyah<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Universitas PGRI Argopuro Jember

<sup>a)</sup>Email: intanastinuriyajuwardani14680@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini membahas tentang Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa kelas XI TKJ di Smk Negeri 5 Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah siswa kelas XI TKJ Jember dengan sampel sebanyak 11 siswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan, wawancara, dan kuesioner. Sebelum disebarkan angket diuji validasi dan reliabilitas. Teknik analisis datayang digunakan adalah Uji Wilcoxon Match Pairs Test. Hasil penelitian adalah : Terdapat Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa kelas XI TKJ di Smk Negeri 5 Jember. Hal ini dibuktikan setelah pemberian treatment dengan teknik relaksasi otot progresif terdapat hasil perhitungan rata-rata pada saat pre-test dan post-test mengalami pengurangan pada tingkat kecemasan siswa. Pada pre-test diperoleh skor rata-rata 88,8 dan skor rata-rata pada post-test 63,1 dan didapatkan selisih antara skor pre-test dan post-test sebesar 25,7. Dan didapatkan pada anilisis data menggunakan Uji Wilcoxon Match Pairs Testnilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar ,003 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan pada tingkat kejenuhan belajar pada siswa yang signifikan untuk pre-test dan post-test (hipotesis diterima), dengan hasil perhitungan tersebut Dapat disimpulkan bahwa efektif pada teknik relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa kelas XI TKJ di Smk Negeri 5 Jember.

**Kata Kunci :** Teknik Relaksasi Otot Progresif, Kejenuhan

### Abstract

This study discusses the Effectiveness of Progressive Relaxation Techniques to Reduce Learning Boredom in Class XI TKJ Students at SMK Negeri 5 Jember. This type of research is quantitative research. The population is class XI TKJ Jember students with a sample of 11 students. Methods of data collection by using, interviews, and questionnaires. Before distributing the questionnaire, it was tested for validation and reliability. The data analysis technique used is the Wilcoxon Match Pairs Test. The results of the study are: There is an Effectiveness of Progressive Relaxation Techniques to Reduce Study Saturation in Class XI TKJ Students at SMK Negeri 5 Jember. This is proven after giving treatment with progressive muscle relaxation techniques, there are results of calculating the average during the pre-test and post-test, there is a reduction in students' anxiety levels. In the pre-test, an average score of 88.8 was obtained and an average score in the post-test was 63.1 and the difference between the pre-test and post-test scores was 25.7. And obtained in data analysis using the Wilcoxon Match Pairs Test Asymp. Sig. (2-tailed) of .003, the value is smaller than 0.05, it means that there is a significant difference in the level of learning saturation in students for the pre-test and post-test (hypothesis accepted), with the results of these calculations. It can be concluded that effective on progressive relaxation techniques to reduce learning boredom in class XI TKJ students at SMK Negeri 5 Jember.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation Technique, Saturation

## PENDAHULUAN

Proses belajar mewajibkan siswa untuk mengembangkan kreativitas berfikir dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran, semua kewajiban itu ditempuh selama enam hari dalam seminggu dan diberberapa daerah menerapkan lima hari selama seminggu. Tuntutan dan banyaknya aktivitas siswa sedangkan kemampuan yang dimiliki siswa satu dengan yang lainnya berbeda kerap kali membuat siswa mengalami stres yang tinggi. Stres yang berkepanjangan pada siswa dapat menyebabkan

terjadinya kejenuhan belajar.

Banyaknya aktivitas dan kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Dari gejala-gejala tersebut nampak bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar oleh Zuni dan Elisabeth Christiana (2014).

Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa. Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy (2004), bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik tertentu. Siapa pun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisional seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar oleh Hakim (2000).

Fenomena kejenuhan belajar ini terjadi di lingkungan pendidikan yaitu siswa SMA maupun SMK khususnya pada siswa Smk Negeri 5 Jember. Siswa mengalami kejenuhan disebabkan oleh ketegangan yang kuat dan berlarut-larut dalam belajar, banyaknya tugas-tugas serta kegiatan diluar pembelajaran siswa pun merasa cemas dan mudah sakit. Ketegangan ini timbul dari beban pelajaran yang terlalu berat untuk mencapai target ataupun prestasi yang diinginkan. Hal tersebut membuat siswa tidak konsentrasi atau tidak fokus dalam belajar dan hilangnya motivasi dikarenakan tidak adanya semangat didalam hidupnya. Dari itu siswa merasakan bosan serta kelelahan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran ataupun kegiatan yang ada disekolah.

Salah satu pendekatan yang menarik perhatian dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar adalah melalui penerapan teknik relaksasi. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala ke arah bawah, dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Murniati, ririn isma, 2020). Teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri (Kobayashi, S., & Koitabashi, 2016). Teknik relaksasi merupakan serangkaian metode yang bertujuan untuk mengurangi stres, ketegangan, dan kelelahan dengan cara merilekskan tubuh dan pikiran. Dengan mengenali pentingnya masalah kejenuhan belajar dan potensi manfaat teknik relaksasi, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa di lingkungan pendidikan. Beberapa penelitian sebelumnya, terdapat indikasi bahwa teknik relaksasi dapat memberikan manfaat positif dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa. Teknik-teknik relaksasi, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, dan latihan pernapasan, telah terbukti membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur serta konsentrasi pada berbagai kelompok populasi. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan pendekatan teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa sekolah menengah pertama atau sekolah

menengah atas. Teknik relaksasi otot dilakukan dengan mengencangkan kelompok otot tertentu selama 5-10 detik, kemudian melepaskannya secara perlahan. Selama melakukan teknik relaksasi otot, tetaplah bernapas teratur seperti biasa agar lebih merilekskan otot-otot nyeri pada tubuh yang membuat kita merasakan kelelahan.

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. Jenis relaksasi otot progresif dipandang lebih relevan dalam menangani kejenuhan belajar dilihat dari dampak yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar dan manfaat serta prinsip kerja dari relaksasi otot. Untuk itu siswa mempraktikkan relaksasi otot diharapkan gejala-gejala dan kejenuhan belajar yang dialami siswa akan berkurang dan dapat diatasi.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti disekolah, bahwa fenomena-fenomena yang terjadi di SMK Negeri 5 Jember, siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan siswa perlu penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan maupun lingkungan sekolah.

Dari hasil peneliti tersebut, peneliti mengangkat sebuah penelitian untuk mengkaji lebih jauh terkait penyebab serta penanganan yang mesti dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti mengangkat judul ***“Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa SMK NEGERI 5 JEMBER”***.

Alasan memilih teknik relaksasi otot progressif karena teknik ini mampu membantu mengurangi suatu kejenuhan belajar yang dialami siswa khususnya siswa SMK Negeri 5 Jember, secara teknik ini memusatkan suatu perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan fisik dan psikis, karena dapat menekan saraf-saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning (penghilangan).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan pre eksperimental design dengan menggunakan The one group pretest-posttest design, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Didalam desain ini angket dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Angket yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut pre-test dan angket sesudah eksperimen (O2) disebut post-test. Pertama-tama dilakukan pengukuran (pre-test) terhadap siswa kemudian diberi perlakuan (treatment) teknik relaksasi dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran kembali (post-test) untuk melihat ada tidaknya pengaruh teknik relaksasi yang diterapkan terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

O1 : Nilai pre-test (sebelum diberi perlakuan)

X : Pemberian treatment menggunakan teknik relaksasi otot

progressif O2 : Nilai Post-test (setelah diberi perlakuan)

Berdasarkan tabel di atas, untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan langkah-langkah sebagai berikut:

A. Melakukan pre-test. Tujuan pre-test adalah untuk mengetahui kejenuhan belajar siswa Smk Negeri 5 Jember sebelum diberikan teknik relaksasi. Pre-test yang digunakan

adalah dalam bentuk panduan angket yang berisi tentang indikator penelitian. Hasil pre-test ini akan menjadi perbandingan pada post-test.

- B. Memberikan perlakuan (treatment) adalah pemberian suatu perlakuan yaitu teknik relaksasi dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya.
- C. Melakukan post-test. Tujuan post-test adalah untuk mengetahui sejauh mana teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan siswa. Post-test ini juga dilakukan dengan cara pemberian angket.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

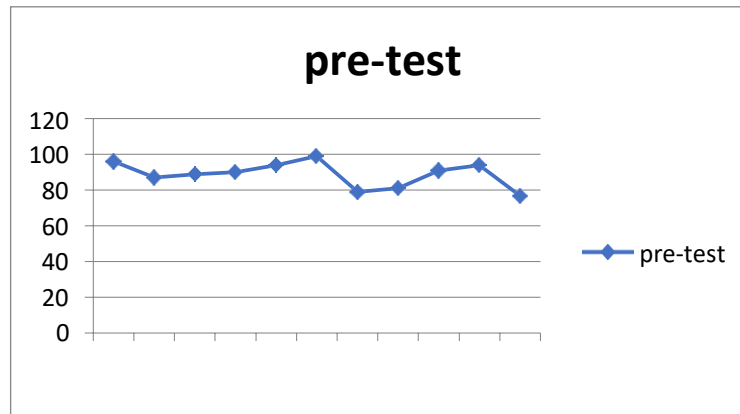
### Hasil Pre-test

Gambaran tingkat kejenuhan belajar di SMK Negeri 5 Jember khususnya pada kelas XI TKJ dapat diketahui hasil pre-test awal menunjukkan bahwa terdapat 11 siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan kategori tinggi. Konseli CAS memiliki skor nilai 96 yang termasuk kategori kejenuhan belajar tinggi, AI memiliki skor nilai 87 yang termasuk kategori tinggi, AIA memiliki skor nilai 89 yang termasuk kategori tinggi, AW memiliki skor nilai 90 yang termasuk kategori tinggi, CS memiliki skor nilai 94 yang termasuk kategori tinggi, MDA memiliki skor nilai 99 yang termasuk kategori tinggi, MAF memiliki skor nilai 79 yang termasuk kategori tinggi, PDP memiliki skor nilai 81 yang termasuk kategori tinggi, RMA memiliki skor nilai 91 yang termasuk kategori tinggi, DAV memiliki skor nilai 94 yang termasuk kategori tinggi, FMZ memiliki skor nilai 77 yang termasuk kategori tinggi. Hasil pre-test digunakan peneliti untuk menentukan langkah penelitian selanjutnya yaitu *treatment*. Oleh karena itu peneliti akan memberikan layanan *treatment* berupa teknik relaksasi otot progresif kepada 11 siswa. Berikut data hasil pre-test siswa yang memiliki kejenuhan belajar tingkat tinggi yang dapat disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Data Siswa Yang Mengalami Tingkat Kejenuhan Belajar Tinggi**

NO	NAMA	SKOR NILAI	KATEGORI
1	CAS	96	TINGGI
2	AI	87	TINGGI
3	AIA	89	TINGGI
4	AW	90	TINGGI
5	CS	94	TINGGI
6	MDA	99	TINGGI
7	MAF	79	TINGGI
8	PDP	81	TINGGI
9	RMA	91	TINGGI
10	DAV	94	TINGGI
11	FMZ	77	TINGGI

*Sumber: Data diolah*



**Gambar 1. Grafik Hasil Pre-tes**

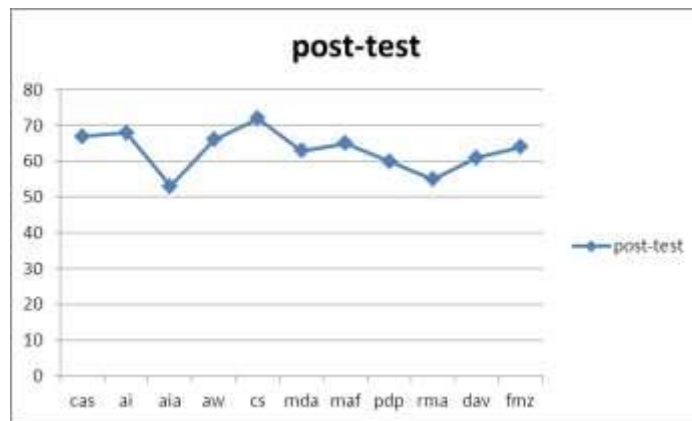
Sumber: Data diolah

Gambaran tingkat kejenuhan belajar pada siswa setelah diberi layanan teknik relaksasi otot progresif melalui *post-test* menggunakan skala kejenuhan belajar. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Hasil Post-Test Kejenuhan Belajar Siswa**

POST-TEST			
NO	NAMA	SKOR NILAI	KATEGORI
1	CAS	67	SEDANG
2	AI	68	SEDANG
3	AIA	53	SEDANG
4	AW	66	SEDANG
5	CS	72	SEDANG
6	MDA	63	SEDANG
7	MAF	65	SEDANG
8	PDP	60	SEDANG
9	RMA	55	SEDANG
10	DAV	61	SEDANG
11	FMZ	64	SEDANG

Sumber: Data diolah



**Gambar 2. Grafik hasil pos-test**

Sumber: Data diolah

Berdasarkan tabel tentang tingkat kejenuhan belajar menunjukkan konseli CAS memiliki skor nilai 67 yang termasuk kategori sedang, AI memiliki skor nilai 68 yang termasuk kategori sedang, AIA memiliki skor nilai 53 yang termasuk kategori sedang, AW memiliki skor nilai 66 yang termasuk kategori sedang, CS memiliki skor nilai 72 yang termasuk kategori sedang, MDA memiliki skor nilai 63 yang termasuk kategori sedang, MAF memiliki skor nilai 65 yang termasuk kategori sedang, PDP memiliki skor nilai 60 yang termasuk kategori sedang, RMA memiliki skor nilai 55 yang termasuk kategori sedang, DAV memiliki skor nilai 61 yang termasuk kategori sedang, FMZ memiliki skor nilai 64 yang termasuk kategori sedang, maka dapat diketahui bahwa setelah diberi perlakuan kepada siswa tersebut memiliki kejenuhan belajar kategori sedang.

**Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-Test**

NO	NAMA	PRE-TEST		POST-TEST	
		SKOR NILAI	KATEGORI	SKOR NILAI	KATEGORI
1	CAS	96	TINGGI	67	SEDANG
2	AI	87	TINGGI	68	SEDANG
3	AIA	89	TINGGI	53	SEDANG
4	AW	90	TINGGI	66	SEDANG
5	CS	94	TINGGI	72	SEDANG
6	MDA	99	TINGGI	63	SEDANG
7	MAF	79	TINGGI	65	SEDANG
8	PDP	81	TINGGI	60	SEDANG
9	RMA	91	TINGGI	55	SEDANG
10	DAV	94	TINGGI	61	SEDANG
11	FMZ	77	TINGGI	64	SEDANG
<b>Rata-rata</b>		<b>88,8</b>		<b>63,1</b>	

Sumber: Data diolah

## PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh data rata-rata atau mean pada pre-test dan post-test mengalami penurunan. Pada pre-test di peroleh rata-rata 88,8 sedangkan dari post-tes diperoleh rata-rata 63,1. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah di adakannya treatment dengan teknik relaksasi otot progresif. Sedangkan selisih di antara keduanya di peroleh jumlah 25,7. Berikut adalah hasil uji wilcoxon, pengujian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00, dengan uji wilxocon :

**Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon**  
 Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N <sup>a</sup>	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST - PRETEST	Negative Ranks	11 <sup>a</sup>	6,00	66,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	11		

a. POSTEST = PRETEST  
 b. POSTEST > PRETEST  
 c. POSTEST = PRETEST

Dari posttest tersebut dapat dilihat bahwa negative ranks atau selisih (negatif) antara kejenuhan belajar siswa terdapat 11 data negatif (N) yang artinya 11 siswa mengalami tingkat penurunan kejenuhan belajar ringan dari nilai pretest dan post-test, mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 6.00 sedangkan jumlah positif atau sum of rank adalah sebesar 66,00. Ini menunjukkan bahwa adanya penurunan dari nilai pretest dan posttest. Positive ranks atau selisih (positif) antara tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI TKJ untuk pretest dan post-test adalah 0 baik itu pada nilai N, mean rank, maupun sum rank. Ties adalah kesamaan nilai pretest dan posttest, disini nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test.

**Tabel 5. Test Statistic**  
 Test Statistics<sup>a</sup>

	POSTEST - PRETEST
Z	-2,940 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on positive ranks.

Hasil Z Score dalam pengujian Wilcoxon ini sekaligus juga menjadi dasar keputusan dalam menentukan hasil hipotesis yang telah diajukan sebelumnya, yakni dengan batasan:

- Apabila nilai probalitas Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan nilai rata-rata
- Apabila nilai probalitas Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka terdapat persamaan nilai rata-rata

Berdasarkan tabel hasil Z score di atas, diperoleh nilai Z sebesar -2.940 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar ,003. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa :

- Ha : Efektivitas Teknik relaksasi otot progresif diterima.
- Ho : Efektivitas Teknik relaksasi otot progresif ditolak.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian tentang Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI TKJ di Smk Negeri 5 Jember, maka dapat peneliti simpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata sebelum diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi otot progresif sebesar 88,8, dan setelah diberikan perlakuan treatment dengan pertemuan sebanyak empat kali mengalami penurunan 63,1. Dari hasil analisa uji *Wilcoxon* menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00 hasil tabel menunjukkan output, maka menunjukkan kolom, Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan untuk pretest dan posttest yang telah diperoleh peneliti, maka pada penelitian ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa efektivitas teknik relaksasi otot progresif terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XI TKJ di Smk Negeri 5 Jember.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam proses penyelesaian karya tulis ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Terutama keluarga besar penulis, khususnya yang penulis cintai, sayangi dan hormati yaitu mama dan bapak ku yang telah menjadi sumber inspirasi, motivasi dan kekuatan bagi penulis sehingga dengan doa dan usaha dari beliau penulis bisa menyelesaikan karya tulis ini. Selain itu pada kesempatan ini penulis juga ingin menyatakan dengan penuh hormat saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP., M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember
2. Ibu Lutfiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember
3. Dr. Nasruliyah Hikmatul Magfiroh, S.Psi.,M.Psi Selaku Dosen Pembimbing I
4. Dr. Mudafiatun Isriyah, S.Pd, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II
5. Seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama peneliti menempuh pendidikan di almamater tercint
6. Kepada kepala sekola dan seluruh anggota guru di sekolah SMK Negeri 5 Jember yang telah berkenan untuk bekerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, A. (2020).Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di Ma An-Nur Nusa, Kecamatan. Kahu, Kabupaten. Bone (Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai).
- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 17-25.
- Djaali dan Muljono, Pudji. 2007. *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Fatimah, C., & Puspaningtyas, N. D. (2022). *Studi Literatur: Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 3(1), 42-49.
- Khusumawati, Z. E. (2017). *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).



- Lubis, W. A. (2019). *Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation).
- Maisa, M. N. (2022). *Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Magfiroh, NH (2015). *Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres. Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* , 11 (1).
- Mubarok, M. I. (2018). Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 143-154.
- Mujiatun, M. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Dalam Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Mukhran, D. R. A., Faradina, S., Sari, K., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). *Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 185-203.
- Ningsih, F. (2016). *Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(7).
- Ningsih, L. K., & Djumali, M. P. (2020). *Kejenuhan belajar masa pandemi covid-19 siswa smta di Kedungwungu Indramayu* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahmatiah, S. (2022). *Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Selama Masa Pandemi dan Penanganannya* (Studi Kasus di SMA Negeri 8 Makassar).
- Rohman, M. A. (2018). *Kejenuhan belajar pada siswa di sekolah dasar full day school* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Roihana, S. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Di Sekolah menengah Atas Negeri I Rimba Melintang* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Rukmala, D. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (Learning Burnout) Siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba*.
- Sugiyono.2015a. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta cv
- Zuhra, F. F. (2021). *Hubungan Burn-out Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).