

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Ada pengaruh positif dalam pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung} = 10$  dengan  $N = 8$ ,  $\alpha = 0,05$  dan nilai  $J_{tabel} = 4$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  di mana  $10 > 4$  artinya hipotesis diterima. Data hasil *pre-test* diperoleh rata-rata 93,86, sedangkan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi pada responden yang mengalami *burnout* belajar diperoleh skor rata-rata *post-test* sebesar 52,2. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* maka selisih skor 42,63. Artinya skor rata-rata *burnout* belajar responden setelah perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi lebih rendah daripada sebelum mendapat perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

Data di atas membuktikan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi memiliki pengaruh positif terhadap *burnout* belajar siswa kelas VIII-1 SMP Amanah Kwala Begumit. Penurunan *burnout* belajar siswa tidak terlepas dari keaktifan anggota kelompok saat memberikan tanggapan dan masukan selama pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi berlangsung. Meskipun pada awal pertemuan terdapat siswa yang masih enggan mengemukakan masalah dan pendapatnya, namun pada pertemuan berikutnya siswa mulai menunjukkan keaktifan selama sesi layanan berlangsung. Keaktifan

anggota kelompok sangat membantu siswa terdorong untuk lebih aktif dan bersemangat selama pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

Perubahan interval *burnout* belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi sebesar sebesar 45,41%. Perhitungan lebih lanjut dapat dilihat pada **lampiran 15**. Hal ini menunjukkan “ada pengaruh positif konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa kelas VIII-1 SMP Amanah Kwala Begumit” atau hipotesis diterima.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

Adapun saran yang dapat dikemukakan peneliti adalah:

1. Bagi Sekolah
  - a. Hendaknya meningkatkan kerjasama yang baik antara pihak sekolah dengan siswa dan orang tua siswa agar tujuan pendidikan yang menjadi tujuan bersama dapat terwujud dengan baik.
  - b. Dengan adanya layanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin bagi sekolah untuk dapat merubah pola pikir atau pandangan siswa dalam memahami peran konselor di sekolah.
2. Bagi Guru Bimbingan Konseling
  - a. Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi sebagai salah satu cara mengatasi kelelahan akibat dampak *burnout* belajar terutama kelelahan fisik.

- b. Guru BK perlu memberikan perhatian khusus terhadap siswa yang mengalami masalah pada bidang belajar, pribadi, sosial maupun karir dengan memberikan layanan konseling kelompok maupun individual sesuai dengan masalah yang dialami siswa.

### 3. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan mampu mengurangi *burnout* belajar yang dialami serta mampu membangun suasana belajar yang menyenangkan, mampu mencegah keletihan karena aktivitas belajar yang padat dan mampu meningkatkan motivasi belajar sebagai pencegahan agar *burnout* belajar yang dialami tidak muncul kembali.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya perlu mengembangkan hasil penelitian yang didapat dengan mempelajari kelemahan dari penelitian ini yaitu penerapan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi hanya terbatas pada menurunkan keletihan fisik siswa. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menjangkau keseluruhan dari aspek *burnout* belajar tidak hanya pada aspek keletihan fisik, namun keletihan emosional dan keletihan mental juga.
- b. Peneliti selanjutnya perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi terkait upaya mengatasi *burnout* belajar dengan teknik konseling yang mampu mengatasi aspek *burnout* pada keletihan mental. Salah satu saran bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dengan teknik *self instruction* untuk mengatasi *burnout* belajar siswa.