

ABSTRAK

AYU LESTARI, NIM: 1161151010, Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa di SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021. Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan. 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Positif Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa di SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Pengaruh Positif Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa di SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan desain *pre-test and post-test one group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas VIII-1 yang memiliki perilaku *burnout* belajar dengan kategori tinggi. Instrumen yang digunakan adalah angket *burnout* belajar. Instrumen diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* untuk melihat adakah pengaruh positif konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap *burnout* belajar siswa. Dengan demikian, diperoleh hasil perhitungan dengan skor *pre-test* pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata = 93,86 sedangkan data *post-test* diperoleh rata-rata = 52,2. Data hasil analisis uji *wilcoxon* diperoleh nilai $J_{hitung} = 10$, nilai kritis J uji Wilcoxon untuk $N = 8$, $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $J_{tabel} = 4$. Berdasarkan kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis, hipotesis diterima jika $J_{hitung} > J_{tabel}$ di mana $10 > 4$. Dari perhitungan ini dapat diketahui bahwa hipotesis yang berbunyi Ada Pengaruh Positif Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa di SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021 dapat diterima.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Burnout Belajar*



ABSTRACT

AYU LESTARI, NIM: 1161151010, The Positive Effect of Counseling Groups using Relaxation Techniques on Learning Burnout Students SMP Amanah Kwala Begumit Academic Year 2020/2021. Thesis. Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education. Medan State University. 2021.

This study aims to determine whether there is a positive effect of counseling groups using relaxation techniques on learning burnout students SMP Amanah Kwala Begumit academic year 2020/2021. The formulation of the problem in this study is: Is there a positive effect of group counseling using relaxation techniques on learning burnout Students SMP Amanah Kwala Begumit Academic Year 2020/2021. The method used in this study is quantitative. This type of research is a quasi-experimental design with a pre-test and post-test one-group design. The subjects in this study were 8 students of class VIII-1 who had a high category of learning burnout. The instrument used is a learning burnout questionnaire. The instrument was given before and after the implementation of group counseling using relaxation techniques. The data were analyzed using the Wilcoxon test to see if there was a positive effect of group counseling using relaxation techniques on student learning burnout. Thus, the results of the calculation with the pre-test score in the experimental group obtained an average = 93,86 while the post-test data obtained an average = 52,2. The results of the analysis of the Wilcoxon test data obtained the value of $J_{count} = 10$, the critical value of J for the Wilcoxon test for $N = 8, = 0,05$ then the value of $J_{table} = 4$. Base on the criteria for accepting and rejecting the hypothesis, the hypothesis is accepted if $J_{count} > J_{table}$ where $10 > 4$. From these calculations, it can be seen that the hypothesis which says there is a Positive Effect of Group Counseling using Relaxation Techniques on Learning Burnout Students SMP Amanah Kwala Begumit Academic Year 2020/2021 is acceptable.

Keywords: Group Counseling, Relaxation Techniques, Learning Burnout

