



Kelayakan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Relaksasi Berbasis *Website LMS Schoology* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA

Nara Wisnu Wardani ^{1*)}, Kadek Suranata ², Kadek Ari Dwiawati ³

Universitas Pendidikan Ganesha¹²³

*) Correspondence Author, e-mail: narawardani656@gmail.com

Abstrak: Studi ini bertujuan untuk menguji keberterimaan dan keefektifan konseling cognitive behavior dengan teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA. Studi ini dilakukan berdasarkan prosedur penelitian pengembangan mengikuti model pengembangan 4D oleh Thiagarajan (1974). Subjek penelitian terdiri dari 3 orang praktisi dan ahli yang menilai sistem konseling secara teoretis, juga melibatkan 30 orang siswa sebagai responden uji coba terbatas keefektifan sistem konseling. Data tentang keberterimaan, kemudahan akses, dan kebermanfaatan sistem dan modul konseling diperoleh melalui skala AAF, dan data kejenuhan belajar diperoleh melalui skala MBI-SS. Analisis data terkait keberterimaan sistem konseling atau validitas teoretis berdasarkan penilaian praktisi dan ahli dilakukan menggunakan perhitungan content validity ratio. Analisis statistik uji t-test untuk menguji efektifitas sistem konseling setelah uji coba terbatas. Tanggapan siswa peserta uji coba terhadap keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan konseling cognitive behavior dengan teknik relaksasi kognitif berbasis website LMS Schoology dideskripsikan dan dilakukan analisis presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem dan panduan konseling cognitive behavior memiliki indeks validitas isi atau CVI sebesar 1 yang berarti sangat baik. Uji efektifitas melalui uji empirik terbatas menunjukkan bahwa nilai t sebesar 28.7, pada $p > 0.05$ yang menunjukkan bahwa konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS schoology efektif mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA. Tanggapan siswa terhadap keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan sistem dan panduan konseling dalam kategori baik, dengan indeks rata-rata lebih dari 50% siswa setuju sistem konseling dan modul panduan mudah dipahami dan dilaksanakan, mudah diakses dan bermanfaat. Hasil penelitian ini berimplikasi terhadap pengembangan dan inovasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah berbasis ICT, khususnya menggunakan LMS.

Kata Kunci: *kejenuhan belajar, model pengembangan 4D, konseling cognitive behavior, teknik relaksasi.*

Article History: Received on 09/06/2021; Revised on 10/06/2021; Accepted on 30/07/2021; Published Online: 10/10/2021.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author.

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar merupakan masalah akademik yang dihadapi oleh siswa. Istilah lain dari kejenuhan belajar adalah kelelahan belajar. Kejenuhan belajar juga dapat dijelaskan sebagai salah satu kesulitan yang sering dihadapi siswa. Timbulnya kejenuhan belajar bisa jadi merupakan akibat dari persyaratan akademik yang harus dipenuhi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Pines dan Arinson (dalam Iskandar, 2017) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan emosional di mana orang merasa lelah dan bosan secara fisik dan mental karena meningkatnya tuntutan pekerjaan yang berkaitan dengan belajar. Menurut Maslach dan Goldberg, burnout adalah suatu sindrom psikologis, yang merupakan respons terhadap stresor emosional dan interpersonal antara orang-orang (Nikodievich, Andjelkovich-Labrovich, dan Djokovic, 2012). Ini berarti kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat dikarenakan dari banyaknya tuntutan akademik yang dibebankan selama pembelajaran.

Dengan mengikuti pembelajaran di rumah dan di sekolah, kebutuhan sekolah tidak terlepas dari proses pembelajaran. Hal ini untuk memungkinkan siswa untuk menguasai keterampilan belajar untuk mencapai hasil akademik yang sukses. Namun, tidak jarang beberapa siswa merasa stres dan marah karena mengambil tanggung jawab. Khususnya siswa SMA pada masa transisi remaja memiliki pemikiran yang lebih kompleks dan emosi yang lebih sensitif. Beberapa siswa menemukan bahwa tuntutan akademik membebani diri mereka sendiri. Pandangan negatif ini dapat menyebabkan perilaku buruk, seperti keengganan belajar, mengabaikan tuntutan akademik, dan terlambat mengerjakan pekerjaan rumah.

Seperti disebutkan di atas, kejenuhan belajar siswa akan mempengaruhi keberhasilan akademik siswa. Oleh karena itu, bimbingan dan konsultasi sebagai bagian integral dari pembelajaran memegang peranan penting dalam membantu siswa menemukan berbagai alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya. Permendikbud No. 11 Tahun 2014 bertujuan untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan yang terbaik dan kepribadian yang utuh dalam belajar dan aspek pribadi, sosial dan profesional, meningkatkan keadaan psikologis peserta didik, dan terutama mencegah kejenuhan belajar.

Salah satu model konseling yang membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah model konseling kognitif perilaku dengan teknik relaksasi. Model konseling kognitif perilaku membantu orang meningkatkan kesadaran dengan membawa perubahan perilaku (Corey, 2009). Metode perilaku kognitif ini mengasumsikan bahwa keyakinan, perilaku, emosi, dan respons fisik saling terkait. Keterampilan kognitif membantu siswa mencapai keberhasilan akademis. Cara konsultasi ini dapat mempengaruhi persepsi orang tentang perilaku mereka. Beck menjelaskan bahwa konseling perilaku kognitif didasarkan pada konseptualisasi pribadi atau pemahaman tentang keyakinan dan perilaku pribadi. Harapan dari konsultasi semacam ini adalah munculnya sistem kepercayaan dan restrukturisasi kognitif yang abnormal untuk membawa perubahan emosional pribadi yang lebih baik (dalam Herawati, 2018). Teknik relaksasi yang digunakan dirancang untuk membantu meringankan orang (siswa) yang stres karena kejenuhan belajar, oleh karena itu peneliti menggunakan model konseling perilaku kognitif dengan metode pengajaran.

Terdapat beberapa temuan penelitian yg sudah menerangkan contoh konseling cognitive behavior efektif digunakan. Temuan penelitian yg dilakukan oleh Usnaziqyah Raqfika, Awaluddin Tjalla & Indria Chanum dalam tahun 2016 sudah mengkonfirmasi bahwa pendekatan terapi kognitif-konduite menggunakan teknik instruksi diri melalui konseling individu menerangkan keberhasilannya menurunkan kejenuhan belajar. Penelitian Ade Putri Mayangsari dalam tahun 2018 yg menerangkan adanya imbas konseling kognitif konduite menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kejenuhan belajar murid. Kefektifan teknik relaksasi yg adalah keliru satu teknik berdasarkan konseling kognitif konduite ditemukan pada penelitian yg dilakukan sang Zuni Eka Khusumawati dalam tahun 2014 yg mengemukakan bahwa kombinasi penerapan teknik relaksasi & self instruction bisa mengurangi kejenuhan belajar yg dibuktikan berdasarkan output penurunan skor kejenuhan belajar murid saat sebelum & setelah diberikan perlakuan.

Peneliti terdorong untuk melakukan pengembangan panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa dengan tujuan untuk mengetahui keberterimaan dan keefektifan buku panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Harapan dari penelitian ini secara teoritis dapat memperkaya temuan terkait pengembangan buku panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Secara praktis dapat membantu guru BK dalam menerapkan model konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa melalui buku panduan berbasis website ini.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan mengikuti mekanisme penelitian & pengembangan (R&D) model 4D (four D) yg dikemukakan oleh Thiagarajan yg meliputi empat tahapan yaitu define, design, develop, & disseminate (Thiagarahan, 1974). Dalam penelitian ini hanya melaporkan hingga menggunakan tahap develop & hanya hingga menggunakan uji efektifitas empirik menggunakan subyek 30 siswa melalui website LMS Schoology.

Penelitian ini melibatkan 3 orang penilai yang menilai akseptabilitas dan kelayakan teoritis dari sistem dan modul, yaitu 2 orang ahli, 1 orang praktisi atau konselor sekolah. Sebanyak 30 siswa dilibatkan sebagai subjek dalam uji coba terbatas model konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology. Rancangan uji coba lapangan terbatas yang digunakan adalah desain eksperimen one group post-test dan pre-test design.

Dalam penelitian ini digunakan metode pengumpulan data yang mengintegrasikan kuesioner online ke dalam LMS Schoology. Alat kejenuhan belajar digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa. Formulir peer review terdiri dari 14 poin akseptabilitas, aksesibilitas, dan kegunaan (AAF) untuk mengumpulkan penilaian sistematis dan rekomendasi untuk konsultasi (Suranata dan Ifdil, 2020).

Data tinjauan sistem dan pedoman pakar/profesional (pendapat ahli) dianalisis untuk menunjukkan penerapan pedoman konseling perilaku kognitif. Gunakan faktor keyakinan konten atau metode CVR (content validity ratio) Lawshe (1975) untuk menganalisis hasil jawaban para ahli/praktisi untuk setiap item pada daftar periksa verifikasi konsultasi. Rumus perhitungan CVR adalah sebagai berikut:

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{k}$$

(Sumber : Lawshe, 1975)

Keterangan

CVR = *content validity ratio*

Ne = Jumlah pakar yang memberikan skor relevan

N = jumlah pakar

Kriteria valid atau tidaknya isi butir rubrik menggunakan acuan nilai minimum CVR berdasarkan jumlah panelis. Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan hasil uji CVR adalah :

ne < ½ N maka CVR < 0 (tidak valid)

ne = ½ N maka CVR = 0 (tidak valid)

ne > 1/2 N maka CVR = 0 (valid)

Selanjutnya, nilai validitas secara keseluruhan ditentukan dengan menggunakan CVI (*content validity index*). Penentuan CVI (Lawshe, 1975) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{k}$$

Keterangan:

CVI = *content validity index*

ΣCVR = jumlah *content validity ratio*

k = banyaknya butir

Untuk menentukan standar CVI yang baik, Lawshe (1975) menyarankan bahwa nilai yang lebih tinggi dari 0,50 adalah indikator yang baik, dan CVI > 0,90 hingga 1 adalah indikator khusus. Analisis untuk menentukan efektivitas sistem dan modul konsultasi dilakukan secara empiris melalui uji-t sampling yang relevan. Perhitungan dilakukan dengan SPSS for Windows.

Analisis deskriptif kuantitatif dan presentase digunakan untuk menyajikan tanggapan siswa terhadap keberterimaan, kemudahan akses dan keberterimaan sistem dan panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology. Adapun prosedur dalam penggunaan sistem dan panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Prosedur Konseling dengan LMS *Schoology*

Prosedur	Gambar
----------	--------

Prosedur

Gambar

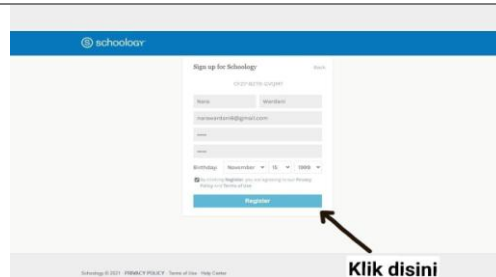
1. Mengunjungi Schoology.com, kemudian pilih *Sign Up* sebagai *Student*.



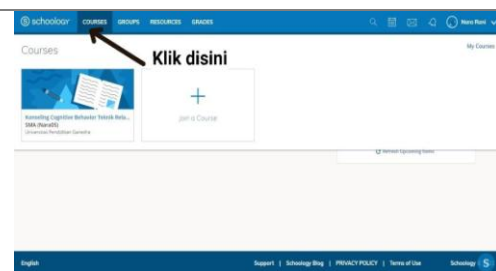
2. Memasukkan *Access Code* CF27-8ZTR-GVQMT dan klik *continue*



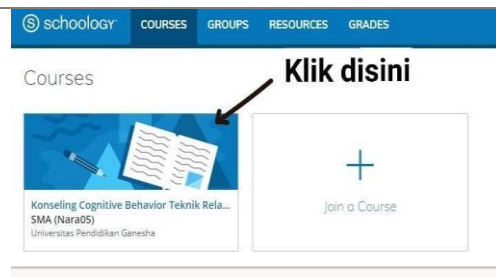
3. Selanjutnya setelah berhasil mengakses kode, mengisi identitas diri dan menyiapkan *email* serta *password*. Mencentang *Privacy and Policy* kemudian klik *Register*.



4. Setelah berhasil *Sign Up*, klik bagian *Course* seperti yang ditunjukkan anak panah



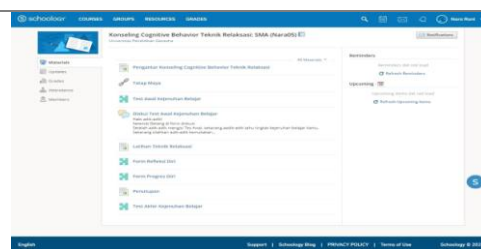
5. Diklik *Konseling Cognitive Behavior Teknik Relaksasi SMA (Nara05)*



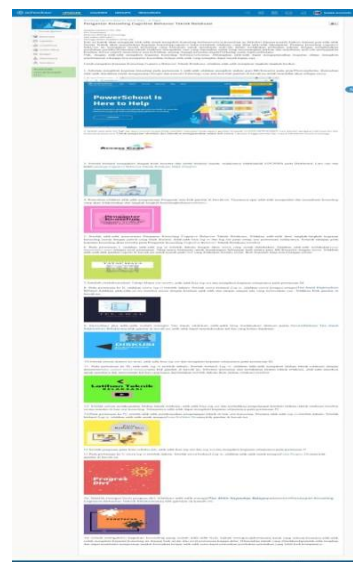
Prosedur

Gambar

6. Selanjutnya akan muncul berbagai *section* kegiatan konseling yang akan dilaksanakan oleh siswa.



7. Setelah itu siswa klik pada bagian pengantar konseling. Di dalamnya terdapat langkah-langkah setiap sesi kegiatan konseling



HASIL DAN DISKUSI

Validitas teoretis melalui expert dan practioner judgment

Penilaian validitas sistem dan panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology dilakukan oleh 3 judgement. Hasil penilaian pakar (expert judgement) disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Validasi Pakar

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Kesimpulan
1	Struktur panduan disajikan sistematis	3	0	1	Diterima
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami	3	0	1	Diterima
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami	3	0	1	Diterima
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan	3	0	1	Diterima

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Kesimpulan
5	dapat dilaksanakan Setiap kaata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami	3	0	1	Diterima
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah	3	0	1	Diterima
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah	3	0	1	Diterima
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik	3	0	1	Diterima
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah	3	0	1	Diterima
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan	3	0	1	Diterima
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)	3	0	1	Diterima
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)	3	0	1	Diterima
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)	3	0	1	Diterima
14	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau	3	0	1	Diterima

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Kesimpulan
	mengatasi permasalahan psikologis tertentu				
		Σ CVR			14

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh Σ CVR sebesar 14. Hasil analisis Σ CVR ini lebih besar daripada acuan minimum $\geq 0,50$. Selanjutnya untuk harga CVI = $14/14 = 1$, dengan demikian berdasarkan penilaian para ahli/pakar dengan menggunakan instrumen penilaian AAF (acceptability, accessibility and feasibility) memenuhi kriteria validitas yang sangat tinggi atau istimewa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara teoretis, sistem konseling dan panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS Schoology memenuhi kriteria valid secara teoretis.

Hasil Uji Efektifitas Berdasarkan Uji Coba Terbatas

Uji efektifitas buku panduan berbasis website LMS Schoology untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa dilakukan dengan rancangan eksperimen one group pre-test post-test design dengan sampel uji coba yaitu 30 orang siswa di SMA N 1 Tegaldlimo. Tabel 3 berikut menunjukkan hasil analisis uji t-test perbandingan kejenuhan belajar siswa peserta uji coba antara sebelum dan setelah mengikuti program konseling.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

	t hitung	df	Signifikasi
Pretest-Posttest	28.777	29	P> 0.05

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa nilai $t = 28.777$, $p > 0.05$, yang dapat bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara indeks kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan setelah mengikuti kegiatan konseling. Analisis data deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata kejenuhan belajar siswa sebelum mengikuti konseling 69.83 dan setelah mengikuti konseling 33.53, artinya kejenuhan belajar siswa telah mengalami penurunan. Berdasarkan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa sistem konseling dan panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi berbasis website LMS schoology efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa.

Analisis Hasil Tanggapan Siswa

Pada Tabel 4 ditampilkan hasil uji kelayakan buku panduan berbasis website LMS schoology untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa berdasarkan tanggapan siswa peserta uji coba.

Tabel 4. Hasil Tanggapan Siswa Terhadap Keberterimaan, Kemudahan Akses dan Kebermanfaatan Buku Panduan

No.	Pernyataan	Skor	Presentase	Keterangan
1.	Struktur panduan disajikan sistematis	TS	-	Sebagian besar siswa memilih sesuai, maka struktur panduan disajikan sesuai sistematis.
		KS	-	
		S	20	
		SS	10	
2.	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami	TS	-	Sebagian besar siswa memilih sesuai, maka petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami oleh konseli.
		KS	-	
		S	10	
		SS	20	
3.	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami	TS	-	Sebagian besar siswa memilih sesuai, maka teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami oleh konseli.
		KS	-	
		S	14	
		SS	16	
4.	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan	TS	-	Sebagian besar siswa memilih sangat sesuai, maka teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan.
		KS	-	
		S	13	
		SS	17	
5.	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami	TS	-	Sebagian besar siswa memilih sangat sesuai, maka setiap kata dan kalimat yang disajikan pada panduan mudah dipahami.
		KS	-	
		S	13	
		SS	17	
6.	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah	TS	-	Sebagian besar siswa memilih sangat sesuai, maka sistem konseling dapat diakses dengan mudah oleh konseli.
		KS	-	
		S	14	
		SS	16	
7.	Setiap bagian dari	TS	-	Sebagian besar siswa

No.	Pernyataan	Skor	Presentase	Keterangan
	system konseling dapat diakses dengan mudah	KS -	0%	memilih sangat sesuai, maka setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah.
		S 13	43%	
		SS 17	57%	
8.	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik	TS -	0%	Sebagian besar siswa memilih sesuai, maka setiap gambar dan tabel yang disajikan pada panduan dapat dibaca dengan baik.
		KS -	0%	
		S 19	63%	
		SS 11	37%	
9.	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah	TS -	0%	Sebagian besar siswa memilih sangat sesuai, maka angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah.
		KS -	0%	
		S 23	77%	
		SS 7	70%	
10.	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan	TS -	0%	Sebagian besar siswa memilih sangat sesuai, maka prosedur konseling sangat sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan.
		KS -	0%	
		S 17	57%	
		SS 13	43 %	
11.	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)	TS -	0%	Sebagian besar siswa memilih sesuai, maka prosedur, teknik, metode konseling memberikan pengetahuan dan manfaat kepada konseli.
		KS -	0%	
		S 14	47%	
		SS 16	53%	
12.	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)	TS -	0%	Sebagian besar siswa memilih sesuai, maka prosedur, teknik, metode konseling disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang positif bagi konseli.
		KS -	0%	
		S 15	50 %	
		SS 15	50%	
13.	Prosedur, teknik,	TS -	0%	Sebagian besar siswa

No.	Pernyataan	Skor	Presentase	Keterangan	
	metode konseling yang disajikan	KS	-	0%	memilih sangat sesuai, maka prosedur, teknik,
	mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)	S	12	60%	disajikan sangat sesuai dalam
		SS	18	40%	mengembangkan tingkah laku baru bagi konseli.
14.	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu	TS	-	0%	Sebagian besar siswa memilih sesuai, maka secara keseluruhan siswa menyatakan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk mengemangkan potensi serta mengatasi permasalahan konseli.
		KS	-	0%	
		S	13	43%	
		SS	17	57%	

Berdasarkan perhitungan hasil tanggapan siswa terhadap keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan buku panduan pada tabel 3, yaitu sebagian besar siswa menyatakan bahwa buku panduan dan sistem konseling memiliki tingkat kesesuaian yang tinggi dalam membantu siswa mereduksi kejenuhan belajar serta mengatasi permasalahan yang dialami.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sistem konseling dan panduan konseling cognitive behavior teknik relaksasi yang dikembangkan pada website LMS Schoology memiliki content validity index yang baik atau istimewa, yang didasarkan pada evaluasi dari 3 orang ahli konseling. Item pernyataan untuk menilai validitas isi panduan konseling kognitif perilaku yang dikembangkan di situs web menunjukkan bahwa semua item efektif. Dapat disimpulkan bahwa menurut situs LMS Schoology, sistem konseling teknik relaksasi dan bimbingan kognitif perilaku secara teoritis sangat terkait dengan perkembangan. Hasil ini juga didukung oleh hasil penelitian pertama oleh Suratata (2020) yang menegaskan bahwa model konseling perilaku kognitif berbasis web sangat efektif karena konseling berbasis web dianggap fleksibel. Lebih tinggi dari rekomendasi pribadi. Dua penelitian Zadrian, Frischa, dan Ifdil (2013) menunjukkan bahwa konsultasi online merupakan metode konsultasi berbasis internet. Ketiga studi oleh Shiono, Nishino, dan Tsuchida (2009) telah mengkonfirmasi bahwa sistem situs web konsultasi memberikan kontribusi yang efektif untuk penyediaan layanan konsultasi. Keempat penelitian Prahesti dan Wiyono (2017) menemukan bahwa mengembangkan situs web media konsultasi untuk siswa sekolah menengah efektif.

Selain itu, hasil uji validitas menunjukkan $p > 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan indeks kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Temuan ini juga didukung oleh hasil penelitian Mayangsari (2018) yang menunjukkan bahwa penggunaan model konseling perilaku kognitif untuk konseling dapat secara efektif mengurangi kelelahan siswa. Ini juga sangat baik dalam hal penerimaan siswa, kemudahan penggunaan dan kepraktisan. Konseling perilaku kognitif. menginstruksikan. relaksasi. Metode berdasarkan situs website LMS Schoology sangat relevan dengan konsultasi dan penggunaan dalam proses konsultasi.

SIMPULAN

Hasil penyaringan konten menunjukkan bahwa sistem bimbingan relaksasi perilaku kognitif berbasis situs web dan pedoman bimbingan perilaku kognitif LMS Schoology memenuhi standar efektivitas yang sangat tinggi. Hasil uji validitas selanjutnya menunjukkan $p > 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan indeks kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Jawaban siswa dalam hal penerimaan, aksesibilitas dan kegunaan sangat baik. Hal ini membuat panduan konseling perilaku kognitif dan teknik relaksasi berbasis sistem konseling website LMS Schoology sangat cocok digunakan dalam pengajaran. konsultasi dan proses konsultasi.

REFERENSI

- Ardi, Z., Yendi, F. M., & Ifdil, I. (2013). Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.29210/1100>
- Corey, G. (2009). *Thoery and practice of counselling and psychotherapy*. 519.
- Herawati, S. (2018). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Anak di Kota Bandung. *Pekerjaan Sosial*, 16(2).
- Iskandar, A. H. (2017). *Penggunaan Konseling Kreatif dalam Bingkai Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa*.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 1–10.
- Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach To Content Validity. A Paper Presented at Content Validity, a Convergence Held at Bowling Green. State Uneversity, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Mayangsari, A. P. (2018). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas IX MTS Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 208/2019 (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Nikodijevic, A., Andjelkovic-Labrovic, J., & Djokovic, A. (2012). Academic Burnout Among Students at Faculty of Organizational Sciences. *Management - Journal for Theory and Practice of Management*, 17(64), 47–54. <https://doi.org/10.7595/management.fon.2012.0019>

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. (2014).
- Prahesti, Y., & Wiyono, B. D. (2017). Pengembangan Website Konseling Online Untuk Siswa Di Sma Negeri 1 Gresik. *Bk Unesa*, 7(3), 144–154.
- Raqfika, U., Tjalla, A., & Chanum, I. (2016). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa (Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 126. <https://doi.org/10.21009/insight.051.18>
- Shiono, Y., Goto, T., Nishino, T., Kato, C., & Tsuchida, K. (2009). Development of web counseling system. *NBiS 2009 - 12th International Conference on Network-Based Information Systems*, 370–375. <https://doi.org/10.1109/NBiS.2009.68>
- Suranata & Ifdil (2020). The Psychometric Properties Of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale For Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis: *Journal Of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p.012064. IOP Publishing).
- Suranata, K., Rangka, I.B., & Permana, A. A. J. (2020). *The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of students resilience*. *Cogent Psychology*, 7(1).<https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1751022>
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S & Semmel, M. I. 1974. *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*. Minneapolis, Minnesota: Leadership Training Institute/Special Education, University of Minnesota.