



Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

Ashari^{*1}, Iip Istirahayu², Slamet Fitriyadi³

^{1,2,3} Bimbingan Konseling STKIP Singkawang, Indonesia

^{*}Corresponding author, E-mail: asharibk34@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa dan melaksanakan konseling kelompok dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Jenis penelitian adalah penelitian pra eksperimental dengan rancangan one group pre-test post-test design. Sampel penelitian adalah 20 siswa, menggunakan alat pengumpulan data angket. Hasil penelitian menggambarkan bahwa kebosanan belajar siswa dikategorikan Tinggi dengan prosentase 40%, 1 orang dikategorikan Sedang dengan prosentase 5%, 11 orang dikategorikan rendah dengan prosentase 55% nya. mempelajari tingkat kebosanan. Kemudian, penerapan konseling kelompok dalam mengurangi kebosanan belajar siswa dengan menghitung N-Gain sebesar 0,32 (G-Sedang) dengan kategori sedang.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Konseling Kelompok

Abstract. This study aims to know the level of learning boredom students and carrying out group counseling in reducing the learning boredom of students. This research used was pre-experimental research with one group pre-test post-test design with descriptive method. The sample of this study was 20 students, while the data collection tool used was a questionnaire. The results of the study illustrate that the learning boredom of students are categorized as High with a percentage of 40%, 1 person is categorized as Moderate with a percentage of 5%, 11 people are categorized as low with a percentage of 55% of their learning boredom level. Then, implementation of group counseling in reducing learning boredom of student was calculating N-Gain as much as 0.32 (G-Medium) in the medium category.

Keywords: Learning Boredom, Group Counseling



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. ©2019 by author.

Pendahuluan

Tujuan dari pendidikan bagi siswa adalah untuk membentuk watak dan karakter yang lebih baik. Selain itu pendidikan juga bertujuan untuk menggali potensi yang ada pada siswa dan menciptakan pendidikan yang berakhlak mulia, kreatif, mandiri dan menjadi siswa yang bertanggung jawab terhadap tugasnya sebagai seorang siswa. Banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak menandatangani hasil. Dari gejala-gejala tersebut yang Nampak dapat dinyatakan bahwa siswa sedang alami kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar adalah suatu permasalahan yang terjadi pada siswa dan harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari diri siswa itu sendiri, keluarga, maupun dari lingkungan sekolah (Ardiani, 2020). Hakim (2000) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Untuk itu, keterlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomenakejenuhan belajar. Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Pada akhirnya

siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Meski harus diakui, kejenuhan belajar dapat dialami siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar sekalipun bisa mengalaminya. Kejenuhan banyak menimbulkan dampak negatif yaitu, sebagai penyakit, Produktifitas menurun, Rencana gagal, Hasil tidak matang, Muncul sikap usil, Sikap antipati, Mencari pelarian, Memicu kezaliman, Menimbulkan frustrasi (Ratna, dkk., 2014).

Berdasarkan pengamatan pada siswa MTs di Kota Singkawang, ditemukan siswa yang jenuh dalam belajar. Salah satu kejenuhan yang diperlihatkan oleh siswa adalah tidak respon terhadap materi yang disampaikan, tidak memperdulikan guru yang sedang mengajar, tidak tanggap terhadap masalah yang dihadapinya, bosan dengan proses pembelajaran di kelas dengan tugas yang diberikan, tidak menghargai pendapat orang lain. Hal ini sejalan dengan ungkapan guru mata pelajaran yang mengajar bahwa hampir di setiap kelas terdapat siswa yang merasakan kejenuhan dalam proses belajar.

Dampak yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar adalah menghambat prestasi belajar siswa, diantaranya turunnya prestasi akademik, tidak tuntasnya KKM, sering remedial, tidak naik kelas dan tidak lulus ujian. Pemberian pemahaman tentang pentingnya tujuan belajar masih sangat sulit untuk dipahami oleh siswa pada umumnya, sehingga dibutuhkan layanan-layanan yang bisa membantu siswa dalam menyelesaikan konflik yang ada pada dirinya. Salah satunya ada pada layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan Konseling memiliki sembilan layanan yang merupakan kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan siswa sekolah pada khususnya dalam rangka meningkatkan mutu (Astuti, 2015). Adanya permasalahan yang tampak, seharusnya perlu adanya layanan konseling untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Salah satu upaya yang dilakukan dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar siswa adalah dengan layanan konseling kelompok.

Nurihsan (2005:21) menyatakan Konseling Kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Kemudian, menurut pendapat Suranata (2013:5) pengertian konseling kelompok merupakan upaya untuk membelajarkan individu dalam situasi kelompok dengan mengoptimalkan dinamika kelompok untuk proses pengentasan masalah pribadi individu atau anggota kelompok melalui partisipasi dan keterlibatan anggota lainnya kelompok dalam memberikan urun wawasan, pengetahuan, pendapat, pikiran, nilai dan sikap sehingga individu yang dibahas permasalahannya dapat pemahaman yang lebih baik.

Kegiatan layanan konseling kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah membantu terbinaanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok. Menurut Rochman (Wibowo, 2005) yang mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Salah satu tujuan konseling kelompok adalah memberikan bantuan kepada konseli agar mereka mampu memahami dan menerima dirinya serta mengambil keputusan sendiri atas masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah belajar.

Bertolak dari pemikiran bahwa membawa siswa aktif dalam pembelajaran akan memudahkan siswa menerima konsep yang harus dikuasainya maka secara otomatis langkah membawa siswa aktif dalam belajar ini merupakan suatu langkah yang efektif untuk menyampaikan suatu materi ajar dan hasil belajar dapat tercapai sesuai target yang telah ditentukan sebelumnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan untuk meningkat kemampuan siswa.

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka perlu adanya layanan yang harus dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa sehingga tingkat kemampuan siswa dalam proses pembelajaran menjadi lebih baik. Adanya kesenjangan yang terjadi di lapangan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Konseling Kelompok dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa"

Metode

Dalam penelitian ini, desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest- posttest design*. Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Pemberian Tes Awal

Tes awal diberikan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan pelayanan.

2) Memberikan Perlakuan

Perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa kelas VII pada salah satu Madrasah Tsanawiyah di Kota Singkawang.

3) Pemberian Tes Akhir

Tes akhir (post-test) dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan, apakah ada peningkatan atau tidak.

Populasi adalah objek yang akan diteliti dan merupakan sumber data dalam sebuah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah di Kota Singkawang dengan sampel 8 orang maka diambil jumlah siswa dengan teknik sampel yang digunakan adalah random sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah Angket Kejenuhan Belajar yang disebarakan kepada sampel penelitian saat sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah dengan Rumus Persentase dan analisis deskriptif N-Gain. Untuk menentukan tolak ukur hasil persentase, maka digunakanlah kategori:

Tabel 1. Kategori Persentase

No.	Persentase	Kategori
1.	80%-100%	Sangat Tinggi
2.	70%-79%	Tinggi
3.	60%-69%	Sedang
4.	<60%	Rendah

Sudijono (2009; 45)

Hasil perhitungan N-Gain tersebut kemudian dikategorikan kedalam kategori: Tinggi = N-Gain > 0,7; Sedang = $0,3 \leq \text{N-Gain} \leq 0,7$; Rendah = N-Gain < 0,3 (Hake, 1998).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penyebaran Angket Kejenuhan Belajar diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Kategori Kejenuhan Belajar

Responden	Pre Tes		Post Test		N-Gain	Kategori
	Jumlah	%	Jumlah	%		
1.	91	75.83	81	67.5	0.26	Rendah
2.	90	75.00	82	68.33	0.21	Rendah
3.	91	75.83	77	64.17	0.33	Sedang
4.	94	78.33	79	65.83	0.37	Sedang
5.	90	75.00	77	64.17	0.30	Sedang
6.	91	75.83	71	59.17	0.41	Sedang
7.	93	77.50	80	66.67	0.33	Sedang
8.	91	75.83	76	63.33	0.34	Sedang

Berdasarkan tabel 2. Diketahui bahwa hasil uji N-Gain dari 8 siswa kelas VII MTs Ushuluddin Singkawang yang diberikan konseling kelompok dalam menurunkan kejenuhan belajar. Sebanyak 8 siswa setelah diberikan konseling kelompok, rata-rata dapat menurunkan kejenuhan belajarnya pada kategori sedang di lihat dari perhitungan N-Gain yaitu sebesar 0.32 (sedang).

Berdasarkan hasil pre test, terdapat 8 siswa dengan kategori sangat tinggi artinya siswa yang menempati kategori sangat tinggi tersebut adalah siswa yang tingkat kejenuhan belajarnya sangat tinggi yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah latar belakang siswa itu sendiri yaitu faktor dari diri siswa seperti mempunyai tidak respon, bosan, jenuh dan lain-lain. Adanya upaya melalui layanan konseling kelompok sesuai dengan tahapan-tahapan yang semestinya, sehingga peningkatan skor yang diperoleh setiap siswa menjelaskan bahwa kejenuhan belajar siswa dapat diturunkan. Selanjutnya, dijelaskan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VII MTs Ushuluddin Singkawang.

Siswa yang semula berada pada kategori sangat tinggi, setelah diberikan layanan konseling kelompok berubah menjadi kategori rendah dan sedang tingkat kejenuhan belajarnya. Artinya, dari 8 siswa tersebut mampu menurunkan kejenuhan belajarnya dengan menerima, merespon dan meningkatkan hasil belajarnya baik dari aspek kognitif, afektif dan psikomotornya. Layanan konseling kelompok dilakukan dengan tiga kali pertemuan sesuai dengan data yang telah dijelaskan di atas. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan konseling kelompok maka kejenuhan belajar siswa dapat di atasi dan dapat diturunkan sehingga proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah dapat tercapai secara maksimal.

Kejenuhan belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya telat mengerjakan PR, tidak naik kelas, mendapatkan nilai jelek, gugup saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stres belajar. Stres belajar merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang belajar yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu (Alvin, 2007).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni'matul Fauziah (2013) menjelaskan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar siswa adalah faktor yang bersumber dari dalam diri siswa. Dengan adanya kejenuhan belajar tersebut, maka salah satu yang dapat dilakukan oleh guru adalah dengan memberikan konseling kelompok dikarenakan konseling kelompok merupakan sebuah teknik untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa baik yang bersumber dari diri siswa itu sendiri maupun dari faktor lingkungan dimana siswa itu berada.

Senada dengan data dari U.S Department of Education (Rachma, 2014) yang mengatakan bahwa seseorang yang terlalu terpusat pada kegiatan belajar akademis yang membutuhkan kognitif tingkat tinggi yang berlebihan (waktu panjang tanpa jeda bermain) justru mengakibatkan anak tersebut stres, gangguan konsentrasi dalam belajar, kelelahan, serta meningkatkan keluhan masalah – masalah fisik (sakit perut dan sakit kepala). Kejenuhan belajar pada siswa juga dapat mengakibatkan munculnya gangguan baik psikologis maupun fisiologis (Rachma, 2014).

Penanganan stres belajar pada siswa dapat dilakukan dengan cara mengoptimalkan program layanan bimbingan dan konseling. Dari permasalahan kejenuhan belajar diatas, konseling kelompok dapat masalah-masalah kejenuhan belajar siswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rachma (2014) bahwa penerapan konseling kelompok dapat mengurangi stres belajar siswa kelas serta penelitian Dewi & Bambang (2018) bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar.

Salah satu faktor penentu keberhasilan dalam penelitian ini adalah dilaksanakannya konseling dalam setting kelompok. Secara teoritik, konseling kelompok memberikan kontribusi yang luar biasa terhadap pengembangan diri anggota kelompok (Wiyono, 2015). Konseling kelompok menyajikan situasi kehidupan sehari-hari dari anggotanya, terutama jika keanggotaan beragam sehubungan dengan usia, minat, latar belakang, status sosial ekonomi, dan jenis masalah. Pemberian konseling diharapkan akan memberikan dorongan kepada siswa, baik berupa dorongan dari diri sendiri maupun dorongan dari orang lain.

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan konseling kelompok dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa. Kejenuhan belajar siswa di salah satu Madrasah Tsanawiyah kota Singkawang dapat diturunkan melalui konseling kelompok dengan memberikan layanan sesuai dengan materi mulai dari makna belajar, aneka kemampuan sikap dan tanggung jawab dari materi tersebut maka siswa yang mengalami kejenuhan belajarnya tinggi dapat diturunkan dengan melakukan perhitungan N-Gain sebanyak 0.32 (G-Medium) dengan kategori sedang.

Daftar Rujukan

- Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Ardiani, N. (2020). Konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik. *Jurnal Terapeutik*, 4(2).
- Astuti, NDS. (2015). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Dewi, RP., & Bambang DW. (2018). Konseling Kelompok Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Mi Nurul Huda 2 Kota Mojokerto. *Jurnal BK Unesa*, 9(1).
- Hake, RR. (1998). *Interactive-engagement vs traditional methods: A six-thousandstudent survey of mechanics test data for introductory physics courses*. American Journal of Physics : Indiana

- Hakim, T. (2000). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Nurihsan, JA. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Rachma, NF. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Ratna, NN., Made S., & Gede S. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Permainan Tiga Dot Untuk Meminimalisasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Xi Ips Di Sma Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Sudijono, A (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suranata, K.(2013). *Konseling dan praktik bimbingan dan konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Wibowo, EM. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Wiyono. (2015). Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1).